

puntuwa

068

DEBAGOIENeko
ERROMERIA TALDEAK
DENOK DANTZARA!





PUNTUA 068

2016-07-01 EGUBAKOITZA
AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
HAITZAMA



AURKIBIDEA

- 4 **Bat-batean** Martin Berasategi
- 6 **Irudiz** Pasioa odolean
- 8 **Erreportajea** Jai giroa, euren esku
- 18 **Elkarrizketa** Elena Olaortua Gonzalez, abokatua
- 22 **Osasuna** Publierreportajea: Multiópticas
- 24 **Kirola** Ibilaldia: Udala eta Besaide artean
- 26 **Adituen esanetan** Zoriontasunaren giltza
- 28 **Otorduan** Larrinetxe jatetxea: Ingurune paregabean
- 30 **Moda** Luze luzeak
- 32 **Motorra** Hibai Garai, motorrak aitzakia
- 34 **Gure artistak** Gurutz Linazisoro
- 36 **Kultura** Gorputzarekin jolasean
- 38 **Goienakideak** Miren Lide Zumalde
- 40 **Gure altxorak** Eskoriatza: Ibarraundi museoa
- 42 **Liburu artean** *Voces de Chernóbil: crónica de futuro* eta *La guerra no tiene rostro de mujer*
- 45 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen** Errezeta: *Limonada*
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Nagore Ipiña *Ohar garrantzitsua*
- 14 **Hainbat aburu** Iban Perez *Uztaileko arratsaldeak*
- 14 **Eztabaida** Genero imdarkeria
- 15 **Joxe ta Piku**
- 15 **Errematea** Agurne Juldain *Irrodokizunak, kexak...*
- 16 **Talaitatik** Amaia Agirre *Neuromarketina eta erabakiak: konbinazio arriskutsua!*
- 44 **Komunikazioa** Juan Luis Azkarate *Blind effect*

IRITZIA NIRE TXANDA



Nagore
Ipiña

Ohar garrantzitsua

Ettxera heldu eta portaleko atean *Ohar garrantzitsua* jartzen zuen abisua aurkitu dut. Lobaren bila joan eta eskuan zekarren *Ohar garrantzitsua*. Ordenagailua piztu, Gmail-en sartu eta *Ohar garrantzitsu* bat hor ere. Denak dira oharrak, ados; baina garrantzitsuak? Garrantzitsuak norentzat? Oharra jaso baino gehiago, bidaltzen edo jartzen duenarentzat da garrantzitsua.

Garrantziaren definizio erlatiboa indartzea gustatuko litzaidake gaurkoan. Izan ere, horrelako ohar bat edo *garrantzia* hitza daraman zerbait entzun, ikusi edo irakurtzen dudanean, alarma guztiak pizten zaizkit; zuri ere bai, suposatzen dut. Idazki honen izenburuak ere alarmatxo bat piztuko zuen zugar; espero dut, behintzat. Horrela izango da, orain hau irakurtzen ari bazara.

Egunerokotasunean erabiltzen dugun marketin estrategia inkontziente bat ote? Nire alde arrazionala saiatzen da garrantziari indarra kendu eta fokua oharrean jartzen. Emozionala, berriz, garrantzian fokutzen da. Portaleko oharrak txakurren kakak batzea eskatzen

zuen. Oinarrizkoa da, eta eskerrik asko gogorazteagatik, baina nik ez dut txakurrik; beraz, *Oharra*-rekin nahikoa nuen. Zortzi bizilagunetatik inork ez du txakurrik gurean. Lobarena beti da garrantzitsua, baina oharrean jartzen zuenaren arabera, astebate barru lore bat ekarriko du etxera. Egingo diogu leku bat terrazan. E-mailean berriz: *USB-a galdu dut*.

Beraz, oharrak ohar eta garrantzia norberak emandakoa; momentuaren arabera, gainera. Gaur bai eta bihar ez, etzi, batek daki. Nahiko nuke alarma horiek ez piztea, nahiko nuke erlatibitatearen teoria propioa sortzea egoera horietarako. Ez Einstein-en erlatibitatearen teoria bezalako konplikatu, baina bai garrantzitsua. Garrantzitsua niretzat, behintzat; zuretzat, ez dut uste.

Espero gabe aurkitu dut nire teoria garatzen hasteko gakoa, erlatibizatuz. Ohar moduan idatziko dut azken lerro honetan:

Ohar garrantzitsua: garrantzitsua da garrantzitsua zer den jakitea. Horra hor garrantzitsua den esaldia. ■■■

ESPERO GABE AURKITU DUT NIRE TEORIA GARATZEN HASTEKO GAKOA

puntua

goiena

TOKIKOM

Argitaratzailea Goiena Komunikazio Taldea Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

Lehendakaria Aitor Izagire
Zuzendari nagusia Iban Arantzabal
Zuzendaria Eneko Azkarate
Erredaktore burua Monika Belastegi
Diseinu arduraduna Iñaki Iturbe

Hizkuntza arduraduna Sergio Azkarate
Publizitate arduraduna Mireia Larrañaga
Kluba eta banaketa Marta Leturia
Maketazioa Aitor Lagoma, Oxel Arrieta.
Publizitatea Mireia Larrañaga, Amaia Mundiñano, Ziortza Martin, Imanol Elortza
Administrazioa Agurtzane Gaintzarain, Ane Bereziar, Iraixe Bengoa

EGOITZA NAGUSIA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
132 posta-kutxa
943-25 05 05 | Faxa: 943-25 05 00
publi@goiena.eus

PUBLIZITATEA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
943-25 05 05 | Faxa: 943-25 05 00
publi@goiena.eus

HARPIDETZA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
Tel.: 943-25 05 05
harpidetza@goiena.eus
Logo Cordaluz: SS-1509-2014
ISSN: 2443-9738
Tirada: 4.100 ale



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundutako aldizkaria



Gipuzkoako Foru Aldundia

Martin Berasategi

BAT-BATEAN

Testua: Txomin Madina / Argazkia: J. L. Lopez de Zubiria

Cocina con garrote da sukaldari donostiarren azken liburua; bertan, egiteko errazak eta jateko gozoak diren 150 errezeta bildu ditu.

Inoiz ez da berandu kozinatzen ikasteko? Ez; batez ere, irakasteko prest dauden sukaldariak badaude. Halako liburuei esker, erosketak egin eta gero etxean inoiz baino hobeto jan eta edan dezakezu. Sukaldariok egiten ditugunetako hainbat etxean ere egin daitezke, denbora laburra duzunean eta. Profesionalekin sukaldaritzaren profesionala egiten dut, baina, etxeko andreei eta gizonei zuzentzean, etxean egiteko modukoa.

Garrote hitza zure ikurretako bat bihurtu da. Duela urte batzuk gauza txarrak etorriko zirela esaten zigutenean, horietako %99 ez ziren gertatzen, eta bizitzari *garrote*-arekin egin behar zitzaioela aurre nioen; irribarre zabalarekin. Gaztetatik erabili dudana esaera da: energia, inkonformismoa, bizitzari era positiboan begiratzea esan nahi du. Zerbait lortzeko esfortzua behar da, izerdia, adorea; horixe da *garrote*.

Oria jatetxea inauguratu duzu Bartzelonan. Zerk animatzen zaitu proiektu berri baten sartzera?

Hasteko, jende askok sukaldari moduan gustuko nauela; pertsona moduan ezagututakoan maitemindu egiten dira eta ezetz esan ezin diezun proiektuak aurkezten dizkizute. Energia handia dut, eta lantalde izugarria, jende berriarekin eta egunero plateraz plater eta postrez postre bizitza irabazteko gogo duena.

Geure burua gainditzeko gogoa dugu egunero, profesionaltasunaz, zintotasunaz eta jakinduriaraz.

41 urte beteko dituzu sukaldari; hasieran, baina, zure amak ez zuen halakorik nahi. Orduan sukaldariak lau pareten barruan harrapatuta egoten ziren; beti izan da, da eta izango da oso lanbide gogorra. Gurasoek zerbait leunagoa nahi zuten niretzat. Baina 1975eko irailean, 15 urte bete berritan, amak eta izebak esan zidaten sukaldari izan nahi banuen, hurrengo egunean 08:00etan beraiekin altxatu beharko nuela, eta gaueko hamabiak arte edo goizaldeko ordu bata arte lan egin beharko nuela. Eta gaur arte; oso pozik nago burugorria izan izanaz. Sukalde hartan egin nituen lehen urratsak: amarekin, izebarekin eta aitarekin lan eginda; era guztietako bezeroak zerbitzatuta...

Zeintzuk eta zein kopurutan dira zure arrakastaren osagarriak? Umiltasuna edo, behintzat, normaltasuna; langile nekaezina izatea; urteetan esfortzu itzela egin izana bide berriak aurkitzeko; independentzia; nortasuna... Nire herriko sukaldaritzaren abangoardiara eraman dut, eta mundu osoan erakutsi; nolabait ere, estandarte garrantzitsua izan naiz nire lanbidearentzat.

Orain zazpi dituzula, nola gogoratzen duzu Bodegon Alejandron duela 30 urte lortu zenuen lehen Michelin izar hura?

Ezusteko handiena eman zidana izan zen; ordura arte bodegoi batek ere ez zuen lortu izarrik, eta ez da berriz ere gertatu. Esan zidatenean, lurra ukitu gabe buelta bat eman nuen Donostiatik, ezin nuen sinistu; ezin ditut sentsazio horiek hitzekin azaldu. Eta hor jaiotzen orain dudana proiektua.

Sukaldaritzaren futbola balitz, zenbat Munduko Txapelketa irabaziko zituen euskal sukaldaritzak?

Asko eta asko. Sukaldaritzan gertatzen diren gauza askotan aitzindariak gara; sukaldaritzaren gero eta hobea eta ausartagoa da; bizi izaten den sentsazioa bakarra da.

Goi-mailako sukaldaritzan adiskidetasuna ala lehiakortasuna dago gehiago?

Dena. Lehiakortasuna lanbide guztietan dago eta adiskidetasuna beti egon da. Familia guztietan legez euskal sukaldarien artean une ilunak ere egon diren arren, askoz gehiago dira une alaiak eta barreak. Oso argi daukagu denok batera, talde lanean, aurretik inoiz inork imajinatu ez zukeen turismo gastronomikoa erakartzen dugula.

Nolakoa da unibertsitate batek *honoris causa* doktore izendatzea?

Entzutean oilo-ipurdia jartzen didan beste gauzetako bat da, Frantzia aitortzen hori jaso zuen lehen sukaldari ez frantziarra izan nintzen eta. Oso maitatua sentitzen naiz, adeitasunez eta dotoreziarekin tratatua. Sinesgaitza iruditzen zait bodegoi hartan lan egiten zuen gazteak Toursen horrelako izendapena jasotzea; oso barrura iritsi zitzaidan. Erakusten duena da baita ere sukaldaritzak izan duen eraldaketa; balioan jarri dugu eta euskal sukaldaritzak izan duen momentu gozoenean gaude.

Zein paseoa egin duzu goizean? Lasarteko jatetxetik irten eta mendira joan naiz ordu eta hogeita minutuz ibiltzera. Gero duxatu eta 09:15ean sukaldean nengo. Osasuna da gizakiok dugun gauza garrantzitsuenak, baita sukaldean aritzeko ere. ■■■





Pasioa odolean

IRUDIZ

Argazkia: Imanol Soriano / Testua: Eneko Azkarate

Arrasateko San Juan jaietako musika emanaldi jendetsuena txosnaguneko zapatu gauekoa izan da –Raimundo Amadorrenak ere plaza bete zuen–. Bazituen osagai bereziak ekitaldiak: jarraitzaile asko dituzten bi talde agertokian: Non Servium madrildarrak eta Arkada Social arrasatearrak; azken horretan, bi anaia taula gainean: Oier eta Hodei Beitia Ibabe. Eta, inportanteena: zaleak herrikideen zuzeneko emanaldi gosez. Zale grinatsuak, musikariak baino sutsuago behetik. Gozamenerako, dibertsiorako eta aldarrikapenerako uneak izan zituen kontzertuak. Aldarrikapen feministarako ere bai. ■



Sortako irudi gehiago ikusteko, eskaneatu QR kode hau poltsikoko telefonoarekin.

Jai giroa, euren esku

Uda eta herrietako jaiak heltzen direnean plazarik plaza ibiltzen dira erromeria taldeak, baita Debagoiengan ere. Entzuleen gustuetara moldatu behar izaten dute taldeok, eta festa giroari eustea da euren arduraren nagusia. Testua: **Josu Bilbao**. Argazkiak: **Haitzama, Gauargi, Trikimailu, Fan&Go eta Iban Idigoras**.

Uda sasoiaren, herriko jaiekin eta eguraldi onarekin batera, erromeriak nonahi izaten dira Euskal Herrian. Debagoiengan ere, hainbat talde ibiltzen dira musika tresnekin aurrera eta atzera, jairik jai edota ezkontzetan eta beste ospakizun batzuetan kontzertuak ematen. Herriko jaietan edo festa txikietan abiatzen dute musika talde horiek euren ibilbidea, eta, apurka, zabaltzen joaten dira.

Debagoiengan badaude urtero plazarik plaza ibiltzen diren hainbat talde. Arrasateko Haitzamak, adibidez, 25 urte baino gehiago daramatza oholtzetan. Oñatin trikitia barneratzen duten Trikimailu edota Gaitzerdi talde gazteak daude, eta baita esperientzia handiagoa duen Gauargi bikotea. Angiozarko eta Oñatiko musikariek osatzen dute 12 urteko ibilbidea duen Miren, Agur eta Oier taldea; eta Fan&Go zarauztarrekin hiru urte daramatza Eneritz Urrutia abeslari arrasatearrak. Gainera, Enbata taldeak ibarreko herri ezberdinetako gazteak biltzen ditu.

Jaietan giroari eusteaz arduratzen dira erromeria talde horiek, eta, oholtzetan duten esperientzia hobeto ezagutzeko asmoarekin, talde batzuekin izan da PUNTUA. —

Gustuak aldatu egin dira

Azken hamarkadetan erabat aldatu dira erromeriak Euskal Herrian. Ondo dakite hori 50 urtean ibili den Nikolas Gardoki aramaioarrak (Eguzki taldea) eta urte mordoak ezkontzarik ezkontza eta plazarik plaza ibili den Julen Narbaiza bergararrak (Ibaiak taldea).

“Gaur egun talde ederrak daude eta musika ederra egiten dute, baina dantza gutxi egiten da. Plazetan dantza egiteko ohitura hori galdu egin da. Lehen, plazak jendez betetzen ziren, denak dantzan. Tabernetan gehiago ibiltzen da jendea orain”, azaldu du Gardokik.

“Gehienetan, ezkontzetan ibiltzen ginen eta 50 abesti inguru jotzen genituen, gehienak dantza egitekoak: balsa, pasodoblea, cumbia eta horrelakoak. Hala ere, musika, orokorrean, nola aldatu den ikusgarria da. Estiloa baino gehiago, kantitatea da esanguratsua, nire ustez. Orain, estilo mota mordoak eta abesti asko nahi ditu jendeak. Horregatik, modan jarri dira DJak”, dio Julen Narbaizak.

“Trikitia ere bazegoen gure garaian, baina akordeoia edota beste tresna batzuk gehiago erabiltzen ziren. Alde musikala lehen gehiago lantzen genuela uste dut”, azpimarratu du Nikolas Gardokik.



25 urte plazarik plaza

HAITZAMA

Aurten mende laurdeneko ibilbidea ospatzen ari da Arrasaten sortutako Haitzama taldea. “Arrasateko jendearekin sortu genuen taldea, nire aita eta ni izan ginen, zelanbait, sortzaileak, eta, gero, nagusiek laga zutenean gazteok hartu genuen erreleboa. Jende gaztea, beraz, hainbat tokitatik joan da etortzen”, azaldu du Mikel Leibarrek (ahotsak eta teklatura). Musikari arrasatearrarekin batera dabilta gaur egun Iñigo Agirrezabala donostiarra (gitarra eta ahotsak), Aaron Castrillo sevillarra (bateria), Zeberio Nerea Solatxi (trikitia eta ahotsa) eta Jesus Caparros murtziarra (baxua).

“Hasieran, ezkontzak bakarrik egiten hasi ginen, eta,

gero, erromeria txikiekin hasi ginen. Laukote moduan ibili ginen, trikiti barik, eta, gero, DJak hasi zirenean ezkontzetan sartzen, beste gauza ezberdin bat egin behar genuela erabaki genuen. Kalera irtetea, plazetara, izan zen asmoa. Erronka bat izan zen, eta laukote izatetik bost izatera pasatu ginen, trikitaliarekin”, dio Leibarrek.

Erritmo latindarrak ere bai Bilirrubina bezalako kantak euskaratzeagatik ere ezagun

GUZTIRA, BI DISKO, MAKETA BAT ETA HAINBAT SINGLE KALERATU DITU HAITZAMA TALDEAK

egin dira Haitzamako doinuak: “Lehenengo diskoa atera genuenean, gure hamar kanta eta bi bertsio sartu genituen. Hego Amerikatik hartutako kantak ziren, eta euskaratu egin genituen. Erromerietan jendeari abesti tradizional horiek eta dantzarakoak gustatzen zitzaizkiola konturatu ginen, eta hurrengo diskoa hortik bideratu genuen. Hego Amerikatik hartutako kantak euskaratu eta trikitiarekin konponketak egin genituen”.

San Juan jaietatik San Miguel jaietara topera ibiltzen da taldea. Hala ere, urte osoan eskaintzen dituzte emanaldiak: “Entseguak zuzenean egiten ditugu, normalean, ia ez dugulako denborarik; kar, kar, kar”.



Betiko trikitiaren doinuak

MIREN, AGUR ETA OIER

Miren Errasti angiozartarrak (trikitia) eta Agurtzane Mugika (panderoa eta ahotsa) eta Oier Kortabarría oñatiarrek (bateria) 2004an ezagutu zuten elkar, Oñatiko Tourrean. “2005eko udan trikiti eta panderoarekin Alemanian izan ginen eta bidaia hark piztu zuen txispa. Gorka Maiztegi izan zen taldeko lehen bateria-jolea, eta, gero, Oierrek ordezkatu zuen”, dio Errastik.

“Gurea betiko trikitia da, eta erromerietako ohiko mexikanak, balsak eta beste dantza batzuk jotzen ditugu. Urte hasieran maketa bat atera dugu, 12 kantuz osatuta, 12 urteotan bidelagun izan ditugunei eskerrak emateko asmoz, pieza berriak nahiz herrikoiak biltzen dituenak”, azaldu du Miren Errastik.



Esperientzia duen bikotea

GAUARGI

Gauargi proiektua 2012. urtean hasi zen Amaia Txintxurreta abeslari oñatiarraren eta Asier Kastro musikariaren artean. Biek urte askotako esperientzia daukate erromerien eta musikaren munduan.

Txintxurreta 16 urterekin hasi zen kantuan Kastrorekin batera erromerietan, ezkontzetan eta bestelako ospakizunetan, eta, gerora, Nafarroako bi orkestra handitan ere ibilitakoa da. Asier Kastrok, berriz, 20 urte baino gehiagoan partekatu ditu zuzeneko emanaldiak musika irakasle lanekin, eta taldean teklatuak, gitarra elektrikoa eta trikitia jotzen ditu, kantuen arabera. “Errepertorio zabala daukagu: betiko euskal kantuak, abesti modernoak, udako kantu ezagunak

euskaratuta, euskal dantzak... Eta bestelako koreografiak ere prestatuta eramaten ditugu bertaratzen diren guztiak dantzan jartzeko helburuarekin”, adierazi du Txintxurretak.

Guztiendako

Emanaldiei dagokienez ere, guztiendako moduko kantuak dituzte; izan ere, herriko edo auzoko jaietan jotzeaz gain, ezkontzetan, kintadetan, zaharren egoitzetan eta gatzetxoei zuzendutako disko

JAIETAN, EZKONTZETAN, KINTADETAN, DJ SAIOETAN ETA ZAHARREN EGOITZETAN IBILTZEN DIRA KANTUAN

festetan ere eskaintzen dituzte emanaldiak. Kontzertuz betetako uda daukate aurretik, baina orain artean ere ez dute geldirik egoteko denborarik izan: “Debagoieneko hainbat herritan izan gara, baita inguruko probintzietako herrietan ere. Ilusioz joaten gara saioetara eta gure helburua jendea dantzan jartzea izaten da. Gainera, primeran pasatzen dugu gustuko duguna eginez”, gaineratu du Amaia Txintxurretak.

Aurten, gainera, harremanetarako webgune berria estreinatu dute: *Gauargi.eus*. Eta sare sozialetan ere hasi dira herrietan egiten dituzten argazkiak edota bideoak igotzen, Facebooken eta Twitterren.



Arrasateko ahotsarekin

FAN & GO

Zarauzko taldea da Fan & Go, baina duela hiru urte Eneritz Urrutia arrasatearra da taldeko abeslaria: “Erromerietako musika, azkenean, gaur egun gazteak edo Euskal Herri mailan motibatzen diren kantak jotzen ditugu, denak bertsioak”.

Ezkontzaren baten ere jo izan dute, baina, gehienbat, jairik jai ibiltzen dira. “Gipuzkoan egiten ditugu erromeria gehienak, baina egia da Bizkaira eta Nafarroara ere nahiko hasi garela zabaltzen”, dio Eneritz Urrutiak.

Opor sasoian eta jaietan oholtzetan ibiltzea nekagarria dela dio Urrutiak: “Oporrak datoz, eta gu aurrera eta atzera gabilta erromeriekin. Hala ere, giroa dagoen tokietan oso gustura ibiltzen gara”.



Herriko jaietatik harago

TRIKIMAILU

Oñatiko jaietan hasi zuten euren ibilbidea, duela hiru urte, Olatz Kortabarrak (panderoa eta ahotsa), Mikel Albistegik (trikitia), Ander Bolinagak (bateria) eta Garazi Villarrek (trikitia eta ahotsa). “Erromeria batzuk egiten hasi ginen auzoetako jaietan eta gaztetxeko jai batzuetan. Orain, kanpora ere jotzen joateko deiak jasotzen ditugu: Elgoibar, Arrasate, Azpeitia...”, azaldu du Olatz Kortabarrak.

Unibertsitateko ikasketak musikarekin bateratzen dituzte lau oñatiarrek. “Neguan ez dugu emanaldirik eskaintzen, normalean, jai bereziren bat edo ez bada. Izan ere, laurok gara ikasleak unibertsitatean. Urtean zehar ikasi eta udan dirua

ateratzeko eta, batez ere, ondo pasatzeko egiten dugu”, dio Kortabarrak.

Tradizioari eusten
 Trikimailu taldeak kanta tradizionalak eta modernoak tartekatzen ditu bere kontzertuetan: “Fandango eta arin-arinak jo ditzakegu, eta baita Esne Beltzaren edo Gozategiren abesti batzuk ere. Gero, betiko trikitiko kantuak ere jotzen ditugu: *Bi neskazar*, *Makina batek* eta horrelakoak.

IKASKETAK MUSIKA
 TALDEAREKIN BATERATZEN
 DITUZTE TRIKIMAILUKO LAU
 OÑATIARREK

Maiatzean eta ekainean lan eta lan aritu dira oñatiarrek. Guztira, 12 kontzertu eskaini dituzte, eta entzuleen arabera kantuen zerrenda aukeratzeko dutela azaldu du Olatz Kortabarrak: “Publikoaren arabera moldatzen gara. Domeka goiz baten auzo baten adineko jendea dagoela ikusten badugu, agian, kantu tradizionalak, ezagunak edo euskal kantuak jotzen ditugu. Parrandan jotzeko edo jairen bat bada, jendeak kantatzeko eta dantzatzeko kantak jotzen ditugu. Plazaren arabera ezberdina izaten da. Abestu eta begiratu gehiago egiten du jendeak orain. Lehen, gu dantzan genbiltzanean, adibidez, fandangoa eta arin-arina gehiago eskatzen genituen”.

R.P.S. 175/15 I.L.G.

2 Ray-Ban® OPARI

ERREFLEXUEN AURKAKO
 LEIARRAK EROSTEAN
 MONTURA 1 + EGUZKITAKO 1

Kontsulta itzazu zure optikan kanpainaren eskuagarriak. Ertingo da besea eslainniza batzuetan erabilti.

Gure betaurreko guztiak 2016 bildumakoak dira

www.multiopticasgipuzkoa.com f t e

BEASAIN • DONOSTIA • EIBAR • ERRETERIA • LASARTE • IRUN • ORDIZIA • TOLOSA

J. Carlos Guerra, 1
 Tel.: 943 79 29 95
 ARRASATE

Ibargarai, 16
 Tel.: 943 76 15 75
 BERGARA

MULTIOPTICAS
 lehena zerbitzu optikoetan

HAINBAT ABURU



Iban
Perez

Uztaileko arratsaldeak

Uztaileko arratsalde sargori bat bazkalostean. Urteek aurrera egin ahala, bizitzako etaparen arabera aldatu daiteke: eskolako ikasle garaian ez duzulako ezer egitekorik bizitzaz disfrutatzea baino; agian, unibertsitateko ikasle garaian irailako azterketak prestatu beharko dituzulako; edo urte horiek izan daitezke baita ere lan munduan lehenengo zereginak betetzen... Baina telebistaren edo irratia beste aldean hiru astez hor egongo dira Frantzia

txirrindulariak pedalei eragiten Parisko Eliseo Zelaietara. Zer izango lirakeke uztaileko gure arratsaldeak txirrindularitzaren urteko zitarik garrantzitsuena gabe? Zenbat arratsalde bete dizkigu ikusteak munduko onenak aldaparik gogorrenetan eta sekulako paisaietan izugarri sufritzen? Gogoeta honen inguruan nire buruari galdetzen diot: zer da uztaileko arratsalde bat? Ekainekoa edo abuztukoa bezalakoa, ezta? Edozein momentutan saia

gaitezke pasioz bizi dugunaz betetzen. Edozein gauza edozein momentutan izan daiteke aproposa horretarako, pasioz bizitzen badugu. Uztaileko arratsaldeak amaituko dira, baina, zorionez, gure inguruetara txirrindulariak hurbiltzen badira, errepide bazterreara joango gara animoak ematera, edo, ez badira gerturatzen, sofatik jarraituko ditugu Donostiako Klasikoa, Vuelta, Munduko Txapelketak, Lonbardia... lasterketak. ■

JOXE TA PIKU

Iñaki San Miguel



ERREMATEA



Agurne
Juldain

Irakokizunak, kexak...

Eman zure iritzia, kexatu beldur barik, irakokizunak behar ditugu... esaldi hauetako asko entzun edo irakurtzen ditugu han eta hemen, baina zerbaiterako balio dute? Iritziak kontuan izaten dira? Kexak ondo hartzen ditugu? Irakokizunak aztertzen dira? Azkenaldian, zenbait kexa, iritzi eta irakokizun bidali ditut hara eta hona. Nire iritzia eman eta ikusitako aurpegiak ez dira izan espero nituenak. Zenbait kasutan, haserretu ere egin dira! Baina... zer nahi dugu, orduan? Iritzia besterik ez da! Ez dugu berdin pentsatuko, baina bizitza horrelakoa da, edo ez?

Nik argi daukat orain arte bezala jokatuko dudala; zerbaiten aurrean iritzia galdetzen badidate, pentsatzen dudana esango dut, ez euren belarriek entzun nahi dutena. Zerbait gaizki dagoela pentsatzen badut, kexatu egingo naiz. Eta irakokizunik badaukat, bota egingo dut; zergatik ez! Suerte apur batekin, erantzun bat jasoko dut nire iritzi, irakokizun edo kexaren aurrean, eta bestela... isiltasunak niretzat duen esanahiarekin geldituko naiz. ■

EZTABAIDA GENERO INDARKERIA KASUAK BERBETAGAI

Angeluko eta Gasteizko hilketak ez dituzte genero indarkeriatzat hartu. Zer da genero indarkeria, zure ustez, eta zein kasu hartu beharko lirakeke genero indarkeriatzat? Zergatik?



AINHOA NARBAIZA
MARTXANTERAK

“Emakumeek emakume izateagatik jasaten duten indarkeria-forma guztiei deituko nieke genero indarkeria. Juridikoki izebergaren punta bakarrik jasotzen da, eta bikotekideen artean gertatutako kasu puntualetan jartzen da arreta. Indarkeria matxistari bere osotasunean heltzeko, politika publikoak modu integralean diseinatu beharko lirakeke, tresna berriak eskainiz eta askotariko indarkeria-motak jasoz”.



JON DE LA MAZA
ABOKATUA

“Legeak dio elementu hauek egon behar direla gertaera genero indarkeria bezala onartzeko: kalte psikikoa, emakumezkoa izatea eta senar-emazte edo antzeko afektibitateko erlazioa egotea. Nire iritziak, genero indarkeria diskriminazioaren manifestazio bat da, desberdintasun egoeretan gertatzen da eta gizonezkoen botere erlazioak daude gainetik. Emakumeenganako diskriminazio guztiak hartu beharko lirakeke genero indarkeriatzat”.



LIERNI ARREGI
ANDRAITZ

“Milaka aurpegi, ahots, adierazteko forma eta esparru ditu genero indarkeriak, nire ustez. Sistema patriarkalaren funtzionamendurako ezinbesteko tresna da, eredu horrek sortzen dituen pertsonen arteko botere eta menpeko harremanak bizirauteko. Lehen mailako arazo politiko, sozial, ekonomiko eta kulturala dela uste dut. Ez da familia esparruan edo bikote harremanetan gertatzen diren kasuetara bakarrik mugatzen”.



ESTHER LIZARRALDE
EMAKUME TXOKOA

“Genero indarkeriak bildu beharko luke gizarte patriarkalak emakumeen aurka erabiltzen duen biolentzia oro. Biolentzia horrek espresio asko ditu, nahiz eta legea bikote harreman baten barruan gertatzen diren biolentzia kasuetara mugatu. Baina gizarte egitura heteropatriarkal honek ez ditu soilik emakumeak erasotzen. Arau horiek urratzen dituzten zenbait kolektiboren kontra ere (LGTBIQ) oldartzen da. Hori guztia biolentzia matxista da”.



Amaia Agirre
Elikagaien teknologoa
eta nutrizionista

Neuromarketina eta erabakiak: konbinazio arriskutsua!

Orain dela egun batzuk, erabakiak hartzeko erabiltzen ditugun mekanismoak azaldu zizkidaten tailer batean, eta, prozesua ondo ulertzeko, lehenik eta behin, gure burmuinaren funtzionamendua ulertu behar dugu.

Gure garunak hiru atal nagusi ditu:

1-Garun primarioa edo narrastien garuna. Oinarritzko biziraupenerako funtzioak betetzeko beharrezkoa: arnastu, gosea, sexua, erabaki instintiboak –korrika egin, borrokatu eta halako erabakiak hartzen ditu, pertsonak arriskutik kanpo mantentzeko–.

2-Garun linbikoa. Emozioen abiapuntua, gogo-aldartearen, oroimenaren eta hormonen arduraduna.

3-Neokortexa. Arrazoimena, arazoak konpontzeko gaitasuna, hizkuntza, ikasketa, hizkuntza, pentsamendu kontzientea eta gure nortasuna ematen dizkigu.

Eta zelan hartzen ditugu erabakiak? Zerk kontrolatzen ditu erabakiak? Bada, oinarritzko beharrak aseta daudenean, emozioek gidatzen dituzte erabakiak. Datuak,

arrazoinamendua, logika, eta abar garrantzitsuak dira, baina, emoziorik ez badago, ezingo gara gai izan erabaki bat hartzeko; eta, alderantziz, daturik gabe, emozioekin bakarrik ere ez dugu erabakiko, baina beti emozioak aginduko du erabakiak hartzeko orduan. Beraz, erabakien emaitza gure aldera nahi badugu eraman, istorioak kontatzea nahitaezko bihurtu da!

Eta marketinean adituak direnek ondo dakite istorioak kontatzen, kontsumitzaileak bereganatzeko eta fabrikatzaileen marken posizionamendua lortzeko. Emozioetan oinarrituta dagoen marketina neuromarketin izenez izendatu da, eta jakien industria ez da salbuespena. Kasu horretan, jaki ez osasuntsuak edota beharrezkoak ez direnak erostera bultzatzeko arriskua dago.

Behar ez ditugun produktuen marketinaren adibide bat nutrizio-osagarri baten iragarki baten aurki dezakegu. Iragarki horretan, ama bat agertzen da, bere umeari barazkiak jaten ematen, eta umeak ez ditu jan nahi. Ondoren, umeak barazkiak

jateari utzi, eta batido antzeko bat edaten du, ama ondoan duela. Bukatzerakoan, biok irribarrez daude. Non dago, kasu horretan, lotura emozionala produktuarekin? Ama ona izan behar dela esaten digu, ama arduratsua, eta, horregatik, nahiz eta zure umeak ondo jan ez, nutrizionalki umea ondo mantentzeko, umea suplementatuko duzu, ama baten ardura delako. Kasu horretan, amatasuna nabarmendu dute, emakumearentzako bere umearen onura ezinbestekoa delako. Baina barazkiak jaten ez dituen ume batek ez ditu behar nutrizio-osagarri horiek. Jatekoarekin arazo larri bat badago, non nutrizionalki defizitaren susmoa dagoen, pediaterangana joan behar da. Egoera arin batean, esfortzua zuzendu behar da umeak barazkiekiko lotura lortzera, epe luzera osasungarritasuna bermatzen laguntzen duelako; eta, zailtasunak baditugu, lan horretan lagunduko diguten profesionalak ere hor daude, dietista-nutrizionistak.

Produktu ez osasuntsuak kontsumitzeko,

neuromarketinaren erabilgarritasuna ohikoa da; *happy* egingo gaituen janaria daukagu, edota *king* bihurtuko gaituena, menu bakoitzeko oparitxo bat jasota, gainera. Umeengan erabateko lotura eragiten dute. Beste alde batetik, hor ditugu freskagarrien industriaren marketin-aurrekontu izugarriak, guztiak markarekiko lotura hori bilatzen eta freskagarrien kontsumo masiborantz bultzatuz. Kasu horietan, neuromarketina, afektibitate, laguntasuna, familia, zorientasuna erabiltzen dute; eta errealitatea da freskagarri-lata bakoitzak sei koilarakada azukre dituela, egunean behar dugunaren azukre kopuruaren erdia. Osasungarri bezala iragartzen diren produktu askok azukre gehigarria daramate: gosaltzeko zerealek, jogurtek, york urdaiazpikoak, moldeko ogiak, ogi txigortuak, zukuek, eta abarrek.

Baina pertsona batzuegan, erabakitzeko orduan, neuromarketinaz ez duela eraginik ikusi da; zergatik? Erantzuna Ekonomiako Nobel saria irabazi duen Daniel Kahneman-en liburu baten dago.

Burmuinaren funtzionamenduan, pentsatzeko bi era daudela ikusi da, azkarra eta motela. Sistema azkarra edo lehenengo sistema automatikoa da, emozionala, ohikoa, estereotipatua eta subkontzientea. Sistema motelak edo bigarren sistemak esfortzua eskatzen du; ez da ohikoa, logikoa, kalkulatailea eta kontzientea da. Neuromarketin eraginik ez duten pertsonak bigarren sistemaren erabiltzaileak dira, pentsamendu motela garatzen dute; hau da, pentsamendu kritikoa. Beraz, hor daukagu erabaki zuzenak hartzeko gakoa. Egunero-egunero, hainbat eta hainbat mezu eta istorio jasotzen ditugu, politikagintzan, publizitatean, gobernuan... Gure burmuinaren joera esfortzurik ez egitea da, baina ohitu behar dugu galdetzera ea gauzak zergatik diren horrela... Zergatik? Zergatik? Zergatik? Eta horrela, bost bider ere beharrezkoa bada, modu horretan, gure erabakiak modu osasungarrian bezala hartuko ditugu, egunero jan eta erosiko ditugun jakietan bezala. Zergatik? ■■■■

**‘HAPPY’ EGINGO GAITUEN
JANARIA DAUKAGU, ‘KING’
BIHURTUKO GAITUENA**

“Etiketarik eta definiziorik gabe, norberak era askean bizi dezala sexualitatea”

ELENA OLAORTUA GONZALEZ ABOKATUA

Ekainaren 28a pasatu berri da. LGTBI kolektiboen Harrotasunaren Eguna. Lesbiana, gay, transexual-transgenero, bisexual eta intersexual pertsonen eskubideen aldeko nazioarteko eguna. Sexu aniztasuna giza eskubidea dela aldarrikatzeko eguna. Testua: **Mirari Altube**. Argazkiak: **Aldarte eta Goiena**.

Aldarrikapenak eta festak bat egin dute, beste behin, ekainaren 28an. Aldarrikapen eguna da, berdintasuna, askatasuna eta errespetua eskatzeko; laburbilduz, heterosexualek dituzten eskubide berberak. Asko dira horren alde lanean dihardutenak, eta horien artean dago Bilbon orain dela 22 urte sortutako Aldarte elkarteak; gay, lesbiana eta transexualen arreta zentroa, hain zuzen ere. Elena Olaortua Gonzalez abokatu durangarrak dagoeneko hamahiru urte daramatza han. Zuzenbide-aholkuak ematen ditu, eta haren bueltan elkartzen diren taldeak koordinatu. **Oraindik ere aldarrikapen eguna da ekainaren 28a?** Bai, horixe. LGTBI mugimenduak ez du aldarrikapen bateratu bat egin Euskal Herrian, baina Bilbon errefuxiatuen egoera izan dugu gogoan. Leloa izan da *Harrotasunak ez du mugarik*. Izan ere, une honetan immigranteak dira eguneroko gai. **LGTBI kolektiboek Euskal Herrian bizi duten egoera zelakoa da?** Berdintasunaren eta sexu aniztasunaren eta genero identitatearen alde lanean dabilen mugimendu zabalago; hainbat esparrutan dihardute, gainera.

Unibertsitatean, esaterako. Familia aniztasuna defendatzen dutenak ere badaude. Bizkaian, ekainaren 28ari begira, koordinadora bat osatu dugu eta hainbat kolektibo LGTBI dabilta lanean; hain zuzen, horiek antolatu dituzte aurtengo ekitaldiak eta idatzi dute manifestua. **Poliki-poliki, kolektibo horien gaineko jarrera aldatuaz doala dirudi: homosexualen arteko ezkontzak onartuz doaz... Benetan hala da?** Egia da herrialde askotan onartu dituztela legeriak, baina ezin dugu ahaztu oraindik herrialde batzuetan heriotza-zigorrarekin zigortzen dutela homosexualitatea. Eta azken urteotan lege kontuetan aurrerapen asko izan badira ere, hori ez da ezeren berme eta ez da benetako berdintasunaren erakusgarri; izan ere, legeria alde duten herrialdeetan ere, oraindik LGTBI kideek erasoak jasaten dituzte. Sexu joerak eta genero identitateak sortutako gorrotoak eragindako delituek gora egin dute azken urteotan, Barne Ministerioak emandako datuen arabera. Hortaz, ezin da esan legeak izandako aurrerapenen ondorioz benetako onarpena etorri denik. **Orlondon gertatutako erailketa hor dago. Kasu isolatua da ala zerbaiten erakusgarri?** Munduko herrialde askotan erailtzen dituzte LGTBI pertsonak egun batean bai eta hurrengoan ere bai.



Ez dira hiru aste pasatu Hondurasen LGTBI kolektiboko kide bat hil zutenetik. Eta Bangladeshen bi lagun hil zituzten orain dela hilabete inguru. Gorrotozko delitu horiek errealtate bat dira eta munduko leku guztietan gertatzen dira. Egia da herrialde batzuetan eskubideen urraketa hori nabarmenagoa dela, baina Espainian ere gertatzen dira erasoak, azkenaldian Madrilan gertatu bezala. Horregatik, hain zuzen, sortu dute homofobiaren kontrako behatokia. **Erasoa Ameriketako Estatu Batuetan gertatu delako, beharbada, oihartzun handiagoa izan du.** AEBetan edo antzeko herrialde batean gertatzean, oihartzuna handiagoa da, zalantzarik gabe. Mexikoko taberna batean ere izan zen eraso bat orain dela egun batzuk, baina horren berririk ez dugu izan. Era sistematikoan gertatzen dira LGTBI pertsonen eskubideen urraketak, baina ezkutuan geratzen dira. **Sexu fobia horiek gaintzen hasteko gakoa zein izango da? Heziketa, agian?** Heziketa ezinbestekoa da, oinarrietako bat, baita gizartearen sentsibilizazioa ere. Heziketa diogunean, izan daiteke hezkuntza formala, ikastetxeetan, eta ez formala: sentsibilizazio soziala, kanpainak, proiektuen lanketa... Heziketa ezin da geratu ikastetxeetan bakarrik, umeen artean, esparru guztietara zabaldu beharra dago.

Hiztegia ezagutzen

Homosexualitatearen inguruan hiztegi berria joan da sortzen, askorendako ezezaguna. Hona hemen gehien erabiltzen diren hitzetako batzuk:

Bisexuala: Bi sexuekiko (emakume eta gizon) erakarpena sentitzen duen pertsona.

Intersexuala: Bi sexuen ezaugarri fisikoak dituen. Gizon edo emakume gisa definitzen dituen sexu kromosomatikorik gabe jaiotzen diren pertsona; hermafrodita deitu izan zaie.

Queer: Norberaren sexualitatea definizio guztietatik kanpo dagoela sentitzen duena (LGBT, intersexualak, asexualak, pansexualak...).

Transexuala: Kirurgia bidez sexua aldatu duen pertsona edo aldatzeko bidean dena.

Transgeneroa: Sexua aldatzeko kirurgiarik egin ez duen pertsona.

Genero disforia: Jaiotzez duen sexuko ez beste genero batekoa dela sentitzea.

Identitate sexuala edo genero identitatea: Pertsona bat identifikatzen den sexua edo generoa (gizona, emakumea, maskulinoa, femeninoa); identitate sexuala ez da joera sexuala.

Heterosexismoa: Pertsona guztiak heterosexualak direla eta heterosexualitatea arau dela uste izatea.

Hortaz, gizarte osoa hezi beharra dago?

Bai, horixe, esparru eta adin guztietakoak. Baina egia da umeak direla etorkizuna, horiek izango dira gero gizarteko parte, eta horien indarrak jartzea komeni da. Betiere, gainerakoak ahaztu gabe.

LGTTBI, baina Q ere badago; gero eta letra gehiago, gero eta errealitate gehiago dabilzalako agertzen?

Bizi garen gizarte honetan guztia daukagu etiketatu eta definitu beharra. Egokiena izango litzateke halakoen beharrik ez izatea eta pertsona bakoitza identifikatu ahal izatea eta bizi ahal izatea nahi duen bezala. Guk erabiltzen dugu LGTTBI bakarrik, baina, betiere, begirada zabalarekin eta beste errealitate batzuei irekita.

Egia da etiketak ez duela pertsona bat definitzen, baina horien beharra dugu, sarritan.

Egunero definizioak ematen egon behar horri uko egin diogu guk. Izan ere, homosexualitatea era oso ezberdinean bizi du bakoitzak. L, G, T, B, I, Q... Bai, hala da; baina nahikoa da. Ez gara egunero definitzen ibiliko, ba... Gainera, definizioek hesiak eraikitzen dituzte, askotan. Definizio horietan sartzen ez denak beste sigla bat asmatuko du? Hortaz, ondorioztatu dugu ez dela etiketarik behar, bakoitzak era askean bizi dezala; eta gizarteak ere mezu hori jaso behar du.

Etiketak balio dezake errealitate bakoitzari izena jartzeko...

Baina gero, mugiezin bihurtzen dira etiketa horiek. Gaur lesbiana definitzen badut nire burua eta bihar mutil batekin badut harremana, zer naiz? Bisexuala? Agian, ez dago definitu beharrik, orain eta hemen pertsona horrekin nago, eta kito. Sexualitatea askoz irekiagoa izan behar da, ez zerbait itxia eta mugatua. **Transexualak eta transgeneroak; hasi dira gizartean naturaltasunez bizitzen?**

Legeari dagokionez, aurrerapen asko eman dira azken urteotan, eta Aldartera gerturatzen direnek transexualitatea era positiboan bizi dute, inolaz ere ez era dramatikoan, traumatikoan edo mingarrian. Bai familiar, bai lagunartean, bai lanlekuan, normaltasun osoz bizi dute gehienek, eta gizarteak sarritan uste duguna baino onartuago ditu. Aldaketa prozesua lehen beranduago hasten zuten transexualek, baina orain, gero eta gazteagoak hasi dira genero identitatearen gainean hausnartzen. Ume bat hori esaten datorrenean, inork ez ditu eskuak burura eramaten gaur egun.

Aukera horiek guztiak daudela entzunda, batzuek pentsatuko dute moda dela, beste batzuek atentzioa eman nahia...

Moda kontua dela pentsatzeak adierazten du aniztasun sexuala onartu nahi eza. Egia da askok modarekin parekatzen dutela sexualitatea loturarik gabe bizi izateko jendea gero eta askeago sentitzea,

bizitza bikoitzaren beharrik gabe bizi izatea, esateko beldurrik gabe agertzea; hau da, ikusgaitasun handiagoa egotea gaur egun. Askok uste dute bat-batean LGTTBI pertsona guztiak atera direla armairutik. Baina hori guztiz okerra da. Gertatzen dena da lehen jendeak ez zuela esateko halako atrebentziarik, ez zela sentitzen aske sexualitatea bizitzeko. Eta orain, jendaurrean lasai agertzeak, antza, min ematen die batzuei; eta halako esaldiak entzuten ditugu gero: "Badirudi orain mundu guztia dela gay edo lesbiana". Baina galdetu beharko litzatekeena da zergatik ematen dien min beste batzuk aske bizitzeak.

Homosexualen kolektibo barruan ere emakumea da beti gehien borrokatu behar duena?

Emakume lesbianaren ikusgaitasuna oraindik onartzeko dagoen gaia da. Homosexualitatearen gainean berba egiten denean, beti gizonetzko gaya da burura datorrena. Hainbat adituk –horien artean Aldartera hiru lagunek– egindako ikerketa batean jaso dira lesbianek sexualitatea agerian bizitzeko dituzten zailtasunak –*Lesbianak, legez eta bidez*–. **Aurreiritzi eta estereotipo asko daude homosexualen gainean; esaterako, ezin dutela harreman egonkorrik eratu. Zelan apurtu horiek?** Aurreiritziak sortzen dira informaziorik ez dagoenean, benetakoa ez den irudi bat sortzen denean,

desitxuratua eta egiazkoa ez dena. Orientazio sexualak berak ez du adierazten harreman bat luzeagoa izango den edo motzagoa. Ala urtebetera iristen ez den heterosexualek arteko ezkontzarik ez al dago? Harreman egonkorrik ez duten pertsona heterosexualik ez al dago?

Gizartearen irekitasun honetan ere, oraindik ez da berdin ikusten homosexualitatea hainbat kolektiboren artean: hirugarren adinekoen artean, immigranteen artean...

Kolektibo batzuekiko are eta aurreiritzi gehiago daudelako. Aldarten badugu nagusien talde bat: Zaharrok. Eta gurean artatzen ditugun %12 eta %14 artean etorkinak dira. Horien mugimendu handia dago; ez da oraingo kontua, gainera, bost bat urteko dator. Kolektiborik ahulenetakoa dela esango nuke. **Aniztasun sexualak familia eredu berriak ekarri ditu. Hori normaltasunez bizitzeko gertatuta gaude?** Errealitateak erakusten du familia aniztasuna gero eta handiagoa dela, eta guraso bereko familiak beste familia bat gehiago direla.

Aldartek urte asko daramatza lanean. Zelako eboluzioa izan du euskal gizarteak?

Orain dela 22 urte, 1994an hasi zen lanean elkarte Bilbon, eta orain Gasteizen ere badugu bulegoa. Aldartek, gainera, Eusko Jaurlaritzaren Berdindu zerbitzua kudeatzen du; sexu eta genero-aniztasunarekin zerikusia duten gaien gaineko informazioa eta arreta ematen duen zerbitzu publikoa da, Jaurlaritzaren Enplegu eta Gizarte Politiketako Sailak sustatzen duena. LGTTBI pertsonen egoera asko aldatu da urteotan; bai, horixe! Sentsibilizazioa landu dugu gizarteko esparru guztietan eta euskal gizarteak era positiboan eboluzionatu du; bai sexu aniztasunari, bai genero identitateari dagokionez, orokorrean, gizarte irekia dela esango genuke.

Berdintasun planak egiten dira, bereizkeriaren aurkakoak, sentsibilizazio proiektuak... Emaitzak noiz ikusiko dira?

Dagoeneko agerian dago Aldarte, beste elkarte batzuk eta erakundeak urteotan egiten dabilzan lana. Hori erakusten du, hain zuzen, gizarte gero eta irekiagoa eraiki izanak. Ezin da esan ezer lortu ez denik, ezta emaitzak ikusteko daudenik ere; izan ere, horrekin adieraziko genuke egindako lan guztiak ez duela fruiturik eman. Eta hori ez da egia. Hezkuntzan, immigrazioan, politikan... dihardugu lanean. Gazteekin ere kanpaina mordoa egiten ditugu, askatasuna izan dezaten sexu aniztasuna eta genero identitatea aukeratzeko; iaz eta aurtun, esaterako, kirolean, eta bereziki futbolekoan, gertatzen den homofobiaren aurkako kanpainak egin ditugu. Nagusiekin ere bagabiltza lanean, memoria historikoaren proiektuan. Hortaz, emaitzak? Hor daude, agerian. ■■■

Debagoienako koordinadora

TransMarikaBolloFeminista izena jarri diote ekainaren 28ari begira Debagoienean sortu duten koordinadorari. Hori osatu dute eskualdeko hainbat taldek – batzuk feministak eta beste batzuk sexu askapena aldarrikatzen dutenak–. Besteak beste, honako hauek: Kitzikan, Martxanterak eta Andraitz.

Martitzenean manifestazioa egin zuten Arrasaten, manifestazio "koloretsua eta alaia" aldarrikapenekin josita: "Sexualitatea askatasunez bizitzeko eredu izan behar da gure bailara, homofobia eta aurreiritziak gaitzuta", jakinarazi du Xabi Vallinak, Kitzikaneko eta koordinadorako kideak. Urtero sexu askapenaren eguna antolatze konpromisoa hartu du koordinadora horrek.



“SEXU JOERAK SORTUTAKO GORROTOAK ERAGINDAKO DELITUEK GORA EGIN DUTE”

“ASKOK USTE DUTE BAT-BATEAN LGTTBI GUZTIAK ATERA DIRELA ARMAIRUTIK”

“TRANSEXUALITATEA DRAMARIK ETA TRAUMARIK GABE BIZI DA GAUR EGUN”

Pantaila-zalea? Erlaxatu eta babestu zure begiak

OSASUNA MULTIOPTICAS

Tableta, smartphonea, telebista, ordenagailua... Lau gailu digital erabiltzen ditugu, batez beste, gure aisialdiari, lanari eta heziketari eskaintzen diogun denboran, Ipsos aholkularitzak mundu mailan egindako azterketak jasotzen duenaren arabera. Azterketa berak dio, era berean, hamar heldutatik seik egunean bost ordu baino gehiago ematen dutela halako pantailen aurrean.

Bizitza digitala gure artean dagoenez, MultiOpticas-era etorri gara gure ikusmenari nola eragiten dion jakiteko eta etengabe konektatuta egoteak dakartzan arazoen aurrean ze irtenbide dituzten azaldu diezaguten.

Zeintzuk dira Debagoieneko bizilagunen sintoma ohikoenak?

Orokorrean, kexu dira begien narritaduraz, lehortasunaz, urrutiko ikusmen lausoaz eta gorritasunaz. Arazoa da begiak behartzen ditugula enfokea etengabe aldatzera, karaktere txikiak irakurtzeko gain-efortzua egitera eta pantaila digitalen distiraren eta argiaren menpe egotera. Zentzudunena da horren guztiaren aurrean babestea.

Nola eragiten diete inguruan ditugun pantaila digital guztiak gure begiei?

Epe motzera, ondorio ohikoenak izaten dira ikusmen nekea – hazkura begietan, buruko minak... – eta ikusmen lausoa. Baina, epe luzera, argi kaltegarri horrek mindu egin ditzake gure begiak.

Horrez guztiaz prebenitzeko eta babesteko modurik badago?

Zorionez, optika gutxi batzuk hasita gaude horren kontrako produktuak merkaturatzen hain gustuko dugun *on line* bizitza alboratuta laga barik.

MultiOpticas-en, lente oftalmikoetan munduan lider den Essilorrekin elkarlanean, pantaila digitaletarako propio diseinatutako lenteak eskaintzen ditugu. Lente horiek Eyezen dira eta ikusmen nekearen aurrean lasaitasun efektua dute. Lente hauek indartzaile bat dute euren baitan, zeinak gure begiak smartphone eta eta tabletetako distantzia motzetera egokitzea ahalbidetzen duen.

Interesgarria, benetan. Nola funtzionatzen du?

Ordenagailua erabiltzen dugunean, batez beste, 63 zentimetroko distantziara erabiltzen dugu; mugikorrekin berba egiten ari bagara, 33 bat zentimetroratara gaude. Horregatik behar dugu horren

MultiOpticas Debagoienean

Arrasate: J. Carlos Guerra, 1

Telefonoa: 943 79 29 95

Bergara: Ibargarai, 16

Telefonoa: 943 76 15 75

Web orria:

www.multiopticasgipuzkoa.com

Twitter:

<https://twitter.com/opticasgipuzkoa>

Bloga:

blogmultiopticasgipuzkoa.es

Facebook:

[MultiOpticas Gipuzkoa](https://www.facebook.com/MultiOpticasGipuzkoa)

gertu enfokatzeko potentzia gehigarri hori jartzen lagunduko digun lente bat. Eyezen lenteek egiten dutena da gailu digitalak erabiltzen ari garen bitartean egin behar izaten ditugun errepikatutako esfortzu handi horietan lagundu, begiei atsedean handiagoa eskaintzeko.

Gainera, halako gailuek igortzen duten argiak ere gure ikusmenean eragin dezake.

Hala da, gailu guztion pantailek igortzen duten argiak, epe luzera, inpaktua du gure ikusmenean, eta ikusmenarekin lotutako gaixotasunekin erlazionatu izan da; adinarekin lotutako degenerazio makularra eta kataratak, esaterako.

Argia ezinbestekoa da ikusmenarentzat eta gure ziklo biologikoaren erregulazioaren parte da, baina, neurritz gain, arazoa eragin dezake; kontua ez da erabat kentzea, baina argi urdindun filtro selektiboa moduko tratamenduak dituzten lenteek lagundu egiten dute pantaila aurrean ordu asko ematen ditugunean jasotzen dugun argi urdin-bioleta kaltegarriaren kopurua txikitzen.

Gaur egun, leku askotan, telefono mugikor eta tableta kopuruak gaitu egiten du biztanleena. Konektibitate iraunkorrerako joera eta bizitza digitala gero eta argiago dago...

Zalantza barik, bizitza digitalerako joera oso azkar eboluzionatzen ari da, baina ez dugu ahaztu behar gailu digitalez gozatzeko modurik onena dela gure begiak bizimodu berrirako prestatzea. ■■■



R.P.S. 175/HS 11.L.G.

**ERLAXATU ETA BABESTU
ZURE BEGIAK**
ordenagailu, tablet, mugikor... pantailetatik

ESSILOR EYEZENEKIN,
Ray-Ban
EGUZKITAKO BETAURREKO
GRADUATUAK OPARI

Gure betaurreko guztiak 2016 bildumakoak dira

www.multiopticasgipuzkoa.com

Udala eta Besaide artean

KIROLA IBILALDIA

Testua: Arantzazu Ezkibel
Argazkiak: Sergio Serrano

Besaide mendi elkarateak proposatutako mendi ibilaldia aurkeztuko dugu gaur. Ibilbide ofiziala da, PR-Gi 96, hain zuzen. Arrasateko Udala auzotik irten eta Besaiderrainoko txangoa da, marka zuri-horiz seinalezatuta dagoena. Udalatx mendiaren hegoaldeko magalean zehar ibiliko gara eta hainbat altxor natural eta kultural ikusteko aukera egongo da.

Udala auzoan dauka irteera-puntua ibilaldia, bihurtu batean. Ibilbidearen berri ematen duten hainbat informazio-kartel daude han. Bidean aurrera egin, eta, berehala, Landabarriko aska ikusiko dugu eskuinaldean. Aspaldi egindako aska da; baserriko animaliek ura edan dezaten, hain zuzen. Udalatx mendi barrenetik dator askara ura. Horman harmaila txiki bat dago goiko zelaira igo ahal izateko.



Goiko bira eta beheko bira

Bidean aurrera egingo dugu; ibilbideak aukera paregabea eskaintzen du naturan murgiltzeko.

Aurrerago, bidegurutze bat ikusiko dugu: goiko bira eta beheko bira banatuko dituenak.

Hor, goiko bira hartuko dugu eta behekoa erabiliko dugu itzultzeko –alderantziz ere egin daiteke, behekoa hartu eta goitik itzuli-. Ibilbidean zehar, hasierako zatian, markak zuriak, gorriak eta horiak direla konturatuko gara. Hori horrela da, lehenengo zati horretan PRak GR-121 ibilbidearekin bat egiten duelako –GRak zuri-gorritz seinalezatzen dira-.

Besaideko iturria

Bidean aurrera eginda, elurzulo bat aurkituko dugu, eta, aurrerago, Gezeagako karobiak.

Ibilbidea jarraituko dugu: Besaideko iturrira iritsiko gara. Besaideko iturria 1956an eraiki zuten. Informazio-kartelean jartzen du Besaideko monumentua eraikitzeke erabili zuten materialarekin eginda dagoela iturria; hau da, Mañariako harrobiko kareharriarekin. Iturriaz gain, aska ere badago gune horretan. Bada, puntu horretan,



Argazki nagusian, Besaideko gaina; kanpaia dago han, eta atzealdean ikus daiteke Anboto.

Aurreko orrialdean, argazki txikian, Besaidetik Udalatx mendiaren ikuspegiak.



Elurzuloa

Ibilbidean zehar ikus daitekeen gune interesgarri bat da elurzuloa. Orain dela 500 bat urte eraiki zuten, izotza gordetzeko. Negu partean elurra pilatzen zuten; modu horretan, elikagaiak fresko mantentzen zituzten.



Gazeagako karobia

Garai batean karea gauza askotarako erabiltzen zen baserrietan –adibidez, lurra aberasteko eta paretak zuzitzeko-. Obiaga gunean hiru karobi ikus daitezke. Karobiak karea egiteko labeak ziren.

PR ibilbidea alde batera utzi eta Besaideko tontorrera joateko aukera izango dugu (26. orrialdeko mapan, bide arrosa). Joan-etorri hori eginez gero, kilometro bat gehiago egin beharko da.

Besaide leku sinbolikoa da: hantxe muga egiten dute Arabak, Gipuzkoak eta Bizkaiak. Hirumugarrieta izenez ere ezagutzen da muga hori. Leku horretan monumentu bat eraiki zuten 1955ean, mendian hildako mendizaleen oroimenez. 1991n beste monumentu bat eraiki zuten, Joshi Ogata artista japoniarrak egindakoa.

Monumentua baino zertxobait gorago Besaideko gaina dago, kanpaiarekin. Leku horrek ikuspegi ederrak eskaintzen ditu: Anboto, Ipizte, eskaintzen ditu: Anboto, Orixol... ikus daitezke. Udalatx

mendia ere aurrez aurre ikus daiteke Besaidetik. Bailarako beste zenbait lekutatik begiratuta, piramide itxura du Udalatxek; bada, Besaidetik bestelakoa da mendiaren itxura. Besaide mendi elkarateak antolatuta, iraileko hirugarren domekan, mendian hildako mendizaleen aldeko eguna ospatzen dute.

Arrikurtzeko errekastoa

Besaidetik berriro ere PR ibilbidera joango gara, Besaideko iturrira, hain zuzen. Aurrera jarraituko dugu, eta Arrikurtzeko errekastoa ikusteko aukera izango dugu. Udalatx mendian errekastoa asko sortzen dira, eta horietako bat da Arrikurtzekoa. Udala auzoan amaituko da gaurko ibilaldia. ■■■

Zure esku dago

ADITUEN ESANETAN ZORIONTASUNA

Testua: Unai Serrano

Psikologoa

Argazkiak: Monika Belastegi

Guztiok nahi dugu arazorik gabeko bizitza bat, baina ezinezkoa da ostadarraren koloreak ikustea euri pittin bat gabe.

Bizitza bere osotasunean onartzean dago zoriontasuna. Agian, zoriontasuna baino aproposagoa da *satisfazio* hitza erabiltzea.

Satisfazioa, dugunarekin, garenarekin eta gure bizipenekin. Beraz, bidea onarpena da; dugunarena, garenarena, gure bizipenena.

Galdetuko didazu: “Baina egoera txarrak oso ezatseginak izaten dira eta gogoratze hutsak min ematen digu; zergatik pasatu behar dugu onartzeak dakarren une txar horretatik?” Zera erantzungo dizut: “Beste biderik ez dagoelako”.

Egia da onartze prozesu horretan baliabide psikologiko batzuk behar izango ditugula eta ondoen egingo diguten eran erabili beharko ditugula: objektibotasuna, ikuspuntu ezberdinak aztertze ahalmena, positibotasuna...

Itsu gelditzen ari zen 13 urteko neska batek duela denbora bat esan zidan: “Arazoa ez da itsu gelditzea, ezagutzen dut itsua izan eta ondo bizi den jendea. Arazoa da ez onartzea itsu gelditzen ari naizela”. Eta hala izan zen. Onartzeari esker gauetan ondo lo egitea lortu

zuen, ikasketei serio heldu zien berriz ere, bizitzarekin beti haserre ez egotea lortu zuen eta, batez ere, eta garrantzitsuena, bakean sentitzea lortu zuen.

Frustrazioa

Bizitza honetan datorkiguna ez onartzeak frustraziora garamatza. Frustrazioa sentitzen dugu onartu nahi ez eta beste aukerarik ez dugunean. Barruak nahasten zaizkigu eta pentsatzen dugu: “Ez da bidezkoa; niri zergatik?; zergatik orain?; zorigaitza besterik ez al zait egokitu behar?; gauzak zergatik ez dira beste modu batera gertatu?; ...” eta horrela, infinituraino.

Frustrazioak gainditzen txikitan ikasi beharreko kontua da, bestela, helduak garenean, *pendiente* izango dugun ikasgaia izango da; eta kontuan hartu beharrekoa zera da: asko laguntzen duela frustrazioa gainditzen jakiteak bizitza honetan norberari egokitzen zaiona onartu ahal izateko.

Lehenago esan dut onartzea dela bide bakarra satisfaziora heltzeko –gure bizitzarekin asebeteta sentitzeko–. Baina batzuetan, beste bide batzuk hartzen ditugu, ustez, bidezidorrak edo lasterbideak direlakoan, baina... ez dezagun gure burua engainatu: inoiz ez gaituzte zoriontasunera eramango.

Zailtasunetatik ihesi

Lasterbide hauek, batzuetan, beste bidea jarraitzeko ahalmen

BIZI DUGUN EGOERA ERREALA ONARTZEAN EZINBESTEKOA DA Satisfazioa LORTZEKO

edo errekurtsorik ez dugulako erabiltzen ditugu. Adibidez: ikasle izanik gure arazoa nota txarrak ateratzen ditugula bada, ikasteari utz diezaiokegu; gure bikote harremanean arazoak badauzkagu, harremana eten dezakegu; beste norbaitekin arazoak badauzkagu, berarekin elkartzeari edo berari deitzeari utz diezaiokegu; arazoa sentimendu txar bat bada, estaltzen saia gaitzke alkohola edo drogak kontsumituz; edo ezikusienaren egin dezakegu edo ez balitz gertatuko moduan joka dezakegu. Halakoak eta gehiago

egin ditzakegu. Baina iheslari bihurtuko gara. Gauzak konpondu beharrean, zailtasunetatik ihes egiten ibiliko gara, eta honek ez gaitu inoiz gure bizitzarekin asebeteta sentiaraziko.

Onarpena da gakoa

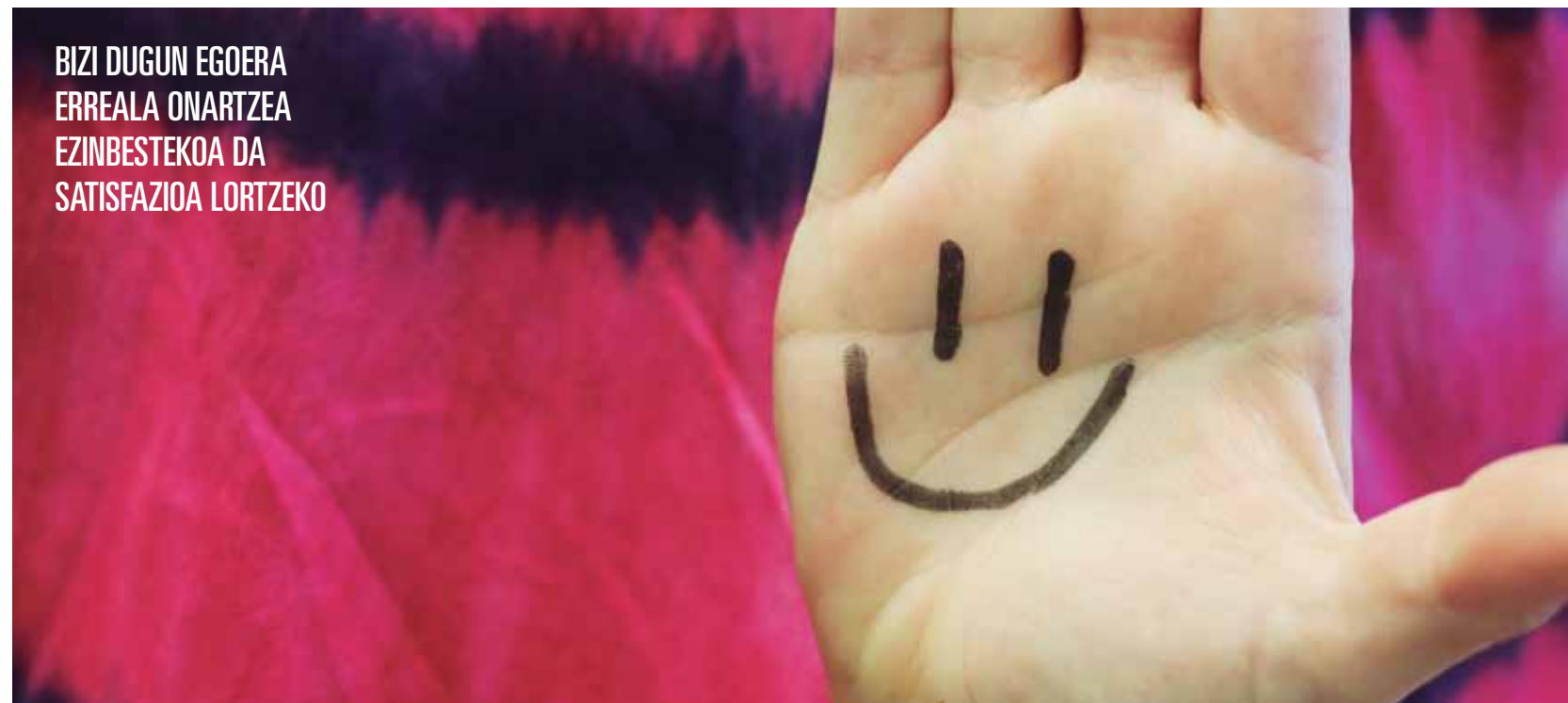
Bizi dugun egoera erreala onartzea ezinbestekoa da, beraz, satisfazioa lortu nahi badugu. Bakean eta zoriontsu egon nahi badugu. Eta behin dena delakoa onartzen dugunean –izan gaixotasuna, izan ondokoa ez dugula maite, izan nahiko

genukeena ez dela iristen, izan engainatzen gaituztela, izan sentimendu txarrak dauzkagula, izan gure bizitza ez dela guk amestu modukoa...–. Behin barru-barrutik dena delako hori onartuz gero, dauzkagun baliabide eta indar guztiak egoera hori bideratzen erabiltzeko prest izango ditugu. Onartzearekin lan gogorrena eginda egoten da, gehienetan. Jarraian, galdera hau egin beharko diogu gure buruari: zer egin dezaket orain?

Egoera gogorrek bizi izan dituzten pertsona askorekin lan

egiten dut eta egunero ikusten dut egoera horiek gainditzeko ez duela hainbeste baldintzatzen bizi izan diren minen sakontasunak edo ezbeharren kopuruak. Arrakasta izateko, zerikusi handiagoko daukate egoera horien aurrean hartzen diren jarrera pertsonal eta emozionalak. Beraz, baikortasuna eta jarrera positiboa izatea edozein egoera gaindituko den erakusle da.

Eragin diguten mina gauza bat da, baina egin diguten minarekin egiten duguna beste gauza da. Eta gure esku dago! ■■■



Larrinetxe jatetxea ingurune paregabean

OTORDUAN



Consuelo Salvatierra
Sukaldaria
Argk.: Amaia Txintxurreta

Arrasateko Udala auzoan dagoen Larrinetxe jatetxea 1997an zabaldu zuen Iñaki Vicario arrasatearrak. Langile profesional ez osatutako taldeak egiten du bertan lan, bezeroei eskaintza onena emateko. Gainera, ingurune ezin hobean dagoenez, giro lasaiaz disfrutatzeko aukera ematen du eta uda saioan bisitatu beharreko jatetxeetako bat da.

Terraza eta guzti

Udalatz mendiaren magalean eta Anbotoko bista paregabeak dituen terraza eder bat daukagu jatetxearen kanpoko aldean, eta uda sasoiaren ezin hobeto egoten da bertan. Familiarekin edota lagunekin egoteko aproposa da. Hori bai, gomendatzen dugu bertan bazkari edo afariren bat egin nahi izanez gero, aurrez enkargua egitea, badaezpada. Izan ere, eguraldi ona egiten duenean, guztiak nahi izaten dute terrazan jan; beraz, aurrez deitu.

Askotariko eskaintza

Garai honetan entsaladen aukera zabala daukagu: ondorengo orriaren datorren ahuntz-gazta entsalada; pasta-entsalada; mistoa; izokin, perretxiko eta ganbekin egindakoa; bakailoarena... Eta sasoiako produktuak erabiltzen ditugunez, tarteka, olagarroarena eta mendrekarena ere izaten ditugu, esaterako.

Arrainetan, bisigua, itsas zapoa, erreboiloa, lupia... izaten dugu. Haragitan, txuleta, solomilloa eta ahate-bularkia, adibidez. ■



Larrinetxe jatetxea

- **Webgunea:** Larrinetxe.com
- **Telefonoa:** 943 79 22 15
- **E-posta:** larrinetxe@larrinetxe.com



Ahuntz-gazta entsalada

Osagaiak

(3 lagunendako)

- Ahuntz-gazta, 140 g
- Askotariko letxugak
- Intxaurrak
- Pinaziak (pinoiak)
- Mahaspasak
- Cherry tomatea
- Baserriko ogia, 2 xerra
- Ozpin baltsamikoa
- Sagar-ozpina
- Oliba-olioa
- Irasagarra (menbrilloa)
- Galeper-arrautzak

Prestaketa

1. Gatzozpina egiteko, berotu lapiko batean irasagarra, olio eta ozpina.
2. Platerean jarri letxugak, fruitu lehorrak, tomatea eta galeper-arrautza egosiak.
3. Pare bat xerra baserriko ogi xigortu zartaginean olioarekin. Gero, jarri letxugen gainean.
4. Ahuntz-gazta plantxan berotu eta txigortu. Eta hori ere guztiaren gainean jarri.
5. Gatzozpindu guztia, eta listo.

Zailtasuna: ●●●●●

LARRINETXE JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



KLUBA Jatetxea [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Aurreko zozketako irabazlea:
Aitor Errasti Villar (Markina).

Indarrean dagoen LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilketa honen helburu bakarra da indarrean dagoen sustapena gestionatzea. Eskubidea izango duzu datuotan sartzeko, haiek zuzentzeko edo ezetzatzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Luze-luzeak

MODA SOINEKOAK

Testua: Mainer Arregi
Argzk.: Mainer Arregi, Chic eta Paula Echevarria

Soineko luzeak joera dira; udazkenean indartsu sartu baziren ere, soineko luzeen joera udan indarrean jarraitzen duela azaldu du Irma Juaristik, Chic arropa dendako moda adituak: "Uda hasieran soineko luzea janztea aukera ona da; hankako azala, gainera, zuri daukagu, eta disimulatzeko bidea ematen dute. Batez ere, esan behar da erosoak, freskoak eta praktikoak direla".

'Boho chic'

Soineko luzea nola, zerekin konbinatu dezakegu? Irma Juaristik joko handia ematen duen janzkia dela azpimarratu du; askotariko estiloak sortu daitezkeelako eta, soinekoarekin aspertu gabe, behin eta berriro janzteko aukera ematen duelako: "Konbinatzeko oso moldagarriak dira, estilo asko onartzen dute; zapatilekin, alpargatekin, kuñekin, takoidun sandaliek... jantzi daitezke. Fresko egiten duenean, gainera, jertse handi itxia zein irekia edo txaketatxo bat eta fularra janztea ere ondo doakio soineko luzeari. *Boho chic* deritzona da momentuko joera eta estiloa. Hau da, soineko luzeak, jertse zabalak... janztea", gaineratu du moda adituak.

Koloretsuak

Udan kolore biziak janzkiari bizitasuna ematen diola dio. "Eguraldi onarekin gehiago



EROSOAK, PRAKTIKOAK ETA OSO FRESKOAK DIRA SOINEKO LUZEAK



animatzen gara kolore biziak janztera. Edonori ondo geratzen zaion kolore horietako bat da *korral* deritzona. Baina betiko marinel marrik ere ez dira inoiz modatik pasatzen eta beti daude hor. Aurten gehiago ikusten dira loretxoak edo *topo* deritzen puntuak dituzten estanpatuak. Kolore suabeak ere udarako aproposak dira: arrosa apalak, beixak edo urdin argiak", azaldu du. Baina, aurten kolore bat aipatzekotan, horia dela joera azpimarratu du.

Osagarriak

Poltsak ere "oso-oso handiak" eramaten direla dio Juaristik. Horixe dela tendentzia dio: "Soineko luzea, udan, errafiazko edo lihozko eta oihalezko poltsa handi batekin konbinatuko nuke, *boho chic* estilo horri erreferentzia eginez".

Baita neguan ere

"Udan ez ezik, negurako ere soineko luzeak datoz. Luzera pixka bat laburragoa dute, ordea: orkatiletatik gorako laburdura dutenak etorriko dira neguan", dio oñatiarrak. Gainera, estanpatuak alde batera utzi eta oihal lisoak, kolore bakarrekoak izango direla protagonista dio: "Neguan, bota edo botinekin konbinatzeko aukera emango dute neguko soinekoek. Betiere, lurra ukitzen ez dutenak; izan ere, eguraldiak neguan ez du askorik laguntzen eta praktikoak izateko laburragoa izan behar dauka soinekoaren luzerak".



Udan orkatiletarainoko soineko loredu estanpatu luzeak daude modan.

Soineko luzea eroso da eta askotariko osagarriekin jantzi daitezke.

Motorrak aitzakia

MOTORRA HIBAI GARAI

Irudi nagusian, Hiba Garai arrasatearra, motorraren beste bidaia bat hasteko prest.

Behean, uharte berean egiten den beste lasterketa bateko motor klasiko bat.

Testua: Xabi Gorostidi

Argazkiak: Hiba Garai

Hiba Garai arrasatearra bi gurpildun ibilgailu hauek aitzakia hartuta makina bat bidaia egindakoa da. Valentinoren jarraitzaile sutsua da eta iaz Mugellora joan zen bere motorraren konpainia hutsarekin, Valentinoren *tenpluan* motorrekin gozatzera. Man uhartera egin du azken bidaia, munduko motor lasterketa zaharrena eta arriskutsuena ikustera. 1907an egin zen lehen aldiz, eta jada 460 motorzale inguruk galdu dute bizia bertan.

Nolatan piztu zitzaizun lasterketa hau ikusteko gogo?

Aspalditik ezagutzen nuen lasterketa da. Motorzaleon *Meka* dela esan daiteke; beraz, bizitzan behin ikusi beharreko zerbaite.

Mandamentuak dioenez, Mekara behin joan behar da, betiere, horretarako baliabideak baldin badauzkazu...

Ez da bidaia merkea izan eta planifikazio lan handia eskatzen du. Motorrekin joan gara, baina uhartera heltzeko ferryak lotzea ez da batere erraza. Lasterketa maiatz bukaeran hasten da, eta ferrya aurreko urteko urrian erreserbatu genuen.

Zenbat lagun joan zarete?

Lau lagun joan gara, Aretxabaletako bi eta Arrasateko bi. Entrenamenduak ikustera joan gara, lasterketa astean etxea edo garraioa lortzea benetan zaila delako. Lasterketa eta

entrenamendu saioak nahiko antzerakoak dira. **Zer-nolako lasterketa da?** Benetan berezia da. Munduko lasterketa zaharrenetakoa da, eta gauzak lehengo erara egiten jarraitzen dute. Oso segurtasun neurri basikoak dituzte, eta motorrak oso gertutik ikusteko aukera eskaintzen du. 60 kilometroko zirkuitu urbanoa da, eta motorrak banan-banan ateratzen dira, erlojupeko batean bezala.

Gauzak lehengo erara egiteak eragiten al du hilkortasun tasa itzel hori?

Neurri handi baten, bai. Kategoria nagusian 230 kilometro orduko batez bestekoa



John McGuinness

Man uhartera egindako bidaian gertutasuna izan zen Hibairi gehien gustatu zitzaiena.

Gertutasun horri esker, John McGuinness pilotua ezagutzeko aukera izan zuten. Munduko proba arriskutsuena 23 aldiz irabazi duen pilotu mitikoa.

egiten dute; beraz, atera kontuak... Segurtasun neurri basikodun zirkuitu urbano batean, eta 300 kilometro orduko abiadarekin... Erokeria hutsa da. Aurtengo edizioan lau lagunek galdu dute bizia.

Zer beste berezitasun ditu lasterketa honek?

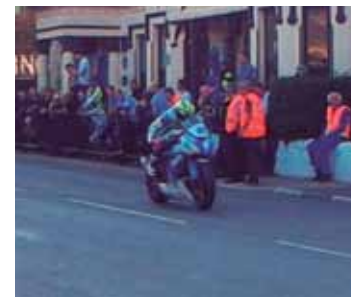
Asko dira. Kategoria ezberdinak daude, baina pilotu berak kategoria baten baino gehiagotan har dezake parte. Horretaz gain, hiru aste inguru irauten du. Zirkuituko 14 kilometro basoa zeharkatzen duen errepide batetik doaz, eta lainoa sartu eta euria egiten duen bakoitzean lasterketa geratu egiten da. Eguraldiaren arabera, lasterketaren iraupena aldatu egiten da.

Zer gustatu zaizu gehien lasterketa horretatik?

Gertutasuna. Motorrak zirkuitu urbano batean bertatik bertara ikustea, pilotuekin lasai asko hitz egiteko aukera... gertutasun hori. Moto GPko lasterketa batean ez daukazu hori. Hiru metroko distantziara motorrak 300 kilometro orduko abidan ikustea sentsazio ikaragarria da.

Motorrak aitzakia hartuta hainbat bidaia egin dituzu. Zein da buruan daukazu hurrengoa?

Irlandan era honetako txapelketa bat dago. Hainbat lasterketaz osatutako txapelketa da, eta pilotuak aldi berean ateratzen dira. Bestalde, Valentinoren azken urtean Assengo lasterketa ikusi nahiko nuke. ■■■



Gurutz Linazisoro

GURE ARTISTAK

Testua: Xabi Gorostidi
Argazkiak: X.G.

Gurutz Linazisorok badauka ordu asko eskaintzen dizkion denbora-pasa bat. Aerosol teknika erabiliz askotariko euskarrietan marrazten aritzen da bere garajeko lau pareten artean. Hala ere, aitortu du uda sasoiari nahiago duela bizikleta hartu eta garajetik alde egin.

Kontatu nola izan zenuen marrazteko teknika berezi honen berri?

Ba, Interneti esker ezagutu nuen. Youtuben ikusten nuen nola teknika hau erabiliz motorrak, autoak, kaskoak eta bestelako objektu batzuk margotzea posible zela. Niri, motorrak asko gustatzen zaizkit, eta hari horretatik tiraka ezagutu nuen.

Nolakoak izan ziren lehen pausoak?

Bigarren eskuko aerografo zatar eta merke bat erosi nuen, eta horrekin hasi nintzen.

Aurretik pinturarekin harremana izango zenuen, ezta?

Egia esan, ez. Aerografoa esku artean izan aurretik ez neukan margotzeko zaletasunik. Gainera, nahiko autodidakta izan naiz. Gerora, teknika honekin lotutako jendea ezagutzen hasten zara, eta euren gomendioak jarraitzen dituzu.

Serioago hartzeaz bat, ikastaro batzuk hartzen hasi nintzen Madrilen eta Bilbon, eta bertan asko ikasi dut.

Gaur egun, zaletasuna eta gogoia izanez gero, Interneten tutorialak jositako dago. Zuk ere daten duzu bertatik?

Ba, bai, zalantzarik gabe. Egunero tabletarekin sartzen naiz ohera, gauza berriak ikusi eta hobetzen jarraitzeko. Badaude jarraitzen ditudan hainbat margolari, batez ere, amerikarrak, eta eurengandik ideiak hartzen ditut.

Teknika honek hainbat euskarrietan margotzeko aukera ematen du. Zeintzuk landu dituzu orain arte?

Bizikletak, kaskoak, patineteak, kamisetak, paretak, zapatilak, surf taulak, mailetak... pastelak margotu edo makillaje kontuetarako erabili daitezke.

Nola gauzatzen da tinta eta airea uztartzen dituen teknika hau?

Oinarria da konpresore batean airea eduki eta kable baten bitartez aerografoa bidaltzea. Ondoren, airea eta tinta lainoztatzen dira eta orratz ezberdinetatik atera daitezke. Orratzek trazu zabal edo finak egitea ahalbidetzen dute. Bestalde, margotzen duzun objektuarekiko distantziarekin, edo airearen presio mailarekin jolastu dezakezu.

Akatsak konpontzeko nahiko teknika zaila izango da, ezta?

Batzuetan, pintura gehiago botata akatsak estali daitezke, baina erretratuetan, adibidez, ez dago akatsentzako tarterik. Lehen saiakeran ondo egin beharrekoak dira. Gertatu izan zait azken unean akats bat egin izanagatik erretratu bat berriro hasi beharra.

Zein izan da denbora luzeen eskaini diozun lana?

Begarako Kortazar tabernan jarri dudana margolana. 2 metroko koadroa da, detaile maila handia duena. Era horretako lan batean, bukatzea zaila, beti baitago hobetu daitekeen zerbait. ■■■



Era askotako euskarrien gainean egin ditzake bere margolanak.

Facebooken Gurutz Linazisoro jarrita ikus ditzakezue berak egindako lanak.



Gorputzarekin jolasean

KULTURA ZIRKU ETA ANTZERKI TAILERRA

Testua: Aitziber Aranburuzabala
Argk.: Angiozarko Guraso Elkartea

Ikasturtea bukatu eta udaleku irekien data heldu bitartean etxeko txikien oporraldiko lehenengo egunak betetzeko ekimen bat behar zutela konturatu ziren Angiozarko hainbat guraso; atzo, eguena, bukatu zen zirkuari eta antzerkiari buruzko tailerra antolatuta zuten. “Auzoan bertan eta adin ezberdina duten haur eta gazteek elkarrekin gozatzeko zerbait izatea gura genuen. Guraso batzuek gorputz adierazpenarekin lotutako ekintzak antolatzea proposatu zuten; bila genbiltzala, Jardun euskara elkartean antzerki eskolak ematen dituen Amaia Arriaranekin egin genuen topo. Modu baten esanda, jateko gogoa eta gosea elkartu ziren orduan”, dio Maite Garaik, Angiozarko Guraso Elkartearen kidea.

Arriaran bergararrak pozarren hartu zuen Angiozarko eskaintza. Antzerki kontuetan urteetako eskarmentua du; zirkuia eta antzerkia bateratzen dituen ikuskizunetan parte hartu izan du Iraetan egoitza duen Zurrumurru taldearekin. “Taldeko Pui Oseseekin osatu dut tandem. Zirku eta antzerkiko ariketak elkarrekin nahastu ditugu. Puiaren alorra zirkuia da eta nirea, berriz, antzerkia. Eguneko zirku tailerrak egin izan ditu Zurrumurruk, baina horrenbeste egunetakoa egin dugun lehenengo aldia izan da. Erroka polita izan da guretako ere”, kontatu du irakasleak.



Jolasa oinarria, gorputza tresna
4 eta 12 urte bitarteko 21 haurrek hartu dute parte; eta, adinkako sailkapenik egin barik, elkarrekin egin dute jolas. “Oso landuta dute elkarri laguntzea. Naturalki egiten dute. Oso polita da ikustea, adibidez, hasieran txikiak ez direla zerbait egitera ausartzen, baina, handiagoei begiratuta, animatu egiten direla gero ariketa egitera. Batzuetan, baina, adinka banatu ditugu, bakoitzak bere erritmoan jarduteko. Angiozarko haurrak oso biziak dira, bihurriak dira eta ez dira sekula aspertzen; eta hori guk eskertu egiten dugu.

Tailerraren oinarria jolasa izan da eta gorputza lan tresna nagusia. “Honako hau izan da dinamika: saioa hasteko, zirku ariketak landu ditugu –atentzio handia behar

duten ariketak direlako-, ondoren atsedena, eta gero, bestelako jolas azkarragoak, -horrenbesteko atentziorik eskatzen ez dutenak-.

Bederatzi egun izan dira eta eskaintza zabala izan dute. “Tresnak erabiltzen ikasi dute, baina baita tresna horien erabilera artistikoa ere. Malabar-pilotekin, esaterako, jaurtiketak, gorputzean zehar errodamenduak eta pilota eskuan gelditu mantentzeko ariketak egin ditugu. Oreakerkin lotutako jolas pila bat ere bai: pilota erraldoi baten gainera igo; zuhaitzetik zuhaitzera lotutako zinta gainean ibili; uztaiekin errelebo lasterketak; plater txinatarrekin ere jolas egin dugu... Horrez gainera, antzerkia ere landu dugu: mimo-jolasak, lotsa kentzeko ariketak ere egin ditugu



eta gorputza askatzeko ariketak ere bai. Saiatu gara adar biak lotzen: zirkuo ariketek antzerki puntua izan dute eta antzerkikoek zirkuarena ere bai”.

Gurasoak ere zirkuaz kutsatuta
Esperientzia polita izan dela diote irakasleek eta haurrek. Angiozarko txoko guztiak konkistatu dituzte: Elizaren atarian, frontoian, goiko baserrian eta erreka bazterrean ibili dira. “Normalean joaten ez diren tokietan jolastu dira eta tailerrean ikasitakoa beste toki edo gune batzuetara esportatu dute. Zirkuarekiko zaletasuna gurasoei kutsatu digute. Gustura ibili gara etxean malabar-pilotak egiten edo tailerrean ikasitako akrobaziak etxeko egongelan praktikatzen”, diote Guraso elkartetik.

Gurasoek tailerrean unean-unean egiten dutenaren lekuko zuzenak izan direla gaineratu dute elkartetik. “Txikia izatearen abantaila da hori. Guraso Elkartearen kideok Whatsapp taldea dugu eta han jasotzen genuen egunero, bi ordu behin edo, argazkiren bat edo beste. Politak izan da hori ere”.

Angiozarko haurrak irakasle artistekin maitemindu egin direla diote gurasoek, eta ez dute, beraz, baztertzeko aurrerantzean ere tailer gehiago antolatzea. “Batzarra egiteko dugu oraindik, baina dagoeneko batek baino gehiagok proposatu dute Gabon garaiko oporretan, Aste Santuan edo egun solteetan ere egitea. Hainbat ideia ateratu dira eta Amaia irakaslea ere prest azaldu da”. ■■■

Zirku eta antzerki tailerra egin dute Angiozarko.



ANGIOZARKO TXOKOEN ZIRKUKO KARPAREN ITXURA HARTU DUTE

“Sarreran %10eko deskontua egiten dugu”

GOIENAKIDEAK MIREN LIDE ZUMALDE ARRIKRUTZEKO KOBAK

*Testua eta argazkiak:
Eneko Azurmendi*

Oinatur elkarte kooperatiboaren eskuetan daude Arrikruzeko kobak duela bi urtetik. Lehen, Oñatiko Garapen Agentziaren eskuetan zeuden, eta Goiena Klubeko bazkideei %10eko deskontua egiten hasi ziren. Oinaturek eskaintzari eusten dio.

Zergatik zarete Goienaren kolaboratzaile? Zergatik aplikatzen dituzue deskontuak?

Nik uste dut aukera ona dela gure jarduna promozionatzeko, erraztasunak ematen dizkigu. Hala ere, ez da jende askorik etortzen deskontuak aplikatzeko asmoarekin. Nire ustez, jende askok ez daki deskontuak aplikatzen ditugunik ere.

Zer deskontu aplikatzen dituzue?

Goiena Klubeko txartela erakutsiz gero, Arrikruzeko kobetarako sarreran %10eko deskontua egiten diegu datozenei.

Gainera, hilabetean sei sarrera ere zozketatzen dituzue, ezta?

Hala da. Hiru pertsonarendako bina sarrera zozketatzen ditu Goienak bazkide direnen artean eta irabazleen izenak jakinarazten dizkigute. Beraz, kobetako bisita dohainik jasotzen dute. ■■■



GOIENA APP BERRIA

DESKARGATU DOAN !

- Albisteak eta agenda
- Telefono gida
- Parte hartzeko aukera
- Pertsonalizatzeko aukera



iOS

Available on the
App Store

Google play



GOIENA KLUBEKO ABANTAILA GEHIAGO:

Deskontuak komertzioetan: Debagoieneko hainbat komertzioetan deskontuak.

Puntuak: Egubakoitzetan etxean jasoko duzu.

Deskontuak: Goienan jartzen dituzun iragarki sailkatu eta eskola guztietan.

Urteko kuota: **55 €**. Urte bukaerara arteko eskaintza berezia: **40 €**.

943 25 05 05 | kluba@goiena.eus | blogak.goiena.eus/goienakluba

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

DEBAGOIENDARROK DIOGUNA **goiena**

Ibarraundi museoa

GURE ALTXORRAK ESKORIATZA

Testua: Mireia Bikuña
Argazkiak: Mireia Bikuña

1986. urtean, Eskoriatzako udaletxean zegoen lokal batean, Museo Eskola sortu zen. Luis Ezeiza Herri Eskolan historia lantzeko proiektu osagarri bezala sortu zen. “Isabel Guridi zena herri eskolako irakaslea zen. Harekin batera taldetxo bat sortu zen. Baserriz baserri ibili ziren materiala eskatzen, eta lortutakoarekin erakusketa bat osatu zuten. Herritarrek asko estimatu zuten bilduma hura”, esan du Ibarraundiko teknikari Nerea Aranak. Egoitza hartan hainbat urte egon ostean, egungo lekura lekuz aldatu ziren. “2006an etorri ginen egungo egoitzara. Museo Eskolan zegoen guztia besapean hartuta lekualdatu ginen. Hamar urte bete ditugu aurten”, aipatu du Aranak.

Lekualdaketaekin batera izena ere aldatu zioten: Eskoriatzako Museo Eskola izandakoa Ibarraundi museoa izatera pasa zen.

Hiru atal nagusi

Museo etnografiko-historikoa da gaur egun eta hiru atal nagusi ditu. Beheko solairuan Leintz Aretoa delakoa dago. “Bailarako historia kontatzeko erabiltzen dugu. Ikus-entzunezko batekin, baina, bereziki, hemen bildu ditugun elementuekin historia kontatu gura dugu”, adierazi du. Erdi Arotik Eskoriatzak izan duen bilakaera kontatzen du: garai hartako egitura sozioekonomikoa



HAMAR URTE BETE DITU MUSEOAK EGUNGO LEKUAN, GALARTZA FAMILIARENA IZAN ZEN ERAIKINEAN

nolakoa zen, elizateak nola sortu ziren, bertan bizi izan ziren jauntxoaren eta leinuen arteko liskarren gorabeherak... Eta baita bailarako beste herriak nola sortu ziren ere. Areto horretan badaude pieza esanguratsu batzuk. XVII. mendekoa den Santa Anaren erretaula eta alkatearena izandako eserlekua, besteak beste.

Etnografia eta historia

Lehenengo solairuan daude museoak dituen bi erakusketa iraunkorrak: historia eta etnografia lantzen dutenak, hain justu ere.

Historiari buruzko erakusketan, historiaurrearen bilakaera kontatzen da hainbat elementuren bidez. Paleolitoa, Neolitoa, Brontze Aroa eta Burdin Aroa nolakoak izan ziren, batetik besterako bilakaera eta garai haietan erabili ziren tresnak ikus daitezke. “Areto horretan daude Eskoriatzan oso garrantzitsuak diren Axtrokiko ontzien erreplikak. Zelten garaiko ontziak dira. Urrezkoak. Horien bidez ezagutu dezakegu zeltek zer-nolako eragina izan zuten gurean”, diote. 1973an Bolibar auzoan topatutako ontziak, jatorrizkoak, Madrilgo Arkeologia Museoan daude.

Era berean, gela horretan ikus daitezke erromatarren garaiko zeramika zatiak.

Musika-tresnen bilduma

Lanbideak dira Etnografia Gelako protagonistak: lihoa egiteko prozesua, burdingintza, *Lurretik*



ogira, garaiko eskolak zer-nolakoak ziren, sukaldaritza... Gainera, euskal mito, errito eta sinesmenek gizartean izan duten eragina azaltzen da. Arlo horiek guztiek euren txokoa dute erakusketan.

Dohaintza bati esker, musikak ere bere lekua dauka Ibarraundi museoan. “Lorentxo Altubereren musika-tresnen bilduma daukagu. Arrasateko Etxaluze baserrian zituen instrumentu guztiak gurera ekarri zituen”, azaldu du Aranak.

Tailerrak eta ezkontzak

Katalogazio lana ere egiten dute Ibarraundi museoan. “Herritarrek askotariko elementuak ekartzen dizkigute. Horiek neurtu, txukundu, fitxa bat egin eta gorde egiten ditugu. Balantzak, idazteko

makinak, josteko makinak, aulkiak, mahaiak...”, azpimarratu dute. Museoan dauden erakusketa iraunkorrak ikusteko bisita gidatuak egiten dituzte (informazioa www.eskoriatza.eus atarian), baina beste hainbat ekintza egiteko ere erabiltzen dute. Besteak beste, umeekin tailerrak, ikastaroak eta ezkontzak. Azken horiek Leintz Gelan ospatzen dituzte.

Galartza familiarena

Erdi Aroan garrantzi handia izan zuen Galartza familiarena zen Ibarraundi eraikina. Euren etxebizitza Aretxabaletako Galartza dorrean zuten. Eskoriatzako etxea –gerora museo izango zena– bigarren semearendako egiten zuten. ■■■



Beste orrian, museoan dauden erakusketa iraunkorreko elementu bat: otoitz egiteko lekua.

Orri honetan, museoan, lihoari buruzko gunea, txalapartako makilak eta Santa Anaren erretaula.

Arimaren historialaria

LIBURU ARTEAN



Voces de Chernóbil: crónica del futuro

Egilea: Svetlana Alexievich
Argitaratzailea: DeBolsillo
Argitaratze urtea: 2015
Orrialdeak: 408
Generoa: Entsegu-kronika



Testua: Marina Etxegoien
Oñatiko liburutegikoa

Ez nuen Svetlana Alexievich ezagutzen 2015ean Literaturako Nobel saria jaso zuen arte. Kazetari bati ematen zioten lehenengo aldia omen zen eta kuriositatea sentitu nuen, ez zelako lan literarioa saritzen, kazetaritza lana baizik. Ordutik hona, bere bi liburu irakurri ditut eta ez naiz damu.

Voces de Chernóbil eta *La guerra no tiene rostro de mujer* ez dira, beraz, nobelak. Genero pertsonala sortu du Svetlanak, non jendearen ahotsak duen benetako pisua. Oso trebea da jendeak kontaktzen diona entzuten eta hitzak jaso ondoren lekuko oroimenean igorle bikaina bilakatzen da. Pertsona anonimoei hitza ematen die eta jende umilaren testigantzen bitartez historiaren beste ikuspuntu bat sortzen du. Berak ondo dioenez, gogoratzeak min

ematen du, baina ahaztea askoz mingarriagoa da. *Voces de Chernóbil* liburu hunkigarria da. Oilo-ipurdia jarri zait erreaktorera hurbildu ziren lehen suhiltzaileen emazteen testigantzak irakurri ditudanean. Egonezina sorrarazi dit kutsatutako zonatik alde egiteko aginduari uko egin zioten biztanleen bizitzak eta hotzikarak sentitu ditut 200.000 urte barru kutsatutako partikulak oraindik airean egongo direla jakin dudanean.

GENERO PERTSONALA SORTU DU SVETLANAK, NON JENDEAREN AHOTSAK DUEN BENETAKO PISUA

La guerra no tiene rostro de mujer liburuan, berriz, II. Mundu Gerran parte hartu zuten Sobietar Batasuneko emakumeen ahotsak biltzen dira. Gerratea gizonezkoen ikuspuntutik kontaktzen da beti, eta, Svetlanaren hitzetan emakumeek beste modu batean kontaktzen dute gerra, beste hitz batzuk erabiltzen dituzte, sentimenduetan sakonduz. Frontean egon ziren emakumeen testigantzak agertzen dira, tiro egin eta bonbak bota zituztenen kontakizunak. Gizonezkoen maila berean borrokatu ziren, baina garaipenaren ondoren ez zuten inongo esker onik lortu. Ia miloi bat emakume sobietarrek hartu zuten parte gerratean; hala ere, gerraostean gizartearentzat gizonezkoak bakarrik izan ziren garaileak.

Idazle honek ahotsa ematen die ahots gabeei. Duela gutxi entzun nuen bezala, itsaso osoa sartzen du ur tanta batean. ■■■

☎ 943 71 48 45



www.hemen-garbiketak.com

Zure konfiantzako garbiketa enpresa

Maintentze garbiketak, obra amaierakoak eta garbiketa orokorrak:

- Bulego eta lokalak
- Jabeen erkidegoak, garajeak
- Lokal komertzialak, azalera handiko saltokiak, hotelak eta enpresak
- Eraikin instituzionalak, eskolak, kiroldegia, anbulatorioak, eta abar.





Juan Luis Azkarate
@jlazkarate
Irudia: PMK

'Blind effect'

Neronek ere, hau ez da lehen aldia artikulu honi izena ingelesez ematen diodana. Baina lasai, justifikaturik dago; oraingoan ez da *cool* itxura emate hutsa.

#MondragonFuture, Be Basque, Stop War Festibala, Café Fortaleza Excellence, Herri People, Euskaltel Replay, BBK Live, Basque Culinary Center, hat trick, trending topic, it girl, influencer, celebrity... beti Shakespeareren hizkuntzara jotzen dugu zerbaiten efektua handitu nahi dugunean. Eta joera hau publizitatean beste inon baino hobeto biribiltzen da.

Estatuko biztanleak Europako 19. postuan gaude ingelesaren ezagutzari dagokionez, %56,8koarekin, 2015eko EF EPI sailkapenaren arabera. EHN, beharbada, apur bat hobeto egon gaitezke eta, egia esateko, asko igo da azken urteotan, baina, betiere, Iparraldeko herrialdeetatik oso urrun.

Ingelesaren presentzia gure bizitzan, hala ere, hizkuntzaren ezagutzak islatzen duena baino handiagoa da. Publizitate eta marketineko komunikazioan, esaterako, beti egon da bogan; eta globalizazioaren erruz, gorantz doa. Gutxiagotasun-konplexuren bat ez ote garen ezkututzen ibiliko galdetzen diot neure buruari, hain modu arinean, justifikaziorik gabe, ingelesa erabiltzean.



GUTXIAGOTASUN-KOMPLEXUAREN BAT EZ OTE GAREN EZKUTATZEN IBILIKO GALDETZEN DIOT NEURE BURUARI

Duela gutxi, Espainiako RAEk eta publizitate agentzia batek ikerketa bat plazaratu dute esanez 2015ean 322 markak erabili zutela ingelesa euren publizitatea zabaltzerakoan. Honek esan nahi du publizitatea egin zutenen %10ek ingelesa erabili zutela, eta, inbertsio totalari begiratuz gero, %20,4 ingelesa erabiltzen zen kanpainetara joan zela. Orain galdera da ia zenbatak ulertu zuten ondo marka horien mezua. Inkoherentzia hau azalarazteko publizitate kanpaina ederra sortu dute ikerketaren egileek.

Bilatu Interneten *Sunset Style with Blind Effect*.
Ikusiko duzu. ■■■■

Eneko Lazkao

Plume

Wifi antena. Plume. 40 euro
Etxeko elektrizitate sarera konektatzen diren *Pod* izeneko errepikagailuei esker, wifi sare areagotu, seguru eta egonkorra lortzen du sistemak etxeko solairu eta gela guztietan. *Plume*, erabilpenarekin eta denboran zehar, erabiltzaileen ohiturak ezagutu eta haieztatik ikasteko gauza da, eta sistema automatikoki optimizatzen doa.



Instax SHARE Smartphone Printer Argazki inprimagailua. Fujifilm. 147 euro

Smartphonetik zuzenean, 10 segundotan, argazkia inprimatzen du gailuak. *Instax SHARE* aplikazioa erabiltzen du, gutxi gorabehera, kreditu-txartel baten neurriko irudiak inprimatzeko. Aplikazioak iragazki eta ezarpenak ezartzeko aukera ematen du eta sare sozialetara igotako irudiak ere atera daitezke paperean.

Xiaomi Mi Band 2

Eskumuturrekoa. Xiaomi. 38 euro
Aurreko bertsioetik hobekuntzarik nabarmenena ipini dioten pantaila txikia da, telefonoarekiko independenteago egiteko. Ohiko neurketak egiten jarraitzen du (taupadak, kilometroak, urratsak...) eta hobeto neurtzen du pultsua. Neurritz, hala ere, aurreko bertsioa baino handixeagoa da. Bateriaren iraupena eta prezioa dira destakatuak.



Limonada

HANDITZEN, HANDITZEN ERREZETA

Errezetaren egilea: Maddi Artzamendi

www.labeazpiztu.eus

@MaddiArz

Argazkiak: Maddi Artzamendi

Argazkietan: Alaba, Miren Irizar

Osagaiak

Jarabea egiteko:

- Ura, 400 ml.
- Azukrea, 200 ml.
- Limoi baten eta lima baten azala.

Limonada egiteko:

- Aurreko jarabearen 300 ml -ez bazaizue oso gozoa gustatzen, gutxiago bota; eta gozoagoa nahi baduzue, gehiago-.
- Bost limoi handi.
- Bi lima.
- Ur hotza, 600 ml.
- Izotz koskorak, 20.

Prestaketa

1. Jarabea egin Jarabea egiterakoan, azukrea guztiz disolbatzea lortuko dugu. Lapiko batean berotu azukrea, ura eta limoi eta lima azalak, irakin arte. Gero, jaitsi tenperatura eta su txikian 10 minutuz egosi. Utzi hozten.

2. Zukua egin Limoiak eta limak erditik zatitu eta xerra bana kendu; hori, dekoratzeko erabiliko dugu. Zukua egin.

3. Nahastu Kristalezko pitxer batera jarabea bota; gure kasuan, 300 ml. Joan probatzen; hasieran, gutxiago bota, adibidez, 250 ml, eta, gozoagoa nahi baduzue, amaieran jarabe gehiago bota nahasketari. Bota limoi-lima xerrak. Zukua gehitu, egurrezko koilara batekin nahasten duzun bitartean. Ur hotza gehitu eta jarraitu nahasten. Gehitu izotzak eta sartu hozkailuan 10 minutuz.

4. Zerbitzatu Kristalezko ontzietan zerbitzatu; limoi eta lima xerrek dekoratu ditzakezu. Aurretik jarabea egin dugunez, azukrea disolbatuta dago eta oso ondo aguantatuko digu limonadak egun batetik bestera hozkailuan gordeta.



JAIOBERRIAK



Maddi Ibarondo Arizmendiarrrieta
Arrasate. Ekainaren 26a. Gurasoak: Nagore eta Asier. Argazkian, Maddi, aitaren besoetan.



Izadi Villar Etxezarreta
Bergara. 4,100 kilo. Ekainaren 25a. Gurasoak: Miren eta Gorka. Argazkian, Izadi, anaia Aiurren besoetan.



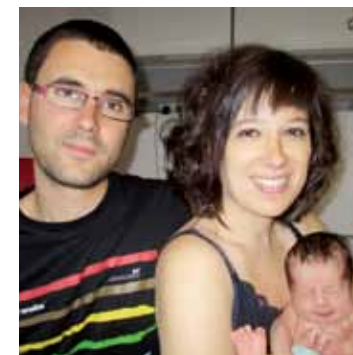
Naia Perez Garcia
Arrasate. 3,100 kilo. Ekainaren 23a. Gurasoak: Tamara eta Ander. Argazkian, Naia, aitarekin.



Jon Maiztegi Uribesalgo
Bergara. 3,350 kilo. Ekainaren 22a. Gurasoak: Miren eta Xabier. Argazkian, Jon, aitarekin eta anaia Hodeirekin.



Lahe Maria Tercero
Aretxabaleta. 2,820 kilo. Ekainaren 21a. Gurasoak: Luis eta Aroa. Argazkian, Aner eta Unax nebekin.



Oinatz Urrestarazu Argarate
Arrasate. 3,030 kilo. Ekainaren 21a. Gurasoak: Deiane eta Igor. Argazkian, Oinatz, gurasoekin.



Ilargi Igeltz Mondragon
Arrasate. 3 kilo. Ekainaren 20a. Gurasoak: Izadi eta Aritz. Argazkian, gurasoekin eta Maddi eta Suhar lehengusu-lehengusinekin.

Guraso berriei EROSKI hipermerkatuaren partetik,

zorionak!

Eroskik zuen lehen beharretarako,
OPARIA*
gingo dizue Goiena Klubeko bazkide zaretenoi.



Musakola 11 ARRASATE
Tel.: 943 71 10 30



* Debagoieneko ospitalean jaiotzen direnentzat

Udalaitz



Gipuzkoa etorbidea, 36 • ARRASATE • 943 71 18 70

SEAT ATECA BERRRIA

