

puntuua



**LEHEN SEKTOREA
AURRERA DOA**



PUNTUA 065

2016-06-10 EGUBAKOITZA

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
JOSU BILBAO



AURKIBIDEA

- 4 **Bat-batean** Matxalen Ziarsolo
- 6 **Irudiz** Burruntziaren atsedendia
- 8 **Mundutik** Belgika: gofreak eta patata frijituak
- 10 **Erreportajea** Lurrak badu erreleboa
- 20 **Elkarrizketa** Asier Garitano, Leganes futbol taldeko entrenatzailea
- 24 **Osasuna** Kontuz erorikoekin
- 26 **Kirola** Mendi ibilaldia: Kurtzetxikiko ikuspegia
- 28 **Adituen esanetan** *Bullying*-a: Nola egin aurre?
- 30 **Otorduan** Erreka jatetxea: Terrazako menua
- 32 **Moda** *Bomber* jaka
- 34 **Motorra** Jose Luis Larrañaga motorzalea
- 36 **Gure artistak** Deiane Unamuno argazkilaria
- 38 **Kultura** Anaïen arteko adiskidetasunaz
- 40 **Goienakideak** Txaro Zubillaga
- 41 **Liburu artean** *Cuentos populares de la madre muerta*
- 42 **Gure altxorrak** Arrasate: Erromanikoa Bedoñan
- 45 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen** Jolasa: *Hiru lerroan taldeka*
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Nestor Arana *Etorkizuna eraikitzen*
- 16 **Hainbat aburu** Esteban Umeriz *Desobedientzia*
- 16 **Eztabaida** Haurren aurrean erretzea
- 17 **Joxe ta Piku**
- 17 **Errematea** Iñaki Etxebeste ... *eta etxera buelta*
- 18 **Talaitatik** Juan Carlos Uroz Belaunzaran *Energia berriztagarriak, ezinbesteko*
- 32 **Moda** Ainhoa Garitano *Backward shirt*
- 34 **Motorra** Aitor Lopez *Zaharrak berri*
- 44 **Komunikazioa** Oihan Vega *Samantaren haurdunaldia*

IRITZIA NIRE TXANDA



Nestor
Arana

Etorkizuna eraikitzen

Eskola ezberdinetan Agenda 21en inguruko proposamenak landu berri dituzte gure seme-alabek. Agenda 21ek tokiko eredu jasangarria eraikitzea du helburu. Aurtengoan, Bizitzeko Hiria aztertu dute. Horretarako, eskolaren eta herriaren diagnosis egin dute eta hobetzeko proposamenak egin dituzte.

Lehenik, ikerketa bat egin dute. Galdera batzuk garatu, eta ikaskideei, irakasleei eta gurasoei luzatu dizkiete, beraien iritzia jasotzeko. Ondoren, puntako zientzialarien moduan, galderen emaitzak aztertu eta ondorioak atera dituzte. Azkenik, emaitzen azterketak eta proposamenak ikasgelako txoko batean utzi beharrean, gizarteko foro ezberdinetan zabaldu dituzte; gurasoen aurrean eta udalako osoko bilkuretan, besteak beste.

Egin dituzten proposamenak ugariak izan dira: jolas parke berrien eskaera, dauden konponketa, jolastokietan lurrezko eremu gehiago, eta abar, eta abar. Proposamen guztietatik, azken honek nire arreta erakarri zuen. Egia esan, ditugun jolasguneei begirada bat botaz gero, sormena sustatzen duten arren, elkarrekin zerbait eraikitzeko aukerarik gutxi ematen dute. Eta parkeetan, inguruan zementua da nagusi.

Alemanian ibiltzeko aukera izan duzuenok bertako parkeetan

lurra eta ur iturriak zeudela ohartuko zineten. Naturako oinarrizko elementu horiek nahastuz, elkarrekin, modu sozialean, gauzak eraiki ditzakete, errekatxoak eta presak sortzeko, besteak beste.

Nagusien munduan, gaur egun gehien baloratzen diren gaitasunen artean, arazoan ebazpena, kreatibitatea eta pentsamendu kritikoa daude. Horrelako jolas parkeek gaitasun hauek garatzeko kostu txikiko aparteko aukera dira. Beno! gurasoen arropa garbigailuek lan handiagoa egin beharko dutela onartu beharra dago. Baina esfortzu hori merezi duen lan bat delakoan nago. ■■■■

ALEMANIAKO JOLAS PARKEETAN LURRA ETA UR ITURRIAK DAUDE

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
berriak@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

Matxalen Ziarsolo

BAT-BATEAN

Testua: Txomin Madina / Argazkia: Jordi Fotografia

Hamasei urtean Bera Berako jokalaria izan ostean, kantei agur esan die eskubaloiei jokalaria eta taldeko kapitain ermuarrak. Eta ez edozein modutan.

Azken partidua jokata, norgehiagoka irabazita eta liga poltsikoratuta. Bada agur esateko modu hoberik? Niri, behintzat, ez zait bururatzen! Ni neu oso pozik nago, oso polita izan da gauzak amaitu ditudan moduan amaitzea; kontuan hartuta, gainera, azken urtean lesioekin arazoak izan ditudala.

Eta orain, zer? Lehenengo, opor txiki batzuk hartu, eta gero, lana aurkitu eta lanean hasi. Bizimodu berri bati ekitea tokatzen da orain.

Kirol ibilbidea amaitutakoan, lekuz kanpo sentitzen dira kirolari profesionalak izandako asko. Horren beldurrik? Beti pentsatu izan dut horretan. Bizitza guztian gauza batean aritu ostean, kezka egon badago: ea kantxan sentitutako horiek berriz ere sentituko dituzun, eta ea bizimodua beste moduren baten irabazterik izango duzun... Nik, baina, itxaropena dut, horretarako prestatu izan naiz-eta urte hauetan guztietan. Ikasketak izatea berme bat dela pentsatu izan dut beti, eta aukera izan dut ikasketak kirol jardunarekin uztartzeko. Giza Zientziak eta Enpresa ikasi nituen unibertsitatean, master bat ere badut Nazioarteko Komertzioan, hizkuntzak, irakasle izateko titulua...

Lau Liga, bost Kopa eta bost Superkopa; ez dago gaizki, txikitik jokaturako lehen partidua 31-1 galdutuenarentzat! Horrela izan zen, bai! Orain ikusita, konturatzen naiz titulu asko direla, baina hori baino gehiago, bizitzan zehar izandako esperientzia ugari direla.

Titulu guztien artean, zeinek ilusio handien? Beti esaten dut lehenengoa berezia izan zela: lehenengoa izan zelako, eta, amesten genuen arren, une hartan ez zelako erraza eta ez genuelako espero. Esango nuke lehenengo hark ahalbideratu zituela gero etorri ziren lorpen guztiak.

Ibilbide profesional osoa talde berean egin duzu.

Aldatzeko aukeraren ala gogo faltaren ondorio? Ez bata, ezta bestea ere. Momentu batzuetan, planteatu izan dut, eta aukerak ere izan ditut. Baina Bera Beran gustura egon naiz, nituen helburuak lortzeko

gaitasuna izan dut, Europan urtero jokatu dugu...

Balantzea egiten hasita, ondo egon da dena.

Eskubaloiak eman dizun zer gordeko duzu betiko?

Egin ditudan lagunak eta ezagutu dudak jendea. Bizi izan ditudan esperientziak pertsona horiekin izan ditut, eta hori hori geratuko da betiko.

Zerbaiten arantzaxorik geratu zaizu? Azkenengo urteetan egoera ekonomikoa larria izan da oso, eta, Ligako txapelkunak izan arren, bi urtetan uko egin behar izan diogu *Champions*-a jokatzeari. Horixe izango litzateke arantza: diru faltaren ondorioz kantxan irabazi duguna, gero, ezin jokatu izana.

Hamabost urtek askorako ematen dute. Zein da emakumezko eskubaloiak izan duen bilakaera?

Hasieran, gauzak asko hobetu ziren: urte batzuetan, Espainiakoa zen zegoen ligarik onena, eta lan-baldintzak ere asko hobetu ziren. Baina, krisi ekonomikoaren ondorioz, beherakada handia egon da, eta orain, dugun hori mantentzea izan behar da helburua, horretan jarri behar dira indarrak.

Eta orain jokatu beharrik izan ez eta osorik zuretzat izango dituzula, asteburuak zertarako? Uf! Gauza askotarako, ez dakizu zenbat urtetan pentsatu izan dudak asteburuak libre izatean! Gustuko ditudan gauzak egiteko aprobetxatuko ditut: lagunekin eta familiarekin egoteko, mendian ibiltzeko, kontzertuetara joateko... Ikusiko dugu zer egiten dudak!

Ezagutzen ez duzun jakia jarri dizute platerean.

Jango duzu, ala ez? Bai; probatu, behintzat, bai, jatu oso ona naiz eta. Kirolean elikadura osasuntsua mantendu behar izan dut, ez hainbeste pisua kontrolatzeko, baizik eta indartsu egoteko. Une bakoitzerako egoki elikatu behar da, diziplina bat jarraitu; jatuna naiz, bai, baina ondo jan izan dut beti.

Irakurtzea gustuko duzu. Zein da irakurri duzun azkena? Utzi pentsatzen; izan ere, liburu elektronikoa erabiltzen dut irakurtzeko, eta gero, ez ditut izenburuak gogoratzen... Paula Hawkins-en *La chica del tren* izan da. Ez naiz joaten liburu mota jakin baten bila, apur bat denetarik irakurtzen dut, lagunak-eta gomendatutakoa. Lagun baten amak liburutegian egiten du lan, eta, zer irakurri ez dakidanean, berari galdetzen diot. ■■■





Burruntziaren atsedenaldia

IRUDIZ

Argazkia: Juan Luis Elizaran / Testua: Monika Belastegi

Aretxabaletan, Ugaztegiko bidean bada Urkulu izeneko erreka bat. Urkulu urtegian amaitzen da eta ur garbi-garbia dario. Burruntziek badakite hori, eta maiatzetik aurrera ohikoa da euren lau hegal fin eta ederrekin sei norabidetan hegan egiten zein paratuta ikustea. Argazkilaria, horren jakitun, makroa hartuta joan zen hara. Kamera 30 zentimetroko distantziara jarrita, beldurtu egiten zitzaizkion, eta ordubete kosta zitzaion argazkia ateratzea, irudiko burrunzia topatu zuen arte; posatzea gustuko omen... ■■■

Patata frijituak eta gofreak

MUNDUTIK BELGIKA



Ainara Bordes
Bruselan (Belgika) bizi den arrasatearra
Argazk: Ainara Bordes

Belgikako administrazio sistema nahastuaz, egoera politiko prekarioaz, hizkuntzen arteko koktel-festaz aritu ginen aurrekoan. Nazio bako estatuaz, estatu bako nazioez.

Baina lurralde hau ez da soilik bere sistema politikoaren nahasmasa. Bertako jendeak osatzen du Belgika. Nolakoak dira, baina, belgikarrak? Ba al dugu beraiei buruzko ideiarik? Estereotiporik? Halako herrialde txiki bat izanik, askotan herrialde neutral gisa jokatu duelarik eta gugandik pixka bat urruti geratzen delarik, nekez izango du gutako inork Belgikaren irudi sendo bat. Frantsesen, ingelesen, alemanen, italiarren eta beste hainbaten inguruko irudi bat sortzeko gai garen bitartean –alde batera utzita errealitatearekin bat egiten duen edo ez–, ez dugu orokorrean belgikarren irudi zehatzik gurean.

Bada, hauek ere badituzte beraien kliseak gure herrialdetik kanpora. Izan ere, pertsona on-puska fama dute bere lurralde-mugetatik at. Jatorrak eta abegikorrak. Frantsesen begietara, ordea, belgikarren on-sen hori sinpletasunaren irudi ere

bada. Azken horien iritiz, belgikarrek gutxiagotasun-komplexua dute frantsesekin alderatuta eta sekula ez dira beraien mailara iritsiko.

On hutsak izateaz gain, festazaleak eta erlaxatuak izateko fama dute beraien bizilagunen artean. Frantsesek formalago gisa ikusten dute beraien burua; alemanak, ordea, estrukturatuagoak dira. Bi estatu antagoniko horien artean, belgikarrak irekiak eta lasaiak dira. Tartean egonda eta geografikoki toki estrategikoan suertatu direnez, tolerantetza izaten ikasi dute, patxadatsuak eta pazientziadunak.

Historian zehar, hainbat tropa pasa dira bertatik desira handinahiak ase guran, eta baliteke horrek beraien izaera hezurtu izana. Beste kulturei ateak irekitzeko abegikor azaltzen dira, hizkuntz aniztasuna eguneroko jana da – frantsesekin alderatuz, desberdintasun galanta– eta kultura nahasketa atsegintasun handiagoz jasotzen dute mugez harago dauzkatenekin konparatuz. Baliteke beraien immigrazio mailak ikusita fama hori ongi ezarria izatea.

Festazale eta patxadatsuak. Nola ez izan, bada, 200 garagardotegi baino gehiago dituztenean, 2.000 txokolategi baino gehiagoren jabe direnean edota biztanleria adina gozotegi



daudela dirudienean? Bizitzari irribarre egitea besterik ez dago honela!

Gastronomia arloan, ordea, frantsesen ustetan, belgikarrek ez dute dotoreziarik. Haien hitzetan, belgikarren ahosabaia hezigabea da; beraien jana, beraien dotorezia bezala, baldarra eta zakarra da, Asterixen lurretako janari mokofinetik urrun.

Holakorik esatea gehiegitzo da, agian. Belgikak, bere tamaina txikia kontuan izanik, munduko jatetxe gorenetakotako zenbait baditu; hiru Michelin izar dituen Hof van Cleve, kasu. Baina esan liteke, sukaldari

ospetsuetatik aparte, orokorrean bertakoek bizkarra ematen dietela teknika sofistikatu eta lehengai finei. Nahiago dituzte etxean prestatu litezkeen gazta eta urdaiazpiko saltsan jarritako endibiak edota garagardoarekin gertatutako haragi erregosia. Ezin ahaztu ere gofreekiko afizioa, patata frijituak eta muskuiluak. Eta guztia batera bada, askoz hobeto: lapiko bete muskuilu, patata frijitu sorta, kilo bete maionesatan ezkutatua, txokolate finez estalitako gofrea postreerako eta patxadaz aukeratutako garagardoa aldamenean. Has dadila festa. ■■■

**ON HUTSAK IZATEAZ GAIN,
FESTAZALE ETA ERLAXATU
FAMA DUTE**

Belgikan gozotegi asko dago; ohitura handia dute postreerako gofrea jatea.

Patata frijituak maionesarekin eta garagardoa laguntzeko; gutizia da belgikarrendako.

Lurrak badu erreleboa

Landa eremu garrantzitsua dago ibarrean eta sektorea biziberritzen ari da, apurka. Debagoiengan geroz eta gazte gehiagok aurkitzen du lehen sektoreari loturiko ekoizpenetan aurrera irfeteke aukera bat eta bizi izateko beste modu bat. Testua: **Josu Bilbao**. Argazkiak: **Josu Bilbao**.

Rebeka Maestro
oñatiarra
traktorearekin lurra
lantzen.



Debagoiena eskualde oso industrial da, baina lehen sektoreak indarra izaten jarraitzen du. Landa ingurua oso zabala da eta okupazioaren aldetik lurraldearen %78 da. Hori horrela izanik, dentsitate txikiena duen landa ingurunea da Gipuzkoan. “Honek dispersioa dakar, eta, horren ondoren, zerbitzuak eta azpiegiturak garatzeko zailtasunak. Eta oztopo handia da lehen sektoreari begira lurraren

transmisioa, bai lehendik daudenek jarraitu ahal izateko eta baita gazteen instalakuntza bermatzeko nekazaritza jarduerak sustatzeko orduan. Hori da dugun oztopo handi bat”, azaldu du Landa Garapenerako Elkarteko Agurtzane Diazek.

Guztira, 1.340 baserri inguru daude ibarrean lehen sektoreko jarduera handi edo txikiren bat dutenak. Hori etatik, jarduera nagusiak dituztenak 140 bat dira. “140 ustiapen inguru izango dira zuzenean nekazaritza eta abeltzaintza jardueretatik bizi direnak, eta gure indar puntu bat eskualdean misto asko ditugula da. Horrek ere lehen sektoreari eta lurralde zaintzari ekarpen handia egiten dio. Betiere, ahaztu gabe bertatik bizi diren baserritarrak. Zailtasunak zailtasun, aurrera doaz, apurka”, dio Agurtzane Diazek.

Nekazaritza eta abeltzaintza jarduerak erreleboa izatea, gazteek pauso hori ematea da Landa Garapenerako Elkartek duen erronka nagusienetakoa. Hala ere, azken urteetan joera aldatzen doala dirudi: “Aurten eta datozen urteei begira, Gaztenek programa dela-eta badaude sartzeko gazte batzuk eta sartu diren berriak ere. Lehen sektorea aukera bat bihurtzen ari da gazteendako. Orain, adibidez, sei gaztek eskaera egin dute, eta martxan hasteko zain daude”.

Sektorera animatzen diren gazte gehienak baratzean hasten direla azpimarratu du Agurtzane Diazek: “Egia da hasierako inbertsio txikiagoa eskatzen duela, eta joera bat izan da. Inkorporatu diren gehienak ekologikora inkorporatu dira, gainera. Horrekin ikusi da gazteek bide bat aukeratzeko dutela. Filosofia batekin datoz eta hori jorratu nahi dute. Eta soldata duina ateratzeko eta benetan euren lanpostua aurrera ateratzeko gogor egiten dute lan”.

Arrautza ekologikoak Bedoñan

Azken urteetan lehen sektorean murgildu diren gazteetako bat da Jon Azkoaga arrasatearra. Bi urte daramatza Asubeko proiektuarekin, eta salmenta zuzenean oinarritzen du bere komertzializazioa: “Beti nahi izan dut nekazaritza bizi, eta, etxean lurrak genituen, betiko kezka zen. Horrela, animatu egin nintzen. Izan ere, ni soziologoa naiz, baina une baten mundu akademikotik jarraitzea edota beste bide bat



1.340 BASERRI INGURU DAUDE DEBAGOIENEAN NEKAZARITZA JARDUERA HANDI EDO TXIKIAK DITUZTENAK

LURRAREN TRANSMISIOA BERMATZEA ETA GAZTEAK LEHEN SEKTORERA HURBILTZEA DIRA ERRONKA NAGUSIAK

Goian, ezkerrean, Mikel Muxika antzuolarra behiekin Goriako larreetan; behean, Jon eta Miren Murgiondo anai-arrebak gaztekin; eta eskuman, Jon Azkoaga arrasatearra oiloekin.

hartzea erabaki behar izan nuen. Hala ere, ez da bide samurra. Oztopoak daude, administratiboak, batez ere, eta merkatuaren oztopoa ere badago”.

Arrasatearraren ustez, baserriarren etorkizuna lanbidea duintzetik igaro beharko da: “Nik esango nuke biziberritzen eta aldatzen dabilela sektorea. Hala ere, ez dut etorkizuna hain garbi ikusten. Ez bada sektorea duintzen, ez du etorkizunik izango. Salmenta zuzena eta ekoizle txikirik ez badago, nekazaritzak ez du aurrera egingo. Hori da etorkizuna, nire ustez”.

Ortuzabala, barazkiak Oñatin

Bi urte eta erdi inguru daramate Oñatiko lau gaztek Ortuzabala barazki ekologikoen proiektuarekin. “Berez, Ortuzabala proiektua 2009an jarri zuen martxan Iban Telleriak. Gero, guk erreleboa hartu genuen, eta, apurka, gero eta lur gehiago lantzen ari gara. Barazki ekologikoak ekoizten ditugu. Gure oinarria kontsumo edo elikadura taldea da, eta hor otarreak banatzen ditugu astero. Gainera, jatetxe eta fruta-dendetara ere joaten gara gure produktuak eramatera”, dio Rebeka Maestrok.

Enplegu eta ekologia krisiarekin, nork bere alea jarri nahi izan duela azaldu du Maestrok: “Nork bere herriko lurrak mantentzen, lurra zaintzen edo nekazaritza edo abeltzaintzari lotutako lan bat eginez. Oso urte gutxitan aldatu egin da landa eredia eta errelebo hori, pixkanaka eman arren, gazteek hartu dute. Gazte bakoitzaren abiapuntua ezberdina izan da, baina testuingurua berdina. Ekologikoa, adibidez, gero eta gehiago eskatzen dute inguru honetan. Ez da ekonomikoki errentagarrien irtetzen den sektorea, baina, horrekin batera, hausnarketa pila bat eragiten ditu. Zer da oinarritzakoa gure bizitzan? Zer kontsumo ohitura barneratu dugu?”.

Etxezuri, Idiazabal gazta Aretxabaletan

Jon eta Miren Murgiondo anai-arrebek gurasoen erreleboa hartu dute Galartza auzoko Etxezuri baserrian: “Gurasoak ardiekin hasi ziren eta orain biok gaude buru-belarri baserrian. Nik orain dela lau urte hartu nuen erreleboa. Aitak eta nik elkarte bat sortu genuen eta orain Miren ibiliko da nirekin batera”, azaldu du Jon Murgiondok.

Salmentei dagokien, ahal den dibertsifikatuena egiten dute aretxabaletarrek. “Ahuntz eta behi gaztak ere egiten ditugu, baina oinarritzakoa Idiazabal gazta da. Inguruko herrietan, harategi txikietan, denda txikietan eta Arrasaten hileko hirugarren zapatuetan egiten den azokan ere egoten gara. Ereindajan-ere ere bagaude, Aretxabaletako kontsumo taldean, zuzenean... Ahal den zuzenean eta ahalik eta dibertsifikatuena, azkenean”, dio Miren Murgiondok.

“Bailaran jende asko animatu da. Gazteak, batez ere. Agian, egoera ekonomikoa izan daiteke, edo ikuspegi



Rebeka Maestro, Arantzazu Sagartzazu eta Arianne Telleria tomateak lotzen Oñatin.

eta pentsamendu aldaketa... Izan ere, gehienak ekologikoan dabilta ekoizten, eta hartzen diren ereduak ere aztertu beharrekoak dira. Eredu aldaketa bat ere ikusten da, beraz. Orain, garrantzitsua horri jarraipena ematea da, etorkizun bat. Hasi eta jarraitzea da garrantzitsua, eta, horretarako, denon lana behar da. Kontsumitzaileena, administrazioena... Iraunkortasun bat ematea”, azaldu du Jonek.

Behi haragia, Antzuolan

Irumendi elkarte orain dela ia 50 urte sortu zen, eta, gaur egun, aldaketak aldaketa, osasuntsu jarraitzen du: “1980 inguruan hasi ginen gu haragirako behiekin. Ibilbide luzea izan dugu, eta 1994 inguruan Irumendi elkarte hiru bazkidek hartu genuen. Harrezkero, hemen jarraitu dugu. Orain, gainera, mutil gazte bat dago gurekin lanean, eta Bergarako beste bazkide gazte bat ere sartzeko bidean dago. Beraz, erreleboa badugu”, aipatu du Peio Legorburu kideak.

Ustiategi eredu berezia dute Irumendi elkartekoek. Izan ere, ibarrean lan egitearen aldeko apustua egin dute: “17 baserri ditugu errentan Bergara eta Antzuola artean. Gorlan, Itxumendin eta Azkuen ere lursailak ditugu. Gainera, gure lursailen ondoan botatako pinudi batzuk errentan hartu ditugu belardiak jartzeko. Azkenengo bi edo hiru urteetan hainbat hektarea transformatu ditugu, ustiaketa errentagarria izan dadin. Lanpostuak mantentzeko ezinbestekoa da. Horrela, kanpotik jenero gutxiago erosten da eta autonomo bilakatzen gara. Jasagarriak izatea lortu dugu eta ustiatagia aurrera doa”, dio Legorburuk.

Irumendi elkartearen pirinotar behiarekin egiten dute lan: “200 bat behi ditugu, eta bigantxak ere bai. Alde batetik, haragitarako, eta, bestetik, ganadua bizirik ere saltzen dugu. Komertzializazioa Harakai Urkaiko kooperatibaren bitartez egiten dugu. Gure haragia banatzen dute, betiere, eusko labelarekin, zigiluaren azpian egiten dugu-eta lan”.

Proiektu berritzailea Antzuolan

Lehen sektoreari eta landa garapenari laguntzeko, Antzuolan proiektu pilotu bat jarri dute martxan. Udalarekin, Diputazioarekin eta Hazi fundazioarekin batera sortutako programa da. Antzuolako baserritarren eta basoen gaur egungo eta etorkizuneko erronken hausnarketa egingo du Landa Garapenak, eta proiektuaren dinamizatzailea Miren Oianguren oñatiarra izango da: “Hiru fasetan banatzen dugu proiektua. Lehenengoa, Antzuola herrian zentratuta. Bertako baliabideak identifikatzea, zenbat produktu ekoizten diren, ze egoeratan dauden baserriak, belaunaldi aldaketaren bat dagoen edo ez... Lehen sektorea indartzeko eragile bakarra ez da baserritarra izango, baizik eta gizarte osoa. Gizarte osoa inplikatu behar dugu horretarako. Sistema bateratua egitea, eta denak inplikaturik egotea. Hori da gure nahia. Gainera, gazteetan zentratuko gara, langabezia eta gaur egungo prekarietate egoera dela-eta lehen sektorerako erakartzea delako helburuetako bat... Bigarren fasea lotutako proiektua garatzea izango litzateke. Zeintzuk diren irtenbideak, hain zuzen ere”.

Eredua zabaltzen

Azkenengo fasea Antzuolan gertatutakoa beste herri batzuetara eramatea izango litzateke. “Hastapenean dago proiektua, baina garrantzia eman nahi diogu. Antzuolan gauzatu daitezkeen proiektuekin batera, gero, beste gune batzuetara zabaltzea izango litzateke hirugarren fasea. Beste toki batzuetara estrapolatzea da helburua. Egonkortutako proiektu horiek eskualde osora zabaltzea, hain zuzen ere. Betiere, kontuan hartuta beste herriek dituzten berezitasunak eta ezaugarriak”, azaldu du Miren Oianguren.

ARRASATEKO BASERRIKO PRODUKTUEN AZOKA

09:00-14:00 Seber Altube Plaza

HILEKO 3. ZAPATUA

Ekainak 18 | 2016 | Uztailak 16 / Irailak 17 / Urriak 15 / Azaroak 19



Antolatzailea:



ARRASATEKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE MONDRAGÓN

Enplegu eta Garapen
Ekonomikoaren Saila

Laguntzailea:



Arrasateko baserriek eta merkatariek konfiantza, hurbiltasuna eta kalitatea eskaintzen dizkizute.

HAINBAT ABURU



Esteban Umerez

Desobedientzia

Bere jarrera atzerakoiagatik ezaguna den artzapezpiku batek esan du genero-berdintasunean oinarritutako legeen aurka jarrera desobedienteia izan behar dutela katolikoek. Ideologia zitala dela genero-ideologia eta ez dela obeditu behar. Sutan jarri ditu sare sozialak, onartezina dela halakorik esatea, eta, ideologia zitalik bada, artzapezpikuarena dela zitalena.

Baina lagun bati irakurri diot galdera zorrotz eta zuzena: zergatik iruditzen zaizue laidogarria gustuko duzuen

lege baten aurkako deia eta, aldiz, erabat legitimoa gorroto duzuen lege baten aurkako desobedientzia? Subjektibotasun horrek ez du jarrera bat edo beste legitimatzen. Norberari zuzena iruditzen zaion ideologia bera guztiz oker agertzen zaio beste bati.

Beste lagun batek emaitzari begiratu dio: garaile ateratzen den desobedientziak lortzen du legitimotasuna, boterea berreskuratzeak ematen diolako zilegitasun hori. Baina, zuzena al da horrelako argudioa? Zilegi al da pertsona

askorentzako onuragarria izan daitekeen lege bati horrela buelta ematea? Zer da lege onuragarri bat?

Azkenik, beste lagun batek zera bota du: aske gara desobeditzeko, baina askatasun horrekin dator ondorioa jasateko betebeharra, eta desobedientziarako dei egiten duenak berak izan behar du etsenplu ematen lehena, legea urratzearen ondorioa pairatzeko gai dela erakutsi.

Hemen da giltza, Cañizares, sufrimenduak salbatuko zaitu, emoiguzu zuk argi. ■■■

JOXE TA PIKU

Iñaki San Miguel



ERREMATEA



Iñaki Etxebeste

... eta etxera buelta

Arrazoi desberdinek etxetik alde egitera bultzatzen gaituzte.

Koskortuaz bat batzuk ganbara jantzeko asmoz unibertsitatera abiatu ginen, edo agian abiarazi gintuzten.

Ikasketa batek bestea kateatuz, azkenean ikerketak iparrera begira jarri gintuen.

Eta konturatu orduko hemezortzi urte igaro dira, eta nekez erantzun dezakezu nongoa zaren galdera.

Edo hori da, behintzat, munduko hiritar bilakatu diren ondo jantzitako horien zalantza.

Sei hilabete dira Uppsalatik iritsi ginela.

Arrotz sentitze horrek oraindik badirau ere, ilusioz mugitzen naiz bailaran barrena.

Izutzen naute garapen delako honek sortutako orbanak, batez ere ama sortzen ikusi zuen lekuan dagoenak, eta urduritasuna sortzen kalera ateratzerakoan pintxo-potean dabilena ez ezagutzeak.

Baina, gainetik, berdetasunak hunkitzen nau.

Halabeharrez, beraien hautuz itzultzerik ezin dutenen lekuan jarri naiz; nolakoa izango da haien buelta?

Zaramak abestutakoari kasu eginez, Euskal Herrira bueltatu, eta, egia esan, zein ondo nabilen gure kilker-kaiolan! ■■■

EZTABAIDA HAURRAK AURREAN DAUDELA ERRETZEA

Medikuek proposatzen dute haurrendako tratu txar bezala hartzea umeak inguruan dabilatzala erretzea. Zigarroen keak arnas gaixotasunak ekar ditzakeela eta hilkorra ere izan daitekeela gogorarazi dute.



IÑAKI PEÑA
MEDIKUA

“Tabakismo pasiboak osasunean daukan eragina kontu jakina da dagoeneko medikuntzan guztiondako. Halaber, azken urteotan esparru publikoan debekuek izandako emaitza onak begi-bistakoak direla ere esango nuke. Hala ere, arlo pribatuan (etxean, auto partikularretan) erakunde publikoek hartu behar duten paperak zalantzak sortzen dizkit oraindik ere. Baita *tratu txar* kontzeptua arlo horretan erabiltzeak ere”.



MARGA CAMPOS
GURASOA

“Bihotza ukitzen didan gaia da hori. Aita minbiziaz hil zitzaidan tabakoagatik, eta maite didan guztiei esaten diet mesedez ez erretzeko. Uste dut *tratu txar* hitzak oso gogorrak direla, baina, azken finean, umeak nahi gabe arnasten du kea inguruan erretzen baldin badabilta, eta, beraz, kaltea eragiten die. Min ematen dit jendea umeen aurrean erretzen ikusteak, nahi gabe ere beti arnasten delako kea. Ahalegina egin beharko litzateke saihesteko”.



MAITE AZPIRI
PREBENTZIO TEKNIKARIA

“Kasu horretan, haurren aurrean leku itxietan erretzeaz ari direla uste dut; esaterako, autoan. Gizarte zerbitzuek babesgabetasun egoerak baloratzeke erabiltzen dugun tresnaren arabera, hori ezingo genuke *tratu txar* bezala kontsideratu; izatekotan, arduragabekeria izango litzateke. Bidea uste dut kontzientziazioan dagoela, gurasook haurren aurrean leku itxietan erre ez dezagun”.



SAIOA GARITANO
HEZITZAILEA

“Argi dagoena da umeek helduengandik ikasten dutela, gu garelako txikienean eredu eta nagusiok egiten duguna imitatzen dutelako, orokorrean. Hala ere, *tratu txar* kontsideratzeak zalantzak sortzen dizkit, ez dakit hitz horiek egokiak diren horretarako. Eredu desegokia dela? Bai, ados nago horrekin. Eta uste dut kontzientziazioa zabaldu beharko genukeela hezitzaileengan, gurasoengan eta helduen artean.”



**Juan Carlos
Uroz Belaunzarán**
Goiener Debagoiena taldea

Energia berriztagarriak, ezinbesteko

Azkeneko hamarkadetan energiaren neurrigabeko kontsumoaren hazkundera gertatu da munduan; baita, jakina, gure inguru hurbilenean ere.

Euskal Herrian 30 urtean igaro gara petrolioaren baliokide (TEP) 2 tona baino gutxiago kontsumituz urteko eta biztanleko 3,5 TEP kontsumitzera *krisi* aurreko 2008an. Hortaz, energiaren kontsumoa bikoiztu egin da, biztanleko, 30 urtean.

Hazkunde esanguratsu honek agerian uzten du gure jendartearen dagoen kontzientzia falta energiaren neurrigabeko kontsumoaren ondorioez; krisiak, soilik, apaltzen eta moteltzen ditu ondorio horiek.

Aintzat hartuta munduko biztanleen hazkunde-erritmoa, erregai fosilen erreserben aurreikuspenak eta kontsumoaren hazkunderaren erritmoa, gatazken aro berri batera goazela ematen du, ezinbestean; elkarbizitzaren alor guztiak eragingo dituzte gatazka horiek maila globalean zein lokalean.

Ondorio nabarmenetako bat da energiaren garestitzea eta parekotasunik eza haren erabileran.

Prezioen igoera eta ezegonkortasun handia gertatzen da fosiletatik eratorritako energia

mota guztiekin. Hala ere, baliteke petrolio gordinaren eta gas naturalaren benetako eskasia gertatzea epe laburrean munduan, eta, ondorioz, prezioen igoera geldiezina ekartzea.

Bizi dugun egoera ekonomikoa dela eta, gertaera honek baldintzatzen du sendi askoren bizitza. Gipuzkoako Aldundiak egindako txosten batean ondorioztatzen da Gipuzkoako etxebizitzaren %9k baino gehiagok pobrezia energetikoa jasaten dutela. Sendi horiek ez dute bitarteko ekonomiko nahikorik konfort-tenperaturari eusteko haien egoera ekonomikoa larritu gabe.

Neurrigabeko kontsumoaren beste ondorioetako bat da ekoizle handien lurraldeetan izaten diren gatazkei beren horretan irauteko ematen zaien sostengua.

Ikuspuntu geopolitikotik Europako Batasunak betetzen ditu bere beharrak inportatutako produktuekin, gehienbat, erregai fosilak; gaur egun %50 da kopuru hori, baina, eraginkortasunez lan egin ezean, %70era iritsiko da 2030ean. Petrolioaren inportazioetako %45 Erdialdeko Ekialdetik dator eta gas naturalaren inportazioetako %40 Errusiatik. Hemerroteketan begiratuz gero, lotura zuzena egin daiteke prezioen igoeraren eta gatazkan dauden ekoizle-guneen

artean: Irango iraultza, Iranen eta Iraken arteko gerra, *golkoko gerra*, Irakeko inbasioa...

Azkenik, ondorio lazarriena da klima aldaketaren bizkortzea; gizateri osoari eragiten dio, eta, bereziki, hurrengo belaunaldiei eragingo die. Kontsumoaren hazkunderaren erritmo honetan, ausardiaz ekin ezean, atzera-bueltarik izango ez duen egoeran sartzeko arrisku larrian egongo gara. Egoera horretako ondorio nabarmenenak izango dira batez besteko tenperaturaren igoera berotegi-efektua dela eta; ingurumenean, faunan eta floran sortuko diren ondorio zuzenak, eta osasunean sortuko diren zeharkako ondorioak euri azidoagatik.

Gure inguru hurbilenari dagokiolarik, muturrekoa da Euskal Herriaren menpekotasuna erregai fosilekiko.

Euskal Autonomia Erkidegoaren autohornikuntza maila %6,7koa da (2007), Nafarroan %16,4koa (2006) eta Iparraldean %1,5ekoa (2004).

Menpekotasun honen ondorio zuzenak dira, alde batetik, erregai fosilen ekoizleen merkatuaren aldakortasunaren aurrean dugun ahultasuna, eta honek dakarrena; eta bestetik, erregai fosilak erosteko Euskal Herriak

aurrekontuetan egin behar duen ahalegin ekonomiko gaitza.

Jasotako eta argitaratutako azken datuak 2012koak dira, eta, energiaren kontsumoa apaldu arren, Euskal Herriaren faktura energetikoa, bere osotasunean, 9.060 miloi eurokoa izan zen. Neurria har diezaiozun, jakin dezagun Euskal Herri osoaren osasun departamentuen faktura 3.500 miloi eurokoa izan zela.

Energia berriztagarrien erabilerak ez du arestian aipatutako eragozpenik; gainera, ekoizpena eta erabilpena sustatzeko programa egokiekin errazten da oinarrizko ondasuna den energiara iriste demokratikoa.

Horrek guztiorrek frogatzen du energia berriztagarrien sustapenaren beharra, berez baitira garbiak, amaiezinak, gatazketatik libreak eta iritsi errazak.

Gainera, beste eredu energetiko baten barruan horrek erraztuko luke oinarrizko ondasuna den energiaren erabilera eta gozatzea; era berean, erraztuz pobrezia eta desberdintasun energetikoaren desagerpena.

Pobrezia energetikoa da bitarteko ekonomikoaren gabezia etxebizitza konfort-tenperaturaren edukitzeko, eta, hori, bistan da, beste kontu batzuen artean, pertsona askoren

osasunean ondorioak ditu, baita bazterte sozialean ere.

Eta, gainera, berriztagarrien sustapenak estrategiak errazten ditu inguruko aberastasuna biderkatzeko, energiaren ekoizpena era lokal eta banatua proposatzean.

Eredu energetiko

deszentralizatuak hainbat abantaila garrantzitsu ditu: kontsumo-puntuaren gertutasunagatik, energiaren galerak murrizten ditu banatzeko orduan, beraz, goi-tentsioko linea gutxiago beharko lirakeke; aberastasuna eta lanpostuak sorrarazten ditu ezartzen den lekuetan; erabakimena sustatzen du; sentsibilizazioa errazten du eta formazio soziala eragiten du, hurbiltasunak ezagutzera ematen duelako eredu energetikoaren eta eredu sozialaren errealitatea.

Inguruabar honetan, eginkizun aparta dute Goiener S. Coop-ek Euskal Herrian, SOM Energiak Katalunian, Nosa Energiak Galizian, Zencer-ek Andaluzian eta sortzen dabilzan energia berriztagarrien kooperatibek helburu horiek lortzeko; bereziki, energia berriztagarrien kontsumoa errazteko, eta burujabetza eta iraunkortasun energetikoa sustatzeko.

Azkenik, Goiener Debagoienakideok honako lerro

hauek nabarmendu nahi ditugu Xabier Zubialde Legarretaren *Euskal Herriaren burujabetza energetikorantz joateko gida* txostenetik; elkarbanatzea, eztabaidatzea eta burujabetza energetikorantzko bidean garrantzitsuak direlakoan:

“Burujabetza energetikoaren bideak ezinbestekoa du energiaren kontsumoa eta eskaria errotik murriztea –kontu desberdin bi dira–. Eskaria murrizteak dakar egiturazko benetako aldaketa, gaur egun ezagutzen dugun jendarte-ereduaren aldaketa, alegia; eztabaidatzea ere badakar beharra zer den eta zer ez den.

Agerikoa da energia berriztagarriek ez dutela ekarriko ereduaren aldaketa estrukturala. Energia berriztagarriek ordeztu ahal dute erregai fosiletatik datorren kontsumoaren zati bat, dena, behar bada; baina ereduak iraungo du dagoen-dagoenean.

Efizientzia energetikoak murriztu dezake kontsumoa; baina ezin du murriztu eskaria, hau da, efizientzia energetikoari esker energia hobeto aprobetxa daiteke, gutxiago gal daiteke bidean. Energiaren alor honetan, efizientziaren kontzeptua nahasten da askotan energiaren aurrezpenaren eta energia berriztagarrien kontzeptuekin”. ■■■

“Leganesen inork ez zuen pentsatzen halakorik lortu genezakeenik”

ASIER GARITANO CD LEGANES TALDEKO ENTRENATZAILEA

Hara eta hona dihardu Asier Garitanok (Bergara, 1969) egunotan. Madrilgo CD Leganes taldea hiru urteren buruan Bigarren B Mailatik Lehen Mailara igo du. Entrenatzen hasi eta bost urtera heldu zaizkio txaloak. Txikitan Bergaratik Lezamara joan zen mutikoak lortu du jokalaria zela lortu ez zuena. Testua: **Eneko Azkarate**. Argazkiak: **CD Leganes**.

Komunikabideetan, harreretan eta omenaldietan... Hala igaro ditu azkeneko egunak, Mirandako futbol zelaian, Anduvan, joan zen zapatuan Lehen Mailara zuzenean igotzeko txartela lortu ostean. Madrilek beste talde bat dauka futboleko elitean, Getafe eta Rayo jaitsi ostean, eta bergarar batek gidatuko du talde hori. **Sekulakoa egin duzu. Bide honetatik jarraituz gero, Leganesko herriak seme kutun izendatuko zaitu...?**

Jendea pozik dago. Historia egin dugu. Inork ez zuen pentsatzen halakorik egin genezakeenik. Futbol zelaira jende asko doa, baina Leganes beti izan da Bigarren Mailako taldea. Egun zoroak baina politak izan dira. **Hilabeteak egon zarete sailkapenaren goiko aldean.** Kostatu zitzaigun hasieran. 15 jokalaria berri ekarri genituen eta berandu heldu ziren. Gehienak, abuztuan. Beste talde batzuk nahi ez dituzten edo talde handiagoek utzitako jokalarien zain egoten gara. Eta, horregatik, azkenera arte ez dugu jakiten zeinekin kontu genezakeen. Baina oso pozik geratu nintzen taldearekin, nahi eta eskatu nituen jokalaria etorri ziren eta. Espero nuen taldeak poliki-poliki gora egitea. Lortu genuen gorenera heltzea, Alavesi irabazi ostean. Eta otsaila ezker goiko aldean egon gara, bai.

Hasierako helburua ez zen Lehen Mailara igotzea, baina...

Bueno, ez geneukan helburu garbi edo zehatzik. Laz oso denboraldi ona egin genuen, urte askoren ostean, Bigarren Mailara itzuli ginenean. Baina pentsatu genuen futbolarien profila ezberdina izan behar zela eta beste merkatu bati begira jarri behar ginela helburu handigoen bila. Hortaz, aurreikusitako jokalaria lortu genituzenez, geure buruari ez genion mugarik jarri. Inoiz Lehen Mailan ez egon arren, garatzeko aukera handiko jokalaria bilatu genituen, hobetzeko gosez zeudenak. Asmatu genuela esan genezake. Talde ona egin dugu. Behin lider jarrita, taldeak sinistu egin zuen. Gehiago kostatu zitzaigun zaleek, klubeko beste estamentu batzuek, kazetariak... ere sinistea.

Une gozo hauetan zorion mezu eta adierazpen asko jasoko zenituen. Bereziki, zein nabarmenduko zenuke?

Gehien bete nauena izan da ingurukoak, aita eta ama, emaztea... horren pozik ikusteak. Gertukoena beti egon dira hor, une zailenetan ere bai.

Martin Mantovani taldeko kapitainak partiduen aurretik, aldagelan, taldea motibatuzko esandako berbek oihartzuna izan dute sare sozialetan eta.

Halakoak ohikoak dira guretako. Baina orain, hedabideek zabalkunde handiagoa eman diete, begi guztiak liga amaierako partiduetan jarrita zeudelako.



Asier Garitano, futbol partidu baten, aulkitxoan.

Ondorengo orrialdeetan, igoera osteko ospakizunetan eta Madrileko eta CD Leganeseko agintari eta ordezkariekin.



Jokalariak motibatzen, bideoak-eta halakoak erabiltzen dituzu?

Noizean behin, bai. Aurten, motibazioa lantzeko, Chema Martinez atleta ekarri dugu partidu baten. Emaizta onaren bila, hainbat baliabide darabilgu. Eta batzuen berri izaten dute komunikabideek.

Jarraituko duzu datorren urtean?

Kontratua daukat; hortaz, espero dut jarraitzea. Baina berba egin behar dugu klubeko ordezkariekin. Laugarren urtea izango da datorrena Leganesen.

Beste eskaintzarik izan duzu?

Iaz egon zen zerbait, baina ez zen gauzatu.

Eibarrek, azkenean, Mendilibarren alde egin zuen...

Bai, hala da.

Gustura zaude Leganesen?

Oso gustura, bai. Familia pozik eta ni neu ere bai. Erabakiak hartzen lagatzen didate klubean... Hori ez da erraza gaur egun futboleko. Klub txikia da gurea eta presidentearen semeak eta nik neuk hartzen genituen kiroleko talde nagusiaren erabakiak. Iaz, Txema Indias [Donostia, 44 urte] batu zen kirol idazkari moduan, eta hirurok artean hartzen ditugu erabakiak, betiere, nire nahiak kontuan hartuta edo nire azken baieztarekin.

Handia da lortu duzuna. Historikoa. Bigarren B Mailatik Lehen Mailara eroan duzu inoiz maila horretan egon bakoa zen Leganes. Uste duzu hori baloratzen dela Euskal Herrian?

Ez dakit zer esan... Noiz edo noiz deitu izan didate Euskal Herriko komunikabideetatik, irratia pare batetik, baina, batez ere, taldeko euskal jokalarien gainean interesatu dira. Oraingo astean deitu didate. Esan didate lehen entrenatzaile bergararra naizela futbol ligako Lehen Mailan ariko dena. Bergarako lagunak eta sendia gertuan izan ditut urte osoan, eta hori da inportantea.

Euskal jokalariek askorekin lan egin duzu Leganesen: Eraso, Serantes, Eizmendi...

Bai. Erasok oso urte ona egin zuen, eta horregatik itzuli zen Athleticera. Iaz bost euskal jokalarik izan ziren. Aurten, zazpi.

Ze ekarpen egiten diote euskal jokalariek Leganesi?

Ondo ezagutzen ditut. Ni neu ere euskalduna izanda, Athleticek aritua, handik jokalariek ekartzea erraza da. Beti erantzuten dute, batzuek beste batzuek baino gehiago jokatu arren.

Getafe eta Rayo mailaz jaitsi dira, azkeneko urte askotan gorenean aritu ostean. Orain, Leganes da Madrilgo hirugarren taldea...

Bai. Ikaragarria izango litzateke aipatzen dituzun bi horiek, batez ere, Getafeko, jarraian Lehen Mailan eman dituzten adina urte egingo bagenitu. Gure helburua izango da mailari eustea.

Bergara Kirol Elkarteak harrobitik pasa barik eroan zintuztetan Lezamara. Ze adinekin?

10 urte nituela. Ez nuen lortu lehen taldean debuta egiterik, baina harrobiko talde guztietatik igaro nintzen bigarren taldera heldu arte. Bigarren Mailan aritu ginen, lau urtez, Eskurtza, Ander eta Gaizka Garitano, Galdames, Javi Gracia, Agirretxu eta horiekin... Gero, Bigarren B Mailara jaitsi zen Bilbao Athletic eta Eibarrera joan nintzen. Begira, 17 urtez Bigarren B Mailan egon ostean, iaz igo zen Bilbao Athletic Bigarrenean.

Jokalarik moduan ez zinen Lehen Mailara heldu, ordea.

Beti izan dut arantza hori. Oso kalitate handiko jokalariek zeuden orduan Lezaman. Bilbon gazte mailetakoa taldeetan nabilena, Athleticek bi Ligak eta Kopa irabazi zituen, Bigarren Mailan aurre-aurrean zebilen filiala...

Alacant taldean amaitu zenuen jokalarik ibilbidea.

Bai. Tartean, Eibarrera ere itzuli nintzen, eta Cartagena, Cadiz, Gava, Ferrolgo Racing, Burgos, Alacant eta Benidormen aritu nintzen.

Txikitik pilotan ere aritu zinen, nabarmendu diren beste hainbat futbolari bezala.

Bai; niri, asko gustatzen zitzaidan pilotan egitea eta Bergaran eskola inportantea zegoen. Jokin Etxanizekin aritu nintzen eta Lezamara eroan nindutenean pilotan ere jokatzeko laga zidaten.

Futboleko etxetik kanpo aritzea tokatu zaizu, jokalarik moduan, lehenengo, eta entrenatzaile moduan, ostean. Eta gaztetatik neskalaguna izan duzu ondian.

“GEHIEN BETE NAU INGURUKOAK, AITA ETA AMA, EMAZTEA... HORREN POZIK IKUSTEAK”

“GORENERA EZ HELDU ARREN, JOKALARI MODUAN TALDE ONETAN IBILI IZAN NAIZ”

“24 URTEREkin ATERA GINEN ETXETIK ZORTE BILA NESKALAGUNA ETA BLOK”

Bai, hala da. 24 urterekin ateratzen ginen Euskal Herriko, zorte bila, Mari Jose [Carriet] emaztea eta biok. 23 urtez ibili gara etxetik kanpo, hara eta hona: Cartagena, Cadiz, Ferrol, Burgos, Bartzelona, Alacant eta Castellon. Lander semea ere geure artean. 9 urte ditu. Ekainaren 2an egin zituen urteak. Harendako oparirik onena izan da mailaz igozea.

Une gozoak bizi dituzu, baina urte askoan zehar une zailak ere bizi izango zenuen emazteak eta zuk zeuk.

Eliteko gorenera ez heldu arren, jokalarik moduan talde onetan ibili izan naiz beti. Alde horretatik, pozik. Alacanten oso ondo egon nintzen bost urtez jokalarik moduan, lehenengo, eta entrenatzaile moduan, gero. Hura amaitu eta talderik barik, langabezia zeuden AFEko (Espainiako Futbolari Elkarte) taldea entrenatzen aritu nintzen. Eta ostean etorri zen Orihuela eta Alcoi entrenatzeko aukera... Talde onak eta urte onak izan ziren, lorpen inportanteekin. Haren ondotik etorri zitzaidan Leganes entrenatzeko aukera. Bost urte daroztat entrenatzen eta denbora laburrean gauza asko tokatu zaizkit.

Momentu txarrik?

Gehienak ona izan dira, baina une zailak ere bizi izan ditugu. Castellon, esaterako, bigarren entrenatzaile nintzela, entrenatzailea bota zutenean neu egon nintzen amaierara arte. Jaitsi egin ginen eta ez nuen jarraitu. Langabezia egon nintzen urtebetez. Baina, une hobeen zain, gogor prestatu ginen, aukeren zain, argi neukalako futbola zela nire lan arloa. Aukera aprobetxatzen jakin izan dut: hiru talde, bi igoera... **Alaves taldeko entrenatzaile Jose Bordalasekin aritu zinen Alacanten.**

Lehenengo, jokalarik moduan, eta, utzi nuenean, haren entrenatzaile laguntzaile.

Entrenatzaile bezala, zelakoa da talde arabarra Lehen Mailara eroan duena?

Oso lehiakorra da eta haren taldeak beti daude aurrean. Ez du lortu orain arte gorenera heltzea, baina aurrean beti ibili da, eta hori ez da batere erraza. **Txakur zaharra da?**



Bueno, asko poztu naiz Alavesen garaipenarekin. Lan asko dago igoera horren atzetan.

Zelakoak dira zure taldeak?

Esaten dute atzetan sendo bai, baina baloia behin eta berriro ukituaz jokatzeko gustuko dudala. Esaten zidaten horrelako joko ikusgarria behereko mailatan egitea ez zela erraza, baina lorpenak etorri dira hala jokatu. Atzetan eta aurrean oreka izatea da gakoa. Uste dut lortu dugula. Amaitu berri den ligan, gure kategorian, gol gehien sartu eta gutxien jaso dituen taldea gara; partidu gutxien galdu dituen ere bai... Hori da entrenatzaile guztiok nahi duguna.

Entrenatzaile bat?

Unai Emery, Javi Gracia... bi aipatzearen. Haiek ere Bigarren B Mailan eta Bigarren Mailan lortu zituzten igoerak... Haiek lortu badute, zergatik nik ez? Taldeari, dituzun jokalariei, errendimendua ateratzea da inportantea. Dohain hori edukitzea da inportantea.

Asier, zu zeu, baina, realzalea zara...

Txikitatik izan naiz realzalea, Bergaran gehienak bezala eta Gipuzkoako taldea delako. Baina Lezaman urte asko eman nituen, pertsona eta kirolari bezala hezi egin ninduten eta asko zor diot Athleticari.

Garitano bat nabarmendu da orain arte, Gaizka; orain, Asier nabarmenduko da?

Gaizka, Ander eta hirurok Athleticeko harrobien aritutakoak gara, eta nahasmena sortu du horrek hainbatengan. Politza izango litzateke Gaizkak eta biok Lehen Mailan entrenatzea datorren urtean.

Etxetik gertu entrenatzea ere polita litzateke.

Bai, jakina. Baina Madrilen ondo gaude. Lana edukitzea eta Lehen Mailan aritzea handia da. Zortedun gara datorren urtean, gutxienez, lau talde euskaldun ariko direlako goi-goian. Ikusiko dugu ze gertatzen den Osasunarekin, baina badauzka aukerak.

Urtero zoazte herrira opor sasoiari. Aurten?

Ekain amaieran eta uztaile hasieran egun batzuk igarotzen ditugu Bergaran. Amaren urtebetetzea da ekainaren 29an eta San Martzialgo erromeria ere asko maite dugu. Han izango gara aurten ere, arazorik ez bada. ■■■■

Kontuz erorikoekin

OSASUNA

Idoia Alzueta Galarza

Fisioterapeuta eta Debagoieneko
ESIko Errehabilitazio koordinatzailea
Argk.: pixabay.com

Honako hau da erorikoaren definizioa Osasunaren Mundu Erakundearen arabera: oreka galarazten duten nahi gabeko gertakariak, gorputzarekin zoruan edo beste azalera sendo baten amaitezko.

Bizi garen herrialdeak munduko bizi-itxaropen maila altuenetako lortu badu ere, inguruko beste herrialde batzuek handiagoa dute, osasun onarekin. Hain zuzen, osasun ona, ekonomikoki eta sozialki aurreratua den gizarte baten oinarrietako bat da eta gure gizartearen helburuetako bat desgaitasunik gabeko urteak lortzea izan behar da. Hala, erorikoak prebenitzea garrantzitsua da, desgaitasunen arrazoi nagusietako bat dira eta.

Oso aintzat hartzeko ondorioak 2012ko datuen arabera, EAEen 64 urtetik gorako pertsonen istripuen %92,1 erorketak dira. Gutxi gorabehera, 65 urtetik gorako pertsonen %30 eta 80tik gorako %50 urtean behin erortzen dira, gutxienez.

Emakumeek erortzeko arrisku handiagoa dute eta ondorio latzenak ere eurek pairatzen dituzte. Mokorreko haustura portzentajea, esaterako, hiru aldiz handiagoa da emakumezkoetan gizonezkoetan baino. Bestalde, eroriko bat beste hainbat izateko arrisku faktorea da. Behin erori

Ondorio larriak

Adineko pertsonen erorikoek ondorio larriak dituzte. Honako hauek:

- **Erorikoen %70etik gora ondorio klinikoak dute: hausturak, zauriak, bihurrituak... Eta erdiak baino gehiagok arrastoak pairatzen dituzte.**

- **Haustura izaten duten pertsonen %50ek ez dute hasierako maila funtzionala berreskuratzen.**

- **Hamar erorikotik batek lesio larriak eragiten ditu; mokorreko haustura, esaterako.**

- **Sarritan, erorikoaren ondorio medikoa –nabarmenena da erortzeko beldurraren sindromea deritzona– adinekoa desgaitasunarekin hastea izaten da.**

- **Erorikoaren ondoren gertatzen den antsietate sindrome horrek zenbait ekintza ez egitera eroan dezake adinekoa, bai euren etxean bizi direnak, baita egoitza batean bizi direnak ere. Seguru ibiltzeko abildadean ematen den konfiantza galtze horrek, gainera, dekadentzia funtzional handiagoa, depresioa, babesgabetasun sentimendua eta bakartze soziala ekar ditzake.**

- **Ondorio sozialak gerta daitezke. Garrantzitsuenak dira pazientearen bizitzeko ohiturei eragiten dietenak: laguntzaileak kontratatzeko edo kanpoko laguntza izateko beharra handitzea; laguntza profesionala jasotzeko beharra handitzea mugikortasunik ezak eraginda eta ospitaleratzea eta instituzionalizatzea.**

diren adinekoen erdia gehiagotan erortzen da eta horietatik %50 urte berean gertatzen dira.

Arrisku faktoreak

Erorikoak zenbait faktoreen baturaren emaitza dira; hots, ingurumenean dauden arriskuak edo egiten diren ekintza arriskutsuak eta norberaren suszeptibilitate handiagoa adinagatik eta gaixotasunengatik. Hala, adina arrisku faktore nagusia da.

Arrisku faktoreetako asko, hala nola orekaren trastornoak, martxa ezegonkorra, giharren ahuldadea, botiken eragina eta ingurunearen arriskuak, moldagarriak dira.

Nabarmentzekoak dira, era berean, honako arrisku faktore hauek: narriadura funtzional eta kognitiboa; alterazio sentsorial latzak –ikusmena eta entzumena–; giharren indarraren makaltzea; botika kopurua eta erabiltzeko modua; hipotentsio ortostatikoa; eta gaixotasun kroniko larriak, besteak beste, parkinsona, dementzia, metastasia, anemia kronikoa, alkoholismoa...

Horrekin guztiarekin, arrisku faktoreen hautemate goiztiarrak prebentzio estrategiak aplikatzeko aukera ematen du.

Erorikoak nola saihestu

Erorikoak saihesteko zenbait aholku emango ditugu segidan. Alde batetik, sasoiaren egotea, kirola egitea komeni da. Desgaitasuna atzeratzeko formularik eraginkorra da kirola. Indartu



**SAIHESTU ERORIKOAK
ETA DESGAITASUNETIK
URRUTIAGO EGONGO
ZARA**

egiten du eta oreka eta koordinazioa hobetzen ditu.

Gizarte ekintzetan parte hartzea ere garrantzitsua da. Bakardadearen kontrakoak dira eta bizi kalitatea areagotzen dute. Debagoienean bertan, erorikoaren kontrako tailerrak egiten dira: saihesteko ariketak erakusten dituzte eta baita eroriz gero nola jaiki ere.

Elikadura eta likidoak zaintzea komeni da: hezurren apurketa saihesteko kaltzio eta D bitamina asko hartzea komeni da. Esnea, gazta, almendrak... kaltzio iturri

dira. Sardinak, atunak eta halako arrain koipetsuek eta haragiak D bitamina asko dute. Eguzki argiak ere sortzen du; hortaz, paseatzera joateak mugikortasunari mesedez egiteaz gain, D bitamina ere ematen dio gorputzari. Bestalde, egunean sei-zortzi baso ur edatea gomendagarria da.

Botikak medikuarekin errebisatzea ere komeni da; izan ere, batzuek logura eman dezakete edo zorabioa eragin. Egunean edo astean botika asko hartuz gero

–bost edo gehiago–, pilula dispentsadorea erabili, ez nahasteko.

Entzumena eta ikusmena errebisatzea ere gomendagarria da, eta baita bizi ingurunea gainbegiratzea ere. Izan ere, erorikoaren erdia baino gehiago etxean gertatzen dira.

Kontuan izan gure autonomiaren zatirik handiena, eta ematen digun independentzia, gure esku dagoela. Saihestu erorikoak eta desgaitasunetik urrutiago egongo zara. ■■■

Kurtzetxikiko ikuspegia

KIROLA MENDI IBILDIA



Testua: Arantzazu Ezkibel
Argazkiak: Mikel Otero

Zubillagan hasi eta amaituko da gaur proposatzen dugun ibilbidea. Irteera puntua Oñatiko Zubillagako Osinurdirin industrialdearen ondoan dauka; hain zuzen, hango biribilgunean dagoen hormigoi-fabrikaren alboan hasiko dugu ibilbidea, ezkerretik pista bat gorantz hartuta. Ibilbidea ez dago markatuta; eta hainbat lekutan bidegurutzak daude. Hortaz, kontu handiarekin ibili behar da bide zuzena hartzeko. Aloña Mendiko kideek urtarrean egin zuten irteera: eurek egindako ibilbidea sarera igo dute Wikiloc atarira: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/view.do?id=13585121>.

Zubillagatik Kortaburura igo behar da. Igoera hori da ibilbideak izango duen zati gogorrena: malda handia duen bidea da hori. San Prudentzio gainetik pasako gara gunehorretan. Hortik Bergara ikusiko dugu. Aurrera egingo dugu bidean eta Kurtzetxikira iritsiko gara. Nabarmenezkoa da Arrasateko txoko honetatik dagoen ikuspegia. Orixol, Anboto, Udaltz, Kurtzebarri... mendi tontorrek ikus daitezke, eta baita Ernio ingurua ere. Aloña Mendiko mendi sailak egin zuen irteeran, gainera, aipatutako mendi tontor horiek zurututa ikusi zituzten. Kurtzetxiki leku aproposa da geratu, mokadutxo egin eta inguruneaz gozatzeko. Handik Arrasateko Bedoña auzora jaitsiko gara.

Bedoñatik Larrinora

Bedoña auzo ezagunetik Larrinora hartuko dugu bidea. Larrino auzoan Urkuluko urtegiaren ezkerretik joango gara; baina ez gara urtegiara jaitsiko. Kakotegi gainetik egingo dugu aurrera, Galarrixa menditik, zelai batetik. Handik, ikuspegi politak daude. Aurrera eginda, Urzabalera iritsiko gara. Nabarmenezkoa da inguru horretan, oso zati motzean, hiru baserri zeharkatuko ditugula, eta hiru baserriak hiru herri ezberdinetan daudela: Urzabal ikusiko dugu lehenengo – Aretxabaletako Larrino auzokoa–; zerbait aurrerago Andramarizuri dago –Arrasateko Bedoña auzokoa– eta aurrerago Oñatiko Zubillaga auzoko Erguina baserria dago. Hiru baserriak lotzen dituen



Kurtzebarriko ikuspegi ederra dago Kurtzetxikitik (ezkerreko orrian).

Kurtzetxikin egin zuten geldialdia Aloña Mendiko kideek eta mendi ibilaldiaren mapa (eskuineko orrian).



Arrasateko Bedoña auzoa

Ibilbidean zehar hainbat herri eta beste horrenbeste auzo zeharkatuko ditugu. Horien artean, nabarmenezkoa da Arrasateko hegoaldean dagoen Bedoña auzoa. Nortasun eta balio historiko handiko auzoa da Bedoña. 1966ra arte Aretxabaletako auzoa izan zen; ordutik hona, baina, Arrasate da. Aldaketaren arrazoiak da, besteak beste, Arrasatek errepidea egin zuela auzotik herrira.

Arrasatek Arantzazurako Santutegirako bidean dago auzoa; hori horrela, artzainek eta erromesek ibilia izan da auzoa. Auzoak muga egiten du Aretxabaletako Larrino auzoarekin eta Oñatiko Zubillaga auzoarekin. Ingurune paregabe dagoen auzoa da, ikuspegi ederrak dituena.

Santa Eulalia eliza

Auzoko eliza Santa Eulalia da. Antzinako gaztelu edo dorretxe baten gainean eraikia dago eta osagai erromanikoak ditu. Santa Eulalia jaiak ospatzen dituzte Bedoñan, abenduaren 10ean.

Eliza horrez gain, bada beste basiliza bat auzoan: Andra Mari Zuriaren basiliza. Ermita hori izen bereko baserriari itsatsita dago. Auzoko seme ezagunen artean, Juan Arana Loramendi fraide eta olerkaria dago. Mendibitzu baserrian jaiotakoa da 1907an.



Ibilaldia

Ibilaldi zirkularra da.

Datuak	
Distantzia:	16,4 kilometro
Iraupena:	5 ordu
Zailtasuna:	Txikia
Umeak:	8 urtetik gora
Ibilbidea:	Zirkularra
Seinaleztatuta:	Ez
Bidea:	Mendi pistak

egurrezko zubi zahar bat dago ingurune horretan. Garai batean, Bedoña auzoa Aretxabaletakoa zen; egun, Arrasate da.

Azkeneko zatia pistan

Azkeneko bi kilometroak pista batean egingo ditugu, eta Zubillagara iritsiko gara. Nabarmendu behar da ibilbidea zirkularra denez, autoa itxi dugun lekura iritsiko garela berriro ere. Gainera, autobus publiko zerbitzuak geldialdia egiten du Zubillaga auzoan. Hortaz, autobusez joan daiteke Zubillagara eta han hasi eta bukatu ibilaldia. Ibilbide samurra da gaurkoa; 12 urtetik gorako umeek egiteko modukoa, eta, asko dabilena izanez gero, baita 8 urtetik gorakoek ere. ■■■■

Nola egin aurre?

ADITUEN ESANETAN 'BULLYING'-A (I)



Sara Ines Vitoria Zabaleta
Psikologoa eta
psikoterapeuta sistemikoa
Argazkia:
mamapsicologainfantil.com

Bully hitz ingelesa da, harroputza edo erasotzailea esan nahi du, eta, *bullying*-ari buruz hitz egiterakoan, tiranizazioarekin, mehatxuarekin, isolamenduarekin, eraso fisikoekin zerikusia duten jokaerez mintzo gara. Biktimak era sistematikoan jasaten ditu zapalkuntzak, irainak eta larderiak erasotzaile bat edo gehiagoren eskutik.

Garrantzitsuen ez da biktimak jasaten duen akzioa, baizik eta errepikatutako eran eta denbora batean zehar burutzen diren akzio hauek.

Erasotzailea, biktima eta ikusleak

Normalean, erasotzailea, edo *bullies*-a, ikerketa desberdinen arabera, gizonzkoa izan ohi da eta biktimak baino gorpuzkera handiagoa izan ohi du. Normalean, errepikatzaileak izaten dira eta familia-lotura sendoak falta zaizkie. Erasoa bi motatakoak izan daitezke: eraso zuzenki egiten dituztenak edo eraso beste norbaitek egitera bultzatzen dutenak.

Biktimaren bereizgarriak segurtasun-gabezia, ahultasuna, lotsa, sentikortasuna eta autoestimua-maila baxua dira; aldi berean, etxerako joera handia eta amarekiko lotura estuagoa adierazten dute. Bestalde, fisikoki ahulagoak dira eta ezaugarri

hauek izan ditzakete: betaurrekoak, azalaren kolorea, lodia izatea... Bestetik, biktimak bi motatakoak izan daitezke: probokatzaileak –era haserregarrian jokaten dutenak– eta pasiboak –ohikoenak–.

Egoera horretan, biktimak antsietate handia, porrota eta eskola-zailtasunak, autoestimua baxua, depresioa, babesgabetasuna, suizidio-saioak... adieraz ditzake.

Baina ez dugu ahaztu behar erasotzailearengan ere badituela ondorioak: bere helburuak ze modutan lor ditzakeen ikasten du, delituzko jokaeren aurrekoak izan daitezke, beste eremu batzuetara ere zabal daitekeen jokaera da –

Lau 'bullying' mota

Lau bullying mota gerta daitezke: fisikoa; hau da, bultzadak, objektuekin erasoak... Haur hezkuntzan ohikoenak diren ahozkoak; hots, ezizenak, irainak, gutxiespen publikoak... Ikerketen arabera, ohikoenak diren psikologikoak; hau da, beldurraren sentsazioa sustatzen dituzten mehatxuak, biktimaren autoestimua txikitzen dutenak. Eta, azkenik, soziala, non biktima, gainerako lagunengandik baztertua izaten den.

lan mundura, bikote harremanera...) eta taldean estatusa lortzea.

Bestalde, *ikusleak* ere baditugu; biktimarenganako laguntasun gabeziak erasotzaileek sortzen duten eraginaren ondorioetako bat izateaz gain, ez dute gertaera hauen aurrean nola jokatu ikasten, eta gainerakoan sufrimenduaren aurrean sentsibilitatea galtzen da.

Nola aurre egin?

Erantzuna konplexua da, prebentzioa hainbat mailatan egin beharko litzateke eta:

Familia: Jarrera positiboa garrantzitsua da, maitasunezko giroan haurrak umetatik mugak ikasi behar ditu, direnak eta ez direnak irakatsi behar dizkiegu, malguak izanda. Gure irakatsietan mehatxuak, zigor fisikoak eta xantaia erabili gabe, modelo baikor eta adierazpenezkoa erakutsita.

Modelo ez oldarkorren aldeko faktoreak dira umeen aurrean ez eztabaidatzea, bikoteak alde batera uztea bien arteko borroak haurra tarteko danean, telebistarekiko ardura eta ikusten dituzten programen, ordutegi eta ordu kopuruaren kontrola, bideo jolas eta Interneteko bideo mota gainbegiratu...

Soziala: Tebistak era aske eta normalizatuan bortizkeriaz beteriko informazioa, programak, marrazki bizidun, *reality*-ak... murriztea. Bestalde, gizarte zerbitzuek, juridikoez eta polizia prebentzio programak jartzea.



BIKTIMAK ERA SISTEMATIKOAN JASATEN DITU ZAPALKUNTZAK, IRAINAK ETA LARDERIAK

Taldearenak: *Kutsatze soziala*, batez ere, iritzi kritiko onik ez duten ikusle haiengan bortizkeriak eragin ez dezan, erasotzailea gaitzestea komeni da. Erasoren baten aurrean guztiok erreakzionatu behar dugu, zigorrik jaso ezearn bortizkeria handitzen baita, eta, modelo aproposa ez ematerakoan, pertsonalitate ahulenek bortizkeriarekin gauzak nola lortu ikasten dute. Biktima, erasotzailea eta ikusle gazte hauek babesteko ardura izan behar dugu helduok.

Pertsonala: *Bullying*-a saihesteko, autokontrollean, drogen aurrean hartu beharreko erabakietan, komunikazioan eta gatazken aurrean nola jokatu erakutsi behar da.

Bestalde, betaurrekoak eramatea, lodia izatea, oso altu edo oso baxua izatea... ez dira ezaugarri bereizgarri nahikoak erasoak izateko, denok baitauzkagu ezaugarri bereizgarriak, gu guztiok ezberdinak garen aldetik.

Eskola eremuaren garrantzia

Eskola eremua ere oso garrantzitsua da ikasgeletan gertatzen den abusuari aurre egiteko. Ikerketa ugari bermatzen dute guneak edo ikasgelak tamaina handia izateak ez duela axola, ezta ikasleak homogeneousak ez izateak ere –egia da gune handiago baten portzentajea handiagoa izan daitekeela, baina gunea handiagoa delako–.

Jokaera-arau zehatzak egon behar dira, ikasleek ezagutu eta

betebehar dituztenak, eta, horrela ez bada, ondorioak izatea barneratzeko eta erantzukizuna ikasteko.

Ikasleen eta irakasleen artean adostasunetara heltzeko, modelo partizipatibo bat egotea komenigarria da, baita ikastetxeak diziplina eraginkorra izatea ere. Ikerketek diote errekreio orduetan begirale kopurua handia bada, gatazka gutxiago dagoela.

Makina bat ikerketa, ondorio eta idatzi daukagu gaiaren inguruan, eta prebentzioa ez da maila bakarren gertatzen. Gure esku dago gure haur eta gazteak hezikidetzatza, hartu-eman, harreman, partaidetza eta bizikidetzatza osoa, osasuntsuan, baikor, maitekor eta baketsuan haztea. ■■■

Erreka jatetxean terrazako menua

OTORDUAN



Aintzane Valles
Sukalde arduraduna
Argk.: A. Txintxurreta

Eguraldi ona egiten hasi dela eta, Arrasateko erdigunean dagoen Erreka jatetxean terrazaz disfrutatzeko aukera ematen dugu, eta otorduak eskaintzen ditugu. Terrazako menua ematen dugu bertan, eta, besteak beste, plater hauek dauzkagu: hainbat eratako entsaladak; txipiroiak plantxan; tartar tosta langostinoekin; tosta onddo-orriekin, piper berdeekin

eta Parmako gaztarekin; Erreka hanburgesa... Eta hori borobiltzeko, postre aukera zabala ere badaukagu: gazta-tarta; txokolate-tarta; askotariko izozkiak; sorbetea...

Jangelako eskaintza

Guztira, 62 lagun sartzen dira barruko jangelan eta eskaintza zabala daukagu bertarako ere. Eguneroko menua eskaintzen dugu astean zehar eta asteburuetan, ostera, dastatze-menuen eskaintza

daukagu. Bost dastatze-menu ditugu, 25 eta 46 euro artekoak, bezeroen gustuetara moldatzen direnak.

Lanean 2007a ezker

Ospakizunak egiteko jatetxe aproposa da Erreka; enpresako bazkari-afariak, familiarakoak, lagunartekoak... egin daitezke bertan. 2007a ezker daramat bertako ardura eta gustura gaude izaten dugun bezero mugimendurekin. Etorri eta probatu gure otorduak. ■



Erreka jatetxea

- **Webgunea:** Errekajatetxea.eu
- **Telefonoa:** 943 53 32 72
- **E-posta:** erreka@errekajatetxea.eu



Berenjena-hostorea

Osagaiak

- Berenjenak, 3
- Kalabazina, 1
- Tipulak, 2
- Piper berdea, 1
- Piper gorria, 1
- Haragi xehatua, 250 g
- Tomate frijitua, 2 burruntzali (kazo)
- Yorkeko urdaiazpikoa, 100 g
- Gazta xerra gutxi batzuk
- Irina, 150 g
- Esnea, litro erdi
- Gurina, 100 g

Prestaketa

1. Xerratan moztu berenjenak eta sartu labean 10 minutuz, 180 gradutan.
2. Gainontzeko osagaiak oso txiki xehatu.
3. Sueztitu tipulak, piperrak eta kalabazina, eta, prest dagoenean, gehitu haragi xehatua. 15 minutu inguruz izan sueztitzen. Gero gehitu bi burruntzali tomate frijitu. Eta betegarria sendotzeko, gehitu koilarakada bat irin.
4. Ontzi batean jarri ilara bat berenjena lehenengo, gainean ipini betegarria, ostean, Yorkeko urdaiazpiko xerrak jarri eta kapa bat gazta gehitu. Berdina egin berriro eta amaitu berenjena-xerrak gainean jarrita.
5. Irinarekin, esnearekin eta gurinarekin egin bexamela eta berenjena-xerren gainetik bota eta gratinatu.

Zailtasuna: ●●●●●

ERREKA 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:
Jesus M. Agiriano Bengoa (Oñati)

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!

Denboragabea

MODA 'BOMBER' JAKA

Testua: Mainer Arregi
Argazkiak: Paula Echeverria eta Igor Zuazolazigorraga

Udaberrian indartsu sartu den joera da *bomber* jaka. 90eko hamarkada gogora ekartzen duen janzki denboragabea da: edonoiz, edonon jantzi daitekeena. Halaxe dio Igor Zuazolazigorraga moda aholkulari eta adituak. Kolore bakarrean edo askotariko estanpatuak daramatzana.

Baina zein da *bomber* jakaren jatorria? "*Bomber* jakak 20ko hamarkadan dauka sorrera. Izan ere, armadan erabiltzen zuten soldaduek. Nylonezko txaketa bat zen", azaldu du Bergarako moda adituak.

Baina, zalantza gabe, ospea, 80 eta 90eko hamarkadetan lortu zuen *bomber*-ak. "*Skinhead*-ek eta punkek jarri zuten modan *bomber*-a". Egun, baina, mila aurpegi eta estilo dituen jaka dela nabarmendu du.

Zergatik daude modan?

"Betidanik egon izan dira modan. Jendeak, orokorrean, lotu izan ditu *skinhead*-en janzteko erarekin", azaldu du. Baina, egun, askotariko estiloekin konbinatu daitekeen janzkia da. Moda jarraitzen duten askok armairuan *bomber* jaka bat dutela gaineratu du estilista bergararrak. "Aurten, dendetan askotariko kolore, itxura eta oihalak dituztenak ikusiko ditugu. Ez daukanak erosi egin beharko du modan

segitu nahi baldin badu", gaineratu du.

Koloreen araberako konbinazioa

Modan dauden koloreak eta kalean maizago ikusten direnak hauek direla azpimarratu du: berde iluna, ardo kolorea eta beltza. Izan ere, konbinatzeko garaian, errazenak dira. "Garai bateko *bomber*-ak lodiagoak izaten ziren. Batez ere, neguan eta udazkenean janzten zirelako. Baina, gaur egun, edozein oihal eta lodiera dituzten *bomber*-ak edonon topatuko ditugu. Udan eta, batez ere, udaberrian janzteko egokiak dira. Hala, urte osoan zehar eraman daitezke jantzita", argitu du moda aholkulariak.



'Outfit'-a

"*Look* maskulinoa lortu gura badugu, jakarekin batera praka bakeroak eta zapata maskulinoak jantziko ditugu. Gizonezkoendako aproposa da granate koloreko jaka, alkandora eta Chelsea botekin egindako konbinazioa".

Bestalde, oso *look* femeninoa eta interesgarria lortzeko hauek Igor Zuazolazigorraga egindako proposamena: "*Bomber*-a 70eko hamarkadako inspirazioa duen soineko batekin eta Converse markako zapatilekin konbinatuz lortuko dugu *look* interesgarria eta informala. *Outfit*-a borobiltzeko, pixka bat agerian geratzen diren galtzerdiekin jantziko ditugu zapatilak".



Jaka beltza da errazena, edozerekin konbina daiteke-eta.

Bomber askok Japoniako inspirazioa eta bertako loreen estanpazioa dute.

IRITZIA MODA



Ainhoa Garitano
Moda aholkularia
eta aditua
ainho.ainhoa@
hotmail.es

'Backward shirt'

Oraingo honetan, gaur egun puri-purian dagoen joera edo tendentzia baten berri eman guran natorkizue.

Azken astetan, gainera, moda blogetan oihartzuna izaten ari den janzki interesgarri baten inguruan idatzi gura dut.

Bere izena? *Backward shirt*. Euskaraz ulertzeko, atzeranzkako alkandora.

Hau da, alkandora arrunt bati buelta eman eta honen atzealdean aurrean ipintzeko joera da. Horrela bataiatu dute.

Mugimendu berri hau jarraitzeko, ezinbestekoa da botoidun alkandora zabala edukitzea (ez da beharrezkoa poltsikoak edukitzea).

Aurrealdean eta goialdean daramatzan botoiak irekita uziko ditugu, eta, alkandora atzealdera ipiniz, joera honek bilatzen duen efektua lortuko dugu.

Estilo honek sorbaldak guztiz erakustea bilatzen du. Botoiak gerritik gora ere lotu daitezke, bularrean ez estutzeko.

Jeans, gona edo *pitillo* erako prakekin erabil daitezke konbinatuta.

Lepokoei buelta eman eta atzealdean ipinita, *look*-ari ukitu borobila emango diogu. Eta gomendagarria da ilea jasota eramatea.

Ausartuko zara armairuko alkandora atera eta atzeraka jartzera? ■■■



'Custom' estiloarekin

MOTORRA JOSE LUIS LARRAÑAGA MOTORZALEA



Testua: Josu Bilbao
Argazkiak: Josu Bilbao

Jose Luis Larrañaga bergararrak odolean darama *custom* motorzaleen estiloa. Orain dela 35 bat urte izan zuen bere lehenengo motorra, 250eko Yamaha SR bat, eta, ordutik hona, estilo berari jarraitu dio. Erosi duen azkenengo ibilgailuak, 1.100eko Yamaha Dragstar motorrak, ikusi bezain laster maitemindu zuen: "Interneten ikusi nuen motorra, eta aspalditik zegoen salgai. Ampuerora joan nintzen motorra ikustera, eta garajejan izara batekin

estalita zeukan jabeak. Izara kendu zuenean, esan nion lehenengo gauza izan zen iragarkia berehala Internetetik kentzeko. Momentuan maitemindu nintzen motor honekin. Gainera, kilometro gutxi ditu, ondo zainduta dago, eta estra ugari dakartza: zakutoak, atzeko maleta, defentsak, pantaila, aurreko apaingarriak... Hori guztia jartzea dirua da".

Motorzale askok bezala, bergararraren amets handia Ameriketako Estatu Batuak zeharkatzen dituen *Route 66* ibilbidea egitea da: "Noizbait

egiteko asmoa dut. AEBak kostatik kostara zeharkatzea *custom* motorzaleen ametsa da. 4.000 kilometro baino gehiago dira, eta erretiratu aurretik egitea gustatuko litzaidake".

Elkarretaratzeak

Bizkai aldean Gipuzkoan baino ohikoagoak dira elkarretaratzeak, eta bergararrak sarritan parte hartzen du: "Bizkaian, herri gehienetan daude taldeak, eta elkarretaratzeak antolatzen dituzte. Niri, taldeetan sartu gabe, elkarretaratzeetan parte hartzea gustatzen zait. *Free*

Ezkerrean, Jose Luis Larrañaga bere Yamaha Dragstar 1.100 motor berriarekin.

Eskuman, partxe ezberdinez beteriko txalekoa, *custom* motorzaleendako ezinbestekoa.

IRITZIA MOTORRA



Aitor Lopez
Motorzalea

Zaharrak berri

Artikulu baten irakurri dut, orain dela gutxi, datorren urtetik aurrera autoek klasiko izateko 30 urte baino gehiago izan beharko dituztela (orain arte 25 urte zen). Egia esateko, Europan aspalditik dute lege hau ezarrita. Hori dela eta, jende askorentzat buruhaustea etorri daitezke, baita haserreak ere, herri askotan ibilgailu klasikoek ez dute eta zergarik ordaintzen. Erretiratzeko adina bezala, gorantz doa gure ibilgailuen klasikitzea. Honekin batera, esan daiteke ekainaren 12rako Goiena Classic Clubeko kideek antolatu dugun topaketara hurbildu daitezkeen hainbat ibilgailu datorren urtean ezingo ditugula bertan ikusi. Hala ere, igande honetan ikusiko ditugun ibilgailu zoragarriak ikustera jende dezente hurbilduko dela aurreratzen dizuet. Musika, txosna, taldeko kamisetak eta pegatinak salgai, bazkide egiteko eskaera orriekin batera, opariak, zozketa, autoekin ordubeteko ibilbidea (kamioi eta motorrekin 20 minutukoa) eta, nola ez, bazkaria (15 euro menua). Topaketarako sarrera doan izango da denondako.

Hemendik aurrera, Goiena Classic Club izena gehiagotan entzungo duzue, Debagoieneko ibilgailu klasikoaren etxea da eta ongi etorriak sentiaraziko zaituztegu. ■■■



biker-ak gara; aske ibiltzen garenak".

Gipuzkoa aldean gidari lanak egiten ditu beste motorzaleendako Larrañagak: "Adibidez, bizkaitarrek ez dute hainbeste ezagutzen gure ingurua. Orduan, nik hainbat ibilbide erakutsi dizkiet, eta eurek niri Bizkaiko bazter guztiak".

Estilo berezia motorrean

"Inauterietan kalera mozorrotu barik irtetea bezala da. Taldekoa sentitzeko, garrantzitsua da janzkera", azaldu du Jose Luis Larrañagak. "Txalekoan eramaten dira pinak eta partxeak

(elkarretaratzeetakoak eta beste talde batzuetakoak izaten dira). *Txupa* garrantzitsua da segurtasun aldetik ere. Estetikoki berezia izateaz gain, bere lodiera du, eta ukondoetan babesak ditu. Hotzik ez pasatzeko ezinbestekoa da, eskularrekin eta prakekin batera".

Estilo berezi horrekin lotuta, lasai ibiltzeko dira motor hauek, bergararraren iritziz: "Ez da azkar ibiltzeko motor bat. Astunak dira, nireak 300 kilo ditu, eta kurbetan ezin zara etzan. Lasai ibiltzekoak dira, ibilbideak egiteko aproposak. Izan ere, ez dugu gozaten azkar ibiltzen". ■■■

Deiane Unamuno

PUBLIZITATEA GURE ARTISTAK

Testua: Eneko Azurmendi
Argazkiak: Deiane Unamuno

Argazkilaria oñatiar gazte honek denbora laburra darama argazkilaritzan, baina bere ametsa egia bihurtu dela aitortzen du eta bere buruari jarritako erronkari sekulako gogoarekin ari zaio aurre egiten. Pertsonekin egiten du lan, gehienbat.

Hasiberria zara mundu honetan, ezta?

Bai. Madrilen egon nintzen argazkilaritzari lotutako ikasketak egiten, hiru kurtso profesional eta masterra egin nituen. Ondoren, handik bueltatzean, nire kabuz lanean hasi nuen, jendeak ze harrera zuen ikusteko.

Nola hasi zinen?

Praktikak egitea zen asmoa, nik ere mundu hau gehiago ezagutzeko eta ikasten joateko.

Euskal Herriko hainbat enpresatarari bidali nituen eskaerak, baina ez nuen baiezkorik jaso. Beraz, pixkanaka, nire kabuz hasi nuen.

Zer da argazkilaritza?

Argazkilaritza, nire ustez, bizitzako momentuak harrapatzea da; izan ere, argazki baten atzean dagoen irakurketa da benetan gustatzen zaidana, momentu horretan adierazten dena, hain zuzen ere. Argazkiak baino gehiago,

sentimenduak direla iruditzen zait.

Ze argazki mota ateratzen dituzu?

Gaur egun, pertsonekin egiten dut lan, gehienbat. Jaioberriak, familiak, bikoteak, eta abar. Baina argazkilaritza artistikoarekin eta paisaia argazkiekin hasi nintzen. Hasiera batean, ez nuen pentsatzen pertsonekin lan egitea horrenbeste gustatuko zitzaidanik, baina orain, horretan bakarrik dihardut.



Aurrez pentsatuta eramaten duzu zeri atera argazkiak ala inprobisatu egiten duzu?

Nik beti bezeroekin hitz egiten dut aurretik, ze arropa nahi duten eta argazkiak non atera nahi dituzten. Betiere, haiek aukeratzen dute, baina nik lagundu egiten diet, gomendioak ematen dizkiet. Baina behin protagonistekin nagoela eta argazkiak atera behar ditugun lekuan gaudela, inprobisatzea gustatzen zait. Toki berean hainbat perspektiba eta ikuspuntu egon daitezke, eta horiek frogatzen joatea gustatzen zait. Gainera, lan egiteko modu horrek hobeto funtzionatzen dit, aurrez prestatuta eramatea baino.

Esan bezala, hasiberria zara. Ze asmo duzu etorkizunerako?

Etxean estudio bat jarri dut, denbora laburra daramadalako honetan eta lokal berri bat erosteko beste diru ez daukadalako. Hala ere, dirua aurrezten ari naiz eta nire estudio propioa edukitzea da asmoa, bertan lan egin ahal izateko. Etxean ere ez dago gaizki, baina estudioak askatasun handiagoa ematen du; adibidez, erakusleihen bat jartzeko aukera ematen du. **Zurekin harremanetan jartzeko?** 666 20 54 62 telefono zenbakira deituta, deiufofografia@gmail.com helbidera idatzita edota deianeunamuno.com helbidean sartuta, nahikoa izango da. ■



Euskal Herriko enpresa baten praktikak egitea zen bere asmoa. Baina ez zuen baiezkorik jaso, eta bere kabuz hasi zen.

Pertsonekin egiten du lan gehienbat, jaioberriekin, familiarekin, bikoteekin zein norbanakoen argazkiekin.

Anaien arteko adiskidetasunaz

KULTURA 'AUNDIYA' FILMA

Testua: Aitziber Aranburuzabala
Argazkiak: Moriarti

Pasa den asteburuan bukatu zuten *Aundiya* filmaren errodahea. Moriarti ekoiztetzeko Aitor Arregi oñatiarrak eta Jon Garañok zuzendu dute.

Zortzi astetan, zirku baten pare, Euskal Herrian zehar *tour*-a egin dute. Iruñean izan ezik, hiriburu guztietan izan dira. Herri txiki askotan ere bai: Zerainen, Beizaman, Ezkion, Itsason, Hondarribian, Irunen, Zumaian eta Zarautzen. Altzoko Erraldoiaren (Migel Joakin Elizegi) historia kontatzeko leku askotatik pasatu beharra zegoen, halakoxea izan zen-eta haren bizitza.

Sinestezina bezain egiazkoa Elizegiren (Altzo, 1818) historia bitxia besteko gogorra da. 20 urte bete zituenean erraldoitasuna deritzon gaixotasun larria jasan zuen; ondorioz, denbora laburrean asko hazi zen, 2,42 metroko altuera zuen gizona bilakatuta. Familiak *bitxikerien* ikuskizunetan sartu zuen orduan, eta, harrezkero, Espainian eta Europan zehar bidaiatzen bizi izan zen. “Batez ere, bi anaiaren eta promotorearen edo eragilearen arteko istorioa kontatzen dugu. Familia ere hor dago, baina, oinarrian, bi anaien arteko adiskidetasun istorio zintzoa da”, dio Aitor Arregik.

Zailtasun tekniko asko ditu filmak; adibidez, protagonistaren gorpuzkera. Ez zen erraza euskaraz zekien eta beharrezko ezaugarri fisikoak zituen aktorea topatzea; beraz, trikimailu teknologikoekin moldatuko dute haren altuera. Eneko Sagardoi da Elizegi; Joseba Usabiaga, beti alboan duen anaia eta promotorea, Iñigo Agirre. “Erraza izan da aktorekin lan egitea. Gazteak dira, baina oso ondo ulertu dute bilatzen genuena”, dio Arregik. Horiekin batera, Ramon Agirre -aitaren paperean- eta Iñigo Aranburu aktoreak eta -Moriartikoan aurreko filmetan moduan- Mariasun Pagoaga eta Itziar Aizpuru ere badaudela gaineratu du: “Paper txikia dute;



Arregi eta Garaño, aktoreei azalpenak ematen (argazki nagusian).

Aundiya filmeko errodaheko une ezberdinak (ezkerreko irudietan).



“BI LAGUNEK ZUZENTZEAK ERRITMOA MOTELTZEN DU, BAINA SENDOTU ERE BAI”

AITOR ARREGI

gure aspaldiko lagunak dira, eta, bertan izatea gura genuenez, bi emakume sartzeko aukera ikusi genuen; *cameo* txiki bat egin dute”.

‘Loreak’-en aterkipean

Hiru milioi eta erdi euroko aurrekontua dute; ez da kopuru makala, aurrez egin diren euskarazko ekoizpenekin alderatuz gero. Hala ere, zenbaki guztiak ondo neurtuta dituztela dio Arregik: “Telmo Esnal zuzendari laguntzaileak dioen moduan, horrelako ekoizpen bat Madrilen eginez gero, aurrekontu bikoitza izango luke. Istorioa XIX. mendean kokatuta dago; beraz, mundu oso bat sortu behar izan dugu: dekoratuak eta arropak egin ditugu eta teknologiak kutsatutako tokiak garbitu behar ditugu geroago; hau da, argiaren kableak eta

horrelakoak ezkutatu. Horrez gainera, protagonistaren irudia digitalki moldatu behar dugu”.

Ekoiztetxe berak aurrez egin zuen *Loreak* filmaren arrakastak atek samurrago zabaltzen lagundu diela diote; grabatzen hasi aurretik telebista eta bestelako inbertitzaileak lotzen lan handia egin dute, bada.

Datorren urtean estreinatu guran

Etaparik gogorrena errodahea dela dio Arregik: “Oso intentsua izan da eta zuzendariok oraingo astean atseden hartu dugu; muntaia lanetan sartuko gara hurrengoan. Irailerako bukatu gura dugu muntatzen, ahalik eta azkarren efektuak sartzen hastea komeni zaigu eta. Ondoren etorriko da musikari heltzea... Oraingo, sentsazio onarekin ari gara”.

“Txartela baliagarria da”

GOIENAKIDEAK TXARO ZUBILLAGA GOIENA KLUBEKO BAZKIDEA

Testua eta Argazkiak:

Eneko Azurmendi

Txaro Zubillaga arrasatearra da eta Goiena Klubeko bazkide txartelari erabilpen handia ematen dio. Behin, DVD irakurgailu bat tokatu zitzaion zozketan. Deskontuak ere baliatzen ditu.

Zergatik zara bazkide?

Euskarak bultzada bat behar duela iruditzen zait, eta, eduki guztia euskaraz duen komunikabide bat izanik, aukera egokiena Goiena babestea dela uste dut. Arrasateko Press-ko bazkide ere banintzen.

PUNTUA irakurtzen duzu? Zer iruditzen zaizu?

Bai, irakurtzen dut. Eduki aldetik, oso aldizkari interesgarria iruditzen zait. Hala ere, Arrasateko Udala aldatu denetik, Goienaren edukietan ere aldaketak sumatu ditut eta informazioa gordetzen dela uste dut. Politikak ez luke informazioan eraginik izan behar, baina kasu honetan hala dela uste dut.

Txartela erabiltzen duzu?

Noski, oso baliagarria da. Zozketetan parte hartzeko erabiltzen dut. Behin, DVD irakurgailu bat tokatu zitzaidan. Gainera, deskontua aplikatzen duten komertzioetan ere erabiltzen dut txartela. ■■■



Heriotza bizitzea denean

LIBURU ARTEAN



Cuentos populares de la Madre Muerte

Egilea: Ana Cristina Herreros

Argitaratzailea: Siruela

Argitaratze urtea: 2011

Orrialdeak: 219

Generoa: Ipuinak



Testua: Dorleta Kortazar Alkoz
Ipuin kontalaria

Bizitzaren misterioei erantzuna emateko helburua dute, besteak beste, ipuin tradizionalek: zer garen, nondik gatozen, nora goazen. Ipuinek bizitzaz hitz egiten digute... eta heriotzaz. Heriotza protagonista duten 44 ipuin biltzen dira liburu honetan, tradizio oso ezberdinetakoak: tibetarrak, kubatarak, mexikarrak, inuitak, marokotarrak, japoniarrak, arabiarak, txinatarrak, boskimanoak, galziarrak... tartean, Patxi Errementariaren bertsio bat ere bai.

Baina heriotza gaitzat duen liburu hau Bizitzaz ari da. Ez da hainbeste denbora, gure artean, heriotza bizitzea bezain beste ospatzen zela. Baina gure oinen azpian belarra beharrez porlana zapaltzen hasi ginenetik, naturaren zikloa

ahaztuta, Heriotzari beldur izaten hasi ginen, ezkutatzeko, ez aipatzeko, jakin arren lehenago edo geroago gure bila etorriko dela.

Ipuin hauek aukera ematen digute Heriotzari beldur barik begiratzeko, ahanzturatik ateratzeko, konfiantza izateko... bizitzeko. Ipuinetan Heriotza zigorra ez ezik, askoz boteretsuagoa den zerbait ere

IPUIN HAUEK AUKERA EMATEN DIGUTE HERIOTZARI BELDUR BARIK BEGIRATZEKO

bada, eta liburu honek aurpegi horiek guztiak erakusten dizkigu: bizi emalea, bidelaguna, maitemina, justua, negarra eragiten diguna, itxaron arren inoiz ez datorrena, jatorrira itzularazten gaituena... heriotza, amaiera ez den hori.

Gozoa da liburua, samurra, maitasunez irakurtzekoa, irribarre txikia eragingo diguna, akaso, joan zaigun lagun bat gogora etortzen bazaigu.

Liburuaren egilea Ana Cristina Herreros filologoa da; ipuin kontalaria ere bada, Ana Griott ezizenarekin. Mundu zabaleko su-ondoetan ibiltzen da kontatuko dioten pertsonen bila, eta entzundakoarekin hainbat ipuin bilduma idatzi ditu, tartean saritutakoak ere bai. Baina nik hau dut maiteen, agian, aukera ematen digulako heriotzari beldurrik barik begietara begiratzeko, ipuinen bitartez besterik ez bada ere. Beraz, irakurri, kontatu eta bizi! ■■■



GOIENA KLUBEKO ABANTAILA GEHIAGO:

Deskontuak komertzioetan: Debagoieneko hainbat komertzioetan deskontuak.

Puntua: Egubakoitzetan etxean jasoko duzu.

Deskontuak: Goienan jartzen dituzun iragarki sailkatu eta eskela 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!

Erromanikoa Bedoñan

GURE ALTXORRAK ARRASATE

Testua: Mireia Bikuña
Argazkiak: Mireia Bikuña

Europar XI. eta XII. mendeetan arkitektura, eskultura eta margolaritza arlotetan garatu zen estilo artistikoa da erromanikoa. Bereziki, arte arkitektonikoa zen. Gangak, kanoi-gangak eta zeharkako arkuak erabili zituzten eraikinak egiteko. Arte sakratua izanik, bereziki, tenpluak eraiki zituzten: elizak, katedralak, kolejiatak, monasterioak... Gainera, askotariko formak dituzten arren, eraikin gehienek Jainkoaren gorputza lurrean etzanda irudikatzen dute: burualdea (absidea), besoak (transeptua) eta oinak (haben arteko gunea).

Europako beste leku batzuetan bezala, arte mota hau Donejakue bideari lotuta dago. Euskal Herrian gaur egun presente dago, Nafarroan eta Araban. Azken horretan, Armentiak basilika eta Estibalziko Andre Mariaren santutegia dira adibide nagusiak. Eta bi horiek dira Leintz bailarekin hartu-emana dutenak. "Leintz bailara Gebaran sorterria zuen Oñatikondearen lurak ziren, eta Gebara Armentiatik eta Estibalzitik oso gertu dago. Hortaz, erromanikoa Arabatik jaso genuela esan daiteke", esan du Iraganeko Oinatza elkarteko historialari Arantza Otadui.

Eta, Gipuzkoan zer? "Adituek diote Gipuzkoan dauden erromaniko garaiko aztarna zaharrenak Debagoienekoak



direla. Hain justu ere, Leintz bailaran daudenak: Izurietan, Bolibarren, Aretxabaletako hilerrian, Apotzagan eta Bedoñan, besteak beste", esan du.

Berrerabilitako elementuak
Bedoña auzoko Santa Eulalia eliza XVI. mendean eraiki zuten, zatika. Euskal gotiko estilokoa da. Bada, nola heldu ziren erromanikoaren arrastoak hara? "Berrerabilitako elementuak dira. Akaso, eliza gotikoaren aurretik egon zitekeen tenplutik edo beste nonbaitetik hartuta", azpimarratu du. XI. edo XII. mendeko irudiak dira Bedoñan daudenak. "Gizarte analfabetoari kristau fedea erakusteko eta transmititzeko erabiltzen ziren irudiak dira. Gure gizartearen alderdi gaiztoa edo

deabrua dago. Horri aurre egiteko, Jainkoaren esanak jarraitu behar dira. Hori egiten dutenek paradisu edo betiko bizia lortuko dute". Kristau fedearen oinarri horiek Bedoñako aztarna erromanikoetan ikus daitezke: zaldiak, sugeak, lehoiak, paradisuak, txoriak...

Zelta munduarekin zerikusia
Leihoaren goiko aldean borladun arkibolta eta lau kapitela daude. Beheko aldean, bi kapitela. Adituek diote kapitelen ikonografia aberatsa dela, baina tailuak eskasagoak direla.

Goiko kapiteletan zelta munduaren eta mundu klasikoaren irudiak daude. *Green man* delakoa zelta mundutik hartutakoa da. Gizon baten ahotik motibo begetalak irteten dira. Horren antz handia du Arrasateko San Juan parrokiako koruko aukiterian dagoen irudiak.

Bestalde, kopak mundu klasikotik hartutako erreferentziak dira. "Erromatarren mosaikoetan askotan agertzen dira bi txori kopatik edaten. Kristau fedean arima irudikatzen dute txoriek", dio Otadui.

Kapitel horren parean beste gizon bat ikus daiteke: besoak gora begira ditu eta bi suge belarrietara xuxurlatzen. Tentazioaren irudia. "Horren oso antzekoa dago Aretxabaletako Bedarretako San Miguel hilerrian egon zeneko monasterioan. Horrek esan gura du lotura egon zitekeela Bedoñako eta Bedarretako irudiak egin zituzten tailerren artean. Akaso,



tailer berean egin zituzten irudiak", azaldu du.

Aztarnak, auzoetan
Leintz bailaran eta Gipuzkoan dauden erromaniko aztarnak eraikin handiagoetan egondako zati txikiak dira. Aztarna oso gutxi gordetzen da –gehienak beste eraikin batean txertatuta–, nahiz eta bere garaian eliza, ermita eta monasterio asko egon ziren. Gehienak, auzoetan. Hiribilduetatik kanpo. Bedoñakoa bezala. "Mundu kristauak bere burua modernizatzeko sortutako arte erromanikoak lotura zuzena dauka landa-ingurumenarekin eta auzoekin. Eraikinak auzoetan egin zituzten eta horrek erakusten du auzoetan populazioa bazegoela hiribilduak sortu aurretik.

GIZARTE ANALFABETOARI KRISTAU FEDEA ERAKUSTEKO IRUDIAK DIRA

Adibidez, Arrasate 1260. urtean sortu zen. Arte erromanikoa zaharragoa da. Horregatik, gurean dauden erromaniko aztarna apurrei merezi duten garrantzia eman behar diegu. Balio historiko handia dute".

Beste eraikin batzuk
Ormaiztegiako parrokiaren atea, Idiazabalgo San Migel elizarena, Abaltzisketako parrokiakoa eta Tolosako Andre Mariaren elizako ataria dira Gipuzkoan erromanikoak utzitako beste aztarna batzuk. Bizkaian, aldiz, kostaldean ikus daitezke: Bakion, Mungian eta Fruizen, besteak beste. Dena den, Leireko monasterioa da inguruan dagoen eraikin erromaniko zaharrena eta ondoen kontserbatzen dena. ■■■

Alboko argazkian, Bedoñako ermitan dauden kapitela eta leiho erromanikoa.

Orri honetan, beheko kapitela eta Santa Eulalia ermitaren irudi orokorra.



Oihan Vega
@oihanvega
Irudia: PMK

Samantaren haurdunaldia

Dagoeneko denboraldi batzuk daramatza Cuatro katean *Conexión Samanta* saioak eta bertako aurkezle den Samanta Villar kazetariak bere haurdunaldiari buruzko dokumentala egin du. Hamaika dokumental ikusi ditugu haurdunaldiei buruz (gehienak ikastolan jartzen zizkiguten bideo aspergarrietan), baina, oraingo honetan, zerbait berritzailea eta originala ikusi dut. Originala telebistan? Bai, batzuetan, unibertso planetak lerrokatzen dira, antza.



Docu-reality formatuan bere buruari egiten dio ikerketa Samantak: emakume batek haurdunaldian duen prozesuaren jarraipena da ildo nagusia. Alderdi biologiko eta fisiologikoak zehazteaz gain, psikologikoki dauden aldaketak, bikotekidearekiko sortzen diren harreman arazoak, kezkak, beldurrak, ilusioa, irrika, sentimendu kontrajarriak, gorputzaren aldaketak, eta abar jartzen ditu agerian, oso modu natural eta ulerterrazean. Gainera, oso gertuko egiten ditu bere iruzkin eta ardura guztiak, ikusleak berehala enpatizatzen duen kutsu samurrarekin.

Bere haurdunaldiaren pauso guztiak azaltzeaz gain, gai horrekin zerikusia duten hainbat kontu eztabaidatsu ere maisuki jartzen ditu mahai gainean.

Esanguratsuenetakoa, intseminazio artifizialari buruz

egindakoa; erabat harritu ninduen. Danimarkako enpresa batek herritarren semena izozten du, eta ondoren mundu osora saltzen dute izoztutako hazia Internet bidez! Eta hori guztia, gainera, 80 bat euroren truke soilik; hori bai, nork bere etxean egin behar du intseminazioa, horretarako propio enpresak oparitzen dizun xiringa batekin. Sinesgaitza, baina egia borobila. Danimarkak, txerriaren hirugiharra eta Lego jolasa unibertsalizatzeaz gain, orain haurrak ere salduko ditu... Gora, Danimarka!

**HAURDUNALDIAREKIN
ZERIKUSIA DUTEN HAINBAT
GAI EZTABAIDATSU
MAISUKI JARTZEN DITU
MAHAI GAINEAN**

Beste hainbat gairen artean, abortuari buruz ere mintzo da; horretarako, familia baten kasu erreala ageri da dokumentalean. Haurdun dagoen emakumeari esaten diote arazoak sortu direla eta bere semeak deformazio larriak izan ditzakeela, eta, hori dela eta, galdetzen diote ea abortatu nahi duen. Honek ezetza ematen die medikuei, bere sinesmen erlijiosoak direla-eta ezin duela halakorik egin. Eta horrek eztabaida sutua piztu du sare sozialetan: zerk du lehentasuna? Emakume horren sinespen erlijiosoek? Haur horren ongizateak? Merezki al du halako haur bat mundura ekartzeak? Edo kontrakoa: posible da ama batek uko egitea bere semeari? Zilegi da haur horri etorkizun madarikatu batera kondonatzea? Bakoitzak erantzun dezala nahi duena, ni ez naiz ausartzen. ■■■

GADGETMANIA

Eneko Lazkao

Zenbo

Morroia. Samsung. 599 euro
Amazon *Echo* edo Google *Home* morroien bertsio robotizatua aurkeztu du Samsungek. Ahotsa aditzen du, argazki nahiz bideoak grabatu, bilaketak egin eta baita, nahi izanez gero, dantza. Pantailan ukigarria du *aurpegi*an eta etxeko gailu adimendunekin komunikatzeko gauza da. Hilabete gutxi barru merkaturatuko du Taiwango etxeak.



Gear Icon X

Aurikularrak. Samsung. 199 euro
Kirolerako diseinatutako haririk gabeko aurikular berriak kaleratu ditu Samsungek. Denbora errealean jardura fisikoaren jarraipena egiteaz gain (distantzia, kaloriak, bihotz taupadak...), entrenamenduak gidatzeko ahots-aginduak ere ematen ditu. Samsungen beste gailuekin sinkronizatuta funtzionatzen du, musikarako 4 GB-ko lekuarekin.

Arrow

Kart adimenduna. Actev Motors. 540 euro
Umeentzako lehen kart adimenduna. GPS sentsorea du, wifia gurasoek zirkulazio-eremua kontrola dezaten eta aplikazio berezia abiadura mugatzeko, erabilera kontrolatzeko, eta abar. Segurtasuna ere berezia da, trabak detektatzeko sistema berezia baitauka, eta talka alarma-sistema ere badauka.



'Hiru lerroan taldeka'

HANDITZEN, HANDITZEN
JOLASA

Testuaren egilea: Txatxilipurdi
Argazkiak: Txatxilipurdi
Argazkietan: Arrasateko udaleku irekietan parte hartuko duten hezitzaileak

Udalekuetako hezitzaileen hausnarketa saioetan, hainbat jolas partekatze aukera izaten dugu. Horietako bat aukeratu dugu PUNTUAko aste honetako kolaboraziorako. *Hiru lerroan* jolasa; taldeka jolasteko aldaera, hain zuzen.

Helburua
Taldeka jolasteko jolas simple eta erraza da, estrategia eta bizkortasuna uztartzen dituena.

Araukak
Taldetan banatu eta bi ilara egingo ditugu (1); ilaren aurrean, *Hiru lerroan* jolasa egiteko gunea sortuko dugu – horretarako, klariona, makilak edo uztaiak ere erabil daitezke—. Talde bakoitzak hiru lerroan egiteko bere elementua aukeratuko du; guk harriak eta egurrak erabili genituen, baina koloretako zapiak edo betiko karratu eta borobilak ere erabil daitezke.

Dena prest dagoela, lasterketa hasiko da (2); talde bakoitzeko ilaratan lehenengo daudenek errelebo-lasterketa hasiko dute. Jolasgunera lehen iristen denak aukeratuko du non jarri harria edo egurra (3), eta korrika itzuliko da bere ilarara, taldekideari txanda eman eta hark hurrengo elementua jartzeko. Hiru lerroan osatzen duen lehen taldeak (4) irabaziko du!



JAIOBERRIAK



Ekaitz Calvo Urdanpilleta

Bergara. 3,680 kilo. Ekainaren 3a. Gurasoak: Miren eta Xabier. Argazkian, ekaitz, lasai-lasai.



Araiz Gutierrez Cenitagoia

Bergara. 3,500 kilo. Ekainaren 3a. Gurasoak: Usue eta Nextor. Argazkian, Araiz, gurasoekin.



Garbiñe Acosta Dalmau

Arrasate. 3,240 kilo. Ekainaren 3a. Gurasoak: Aintzira eta Esau. Argazkian, aitarekin eta amarekin.



Elene Aguilar Olabe

Aretxabaleta. 3,200 kilo. Ekainaren 3a. Gurasoak: Alaitz eta Antonio. Argazkian, Elene txikia, sehaskan lo.



Mohamed Didi Slamo

Oñati. 2,600 kilo. Ekainaren 2a. Gurasoak: Slamo Fadli Amo eta Doula Ndour. Argazkian, mutiko jaioberria, sehaskan.



Hegoi Zumalde Irazabal

Oñati. 3,780 kilo. Ekainaren 2a. Gurasoak: Amaia eta Xabi. Argazkian, Goretti eta Iraide arrebeekin.

» Oñati gestio
heziketa

2016-2017

MGEP

MONDRAGON GOI ESKOLA POLITEKNIKOAK

GOI MAILAKO HEZIKETA ZIKLOAK

Izen-ematea

ekainaren 6tik 17ra

Eskaintza akademikoa

OÑATI GESTIO HEZIKETA

- Administrazioa eta Finantzak
- Zuzendaritza Idazkaritza
- Salmenta Kudeaketa
- Nazioarteko Merkataritza

www.mondragon.edu/ogh
info.enpresagintza@mondragon.edu

943 71 80 09

MGEP

- Sistema Elektroteknikoak eta Automatizatuak
- Automatizazioa eta Robotika Industrialia
- Sareko Informatika Sistemen Administrazioa
- Fabrikazio Mekanikoko Diseinua
- Fabrikazio Mekanikoko Produktzioaren Programazioa
- Mekatronika Industrialia

www.mondragon.edu/gmhz
gmhz.mgep@mondragon.edu

943 71 21 91

