

hiruka

145. zenbakia

2019ko martxoa

ERRI BARRIUSO 'Open Arms' erreskate-ontziko langilea

«Itsasoan ez dago
emigranterik,
naufragoak dira»

hiruka

HIRUKA kooperatiba elkarte

Helbidea: Martikoen, 16, 2.a · 48992 GETXO

e-posta: hiruka@hiruka.eus

Posta-kutxa: 171

Telefona: 944 911 337

Publizitatea: Maria Gorostiola

Erredakzioa: Unai Brea, Ainhoa Bretos,
Kerman Santiago, Hodei Torres

Diseinua: Artefakto

Administrazioa: Ziortza Merino

Zenbaki honetako kolaboratzaileak:

Asier Barruetabeña, Jokin de Pedro, Josu Elortegi,
Fernando Mijangos, Eunat Muruaga,
Ricardo Mutuberria, Izaskun Rodriguez

Filmazioa eta Inprimategia: Comeco Gráfico

Lege-gordailua: BI-2022-2014

ISSN: 2386-98-95

Ale-kopurua: 5.000

CC-BY-SA

Erakunde laguntzaileak



Bizkaia

foru aldundia
diputación foral

Aldizkari honek Bizkaiko Foru
Aldundiaren laguntza jaso du.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Kultura eta Hizkuntza Politika
Sailak (Hizkuntza Politikarako
Sailburuordetzak) diruz lagundua.

Gizartearen ertzeko biztan



Aurkibidea

- 4 Etxegabeak Uribe Kostan
- 12 Hizkuntzaren zalantzategia
- 13 Zientzia etxeko atarian
- 14 Mundu biribil hau
- 15 Eskolako hegiak
- 18 Hirudika: M-8, emakumeak gelditza hauspotzeko
- 24 Erri Barriuso: Open Arms erreskate-itsasontziko langilea
- 28 Pedro Hoyuelos, musikaria: «Artista baino, behargina naiz»
- 31 Musikhariak: Las Sexpeares
- 32 Roll it Girl: Emakume patinatzaileen aldarriak
- 34 Psiconeuroimmunologia: Kirolaren onurak
- 36 Hirukira Olgetan: umeentzako denbora-pasak

24



Erri Barriuso: Itsasoan bizitzak sal

leak



M-8: Eskualdeko emakumeen irudiak



18



batzen



28

Pedro Hoyuelos, hiru hamarkada artista ospetsuakaz oholtza partekatzen



32

Emakume skaterren aldarrikapenak



Etxegabeak: gizartearen ertzean bizitzen

Europar gora egin du etxegabetasunaren fenomenoak azken urteetan, migrazioa areagotzeak eraginda besteak beste. Horri aurre egiteko neurriak eskatu ditu Bruselak, eta hala, arazoari aurre egiteko estrategiak garatu dira kontinente osoan. Uribe Kostari dagokionez, aterpe-politikak sistematizatu egin dira, orain dela urte gutxi arte plangintza espezifikorik izan ez duen eremuan. Aldiro egiten diren zenbaketen arabera, gure eskualdean etxerik gabeko 35 pertsona inguru daudela kalkula daiteke, sekula ahaztu barik etxegabetasuna fenomeno konplexua eta kuantifikatzeko zaila dela.

TESTUAK: UNAI BREA ARGAZKIAK: HODEI TORRES · MATHEUS FERRERO



Iazko irailetik dago zabalik etxegabeek gaua igaro ahal izateko aterpetxea, Algortako Karitatearen Alaben ordenako mojen eraikin batean. Hemeretzi ohe ditu, eta okupazio-maila altua da.

Alexek 55 urte ditu eta azken hila-beteetan ez du etxebizitzarik eduki. Bilbon jaioa da, baina Getxon daroatza 40 urte. Unibertsitatean ekonomia-ikasketak erdizka utzita, bizimodu konbentzionala izan zuen, tarteka finantzen eta aseguruaren arloan lanean, beste batzuetan saltzaile... Momenturen batean kontuak okertu egin zitzaizkion, ordea. Langabezian egin ditu azken urteak, ikastaroz ikastaro, ezer topatu ezinik. «Etxea galdu nuen diru barik geratu nintzelako. Hasieran ostatueta ibili nintzen, baina hura ere ezin ordaindu». Orain jasotzen duen laguntza jateko nahikoa dela dio, baina ez etxebizitza baterako. Argi dauka bere helburua zein den: «Eskale izateari utzi eta herritar arrunta izatera bueltatzea».

Gau bat baino gehiago kalean eman du Alexek, baina orain Getxoko Udalak eta Uribe Kostako Mankomunitateak eskaintzen duten Argitzean zerbitzuari esker dauka lo egiteko leku egokia, sasoi baterako behintzat. 2017ko urtarriletik dago martxan Argitzean, hasiera batean Berangoko Karabiazpi auzoko lokal batean, eta iazko irailetik Algortako Portu Zaharrean, Karitatearen Alabak ordenako mojen egoitzan atondutako espazioan. Egunez ere artatzen dituzte etxegabeak, Antxeta zerbitzuaren bitartez, eraikin berean.

Bai Argitzean bai Antxeta kudeatzen dituen irabazi asmo-rik gabeko Sortarazi elkarteak da, Getxogaz eta Uribe Kostako Mankomunitateagaz izenpetutako akordio bat dela medio. 1991tik dabilta integrazio sozialaren arloan beharrean, Bizkaiko hainbat eskualdetan. Naroa Puyo elkarteke hezitzaile sozialaren esanetan, «normalean ez gara ohartzen denoi gerta dakigukeela etxe barik geratzea, batzuetan egoera batetik besterako muga oso mehea da eta; hemen badago ikasketak, lana,

19

etxegabe zenbatu zituzten Erandion, Getxon eta Leioan 2018ko urrian egindako kale-neurketan. Horietatik hamar Getxon zeuden, baina gizarte-langileen ustez benetako kopurua handiagoa da.

80

pertsonak erabili dute lo egiteko Argitzean zerbitzua, iazko irailean Getxon kokatu zutenetik (aurretik Berangon egon zen urte eta erdiz). 72 gizonezkoak izan ziren, eta zortzi emakumezkoak.

396.555

euroko aurrekontua dute urtean Argitzean eta Antxeta (eguneko arreta) zerbitzuek. Getxok 216.318 ipintzen ditu, eta gainerakoa Uribe Kostako mankomunitateak. Zerbitzuok ez dituzte Leioa eta Erandio euren gain hartzen.

bikotekidea, familia... izan dituen jendea, kontuak okertu zaizkiona eta egoera horretan katramilatuta geratu dena».

EZ DAGO KAUSA BAKARRA. Normalean ez da arrazoi bakarra egoten pertsona bat etxe barik geratzeko. «Badaude hainbat arrisku-faktore, bizitzan zehar izaten ditugunak: lana galtzea, bikotea banatzea, adikzio bat... Horiek gudan duten eraginaren arabera, egoera horretara ailega daiteke familiaren babesa ahulduz gero, osasun-arazoak izanez gero, trebetasun soziala ahulduta egonez gero...», dio Puyok.

Azken hamabost urteetan, gainera, beste faktore bat agertu da indar handiz: pertsona migratzaileen egoera. Gehienak oso gazteak izaten dira, trebetasun sozial eta pertsonalei eusten dietena baina egoera larrietatik ihes eginda ailegatu direnak gurera, bitartekorik eta inolako babes-estalkirik gabe, eta sarritan bertoko hizkuntzarik ez ezagutzearen oztopoagaz. Izan ere, Eusko Jaurlaritzaren arabera, migrazioaren bilakabidea da azken hamarkada eta erdian etxegabeen kopurua EAEn handitu izanaren arrazoi nagusia, krisi ekonomikoaren ondorioakaz batera baina haren gainetik nabarmen. Etxegabe gazte gehienak kanpotik etorritakoak izaten dira.

GERO ETA ARAZO LARRIAGOA. Esan barik doa fenomenoak globalagoa dela. Orain dela bost urte, 2014ko urtarrian, Europako Legebiltzarrak adierazpen bat onartu zuen, zeinean Europako Batzordeari eskatu baitzion etxe gabeko pertsonen arazoari aurre egiteko lehenbailehen estrategia bat garatu zezala. Etxebizitzarik eza azken urteotan Europar Batasuneko ia estatu denetan larriagotu egin dela azpimarratu zuen orduko hartan Europarlamentuak, eta gogorarazi zuen bizilekurik ez izatea giza eskubideen bortxaketa larria dela, eta pobrezia-motarik muturrekoena.

Europatik zetorren olatua 2016an ailegatu zen Euskal Autonomi Erkidegora. Urte hartako otsailean, Eusko Legebiltza-



Eguneko arretarako Antxeta zerbitzuak bazkaria, askaria, eta bero egoteko lekua eskaintzen ditu. Horrez gain, egoitzako kudeatzaileek laguntasuna ematen diete erabiltzaileei.

rrak Jaurlearitzari eskatu zion hiru hilabeteko epean «etxe gabeko pertsonen egoera errotik aldatzeko estrategia integrala» lantzeko. Orduan abiarazitako prozesuaren ondorioz, 2017ko urrian Etxegabekoentzako Euskal Estrategia onartu zen, 2018-2021 epealdirako.

Horren aurretik, ez zegoen etxegabekoentzako plangintza espezifikorik. «Batez ere larrialdi sozialei erantzuten saiatzen ginen», azaldu digu Kitty Rebolledok, Getxoko Udaleko Gizarte Zerbitzuetako teknikariak; «esaterako, oso gau hotz batean udaltzainek inor topatzen bazuten kalean lotan, ostatu batera joateko aukera eskaintzen zioten, eta biharamunean gizarte-langile batek egoteko aukera ere ematen zitzaion».

Zehazki, Getxoko Udala orain dela hamarkada bat inguru hasi zen ostatuei proposatzen, «axola ez bazien», halako egoera larrietan zegoen jendea hartzeko, Elena Coria Gizarte Zerbitzuetako zinegotzia esan digunez. Halako egitasmoak bazeuden, egon, baina araudia ez zen nahikoa, eta premia zuen jende kopurua ere ez zen gaur egun bezain handia, Getxoko udal-iturrien esanetan

ZER DA ETXEGABE IZATEA? «Urribe Kostan zenbat etxegabe dago» galderari erantzun aurretik, komeni da etxegabetasuna zer den ondo jakitea. Europar Batasunean ez dago haren definizio ofizialik, baina oro har onartu egiten da 90eko hamarkadaren erdialdean Dragana Avramov soziologoak egindako proposamena. Haren arabera, «modu iraunkorrean bizitzeko leku egoki baten falta» da etxegabetasuna.

Gerta daiteke bizilekua edukitzea baina definizio horren barruan sartzea. Sailkapen horretan daude, esaterako, etxebizitza eduki arren hartan irauteko ziurtasunik ez dutenak (etxegabetze-agindu bat jaso dutelako, adibidez), edota baldintza egokirik ez duten etxeetan bizi direnak. Bazterkeria handiagoko maila batean daude etxebizitza bakoak, eta horien artean gutxiengoak dira, ikusiko dugunez, kale gorrian edo hala-hola-

Migrazioaren bilakabidea da etxegabeen kopurua handitzearen arrazoi nagusia; etxegabe gazte gehienak kanpotik etorriak dira.

Getxon eskaintzen diren Antxeta eta Argitzean zerbitzuak exijentzia baxukoak dira: hartzaileari ez zaio eskatzen bere egoera aldatu gura izatea.

ko babesleku batean lo egiten dutenak. Ugariagoak dira aterpetxeren batean bizi direnak, baina hala ere, ohikoa da etxegabe asko egoera bi horietako batetik bestera igarotzea etengabe. Euskal Estrategia bigarren multzokoei arreta ematera bideratuta dago, hau da, etxerik ez daukatenei, kalean nahiz sabai baten pean lo egin.

ZENBAKETA, BI URTERO. Datu zehatz-zehatzak lortzea zaila bada ere, 2010etik aldiro neurtzen da zenbat etxegabe dauden EAEko hainbat hiri eta herritan. Bi urtero, hain zuzen ere. Azken zenbaketa 2018ko urriaren 18tik 19ra bitarteko gauean egin zen, 26 udalerritan, 919 boluntarioen lanari esker. Ohiko prozedurari segika, 22:00ak eta 02:00ak bitartean kaleetatik ibili eta bertan gaua ematen zebiltzan pertsonak zenbatu zituzten, bai espazio publikoan eta ezelango estalpe barik, bai estalpea eduki arren bizitzeko desegokia zen eta kaletik ikus zitekeen lekuren batean. Denera, 435 pertsona zenbatu zituzten (ia erdia Bilbon), 2016an baino 161 gehiago. Horietatik, 390 gizonenak ziren.

Esnatuta zeuden eta hala egitea onartu zuten pertsonen hainbat galdera egin zizkieten. Jasotako erantzunetatik ondorioztatu daiteke, besteak beste, etxegabetasun egoerara ailegatzeko arrazoi nagusiak zeintzuk diren. Ez ditugu eskuratu 2018an egindako galdetegiaren erantzunak, bai ordea 2016ko urrikoak. Orduko hartan, erantzun zutenen %60k arrazoi bat baino gehiago aipatu zuten etxe barik geratzeko. Hamarretik hiruk esan zuten arazo ekonomikoengatik zeudela etxegabetasun-egoeran; hamarretik bik lan-arazoak aipatu zituzten; eta ia heren batek bikoteko edota familiako arazoak. Ohiko arrazoiak izaten dira, modu berean, drogakaz arazoak (bostetik baten aipatu zituen), eta erregularizazio-kontuak pertsona atzeritarren kasuan (%11).

Bai 2016ko bai 2018ko zenbaketatik, kale gorrian zeudenak ez ezik, kontuan hartu ziren ere bazterketa-egoera larrian dau-

denentzako aterpetxeetan gaua eman zutenak. 2018ko datuak ez dira oraindik argitara eman; 2016koetatik, berriz, ondorioztatu zen EAEn 2.009 etxegabe zeudela momentu hartan, inoiz neuritutako kopuru handiena Horietatik, 540 emakumeak ziren. Etxegabekoetan, gizonak alde handiz dira gehiengoak.

URIBE KOSTAKO DATUAK. Gure eskualdean hiru udal populatuenek hartu dute parte 2016ko eta 2018ko zenbaketetan: Erandiok, Getxok eta Leioak. Iazko saioan, 147 boluntariok jardun zuten, 96 emakumeak eta 51 gizonak (etxegabekoen zaintzan, emakumeak alde handiz dira gehiengoak). Erandion etxe gabeko hiru pertsona zenbatu zituzten bai 2018an bai 2016an; Leioan, sei izan ziren kale gorrian gaua ematen topatutakoak (2016an bakar bat ere ez); Getxo, berriz, 2018an beherakada izan zuen udal bakarretakoa izan zen: hamabostetik hamarre- ra jaitsi zen datua.

Zenbakiok tentuz hartu beharrekoak dira beti ere, arrazoi sendoak baitaude pentsatzeko benetan jende gehiagok ematen duela gaua kalean, zenbaketek adierazten dutena baino. Getxoren kasuan, berbarako, Naroa Puyo eta Kitty Rebolledo gure berbakideak seguru daude 2018an lortutako datua txikiegia dela. Haien ustez, Getxon eta Uribe Kostako Mankomunitatean 20-25 lagun inguru daude etxerik gabe gaur egun; batzuek Algortako aterpetxean lo egiten dute, beste batzuek kalean. Edozelan, iaz aterpetxea Getxora eroan izanak arazoaren epizentroa mugitu du udal horretarantz, Uribe Kostako Mankomunitateko presidente eta Berangoko alkate Anabel Landaren ustez: «Beharriana beti egoten da, baina hemengo udaletan orain ez dago inor kalean; herri txikietan errazago jakiten da hori, besteak beste herritarrek berehala abisua ematen dutelako horrelako kasuren bat ikusten badute».

Leioari dagokionez, Udalak ezin izan digu eman erabateko daturik kalean daudenez, baina argitu egin digu gaur egun bazterketa-arriskuan dauden pertsona bi dauzkatela etxebizitza batean, eta beste lau («gure ustez bazterketa larria jasaten dutenak») estatuetan, Bizkaiko Foru Aldundiak euren egoeraren ebaluazioa egiteko zain. Zoritxarrez, ez dugu Erandioko daturik eskuratu, Udalak ez baitie gure itaunei erantzun.

Estigmatizazioaz, boluntarioez eta beste

«Etxegeben kolektiboa gizartetik urrun dago», Naroa Puyo Sortaraziko langilearen esanetan; «denok uste dugu zerbitzu hauek beharrezkoak direla baina gure etxe ondoan ez badaude, hobeto». Estigmatizazio hori existitzeak are meritu handiagoa ematen dio boluntarioen lanari, Puyoren ustez.

Veronica Van Horenbeke 34 urteko getxoiztarra da Antxetako erabiltzaileei musu-truk laguntzera joaten den pertsona horietako bat. «Sortaraziren ohar bat ailegatu zitzaidan WhatsApp bidez, boluntarioak behar zituztela esanez; gogoz nengibilen halakoz zerbaite egiteko, izena eman nuen eta onartu egin ninduten». Beraren lana atzerritar ailegatu berriei gaztelania-eskolak ematea da; gaur egun ikasle bi ditu, eta astean behin egoten da eurakaz.

Van Horenbekearen ikasleetako bat Achiban da (izena asmatua da), Marokotik etorritako 21 urteko gaztea. Elektrizitate-ikastaro bat egiten dabil Bilbon, bere jatorrizko lurraldean ikasitakoari segida eman guran.

Portu Zaharrean Antxeta zerbitzua erabiltzen du; gauak, berriz, Algortako San Nikolas parrokiaren egoitza batean ematen ditu, etxe gabeko gazte migratzaileei ostua emateko Gauean egitasmoari esker. Dakigula, Uribe Kostan dagoen mota horretako programa bakarra da, erakundeek eskainitakotik kanpo.

tza batean, eta beste lau («gure ustez bazterketa larria jasaten dutenak») estatuetan, Bizkaiko Foru Aldundiak euren egoeraren ebaluazioa egiteko zain. Zoritxarrez, ez dugu Erandioko daturik eskuratu, Udalak ez baitie gure itaunei erantzun.

«EXIJENTZIA BAXUA». Buelta gaitezen Algortako Karitate kaleko aterpetxera. Naroa Puyok eta Kitty Rebolledok azaldu digutenez, Sortarazik lehenengo eta bigarren mailako arreta eskaintzen du bertan. «Lehenengo mailako arretaren berezitasuna da erabiltzaileei ez zaiela eskatzen euren egoera aldatzeko borondaterik agertzea», dio Puyok, «hau da, ez dago egituratutako asistentziarik, protagonistak eurak dira eta hemen oinarritzak ematen zaie, eurakaz egoteaz gain; besterik gabe, gure segurua da, duina eta [droga] kontsumorik gabekoa».

Euren kabuz ase ezin dituztenei oinarritzak beharriaz bermatzean datza lehen mailako arreta, eta udalei dagokie ematea. Puyok esan duenez, hartzaileei ez zaie ezer berezirik eskatzen horren truke, egoitzako gutxieneko arauak errespetatzetik harago. Gizarte-zerbitzuen terminologian «exijentzia baxuko» esaten zaion laguntza-mota da.

«Alde batetik, gauerako arreta daukagu, Argitzean programaren bidez ematen duguna», diosku Puyok. Urteko egun denetan eskaintzen da, arrastiko 20:30etik goizeko 09:00etara, eta lo egiteko lekua ez ezik, afaria, gosaria, dutxa eta arropa garbitzeko aukera eskaintzen ditu. Hemeretzi pertsonarentzako lekua du (legeak ezartzen duen ratioa hori da), eta okupazio-maila altua izaten da.

«Bestetik, eguneko harrera-zerbitzua daukagu, Antxeta», gehitu du Puyok. Egunero hutsik egin gabe zabaltzen dute hori ere, goizeko 10:00etatik arrastiko 18:00etara, eta bazkaria, askaria, eta kafea hartzeko eta bero egoteko gunea eskaintzen ditu hamar pertsonarentzat. Hala ere, Antxetara joaten direnei ematen zaie zerbitzu garrantzitsuena laguntza soziala azpimarratu du Sortaraziko kideak. «Bestela esanda, eurek hobetu

BaPiruke

Udaberriko koloniak

EGUNAK:

Apirilaren 15etik 26ra (apirilak 15, 16, 17, 23, 24, 25 & 26).

NORI ZUZENDUA:

5-12 urte bitarteko umeentzat

ORDUTEGIA:

9:00etatik 13:30era. Irteera egunetan (17an eta 25ean) 17:00ak arte.

NON:

I.B. Zabala (Algorta) eta Romoko eskoletan

PREZIOA:

Bazkideek 50 euro
Bazkide ez direnek 65 euro
Getxon gutxieneko errenta jasotzen dutenek 20 euro
(Aldundiako ziurtagiria + NANaren fotokopia)

IZEN-EMATE EPEA:

Bazkideek martxoak 11 & 12;
Bazkide ez direnak martxoak 13 & 14
Egunero 10:00 - 13:30; 11an eta 13an 16:30 - 18:00.



Informazio gehiago:
también en castellano

www.bizarralepoan.eus
info@bizarralepoan.eus
94.491.03.87

Martxoaren 16, 2 - 4 (Algorta)



hiruka app

Uribe Kostako informazio guztia
eta agendarik osoena.

Agenda

Albisteak

Argazkiak eta bideo albumak

Geolokalizazioa

SOS botoia



Deskargatu!



gura dituzten arloetan babesa ematen diegu, baina erritmoa eurek ipintzen dute». Sortaraziko zazpi langile arduratzen dira aterpetzeko erabiltzaileei arreta egiteaz eta eurakaz egoteaz (hiru Argitzean programan eta lau Antxetan), eta eraikinaren ugazabak, hau da, mojak, janaria prestatzeaz besteak beste.

Irailaren 12an aterpetxea zabaldu zutenetik, 67 pertsona igaro dira Antxeta eguneko zerbitzutik, zortzi andrazko eta 59 gizon; gaua pasatzeko Argitzean erabili dutenak, berriz, 80 izan dira, horietatik 72 gizonezko. Hemen ere agerian geratzen da, honenbestez, lehenago aipatu dugun genero-bereizketa. Esanguratsua da, izan ere, Argitzean programak dituen logela bietatik, gizonezkoena hamabost lagunentzat izatea, eta emakumeena laurentzat.

ZENBAT DENBORA EMAN DAITEKE BERTAN? Pertsona bat lehenengo doanean aterpetxean lekua eskatzera, gau horretan bertan emango diote geratzeko aukera, 13:00ak baino lehen badoa eta toki hutsak badaude. «Lehen pausoa dokumentazioa eskatzea da, eta batzuek galdu egin dute, edo lapurtu diete; baina ez zaie sarbidea ukatzen», azaldu dute Getxoko udal-iturriek.

Eskatzailea Getxon edo Uribe Kostako Mankomunitateko udalen batean errolatuta badago, aterpetxean zazpi gau egoteko aukera emango zaio. Beste udal batekoa bada, hiru. Kasu batzuetan, ordea, bertan lo egiteko baimena luzatu egin daiteke, gizarte-langileek horren aldeko balorazioa egiten badute, gehienez hiru hilabetera arte. Horretarako aukera ematen duten baldintzen artean dago bigarren mailako arreta-programaren batean sartzea. Aldundiei dagokie arreta-mota hori antolatzea, eta hartzaileari exijitzen dio gizarte-txertaketarako pausoak ematea. Portu Zaharreko aterpetxean hori ere eskaintzen da, Sortarazi elkarteak berak kudeatuta.

Kitty Rebolledok dioenez, «lehen mailako arretaren helburuetako bat da erabiltzaileei ate bat zabaltzea harremanean jar daitezen udaleko gizarte-zerbitzuakaz, edo euren egoera hobe-



Moien etxean Alari otoitz egiten

Sarritan azpimarratzen da gizarte-bazterketari aurre egiteko egitasmo asko Elizari oso lotuta egoten direla. «Sektore honek Elizagaz lotura estua izan du historikoki, legerik ez zegoenean eurak izan baitira laguntza-mota hau eman dutenak», dio Naroa Puyok, «lotura horrek iraun egiten du, baina joera orain profesionalizazioa da, eta arloa erakundeek lantzen dute gehienbat». Puyok azpimarratu duenez, Karitatearen Alaben eraikinean, etxegabeei arreta ematera bideratutako zatian, ikur kristaurik ez dago agerian, bai ordea musulmanek otoitz egiteko atondutako txoko txiki bat, goiko argazkian ikus dezakezuen.

tze aldera intentsitate handiagoko lanketa egingo duten beste batzuekaz». Batzuek oso arin egiten dute urrats hori, eta beste batzuek urteak eman ditzakete egoera berean. Rebolledoren berbetan, badago, egon, exijentzia baxuko arretaren gutxieneko arauai (ordutegiari, besteak beste) zorrotz iritzita, haiek ez betetzearen katean lo egitea gurago duenik ere.

Hala eta guzti, eskaria asko handitu daiteke zenbait egoera berezitan, neguko hotzaldi handietan batez ere. Halakoetan, neurri bereziak hartzen dira. Konparazio baterako, aurtengo urtarrilean hiru bider zabaldu da Argitzean zerbitzuaren lehengo egoitza, Berangon, ohiko zerbitzua indartzeko. «Eta salbuespenezko egoeretan, beste irtenbiderik ezean, ostaluetan sar ditzakegu katean dauden pertsonak», adierazi digu Getxoko Udalak. Normalean, tokian tokiko udaltzainak arduratzen dira hotzhandiko gaueetan katean ikusten dituztenei aterpe-zerbitzuaz goza dezaketela jakinarazteaz eta bertaraino laguntzeaz.

BAKARDADEA. Etxegabekoentzako Euskal Estrategian irakur daitekeenez, etxerik ez duten hamar pertsonatik hiruk bakarrik ematen dute denbora gehiena. Hala ere, gehienek (%84k, 2016an egindako gaueko zenbaketan jasotako informazioaren arabera) familiarekiko loturaren bati eusten diote. «Paradoxi-koki», dio Kitty Rebolledok, «badago katean bizi den jendea, gure baliabideak tarteka baino erabiltzen ez dituenak, eta diagnostikoaren arabera gizarte-txertatuta dagoena; ez dute baliabide materialik ez eta bizilekurik ere, baina gainerako arloetan egituratuta dute bizimodua, harremanei eutsi diete...».

Betiko lagun asko mantentzen dituenetako bat da Alex, erreportaje honen lehen lerroetako protagonista. Ez denak, baina. «Egoera honetan nagoenetik, betidanik ezagutu ditudan pertsona batzuek bizkarra ematen didate. Herri berean bizi arren, etxegabea izateak beste dimentsio batean kokatzen zaitu». Beste askok bezala, herritar arrunten dimentsiora itzultzeko borrokari ekiten dio egunero Alexek. ◀



LORALDIA
EUSKAL KULTURA GAUR

**FESTIBALA
BILBON!**

**Martxoaren 12tik
Apirilaren 7ra**

INFORMAZIO GUZTIA ETA SARRERAK:

WWW.LORALDIA.EUS

BABESLEAK

2019

**SENTIKARIZ
BLAI!**



JARRAITU GURE SARE SOZIALAK.



Iritzia **Emakumeen hitza****M-8a eta iraultza feminista**

PAULA AMIEVA CLEMENTE GUK Getxoko zinegotzi bozeroalea



Emakumeontzat, 2018an, patriarkatuaren aurka kalean batu gintuen eta beti gogoratuko dugun mugimendu masibo baten hasiera izan zen martxoaren 8a; egundokoa. Milaka emakume irten ziren kalera, geure eskubideak eskatzera. Aurten bizipen bera izan guran gabiltza, eta horregatik azken hilabeteotan mugimendu feministak M-8ko aldarrikapenak eta ekitaldiak adorez landu ditu, txoko guztietara garaiz ailegatu ahal izateko.

Beharrezkoa da 24 orduko greba hutsa ez dela nabarmentzea. Hainbat arlotan egiten da, opresioak gure bizimoduaren espazio bakoitza betetzen duela salatzen: zaintza, kontsumoa, enplegua eta ikasketak. Horiek dira gure protestaren ardatzak, 8an berriro ere ozen oihu egingo dutenak, munduko herri eta hiri bakoitzeko aldarrikapen-pankarten bitartez. Baina urte osoan egiten den lanaren zati bat baino ez da hori, M-8 eta A-25 data esanguratsuen artean. Feminismoak dena blaitzen du, dibertsitatearen, pluraltasunaren eta errespetuaren bitartez.

Nik neuk esan dezaket feminismoak asko eman didala: orain arte «izenik ez zuena» agerian uztea, ahizpatasuna zer den ulertzea, ahalduzaz hartzea gure borrokarako ezinbesteko arma modura... Horregatik, orain dela ia lau urte politikan murgildu nintzen. Ezin baitugu onartu ordezkariak publiko handieneko gunetan, gure ahotsa gehien entzun beharra dagoen horietan, gizonezkoen portzentaje eskerga egotea. Gero eta gehiago gara, baina oraindino kristalezko sabaia dago, urrunago heldu ahal izateko hautsi behar duguna. Bide hori elkarregaz egingo dugu andreok, feminismoa baita tresna baliagarri bakarra, gure eskubideak murriztu gura dutenen politikei aurre egiteko. Ez, jaunak: emakumeen unea da. Honaino heldu gara, eta gure etorkizuna geuk zehaztuko dugu arlo guztietan. Nekatuta gaude beste batzuek gure gorputzez eta gure bizitzaz legistatzeaz. Feminismoaren mendea da. Gora borroka feminista!

Iritzia **Itsasertzetik****Mezuen perbertsioa gora**

GUILLERMO MALAINA MARTINEZ Irakaslea



Kontu zaharra da, baina XXI. mendean pil-pilean dago. Hitzen manipulazioa, mezuen perbertsioa, errealitatearen desitxuratzea... Betikoa. Bankuen publizitatea har dezakegu abiapuntu. «Jende askoren ametsak errealitate bihurtu daitezkeen!», «Zure ametsak gureak dira»...

Estrategia da, pertsonengana hurbiltzeko diseinatu, ia-ia bankuak Gobernu Kanpoko Erakundeak bailiran. Energia-arloa ere esanguratsua da: enpresek dirutza xahutzen dute Greenpeace baino berdeagoak direla irudikatzen. «Berdeak gara», «Energia berriztagarrien alde gaude»... Energia garbia zikina baino hobeto saltzen da, ez dago produkzio kutsagarria laketa duenik.

Politikagintzan, beste hainbeste. Otsailaren 10ean, Madril, eskuindarren manifestazioak harengak eredu garriak dira mezuen perbertsioari dagokionez. Francoren kolpe militarra arbuia nahi ez duten haiek *kolpista* izatea leporatu zieten hauteskunde demokratikoetan hautatuak izan ziren buruzagi kataluniarrei, erreferendum hura ustez bultzatu izanagatik.

Arlo arlo erreproduzitzen den izurritea da errealitatea desitxuratzea. Irakaskuntzan ere, Kristau Eskolak «mehatxua eta derrigortzea» leporatu dizkie sindikatuari, irakasle ordezkariei, proposaturiko grebengatik, Lan Hitzarmena hamar urtez berriro gabe izan ostean. Espainiako Konstituzioan, ordea, jasota dago greba «oinarrizko eskubidea» dela. Eta gutxi balitz, Konstituzio Auzitegiaren irizpide juridikoen arabera, greba bide «baketsua eta ez bortitza» da langileek lan-baldintzen hobekuntza aldarrika dezaten.

Semiotikan adituek erabateko ulermenerako bidea erakutsi zuten aspaldi. Mezuen mamia aztertzen, testua, berez, ez da funtsezkoena. Igorlea, hartzailea, kanala, kodea eta testuingurua ere kontuan hartu beharra dago. Bada, ondorio zientifikoa ez bada ere, testuinguruan boterea edo dirua jokoan daudelarik, mezuen perbertsioak gora egiten du. Kontuz!

Puntua eta kontrapuntua **Etxegabetasuna Uribe Kostan****Etxegabe**

*Bizileku bat ez da
irteten debalde,
hemen ere dena da
dirudunen alde.
Egiaz zuten
buruari galde,
zaretenok etxe bat,
bi, hiruren jabe:
Uribe Kostan zenbat
dauden etxe gabe*

IMANOL
URIBE
ALBIZURI
Getxo

*Dirua da etxegabetze
batzuen iturburu,
baina munduan badira
egun nahiko gudu.
Ihesa bihurtzen da
gerraren goiburua;
etxea, maitasuna,
bakea helburu.
Bizitza erdigunean
jarri behar dugu!*

NAROA
TORRALBA
RODRIGUEZ
Larrabasterra



Lehen/Orain **Leioa 80ko hamarkada**



ITURRIA: JAVIER LANDETA



Erretratua **Yolanda de Miguel** Nanoteknologia-ikerlaria eta zuzendaria Tecnalian

«Natura betidanik izan dut gustuko, mundua ulertzeko inspiratzen nau», dio Yolanda de Miguelek. Urkon (Sopela) elkartu gara beragaz, gurasoen baserrian.

TESTUA: KERMAN SANTIAGO ALKORTA ARGAZKIA: HODEI TORRES ►

Floridan jaio arren, lau urtegaraz etorri zen Euskal Herri-
ra Yolanda de Miguel, eta haurtzaroa eta nerabezaroa
aitaren jaioterrian igaro zituen, Algortan; ama, ordea,
eskoziarra du. Kimika ikasi zuen de Miguelek, eta Cam-
bridgeko eta Londreseko unibertsitateetan ibili zen irakasle
eta ikerlari lanetan.

2003an, bizitza erabat aldatzea erabaki zuen, Euskal Herri-
ra itzuli baitzen nanoteknologian ikertzeko: «Munduko hiri-
tarra naiz ni, eta ez daukat sustrairik». Sopelan bizi da gaur
egun, eta bertan bizitzeak abantailak dituela esan digu: «Diru
gutxiago irabazten dut, baina oso gustura nago. Etxetik hon-
dartzara oinez joateak egiten nau zoriontsu». Nanoteknolo-
giaren munduan murgilduta daroatza hamabost urte baino

**Asmakari baten
bidez, hormigoizko
nano-partikulakaz aireari
kutsadura kentzea lortu du.**

gehiago; gaur egun, 120 ikerlari inguruk osatzen duten klus-
ter baten zuzendaria da, Tecnalía korporazio teknologikoan.
Buru-belarri dabilta lanean, sendagai berriak eta produktu
iraunkorak sortzeko asmoz. Asmakari biren patentatzailea da
Yolanda de Miguel daborduko; nano-partikulakaz aireari ku-
tsadura kentzea lortu du. «Gauza txikiei arreta emateak gauza
handiak ekar ditzake», azaldu digu.

Harrigarria bada ere, denbora librea du eta DJ da: «*Hobby*-a
da, baina oso gustuko dut musikarekiko dudun maitasuna
transmititzea». Lan-eremura itzulita, zuzendaritza-esparrue-
tan emakumeek egon behar dutela dio: «Goian egon behar
dugu, erabakitzeke ahalmena izan behar dugu guk ere». ◀



Eunate Muruaga **Hizkuntzaren zalantzategia**

Ikastolako jaia, ikastolaren jaia

Hizkuntzekin aritzean zalantzak izatea ohikoa da. Hala ere, badira batzuk, askotan azaldu arren edo horien inguruan asko irakurri arren, beti buruhaustea sortzen dituztenak; «betiko» zalantzen multzoan sartzen ditugunak, alegia. Horien adibide dira NOREN eta NONGO kasuak.

Hainbat zalantza sortzen da izenlaguna -(e)ko ala -(r)en atzizkiarekin lotzeko orduan, batez ere, erdaraz *de* preposizioak lotzen dituenak itzultzeko. Askotan iristen zaizkigu honelakoak: «Zein da -(e)ko eta -(r)en atzizkien arteko aldea? Oker ez banago, lehenak NONGO kasuari erantzuten dio, eta bigarrenak NOREN kasuari. Horrela bada, zein da zuzena: ikastolako jaia ala ikastolaren jaia? Festa antolatzen gabiltzan honetan, txarteletan horixe jarri nahiko genuke, baina irakasle on artean ez dago ados jartzerik».

Euskaltzaindiak ez du berariazko araurik eman gai honen inguruan, eta zaila da kanon edo arau zehatz bat finkatzea. Baina zenbait jakingarri eman daitezke aukerarik egokiena hautatzeko. Kokapena adierazten du, oro har, NONGO kasuaren -(e)ko loturak, hau da, tokia, denbora, esparrua, jatorria, baita helburua ere: herriko kaleak, ikasturteko irteerak, matematikako zalantzak, mende-hasierako legeria... Eta NOREN kasuaren -(r)en lotura, berriz, ideia bat baino gehiagoren adierazle izan daiteke: jabetza (amaren autoa), agentea (artistaren obra), pazientea (liburuaren itzulpena), gaia (ikasturtearen garrantzia), osotasun/zati harremana (alkandoraren mahuka), neurria (animaliaren luzera), irudikapenezko izenen edukia (mutilaren erretratua)...

Aukera garbia denean, -(r)en gomendatzen da. Esaterako: orkestraren zuzendaria, aldizkariaren zuzendaria, eskuaren erradiografia, etxearen planoak... Dena den, eta zalantzak hortik etorri ohi dira, askotan biak dira zilegi. Nolanahi ere, horrelakoetan bada ñabardurarik. Esaterako, «elkarteko bilera» da elkartean egiten den bilera edo elkartearen zati bati dagokiona, eta «elkartearen bilera», elkarte osoaren bilera; «Euskal Herriko historia» Euskal Herrian gertatua da, eta «Euskal Herriaren Historia», Euskal Herria subjektu duena; «elizako isiltasuna», eraikinean bertan dagoen, eta «Elizarena», Elizak, erakunde gisa hartuta, ez dioena. Bitasun horrek, alabaina, desbidera-

Euskaltzaindiak ez du berariazko araurik eman gai honen inguruan, eta zaila da kanon edo arau zehatz bat finkatzea.

tzeak ekarri izan ditu, eta okerreko atzizkia hautatzera bideratu. Adibidez: *proiektuko babeslea edo *biltzarreko kokalekua («proiektuaren» eta «biltzarren» dira zuzenak).

Horiek horrela, goazen irakasleen zalantza argitzera: ikastolako jaia ala ikastolaren jaia? Berez, biak dira zuzenak eta bietara erabil liteke. Baina kontuan hartu ñabardurak: ikastolako jaia ikastolan antolatuko/egingo den festa da, hau da, tokiari ari gatzazkie erreferentzia egiten. Eta ikastolaren jaia: ikastolak antolatuko/egingo duen festa, hau da, komunitatea osatzen duten pertsonen ari gatzazkie erreferentzia egiten.

Horri erreparatuta, egokiagoa dirudi «ikastolaren jaia» sin-tagmak, nahiz eta «ikastolako jaia» ere onargarria den, festa ikastolan bertan egingo baita. Hala ere, errealitatea konplexuagoa da, eta zenbaitetan erabilerari jarraitzea da jokamoldea. Esate baterako, hiztunek honela esan ohi dute: «Etxeko giltzak galdu ditut mendian» (nahiz giltzak etxean ez dauden). ◀



**euskaraz
bizi
nahi dut**

INFORMAZIO •

Santa Marina Haitza 14

48993 GETXO

944 911 786

www.aixerrota.hezkuntza.net

AIXERROTA BHI IKASTETXEA

DBH: B eta D ereduak + ikasgaiak ingelesez

DBH 1: Biologia eta Geologia (Euskara/English)

DBH 2: Matematika (Euskara/English)

DBH 3: Fisika eta Kimika (Euskara/English)

DBH 4: Matematika eta Musika (Euskara/English)

BATXILLERGOA: D ereduak + ikasgaiak ingelesez

• Zientzia modalitatea

• Giza eta Gizarte zientzietako modalitatea

SAT/ZIG: Zereginak ikasteko gela



OSABIDE
Hertz-Klinika

Arantza Etxebarria

Odontologia orokorra
Ortodontzia

Periodontzia
PADI

Bidebarri 27, behe eskuina · ALGORTA

944 307 696

Ricardo Mutuberria **Zientzia etxeko atarian**

Munduagaz dugun harremana birpentsatu

Bartzelonako Zientzia Herriarraren Bienalean, hainbat ume ikusi nuen klariona bategaz asfaltoan margotzen. Lerro bategaz irudikatzen zebiltzan 2100. urterako aurreikusita dagoen itsasoaren maila.

Kalkulatzen denaren arabera, orain dela 4.500 milioi urte sortu zen Lurra. Fosil-miaketa erakutsi duenez, 1.000 milioi urte beranduago bazegoen bakteriorik. Gizakiak orain dela 350.000 urte hasi ziren Lurraren gainetik ibiltzen, baina ekosistemak jasan duen talka hain da handia, ezen gure izatea bera arriskuan ipini duen. Ez dizue beldurrik ematen zientzialariek iragarri duten hondamenezko etorkizunak? Niri bai, baina baikorra naiz hala ere.

HEZKUNTZA ETA AKTIBISMOA. Etorkizuneko kostaldeko lerroa margotzea erraza da. Behar den bakarra talde antolatzaile bat eta koloreko klarionak dira. Mota honetako jardueretan dago, bestalde, konponbiderako gakoetako bat: hezkuntza. Etorkizuna belaunaldi berriena da, eta haiek izan behar dute aktiboenak sistema naturalakaz dugun harremana berrantolatzea baimenduko duen aldaketan. Gazte-aktibismo horren adibide garbia da #FridaysforFuture mugimendua, ume batek klima-aldaketaz zuen kezkatik sortua. Helduok hezkuntza- eta gizarte-eraldaketa erraztu eta sustatu behar dugu.

EKONOMIA. Egunero aurkitzen ditut gaur egungo ekonomia-sistemaren alternatibak sortzeko konspiratzen dabiltzan gazteak. Kooperazioa, jasangarritasuna, guztien ongizatea... halako baloreetan oinarritzen dira. Badakite zoriontsuak izango direla gustuko duten horretan lanean, eta euren ingurunerako ona den zerbait egiten. Zentzuz erabiltzen dituzte neurozientzia, konputazioa, biologia sintetikoa, adimen artifiziala, nanoteknologia, robotika eta bestelako teknologiak, bizitza errespetatzen duten zerbitzu eta produktuak eratzeko. Ezinbestekoa da birpentsatzea, berregituratzea eta birdiseinatzea gaur egungo produkzio-, kontsumo-, mugikortasun-, elikadura-, hondakin- eta energia-sistemakaz dugun harremana. Ez da batere erraza hori arrakastaz egitea, baina batzuk ari dira lortzen.



Ez dizue beldurrik ematen zientzialariek iragarri duten hondamenezko etorkizunak? Niri bai, baina baikorra naiz hala ere.

OSASUNA. Plastikoa, pestizida, antibiotiko, hormona, kotxeen kea, eta sortzen ditugun bestelako produktu toxikoak modu berean metatzen dira gure gorputzean eta gure ingurunean. Horrek hobera egingo du ingurumenaren arazoa osasun-arazotzat hartzen dugun momentuan.

ESPEZIE-KONTZIENTZIA. Gizaki guztiok dugu amama bera. Denak gara berdinak eta gure gorputz eta garunek gauza bera behar dute. Oinarritzkoa da espezie-kontzientzia eratzzea, espezie modura elkarrekin batuta bizi, helburuak lortu eta gizatasun-prozesuan aurrera egin behar dugulako.

ZER EGIN DEZAKET NIK? Nire buruari gomendatu diot ingurumenagaz berriro konektatzea, eta biologia praktikatzeko gomendatu diot ere errespetuan eta maitasunean hezteko, berreraikitzen ikastea, birziklatzea, ingurumenaren gaineko eragina murriztea, gustatzen zaizkidan gauzak eta niretzat eta nire ingurunearentzat onak direnak egitea. Horrez gain, dendetan eta lanean kutsatu barik kontsumitzea aldarrikatuko dut, etorkizun jasangarria lortzea, bioaniztasunezkoa, eta gainerako espezieakaz orekan bizitzea ahalbidetzen duena. Mereziko du. ◀

ERAIKUNTZA ZERBITZU INTEGRALAK

GARAIZAR

BARRIKUNTZAK

Illeta, 1 · 48991 ALGORTA
944 305 243 · 607 952 977
regaraizar@gmail.com · www.garaizar.biz

Iñaki Bitxitegia

Montblanc, Longines eta TagHeuer agentzia ofiziala

Villamonte plaza 3
94 430 23 45

Algorta

Telletxe 1
94 460 27 41



Fernando Mijangos **Mundu biribil hau**

Tabakoa eta erraustegiak

HIRUKA aldizkariak ingurumenari buruzko artikulua batzuk idazteko emandako aukera aprobetxatu nahi dut, aspaldi nire buruan dantzaka dabilen galdera bat zuekin partekatzeko eta, halaber, aldizkariak esan duen moduan ekiteko: prentsa euskaraz, pentsa euskaraz.

Tabako gizajoa, sarri ahaztu arren, landare bat besterik ez da. Nik esango nuke tabakoak berak ez duela hiltzen, fotosintesiari esker atmosferarik karbono dioxidoa kentzen duela eta oxigenoa kanporatzen duela, landare guztiek bezalaxe, hots, organismo autotrofo guztiek bezalaxe. Tabakoa erretzean, ahotik biriketaraino sartzen ditugu tabakoaren errekuntzan sortzen diren konposatu arriskuak, hala nola galipotak eta antzekoak, tabakoaren paketeetako iragarkietan sarri irakurri ahal duguna.

Tabakoaren errekuntzan sortzen diren konposatuak osasunerako arriskuak izan daitezkeelakoan, leku itxietan erretzea debekatu egin da aspaldi, hain zuzen ere erretzaile pasiboak ez kutsatzeko asmoz. Ez gara harritzen debeku horrekin eta normaltzat jotzen dugu, umeak, gazteak eta pertsona nagusiak zaindu nahi baititugu.

Pertsonok arnastu behar dugula esaten badut, ez diot gauza berririk. Zuk zeuk egin ahal duzu ariketa: lasai zaudenean erlojuari begira jarri eta minutu batean airea zenbat aldiz sartu eta botatzen duzun neurtu dezakezu; batez beste, hamabost aldiz egiten dugula suposa daiteke. Arnasketa egiten dugunean lau litro aire barneratzen dugula jakinda (batez beste eta esfortzu handirik egin gabe gaudenean), ordubeteen 3.600 litro aire barneratuko ditugu biriketaraino, eta horiek botako ditugu atmosferara gure odola oxigenatu eta gero. Egunak 24 ordu ditunez (lo egon arren, arnasten jarraitzen dugu) egunean 86.400 litro aire arnastuko dugu. Beraz, 86,4 metro kubo aire. Bolumen hori gure etxeko gela baten espazioa da, gutxi gorabehera: sei metroko luzera bider lau metroko zabalera bider 3,5 metroko altuera. Hau da, egun batean gela batean dagoen aire guztia sartzen dugu gure biriketan. Horregatik, agian, debekatu egin da leku itxietan erretzea.

Nire zalantza argitzeko, zigarro bat pisatu dut, eta gutxi gorabehera gramo bi izaten dituela apuntatu dut. Beraz, tabako landarearen gramo bi erretzeagatik produktu kantzerigeno batzuk agertu eta horiek sortzen duten arriskua dela medio,



86.400

litro aire arnasten ditugu egunean, hau da, 86,4 metro kubo aire, gure etxeko gela baten espazioa, gutxi gorabehera.

200.000

tona hondakin erretzen ditu urtean Zabalgarbi erraustegiak.

100.000

milioi zigarro erreko balitu bezalako ondorio sortuko luke gure atmosferan, kontuan hartuta zigarro batek gramo biko pisua duela.

debekua ipintzen badugu osasuna babesteko, zer gertatzen da erraustegi batean hondakinak erretzen ditugunean?

Etxe ondoan dugun Zabalgarbi erraustegiak etxeko hondakin solidoak erretzen dituela ezaguna da guztiontzat; hondakin organikoak gehi plastikoak, tetrabrikak, papera, kartoia, pilak eta zerrenda ikaragarri luzea. Zenbat hondakin erretzen diren jakiteko Zabalgarbik berak emandako datu bat begiztatu dut, eta harrituta geratu naiz: 200.000 tona hondakin nahastuta erretzen ditu urte batean.

Esan behar dut Zabalgarbik egiten duen errekuntza horretan denetarik erretzen dela. Horien artean egongo dira PVCak, polibinilkloruroak, plexiglasak eta lixibak, hau da, kloro-atomoak dituzten produktuak. Erraustegian kutsatzailerik kloratuak agertuko dira, kloro-atomo horiek funtsezkoak baitira dioxinak eta furanoak agertu ahal izateko, eta horiek dira kutsatzailerik eta pozoirik arriskutsuenak.

Esan dudanez, Zabalgarbik urtean 200.000 tona hondakin erretzen ditu, eta zigarro batek gramo bi eskas ditunez, erraustegiak ehun mila milioi (100.000.000.000) zigarro erreko balitu bezalako ondorio sortuko luke gure atmosferan. Tabakoaren errekuntzan sortzen diren produktu toxikoak eta osasunerako kaltegarriak izan daitezkeenak ezagututa, eta tabako-paketeetan ipintzen dituzten oharrak ikusita («erretzea hilgarria da») hona hemen nire galdera: zergatik erraustegi-planta batean ez da holakorik egiten? Zergatik ez da esaten minbizia sor dezaketela? Zergatik ez da esaten dioxinak eta furanoak botako dituztela?

Jakin badakit erraustegietan airea ez kutsatzeko filtro bereziak erabiltzen dituztela eta aire-kalitatea kontrolatuko dutela, baina ez dut uste nahikoa denik, nire ustez zigarroetako filtroak nahikoa ez diren bezalaxe.

Konbentzita nago ezen guztiok etxean hondakinak ondo bereiziko bagenitu, eta hondakin organikoak gaika bilduta konpostaleku batera eramango bagenitu, nire burutik galdera hori desagertuko litzatekeela. Hala bedi. ◀

GetxoGasol

Urteko 365 egunetan gaude zabalik

- Garbiketa gunea
- Denda eta okindegia
- GnG tailerra
- Solaguren Jatetxea

944 301 500

GetxoGason Euskararekin bat! Getxo eta Berango artean

ITXASGANE

prentsa • aldizkariak • goxokiak

Getxoko kirol portua • 944 915 321

Josu Elortegi **Eskolako hegiak**

KiVa programa: bizikidetza hobetzen

Eskualdeko hiru ikastoletan (Ander Deuna, Betiko eta San Nikolas) erabiltzen dute jazarpenaren aurkako KiVa programa. Haren garapenean eskola-kide guztiak daude inplikaturik, eta hori ezinbestekoa da. Datuetatik harago, bizikidetza sustatzen duen proiektu integral bihurtu dute.

Hiru helburu ditu jatorria Finlandian duen KiVa programak: batetik, irakasleak formatzea, jazarpenaren prebentziorako, esku-hartzerako eta jarraipenerako behar dituzten estrategiak, metodologiak eta tresnak eskainiz; bigarrenik, umeei laguntzea, euren sentipenak eta euren kideenak ezagutuz jazarpenari aurre egiteko baloreak indartuz; eta azkenik, gurasoei informazioa eskaintzea, jazarpena identifikatzeko, ikastolaren eta etxeen arteko komunikazioan funtsezkoa da eta.

Hiru zutabetan oinarritzen da programa: prebentzioa, talde osoan eragiten duena; esku-hartzea, erasotzailearekin eta eraso jasan duenarekin ekintza espezifikoak eginez; eta gainbegiratzea, ikastolaren hasierako egoera eta ondorengo garapena aztertzen dituen.

HIRU URTEKO IBILBIDEA. Ikastola bakoitzak bere KiVa arduraduna eta taldea dauka. Hiru urte hauetako prozesuarekin oso pozik agertzen dira, balorazioa oso baikorra da. Programak urteroko emaitza zehatzak jasotzeak hausnarketa sakona egiteko aukera eskaintzen du. Aipatutako helburuei dagokienez, irakasleen inplikazioa osoa da, saioak modu sistematikoan burutzen dituzte eta oso aberasgarriak dira, tutoreek informazio asko ateratzen dutelarik. Gurasoek interesa agertzen dute eta oso inplikaturik daude, guraso-bileretan aipatzen den gaia da.

JOERA ZAHARRAK BAZTERTZEN. Eta ikasleak? Hor ikusi da aldaketarik handiena. Ikasleak programaren alde daude, eta zerbait sumatzen dutenean irakasleengana jotzen dute, orain denek hizkuntza bera dutenez erraztasuna baitute jazarpena identifikatzeko. Talde-kontzeptuak indarra hartu du, eta normalizat hartzen ziren joerak bazterrean utzi dira. Prebentzioak



KiVari esker talde-kontzeptuak indarra hartu eta normalizat hartzen ziren joerak baztertu dira.

gero eta oin sendagoak ditu ikastoletan, baina batzuetan ez da nahikoa izaten, eta esku-hartzeak ere bideratu beharra egoten da, bide hezitzaileak jorratuz eta ikasleei protagonismoa emanez. Konponbidea euren eskuetan egon da beti, KiVa taldearen laguntzarekin.

DENAK DIRA KIVA. Ikastoletako hezkuntza-komunitate osoa dago programan murgilduta: gurasoak, ikasleak, irakasleak, langileak, eskolaz kanpoko arduradunak eta hezitzaileak, autobusetako laguntzaileak, jantokiko begiraleak... Denek daukate zer esanik eta zer eginik.

Etorkizunean ere, jazarpenaren aurrean inongo tolerantziarik ez da izango ikastoletan: «Gogotsu gaude oso, baina lan handia daukagu aurretik». Formakuntza eta motibazioa etengabe izan behar dira. Gatazkak izan izango direnez, haiengandik ikasi beharra dago; horrek bizikidetza hobetzea ekarriko du. Tresnak eman behar zaizkie umeei, jazarpen-egoeretan asertiboak izanik, taldeko presioaren aurrean eutsiz, noren alde jarriko diren argi izan dezaten. Ez da erronka makala. ◀



KALITATEA BIKAIN TASUNA INNOVACIÓN CALIDAD DESDE 1963 EXCELENCIA BERRIKUNTZA IDIOMAS SOCIALES CIENCIAS DBH GUARDERÍA JANTOKIA KIROLAK DANTZA AUZOLANKOOPE RATIBOA MUSIKA BERTSOLARITZA

www.sanikolas.eus || 94 430 54 78 || Areneazpi, 15 - Algorta



Topa taberna

Santa Eugenia, 13
ITZUBALTZETA

94 657 11 71

Itzubaltzetako erdigunean aurkituko duzu, jaietan txosnak ipintzen dituzten aparkalekuaren ondoan. Zabalik dago egunero 12:00etatik 15:00etara eta 19:00etatik 23:00etara. Eguenetik zapatara beranduago ixten dute.

Sukaldean **Topa taberna**

Topa egin, eta ederto jan!

TESTUA: KERNAN SANTIAGO ALKORTA ARGAZKIA: HODEI TORRES ▶

Egueneko pintxopotean elkartu gara Topako ugazabakaz, eta tabernan sartu bezain pronto aurkitu dugu sukaldaria oreari forma ematen. Eguaztenetik zapatara biratean prestatzen dute italiarren gastronomiaren ikur nagusia den platera, eta pintxopote egunean euro bat besterik ez du balio puskak!

«Nahiago dut urdaiazpiko eta gaztadun pizza, itxura ona dauka ere haragi txikitua duen horrek, edo aukeran nahiago dut boletusa duena... Baina ananaduna ez dut probatu ere egingo!». Arazo horiei irtenbidea emateko asmoagaz ireki zuten Topa: pizza-kartarik ez dute eskaintzen, egunean gogoak ematen diena egiten dute, eta esan beharra dago mailari eusten diotela guztietan.

Iberiar pernilagaz, boletusagaz eta gazta urdinagaz egin dute argazkian ikus dezakezuen. Prestatzeko, tipula poxatu beharra dago lehenik eta behin, eta pernilari mamia atera.

Iberiar pernilagaz, onddoagaz eta gazta urdinagaz egindako pizza

Osagaiak:

Orea, iberiar pernila, eguneko boletusak, gazta urdina, tipula eta tomatea.

Gero, aurrez aipatutako osagai guztiak masaren gainean ipini eta labean sartzen dituzte, 200 gradura, 8-10 minutuz. Bere-ziki garrantzitsua da tomateari espezieak gehitzea, oreganoa esaterako: «Osagai freskoekin egiten ditugu pizzak, ez dago kontserba-elikagairik. Pizzak ez ezik, arrautzopila ere egiten dugu, eta asteburuetan hainbat pintxo eskaintzen ditugu», esan digu Galder Novo tabernako ugazabetako batek.

Topa, bestalde, ez da dastamena asebetetzeko toki hutsa. Aste-akabuetan gauean ere zabaltzen dute taberna, pub modura: «Diskotekako argiak eta musika ipini eta gorputza astintzen dute bezeroek astero goizeko ordu txikietara arte», esan digu Novok. Eguenetan 02:30ean ixten dute, bariku eta zapatuetan, berriz, 04:30ean. Hala ere, eguenetako arratsalde-gau partean betetzen da lokala gehien, pintxopote egunean.

Martxoaren 15ean tabernaren bigarren urteurrena ospatzeko ekitaldia antolatu dute; Fredi Paia, Ekaitz Larrazabal *Katxo* eta Inazio Vidal bertsolariek egingo dute saioa, eta ostean, DJ.Bull-ek ipiniko du musika gauean zehar. ◀

On-line denda

Bio Zelai

www.biozelai.com

*Elikagai
ekologikoak*

*Ekizleak
eta banatzaileak*
★
*Etkez etxeko
zerbitzua*

info@biozelai.com | T: 685.798.567 | GATIKA (Bizkaia)



IZAKINEN AMAIERAKO MERKATUA MERCADO DE SALDOS GETXO 2019

13.14.15.16
MARTXOA | MARZO

GETXOKO DENDEK KALERA ATERAKO DITUZTE BERE PRODUKTUAK
LOS COMERCIOS DE GETXO SACAN SUS PRODUCTOS A LA CALLE



PARTE-HARTZAILEAK
PARTICIPANTES
www.getxo.eus/getxolan



EURIA EGINEZ GERO · EN CASO DE LLUVIA

AZOKA MARTXOAREN 18RA LUZATUKO LITZATEKE · EL MERCADO SE PROLONGARÁ HASTA EL DÍA 18 DE MARZO



Getxo
bizi ezazu



Martxoak 8 Ema bizitza hauspotzeko



kumeak geldi,

TESTUAK: AINHOA BRETOS ARGAZKIAK: HODEI TORRES ▶

Ez dago emakume izateko modu bakarra. Lotsatia izan zaitezke, ausarta noizbehinka, koldarra bestela. Agian dantza egitea gustatzen zaizu, gitarra jotzea edota margotzea. Tamaina handia duzu, ala txikia? Bulbaduna zara beharbada, edo zakilduna. Azalaren kolorean ere, bada alderik. Ezberdinak izan arren, helburu batek batzen gaitu: bizitza duina. Ekar dezagun erdigunera.



Marina Alcalde Sainz
Tango dantzari eta irakaslea · Urduliz



Goizane Rodríguez García
Baserritarra · Erandio Goikoa



Arrate Ojinaga Ouro
Itzultzailea · Armintza



Irene Larrabeiti Álava
Ingeniaria · Leioa



Maria Jesus Prats Hurtado
Zinegotzia · Barrika



Itziar Casado Arostegui
Soinu-teknikaria · Berango



Elizabeth Gutiérrez Yax
Mujeres con Voz-eko kidea · Algorta



Lurdes Cerrato Ozerin
Ileapaintzailea · Astrabudua



Iratxe Irusta Iturregi
Tabernaria · Gorniz



Bene Markaida Barrenetxea
Baserritarra eta irakasle ohia · Sopela



Ane Urtiaga Rubio
Erizaina · Urduliz



Loli Marín Lerena
Zapataria · Leioa



Gabriela Frances Zubillaga
Nekazaria · Lemoiz



Erika González Lemoniz
Otxandategi dantza-taldeko kidea · Berango



Diana da Costa Pinto
Ikaslea · Plentzia



Olaia Mitxelena Elorriaga
Jai-batzordeko lehendakaria · Barrika



SARA de DIEGO

bost zentzumenekin
ARGAZKIGINTZA
www.SARADEDIEGO.com
661218080



Nagore Etxebarri Llaguno
PSIKOLOGOA
Hezkuntza eta familia
(Psicología educativa y de familia)
630 77 83 45
Piso 3. solairua - 6 Dpto.

LIBURU ETA PAPER DENDA
ITXAS-IBUS



1960tik zurekin

 944.911.427/ 625 28 53 63
 Torrene 2, 48991 Algorta
 www.facebook.com/groups/598155443692392/

MARSUN
ILE-APAINDEGIA ETA ESTETIKA

UMEEI ILEA EBAKITZEA 6€
AURPEGI HARI-DEPILAZIOA

Ordutegi jarraia:
Asteazkenean, 9:30-19:00
(astelehenak itxita)
Zapatuak, 9:00-14:00



ALANGOETA 6, ALGORTA
TEL. 944 608 222
www.peluqueriamarsun.es

Uribe Kostako Emakume eki

URANGA
1981

 944.601.397
 Juan Bautista Zabala 12, Algorta, Getxo
 www.facebook.com/emiliyuranga.1

lumale
by URANGA

 944.601.397
 Juan Bautista Zabala 12, Algorta, Getxo
 www.facebook.com/lumalebyuranga
 www.instagram.com/lumale_byuranga

PELUQUERIA
Kati
Kati
ile-apaindegia

Erreserba egizu!
 946 410 486
Artatzagane 35 • Leioa
 KATIPeluqueria

CAFE-BAR
mamarro



 944.606.800
 mamarros.os@gmail.com
 www.facebook.com/mamarrokafe
 www.instagram.com/mamarro_kafe
 Basagoiti Etorbidea, 76, 48993 Algorta

Iraxe Bilbao Zeramika

Zeramika artistikoa bakarra eta egokituta



Markel 2010-6-27

Partaide izan zaitezkeen zeramika
Iturgitxi 4, bajo 2D - 48991 - Getxo
www.iraxebilbao.com • 635 205 311

Egile Zeramika

Loraketa
LORE-ARTEA

Lore natural, artifizial eta liofilizatuak
Flor natural, artifizial, y liofilizada

Erakusleho, ezkontza eta bestelakoen apaintak
Decoración de eventos, bodas, escaparates

Ikastaro eta tailerrak
Talleres y cursos.

 685 730 495
 Eleizalde, 15 - URDULIZ-
 nekaneloraketa@gmail.com
 www.facebook.com/Loraketa-Artelorea-147017635995203

Especialistas en corsetería y baño
Azpiko eta bainurako arropen espezialistak

Teima

Todas las copas sin necesidad de arreglos
Mota guztietako kopak

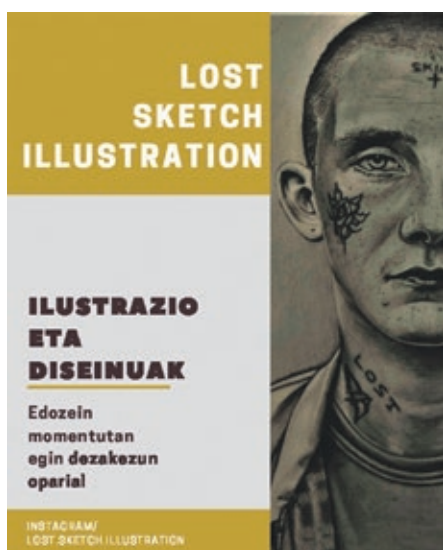
 944 60 75 96
 Telletxe 9, 48991, ALGORTA
 www.instagram.com/teimalenceria/
 www.facebook.com/profile.php?id=1618652159

Oinutsik
Konsulta podologikoa

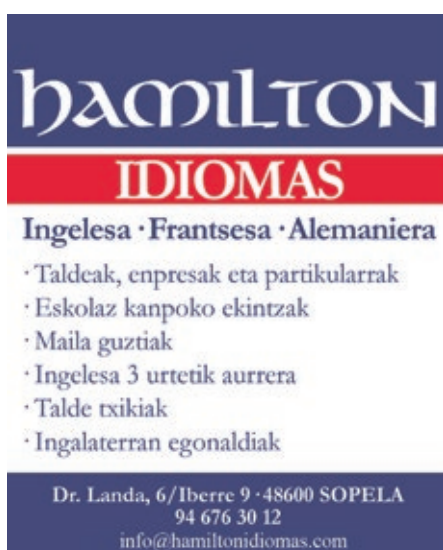
Nahia Andrés Bilbao (Kol. Zb. 236)



Zubigane 4, SOPELA • 94 404 74 20
podologiaoinutsik@gmail.com



ntzaileak





Erri Barriuso 'Open Arms' erreskate-ontziko langilea

«Estatuek egin beharko luketen lana egiten dugu»

Urtarrilaren 8an blokeatu zuten *Open Arms* erreskate-ontzia Bartzelonako portuan. Adierazi dutenez, itsasoan egoera larrian dagoen jendea naufragoa da, eta derrigorrez jaso beharra dago; bestalde, emigrazioa argudio politikoa dela eta estatuek hala baliatzen dutela dio Proactiva Open Arms taldeak. Gobernuz Kanpoko Erakunde horrek 2015ean ekin zion jardunari, eta ordutik milaka pertsona erreskatatu ditu. Bertako langilea den Erri Barriusogaz egon gara.

TESTUAK: AINHOA BRETOS ARGAZKIA: HODEI TORRES ►

Lehenik eta behin, zergatik erabaki zenuen *Open Arms*-en parte hartzea? Orain dela hiru edo lau urte, lagun batek deitu zidan esateko Libiako aferaren inguruko erreportaje oso interesgarri bat ikusi zuela telebistan. *Astral* izeneko dokumentalari buruz ari naiz, Jordi Evolek grabatutakoa. Momentu horretan kontuak pila bat hunkitu ninduen, eta ordutik beti jarraitu ditut gaiari buruzko albisteak.

Horrez gain, nik itsasoan egiten dut lan, Mediterraneoan, baina yateetan. Gero eta gehiago nabaritzen nuen kontrastea, harrigarria iruditzen zait itsaso berean gauza bi horiek gertatu ahal izatea, elkarren ondoan. Gure arazorik handiena xanpaina hotz ez egotea zen, eta entzuten nuen nire ondoan berrehun pertsona inguru ari zirela itotzen. Salbatzen zituztenean hunkitu egiten nintzen, eta, egia esan behar badut, ez da oso erraza izaten ni hunkitzea.

2018ko udan, patera bat heldu zen Menorcara. Oso egoera txarrean zegoen, baina denak heldu ziren bizirik. Ni nabigatzen nengoen momentu horretan, eta salbamendu-jakak aurkitu nituen. Lehorra bueltatu nintzenean aurretik *Open Arms*-en egondako lagun bati deitu nion, eta eskatu nion kontaktuak pasatzeko, zerbait egin nahi eta behar nuela. Nire hasierako intentzioa boluntario joatea zen, eta horretarako aurkeztu nuen nire burua. Baina sasoi horretan, kasualitatez, profesionalak bilatzen ari ziren, eta nik titulazioa daukat. Orduan, lanera joateko deitu zidaten.

Zenbat pertsona zaudete *Open Arms*-en? Itsasontziko ekipoa bi aldetan banatzen da. Alde batetik profesionalak daude, azken batean merkantzia-ontzi bat da, eta horrek eskatzen du

Open Arms GKEaren lan-eremua



Lesbos

2015eko irailean Lesbos irlan egon zen *Open Arms*, bertako kostaldera heltzen ziren errefuxiatuak laguntzen.

Mediterraneo itsasoa

Erreskate-ontziagaz zeharkatzen du GKEak Mediterraneo itsasoa, naufragak bertan itotzea eragozteko helburuagaz.

Afrika

Jatorrietara joan eta bertako biztanleria informatu egiten du *Open Arms*-ek, Kontatzen diote zelako arriskuak eta aukerak dituzten itsasoan eta Europara heldutakoan.

tripulazio jakin bat izatea. Zubian hiru pertsona gaude: kapitaina, lehenengo ofiziala eta ni, bigarren ofiziala. Makinetan mekanikariak daude, beste hiru, eta bi marinel, aldi berean erreskate-txaluparen patroiak direnak. Beste aldetik boluntarioak daude. Horien artean medikua, erizaina, bi kazetari, lau sorosle, sukaldaria eta erakundeko ordezkari bat. Horrez gain, lehorrean daude prentsa-ekipoa eta ekipo psikologikoa. Azken horiekin, telefono bidezko kontaktua ere mantendu dezakegu itsasoan gaudenean.

Hasi zinenetik kanpaina bitan hartu duzu parte. Hala da, bai. 2018ko azaroan hasi zen lehenengoa. Astebete egon ginen Bartzelonako portuan, ontzian egin beharreko gauza batzuk antolatzen, eta sargunera heldu ginenean berehala eman ziguten gure *target*-a, hau da, helburua. Notizia bat heldu zitzaigun, esan ziguten Santa Polako arrantzontzi txiki batek hamabi pertsona jaso zituela Malta eta Libiatik gertu. Horrelako batean hamabi pertsona gehiago sartzea ez da erraza, kapitainak ez zekien zer egin. Guk laguntza eskaini genion, pertsona horien osasun-egoera zein zen aztertzeko eta tapakiak, janaria eta bestelakoak emateko. Bazegoen oso larri zegoen bat, eta, kostata, baina lortu genuen helikoptero bat etortzea beraren bila.

Ontzia hamar bat egunez egon zen arrantzan egoera horretan, Espainiako Gobernuak baimena eman behar ziola-ko beren estatura bueltatu ahal izateko. Azken momentuan kapitaina etsita zegoen, egoera jasanezina zen. Ezin zuten gehiago itxaron eta Espainiara joatea erabaki zuten, baime-rik izan ez arren. Handik ordu bira deitu zieten esanez Mal-

tan utziko zituztela erreskatatutakoak. Ez dakigu oso ondo esaten zer izan zen hori, baina, gure ustez, abisu bat izan zen. Mezu bat, azken batean, jendeak argi eta garbi jakin dezan zer gerta daitekeen inor hartzen badu itsasoan.

Bigarrena noiz izan da? Bigarrena urtarrilean, beraz, lehorean egin dugu kanpaina. Abenduko erreskatea handia izan zen, 300 pertsona baino gehiago ekarri zituzten Algeciraseko portura. Urtarrilean ere horrelako bat egitea zen gure asmoa, horretarako prest geunden, baina 8an eskatu genuen baimena eta 9an Kapitaintzak ezetz esan zigun.

Kapitaintzak baimena eman behar dio itsasontziari itsasora ateratzeko, baina irizpide teknikoetan oinarrituta. Adibidez, ez daukagulako sua amatatzeko tresnarik edo ez dugulako zaramaren kontrola behar bezala eraman. Horrelako kontu teknikoak edo tripulazioaren titulazioak ez badaude ondo, gera dezakete ontzia. *Open Arms*-ek betetzen ditu bete beharreko irizpide horiek, beraz, beste arrazoi batengatik geratu dute barkua. Ez da hori beraien lana, baina momentu horretan ez zegoen beste modurik ontzia geratzeko, eta, antza, derrigorrez egin behar zuten. Autoritatea da eta guk ezin dugu ezer egin. Dena den, errekurso bat badago, teoriarik ipini eta hiru hilabetera atera beharko litzatekeena, hau da, apirilaren bigarren asterako, ikusiko dugu zer gertatuko den.

Hortaz, ez dago oinarri legal handirik. Geratzearen arrazoiaren artean badago bat esaten duena Italiak ez dituela bere betebeharrak betetzen portuak itxi dituelako. Hori ez da erakundeari edo ontziari egotzi ahal zaion ezer, horrelako egoera baten aurrean, estatu batek egin behar duena da Italia salatu, eta aldarrikatu Giza Eskubideen Deklarazio Unibertsala eta hitzartutako akordioak betetzea.

Grande Marlaska Espainiako Barne ministroaren arabera, «erreskate bat egiten da egoera premiazkoa denean eta pertsonak arriskuan daudenean. *Open Arms*-ek egiten duena ez da hori, egiten duena da pertsonak ur-bazterretan hartu eta herrialde batetik bestera eraman». Horiek nahi dutena momentu hauetan GKEak kriminalizatzea da. Beraien helburua da kanpoko inor ez ailegatzea gure kostaldeetara, batez ere beltzak eta txiroak badira; bestelako jendea inolako arazorik gabe etor daiteke. Eskumako alderdiek darabilten argudioa da emigrazioak min egiten duela, biolentzia dakarrela eta datozenek lana kenduko digutela.

Guk egiten dugun gauza bakarra giza eskubideak bermatzen saiatzea da, eta itsasoko akordioak, noski. Azken batean, itsasoan egoera larrian dagoen jendea naufragoa da, eta derrigorrez jaso beharra dago. Lan egiten dugun tokitik 250 itsasontzi inguru pasatzen dira egunean, guk legedia betetzen dugu, besterik ez. Hori izan beharko litzateke, hain zuzen, estatuen lana.

Espainiako Barne Ministroaren hitzei dagokienez, esan daitekeen edozeren gainetik dago bizitza baloratzea eta pentsatzea pertsona horien bizitzek eta gurek balio bera duela.



Erreskate-ontziagaz zeharkatzen du GKEak Mediterraneo itsasoa. OPEN ARMS

Bizitzak salbatzen

«Ez gabilta emigrazioa laguntzen, ez da gure helburua. Bizitzak salbatzen gabilta, gustatuko litzaziguke egin behar hori ez izatea»

Emigrazioa eta botoak

«Emigrazioa argudio politiko indartsua da, eta botoak kentzen baditu, politikariek alde batera utziko dute. Haien zat ekuazioa da hau»

Orduan, horren gainean esaten duten guztia, eta kontu politikoetan sartu gabe, ez da zilegi. Gu ez gabilta emigrazioa laguntzen, ez da hori gure helburua. Bizitzak salbatzen gabilta, eta gustatuko litzaziguke egin behar hori ez izatea, baina, zorixarrez, badugu.

2018ko ekainean *Aquarius* ontziari harrera egin zion Espainiako Gobernuak. Zer aldatu da ordutik hona? Estatuek, legaliki, ezin dute utzi pertsona bat itsasoan. Momentu horretan ez dira errefuxiatuak, ez dira emigranteak, naufragoa dira, eta hortik pasatzen den edozein itsasontzik behar-beharrez jaso behar ditu. Horretarako, inguruko estatuek portu seguru bat eskaini behar diete ontziei, derrigorrez.

Libia ezin dugu hartu estatu segurutzat. Kontzentrazio-esparruak daude han, torturak, bortxaketak eta beste asko. Kontatzen dutenez, infernua da beraientzat, emakumeentzat batez ere. Askok esan digute nahiago dutela hiltzea Libiara bueltatzea baino. Orduan, gertuen dauden portuak Malta eta Italia dira, baina politika aldaketarekin dena itxi dute. Inork ez badu portu segururik ematen, daukan banderaren estatura joan behar du ontziak, eta han derrigorrez jaso behar dute. *Aqua-*

Zure argazkia bastidor moduan jarrita

3 neurritan eskuragarri



420x297 mm
45€

700x500 mm
74€



1.000x700 mm
110€



BEZ barne. Beste ale kopurueterako eskatu aurrekontua.

www.cianoplan.es

cianoplan
GLOBAL PRINTERS

rius-ek Panamako bandera zuen, hortaz, hemengo inork ez zuen beharrik hura hartzeko.

Azkenean Espainiak egin zuen. Keinu bat izan zen, eta oihartzun handia izan zuen, baina, dirudienez, aldatu dira gauzak. Beraientzat ekuazio politiko bat da hau, ekuazio horretan daturik inportanteena botoak dira. Orain emigrazioa argudio politiko indartsua da, eta botoak kentzen baditu, alde batera utziko dute.

European, mugak zaintzeko Frontex agentzia dago. Harremanik duzue eurakaz? Urte gutxian aldaketa izugarria egin dute, naufragoak jasotzetik errefusatzera. Maltara hurbildu ginean lehen aipatutako arrantzontziarekin, hor zegoen Frontex, guri begira. Ez daukagu inongo harremanik beraiekin, orain egiten dutena mugak ixtea da, eta ez dute inor jasotzen. Hori GKEok egiten dugu, hortaz estatuek egin beharko luketen lana egiten dugu.

Dena den, Aita Mari, Sea Watch... Badira zuen egoera berean dauden hainbat. Zein ondorio du Mediterraneoan erreskateontzirik ez egoteak? Denboraldi batez ez da egon ontzi bat ere. Hori oso larria da, edonondik begiratuta. *Open Arms* blokeatu zuten astearte batean, eta hurrengo ostiralean 170 pertsona inguru ito ziren. Hori, noski, zifra ofiziala da, Libiak emandakoa. Ideia bat egiteko, azkenekoan libiarrek hiru gorpu atera zituzten uretatik, jakin bazekiten 200 bat edo ito zirela, baina hiru besterik erreskatatu ez zituztenez, zenbaki ofiziala hiru da. Hor inor ez badago, bizitza horiek ez dira existitu, eta ez dira existituko inoiz. Horrez gain, esango nuke libiarrek ere ezberdin egiten dutela lan GKEak han bagaude, kanpoko begi bat gara, lekuko zuzenak. Baina gu ez bagaude, nor kontatuko du zer ari den gertatzen?

Gizarteak badaki zer gertatzen den? Esango nuke ezetz, baina uste dut jendeak, orokorrean, ez daukala interes handirik horretan sartzeko. Emigrazioa dago tartean, eta emigrazioak beldur handia ematen du. Gainera, estamentu politikoetatik beldur hori kudeatu beharrean areagotu egiten dute. Beldurra sortzen dute, gero beren jarrera justifikatu ahal izateko.

Horrez gain, uste dut emigranteek ere ez dutela informazio nahikorik. Momentu honetan mota honetako erakundeak kriminalizatzen saiatzen ari direnez, askotan esaten digute zergatik ez goazen jatorrira. *Open Arms* hasi egin da proiektu batekin Senegalen. Bertakoak informatu nahi ditugu, kontatu zelako arriskuak izango dituzten, ez dakitelako. Gure helburua ez da emigrazioa eragozte, denok daukagulako eskubidea emigrazteko. Egiten duguna da behar bezala informatu, uste dutelako kristoren bizitza izango dutela, eta ez da horrela. Pertsona horiek jakin behar dute zelako aukerak izango dituzten hemen, egoera oso gogorra dela eta bidaia heriotza ekar dezakeela. Guk ez dugu inor salbatu nahi, nahiko genuke behar hori ez egotea eta beste inor ez itotzea Mediterraneo itsasoan. ◀



59.395 pertsona erreskatatuta

2015eko irailetik hona 59.395 pertsona erreskatatu ditu Proactiva Open Arms GKEak, *Astral*, *Golfo Azzurro* eta *Open Arms* itsasontziak. Bere ibilbidean hainbat data adierazgarri nabarmendu beharra dago:

2015eko iraila

Lesbos irlara heldu eta pertsonak erreskatatzen hasi ziren. Hasieran, igerian egiten zuten lan, inolako ekipamendu barik.

2015eko urriaren 28a

Uretako motor bi lortu eta 300 pertsona baino gehiago erreskatatu zituzten Egeo Itsasoan.

2016ko ekaina

Astral ontzia eskuratu zuten, eta 15.000 pertsona erreskatatu zituzten urteko lehenengo seihilekoan.

2017ko ekaina

Golfo Azzurro ontzia eskuratu eta 420 pertsona erreskatatu zituzten Libiako kostaldetik hurbil.

2018ko urtarrila

329 pertsona erreskatatu zituzten *Open Arms* ontziagaz. Horietatik lau haurdu zeuden, 37 adingabeak ziren, eta sei jaioberriak.

2018ko martxoaren 18a

Italiako autoritateak *Open Arms* ontzia geratu zuen. 216 erreskatatu zeroatzen momentu horretan, eta pertsonak trafikatzeari leporatuta ikertu zuten GKEa. Hilabete bat egon zen ontzia Italiatik irten ezinik.

2018ko abendua

311 pertsona erreskatatu zituzten Libiatik hurbil, eta Algecirasko (Cádiz) portura eroan zituzten.

Martxoak 10, domeka, 9:30ean

Ikastola-Munarrikolanda-Ikastola

Mendi irteera

Musikarien laguntzaz abiatuko gara tontorreraino, eta han ekitaldi txiki bat egingo dugu. Ikastolara heltzean zuhaitz bat landatuko dugu, bertsoak eta abestiak kantatzen ditugun bitartean. Txokoan jarraituko dugu ospakizuna, norberak eroandako janariarekin bazkaria antolatuz.

Ander Dena ikastolak

50! urte

ANDER DENA

Ez ahaztu hamaiketakoa, ura, arropa egokia eta umore ona!



Pedro Hoyuelos Echevarría Musikaria

«Egiten den musikaren oso zati txikia baino ez zaigu ailegatzten»

Hoyuelosek hamarkadak daroatza espainiar artista ezagunakaz jotzen. «Ospeak zipriztintzen zaitu, bai zu zeu ez zara ospetsua; zailagoa da biran egoteak dakarren bizimodua kudeatzea».

Musika da Pedro Hoyuelos (Bilbo, 1960) sopeloztarraren grina, baita bizimodua ere. Urte askoan Espainiako bakarlari ezagunenetako batzuek azaldu da jotzen, eta sektorearen gainbehera jasatea ere egokitu zaio.

TESTUA: UNAI BREA ARGAZKIA: HODEI TORRES ►

Zortzi edo bederatzi urte zeuzkala hasi zen Pedro Hoyuelos akordeoia ikasten, eskolako irakasle baten etxean, arrastietan. Geroago etorri ziren The Beatles ezagutzea, lehenengo gitarra elektrikoa eskuratzea, eta 16-17 urte bete orduko erromerietan jotzen hasia. UBI amaitu zuenerako musika zuen bizimodua eta bizibidea. «Momentu batean, memoriaz egiten nuen hura ulertu beharra sentitu nuen; belarria nuen, baina lengoaiarik ez», gogoratzen du. Berandu samar hasi zen ikasketa serioagoak egiten: solfeoa eta pianoa. Azkenean, tresna hori izan da nagusi bere ibilbidean, gitarra eta akordeoia alboratu ez baditu ere. 80ko hamarkadaren amaieran Juan Pardogaz biran joateko aukera sortu zitzaion, eta harrezkeroztik artista ezagunen izenei lotuta egon da Hoyuelosen ibilbidea: Luz Casal, Sergio Dalma, Alejandro Sanz, Azúcar Moreno, Ana Torroja, eta batez ere, David Bisbal. Gaur egun, El Consorcio taldeagaz dabil.

Ibilbide luzea egin duzu musikan. Gauza asko aldatu dira hasi zinenetik? Bai, asko, beste edozein lanbidetan bezala. Begiratu zelakoak ziren lan-kontuak orain hogeitaz urte, eta konparatu oraingoakaz. Ateratzen dituzun ondorioek musikarako ere balio dute. Orain lan gutxiago egiten da.

Estadio handiak eta areto txikiak

Pedro Hoyuelosi sarritan egokitu zaio milaka eta milaka pertsonaren aurrean jotzea, eta hona zer dioen beldur eszenikoaz: «Argi dago ez dela berdin estadio bete batean edo taberna batean jotzea, baina ni behintzat ez naiz urduriago jartzen leku handietan; hori bai, estres handiagoa egoten da logistika dela eta: kableak, ordenagailuak... Ezerk ezin du hutsik egin. Nik beldur handiena kontserbatorioko ekitaldi-aretoan izan dut, ordu erdiz Beethoven eta halakoen piezak jotzen, bakar-bakarrik. Oso momentu latzak, baina eskertzen ditudan asko irakatsi didate eta».

Diru gutxiago dago? Ez nago oso seguru; lehen behintzat kontratazio publiko asko egoten zen. Beherakada igartzen da. Kontuak normaldu egin direla esango nuke, hau da, entzun gura zaituen jendeak sarrera bat ordaindu behar izatea, baina horrek eragin du lan gutxiago egotea, eta gutxiago ordainduta. Garai batean egiten nituen birak ez ziren izaten 30-40 kontzertu baino gutxiagokoak, eta gaur egun asko 8-10ekoak izaten dira.

Aipatutako artista guztiakaz egin duzun lana, izan ere, biretan jotzea izan da. Ez duzu estudioan grabatu? Ez. Artista gutxi joaten dira birara estudioan grabatu duten musikariakaz. Estudioko musikariak lortzeaz ekoizleak arduratzen dira...

Baina denok ditugu gogoan musika-talde handiak, ospetsuak, kasu batzuetan beti kide berak eduki dituztenak, eta grabatzeko zein zuzenerako kide horietakaz ibili direnak. Hori desberdina da. Dena den, ekoizle bat beti dago, eta beste kontu bat da taldeak zenbateko boterea duen produktorekiko. *Bohemian rhapsody* filma ikusi berri dut (ez zait gustatu, bide batez esateko), eta hor ageri dira taldeko lau kideek, baina batez ere Freddie Mercuryk, managerrakaz, ekoizleakaz... eztabaidak dituzten momentuak. Eta beharbada Mercuryk ez du gura soka-orkestra bat egotea, eta ekoizleak esaten dio «bada, egon egongo da, neu naizelako produktorea». Disko baten grabazioan beti ibiltzen da jende gehiago (eta tartean diru gehiago) zuzenekoetan baino, eta zu dohain handiko artista izan zaitezke, baina konpainiak ekoizle bati esango dio «arduratu zaitez hau egiteaz».

Denbora luzeena David Bisbalek eman duzu; zazpi urte. Beragaz egin duzu lan, edo berarentzat? Berarentzat. Baina enpresa bat ere badago, jakina. Zuk haren aurrean eman behar dituzu kontuak, baina jende gehiago dago, eta oholztan agintzen

duena Bisbal izan arren, biharamunean deituko duzuna beste bat izango da, Bisbalek ez duelako jakin gura arazo hau edo bestea dagoen, kantatu gura du eta kito.

Bisbalegaz, hain zuzen, zuzendari musikala izan zara. Zein da zuzendari baten egitekoa? Bada, entrenatzaile baten modukoa da, taldeak funtzionatzeko ardura bereganatzen du. Hori bai, ez diozu beste musikari bati esango zer jo behar duen zehazki; beste barik, ildo batzuk emango dizkiozu. Tira, arazo zehatz bat ez dagoenean, kantatu baten zati bat oso txarto atera delako edo...

Baina zuzendaria izanda, artista nagusiak men egiten dio zuk diozunari? Hark bere iritzia izango du noski. Dena dela, Bisbalen kasuan adibidez, nire lanaren zati garrantzitsu bat haren gustuak ezagutzea zen. Nik moldaketa bat egin behar nuenean, lehenik demo bat bidaltzen nion hari, eta beraren oniritzia jasotakoan, beste musikariei.

Edozein musikari da gai zuzendari musikala izateko? Bada, ez dut uste, eta ez diot harrokeriaz. Nigaz ibilitako musikari denak ni baino hobeak izan dira, baina zuzendaria izateko burua ondo ordenatuta edukitzea da gakoa.

David Bisbal, Alejandro Sanz, Azúcar Moreno... Denok dakigu nortzuk diren, haien muska gustatu ala ez. Zelakoa da ospeagaz hain hurbileko bizikidetzaz, ospetsua norbera ez denean? Nork bere modura bizi du. Baina ospeak zipriztindu besterik ez zaitu egiten, zu zeu ez zara ospetsua. Hori baino, biran ibiltzeak dakarren bizimodua da kudeatzeko zailena. Artista batek lan asko egin gura du, eta zu beragaz bazaude lanean, ba... Ni zorioneko sentitzen naiz hala bizitzeaz, esan beharra daukat. Baina ez ezazu pentsa musikari denek sarritan etxetik irten gura dutenik. Nik hiru hilabete eman izan ditut Latinoamerikan, eta bada denbora luzeagorako joaten denik biran; musikari profesional askok, ordea, etxean egon gura dute, familia daukatelako, umeak dauzkatelako...

Eta ez duzu inoiz pentsatzen «ze ospetsua den hau, baina nihatik ez balitz...»? Ez, benetan. Nik neuk behintzat eskerrak ematen ditut, egin gura izan dudana egin dudalako nire bizitza osoan. 50 urte inguru daroat tresnaren bat jotzen.

Erretiroaz pentsatzen duzu? Ez daukat beste ezer egiteko gogorik, are gutxiago erretiroa hartzeko. Jodorowskyk berba egiten du inoiz izan ginen umea berriro izateaz; ni neu orduko bera naiz, behinola akordeoi bat jotzen hasi zen ume huraxe.

Gozatzen duzu musika entzuteaz, edo bestela esanda, gai zara musika entzuteko entzuten duzuna analizatu barik? Gozatu bai, baina argi dago behin lengoaiaren bat ikasitakoan musika entzuteko modua aldatu egin dela. Nik daborduko ez dut musika entzuten 15 urte neuzkala Emerson, Lake & Palmer, Yes edo Genesis entzuten nituen modu *naif* hartan. Orduan ez nekien zer entzuten nuen, eta orain, berriz, gauza haietako batzuk hanka eta buru bakoak begitnantzen zaizkit. Ez txarrak, baina bai hanka eta buru bakoak. Uste dut Stinge berak esan duela egin dituen gauzetako batzuk ahaztu gurako lituzkeela. Izan ere, ibilbide akademikoa egin ostean zaila da bat-batean bururatzen zitzaizkizun gauza batzuen freskotasanari eustea. Kontserbatorioan zortzi urte eman badituzu Brahms, Beethoven eta Mozart aztertzen, saihestezina da zenbait konparazio egitea, saihestu gura zenukeen arren.

Musikak eman dizu bizimodua ateratzeko beste ezertan lanik egin barik. Eroso bizitzeko eman honek. Egile izateak diru gehiago ematen du, baina nik ez dut konposatzen, gurago dut gauza hobeak jo nireak baino.

Baina nahikoa da biretan ibiltzea, musikaren beste alderdiaren bat jorratu barik? Ez dakit, egia esan. Orain dela urte ba-



Earth Songs Project

El Consorcio taldeagaz daukan lanaz gain, beste bospasei proiektutan dabil Pedro Hoyuelos, «Dirurik ez dute ematen, baina saiatzen gara behintzat ez galtzen; pintxopotea ordaintzeko adina atera dezagula behintzat, kar kar». Egitasmo horietako bat Earth Songs Project da, iaz Sopelako Kosta Fest jaialdia entzuteko aukera izan genuena. «Oso abesti ezagunak egiten ditugu, Pink Floydenak, Michael Jacksonenak, Supertrampenak... baina ahots zuriz osatutako abesbatza batek kantatutakoak, hau da, emakumeek eta umeek baino ez». Abesbatza horretan dabilen emakumeetako bat, hain zuzen, Mariasun Yanguas da, Hoyulosek gaztetan eduki zuen lehenengo piano-irakaslea.

Gainbehera

«Garai batean egiten nituen birak ez ziren izaten 30-40 kontzertu baino gutxiagokoak, eta gaur egun asko 8-10ekoak izaten dira»

Errazkeria

«Gaur egun zerbait kontsumitzea gura baduzu, derrigorrez izan behar du erraza, entzuleari ahaleginik eskatzen ez diena»

Tarifak «izoztuta»

«Ez naiz kexatzen, baina gaur egun gutxiago kobratzen dut Juan Pardogaz jotzen hasi nintzenean baino»

tzuk gehiago grabatzen zen, bira gehiago egiten zen, lan gehiago zegoen... Eta zuzenekoak ez da biran ibiltzea bakarrik. Nik gogoan daukat inguruko aretoetan jotzea, hiruzpalau egun astean. Joan, jo, eta etxera. Lanbide arrunta da hori. Baina orain ez dago horrelakorik. Bide batez, aukera aprobetxatuko dut legediak gero eta oztopo gehiago ipintzen duela esateko. Politikariak aspertu egin direla ematen du. Badirudi sekulako negozioa den zerbait dabiltzala arautzen, eta kontrakoa da, tabernek dirua galdu ohi dute musikariak kontratatzen dituztenean. Bada, kit zenbat ordaintzen duten, eta kontzertuak dirauen denboran ez dute hori ateratzen, inondik inora. Bestetik, kontzertu horiek ez dute inor eragozten; musika ez da honezkero gaueko kontua, orain 20:00etatik 22:00etara jotzen da. Nik, zintzotasunez diot, faltan dut astean hiru bider jotzea, heldu eta ekipoa muntatuta neukan leku haietan. Ez naiz ailegatu horretaz bakarrik bizi izatera, baina ezagutzen dut egin duenik.

Noiz hasi zen igartzen lan-falta? Apurka-apurka izan da, baina azken hamabost urteetako kontua dela esango nuke. Espainian *boom* bat egon zen, administrazioei euren diru-kontuak zorrotzago kontrolatzera behartu dituzten momentuan amaitu zena. Ez dadila txarto ulertu, nik ere uste dut hala izan behar duela eta izan behar zuela lehenago ere, 80ko hamarkadan musikariek kobratzen zituzten kaxetek ez zuketenean hain handiak izan behar. Eta azken *boom*-a Operación Triunforen lehen edizioak eragin zuen, 2002an. Horren ostean, akabo. Bestetik, teknologiak kalte handia egin dio zuzeneko musikari, denok igartzen dugu. Orain nekez ikusiko duzu lau kide baino gehiagoko talde bat oholtzan. Baina entzun, 40 entzungo dituzu, musika asko *playback* bidez sartzen da. Eta ez naiz kexatuko; tronpeta- eta saxo-jotzaileek hogeitau urte daroate lan egin barik, *sampler*-ak asmatu zirenetik.

Diskoak ere, gutxi kaleratzen dira, ezta? Bai. Espainian industriaren oso zati txikia baino ez dugu ikusten. Askok musika gehiago dago, baina reggaetoiak eta Miamitik datorkigun musikaz gain zaila da zerbait ailegatzeko. Zerbait asko kontsumitzea gura baduzu, derrigorrez izan behar du, zelan esan.. erraza. Entzuleari ahalegin handirik eskatzen ez diona. Ni hazi nintzenean, nire lagunak (eta ez ziren musika-mundukoak) rock progresiboa entzuten zuten, King Crimson eta halako talde «latz» batzuk barne.

Hori da zuri gehien gustatzen zaizuna, 70eko hamarkadako rock progresiboa? Besteak beste. Baita The Beatles ere. Baina musika klasikoa dut gustukoena, Bach gehienbat.

Orain El Consorcio taldeagaz jotzea duzu lan nagusia, beste proiektu txiki batzuetan ere bazabiltzan arren. Zenbat irabazten duzu haien kontzertu bakoitzeko? Gurago dut ez aipatu. Kopuru txikia da, baina ez dut aditzera eman gura kexatzen nabilela, ez baita hala. Tira, kopuru baxua da gauero jotzen ez dugula kontuan hartuta, bestela kontuak desberdinak lirateke. Dena dela, tarifak «izoztu» egin direla esan beharra dago: nik gaur egun gutxiago kobratzen dut Juan Pardogaz jotzen hasi nintzenean baino.

Zuzena da «prekario» berba erabiltzea? Bai, maila denetan. Berbarako, aseguruari dagokienez. Gaur egun, zuk kontzertu bat izan dezakezu hitzartuta biharko, oraintxe deitzen dizute bertan behera geratu dela esateko, eta ez duzu ogerleko bat bera ere jasoko. Gastuak izan badituzu kontzertua prestatzeko, diru hori betiko galdu duzu. Eta norbaiti ezetz esan badiozu data hori gordeta zenuelako, izorra zaitez. Dena den, ez daukat aberasteko asmorik, gura dudana saria badut: jotzen jarraitzea. Azken batean, zeregin batean dabilen profesionala naiz; artista baino, behargina. Oholtza gainera atera eta zuk epaitu egingo nauzu, baina zure etxeko atea ipintzera doakizun arotzaren lana ere epaituko duzu. Nik horrela ikusten dut nire burua: ondo antzean egiten dakiena egiteaz bizi den norbait. Langilea. Faltan dut lan gehiago egitea, hori bai. ◀

Zinez diot **Los archivos del Pentágono**

Prentsa-askatasunaren aldarria

Estatu Batuetako 70eko hamarkadako kazetaritza, politika eta historia uztartzen dira, adierazpen-askatasunaren kontrako eraso eta horren ondorioak gai nagusi dituen film entretenigarri honetan.

TESTUA: IZASKUN RODRIGUEZ ►

Steven Spielberg, zine-industriako izen handienetako bat izateaz gain, langile amorratua dela ere erraz ikusten da beraren ibilbideari begiratu. Produktore modura berrehun proiektutan murgilduta ibili da, eta zuzendari-lanetan 60 film inguru sinatu ditu honezkero. Bi proiekturen artean zebilela, gidoilari hasiberri baten (Liz Hannah) lana jaso zuen. Gaztetan sakonki ezagutu ez zituen gertakariak zituen aurrez aurre, eta adierazpen-askatasunaren aldeko defentsa sutsua egiteko nahiak historia hau kontatzera bultzatu zuen. Gaur egungo AEBetako politikan eta kazetaritzan gertatzen direnekin arduratuta dabil Spielberg, eta iraganarekin zelanbaiteko parekotasuna ikustea ez da zaila. Snowden, Wikileaks eta *fake news* direlakoetan pentsatuz gero, are errazagoa.

1971n, Nixonen gobernuak, segurtasun nazionala aitzakiaz hartuta, Vietnamgo gerrari buruzko txosten bat argitaratzea eragotzi zion *The New York Times* egunkariari. Iturri fida-



Los archivos del Pentágono

Jatorrizko izenburua: *The Post*
Zuzendaria: Steven Spielberg
Gidoilariak: Liz Hannah eta Josh Singer
Antzezleak: Meryl Streep, Tom Hanks, Bruce Greenwood.
Iraupena: 116 min
Martxoak 22, 21:00etan
Getxo Antzokian

garri baten bidez jasotako informazioaren lehen atala kalean zen, eta iritziz publikoaren haserrea ikusita, gobernuak kaltea saihestu nahi zuen. AEBetako gobernu batek komunikabide bati espresuki zerbait argitaratzea debekatzen zion lehen aldia izan zen, Konstituzioko lehen zuzenketa kolokan jarritz. Ekarriko zituen ondorioak neurtu ondoren, *The Washington Post*-ek lekukoa hartu eta ausartu egin zen hainbat urtez gobernuak hiritarrei helarazitako gezurrak frogatzen zituzten dokumentu horiek jakitera ematera. Erabaki hori asko galtzeko zuen Katharine Grahamek hartu zuen, hau da, egunkariaren jabeak.

Kazetaritzan ikur izan den Kat Graham gorpuzteko Meryl Streep baino antzezle hobeagorik ez zait bururatzen. Azken urteetan egin dituen lanen artean zirraragarriena dugu hau, asko badira ere emakume honek zine-zaleei sentiarazi dizkigun momentu ahaztezinak. Keinu sotilak dira Streepen interpretazioen ezaugarrietako bat, eta bikaina da zer modutan erakusten digun emakume kazetari haren borroka, gizon bote-retsuen munduan bere ahotsa entzuna izateko. Haren alboan, Ben Bradlee, kazetaritzaren beste mito bat, Tom Hanksen antzeztua. Erraz ikusten dugu, Hanksen bidez, erredakzio-buru horren izaera kementsua. Ederra benetan, pertsonaia bien arteko harremana eta eboluzioa.

Eta bitxikeria bat, amaitzeko: filmean zehar Nixon presidentearen telefono-deiak entzuten dira, Etxe Zuriaren antzeko leiho batean pertsona baten itzala ikusten den bitartean. ◀

Irakurrian **Bidean ikasia**

Alarde parekidearen bihotzetik

Arantxa Urretabizkaiaren **Bidean ikasia**-k barru-barrutik kontatzen du Hondarribiko Jaizkibel konpainiaren ibilbidea. Oztopoak eta laidoak tarteko, parekotasunaren aldeko garaipen baten historia da.

TESTUA: JOKIN DE PEDRO ►

Plentziako irakurzaleen txokoak eskaintzen duen giro lasai etxeokian, luze mintzatu zen, mintzatu ginen Arantxa Urretabizkaiaekin, urtarilaren 30ean egin zigun bisitan. Plentzia Telebistarako elkarrizketatxo bateko galderei erantzun ostean, mikrofonoak gorde eta lasaiago eta askeago itzuri ziren hitzak eta iritziak eguneko liburuaren inguruan: *Bidean ikasia*. Idazlearen hurbiltasuna, xalotasuna eta oreka eskertu beharrean gaude, bereziki gaiak daukan pisu emozionala kontuan hartzen badugu.

Liburuaren gaia (Hondarribiko Jaizkibel konpainiaren historia) eta nolabaiteko autobiografikotasuna aintzat harturik, jakin-minik ez zen falta izan. Urretabizkaia urteetan barnean zeraman bizipen gogor multzo bat kanporatu beharretik jaio omen zen liburua; izan ere, Jaizkibel konpainia mistoaren sorreran hasiera-hasieratik baitago buru-belarri inplikaturik.

Irakurleon lehenengo itaunak liburuaren generoaren ildotik etorri ziren: askok eleberraren eta kronikaren arteko zerbait antzeman uste genuen, eta egilea ere neurri batean bat etorri zen sailkatzearekin. Hautu horretaz zera azaldu zigun: kroni-



Bidean ikasia

Egilea: Arantxa Urretabizkaia
Argitaletxea: Pamiela
Urtea: 2016
Orrialde kopurua: 144
Jatorrizko hizkuntza: Euskara

ka hutsa idatziz gero, ezin hitza eman pertsonen euren barruko sentimenduak adierazteko; hori fikzioak egin dezake; hortaz, datu historiko zehatzak emateaz gainera, batzuek eta besteek zer sentitu, zer sufritu edota zer gorrotatu duten adierazten da liburuan. *Bidean ikasia*-ri 2017ko Euskadi Literatur Saria ondo merezia eman zitzaionean, saiakera-arloan saritu izana denok (idazlea barne) harritzen gaituen zertzelada da, zinez.

HURRENGO HITZORDUA. Anjel Lertxundiren *Zu* eleberria da Plentziako irakurzaleen taldeak irakurriko duen eta hizpide izango duen hurrengo liburua. 2015ean argitaraturik, sentimendu intimoak, goibelak eta goxoak, ilunak eta esperantza-garriak tartekatzen eta gainjartzen dira eleberri autobiografiko honetan, non Lertxundik, ez mozorrorik ez estalkirik, bere andrearen («Zu» horren atzean dagoen minbizi-gaixoa) eritasunak sorturiko sufrimendu lazgarria ardatzen duen.

Ez da, noski, kontakizun digerieraza, ezta irribarrerako abagunerik ematen duena ere; badu, hala ere, bizitzarako irakaspenik, eritasunari nola aurre egin bai «Zu»-k eta bai senarrak erakusten duten heldutasun eta duintasun harrigarrian, non zenbaitetan bizitza eta heriotza izate bakarraren osagarri modura ageri diren, gizakiaren aurkia eta ifrentzua besterik ez. Kontaera zatika doa, oroitzapen samurrak eta ezusteko gordinak tarteka agertuz. Kontalariak ere anitz dira, gehienbat lehen eta hirugarren pertsona erabiliz, baina batzuetan senarrak edota andreak («Zu»-k) beste batzuekin dituzten elkarrizketa bi-ziak ere txertatzen dira, eta horrela gai eta gertaera nagusieki-ko ikuspuntu desberdinak eskaintzen zaizkie irakurleei. ◀

Musikhariak **Las Sexpeares**

«Momentu polit hau gogoz disfrutatu nahi dugu»



TESTUA: ASIER BARRUETABEÑA RIVALLO ARGAZKIA: LAS SEXPEARES ►

Gela itxi baten iluntasunean, koloredun ileak agertu dira; erritmoa markatu dute baketen hiru kolpek, eta *grunge* doinuak entzun ditugu. Las Sexpeares dira, talde indartsu bezain ezkorra. HIRUKAren galderei erantzuteko prest dago gaur egun emakume bik (Belén eta María) eta gizon batek (Aitor) osatzen duten hirukotea. Laugarren lana kaleratu berri dute, eta 2019an hainbat jaialdi garantzitsutan jotzeko deitu diete daborduko.

Nortzuk zarete Las Sexpeares? Azaldu egiguzue labur zeuen historia... Las Sexpeares 2009. urtean sortutako punk-rock/rock alternatibo taldea da. Hamar urte hauetan hainbat kide-aldaketa eduki ditugu, eta horren adibide argia da hiru baxu-jotzaile eduki izana Aitor baino lehen. Denbora honetan lau EP ateratu ditugu eta LP bat, azken EPa El Dromedario Records zigiluarekin. Guretzat kristoren pausoa izan da diskoetxe indartsu batekin egotea.

Zertaz berba egiten duzue zeuen letretan? Gure hitzek taldeki-deen bizipenei buruz hitz egiten dute, gure beldurrez, gogoez, pozaz eta amorruaz. Amorruez jeneralean, kar kar....

Iazko amaieran grabatutako disko berria dakarzue eskuetan. Pozik zaudete lan berriagaz? Non egin duzue grabaketa? Oso pozik gaude gure disko berriarekin, lan indartsu eta freskoa ateratu dugula uste dugu. EPa Zestoako Gaztain estudioetan grabatu genuen, eta Donostiako Doctor Master-ekin masterizatu, Estanis Elorzarekin.



Somos lo peor El Dromedario Records, 2018

Iazko abenduan aurkeztu zuen Las Sexpeares taldeak bere azken lana, bost kantuk osatutako *Somos lo peor* EPa, El Dromedario Recordsegaz argitaratua. Aurreko hiru lanak (*Me fui de casa*, 2016; *Revolución Z*, 2014; *Qué asco de gente*, 2010) taldeak berak editatu zituen.

Urte asko daroazue eszenan. Hasieratik hona zerbait aldatu dela esango zenukete? Egia esan, dena profesionalizatu da, beste ikuspegi batetik ikusten dugu musika momentu honetan. Eszenari dagokionez, emakume taldeek geroz eta presentzia handiagoa daukate festibaletan, baita herriko agertoki-tan ere.

Azkenaldian estatuko hainbat festibaletako karteletan agertzen zabiltzate; zelakoa suertatzen ari zaizue bizipena? Guretzat aspaldiko amets bat betetzea da hau guztiau. Oraindik ez dugu sinesten Iruña Rock eta Viña Rock festibaleko karteletan egotea, pilo bat miresten ditugun hainbat talderekin oholtza konpartitzen.

Etorkizunari begira, badaukazue ideien bat gogoan? Proiektu berririk edo? Gure asmoa lan eta lan jarraitzea da, momentu polit hau gogoz disfrutatu nahi dugu eta. Lan berria ateratu dugu udazkenean baina dagoeneko abesti gehiago egiten gabilta. Kontzertu akustiko bat prestatzea gustatuko litzai-guke, baina hainbeste gauza egiteko denbora falta zaigu, egia esan behar badugu...

Amaitzeko, zeintzuk izango dira zuen hurrengo kontzertuen datak? Viña Rocken eta Extremusika festibaletan izango dira; oraindik ez dakigu zeinetan joko dugun lehenengo, baina biak asteburu berean izango dira, maiatzeko lehenengoan, 2, 3 eta 4an. Gainera, areto txikietan jotzeko bira laburra prestatzen ari gara kontzertu horiek baino lehen, baina oraindik ez daukagu ezer lotuta. Gu proposamenak entzuteko prest gaude beti ere, kar kar... ◀

Roll it Girl Emakume patinatzaileen komunitatea

Emakumeentzako goranzko mald

Patinajea eta, orokorrean, arrisku-kirolak praktikatzen dituzten emakumeei ikusgarritasuna emateko helburuagaz, Roll it Girl izeneko proiektua sortu dute Uribe Kostako bost lagunek. Urtarrilaren 26an aurkeztu zuten Berangoko UK Indoor Skateparkean, eta apirilaren 27rako lehiaketa, kontzertu, ikastaro eta beste hainbat ekimenenez jositako jaialdia antolatu dute Sopelan.

AINHOA BRETOS ►

Pasa den urteko irailean, SOLID Association izeneko elkarteak sortu zuten, Mondragon Unibertsitatean, Lidergo Ekintzailea eta Berrikuntza graduak hamaazpi ikaslek. Horietako bost lagun dira Roll it Girl proiektua aurrera erotea erabaki eta horretan lanean dabilzanak. Azaldu dutenez, iazko udagoienera Sopelako Udaltxan aurkeztu zuten euren dinamika lehenengo aldiz, eta ondoren, 2019ko urtarrilaren 26an garatu zuten jendaurrean, Berangoko UK Indoor Skateparkean. Arrastiko 16:00etan eman zioten hasiera ekitaldiari, eta gaueko 23:00ak arte luzatu. Txapelketa, kontzertuak, dokumental-emanaldia eta ikastaroak antolatu zituzten, besteak beste, eta Uribe Kostako hogeitabat emakume hartu zuten parte horietan, Gabriela Imbertek, proiektuaren sustatzaileetako batek azaldu digunaren arabera.

Roll it Girl, dena den, ez da emakumeei patinatzeko aukera besterik ematen ez dien egitasmo hutsa. Antolatzaileek diotenez, euren artean esperientziak eta bizipenak elkarbanatzeko, truko berriak ikasteko, lehiatzeko, ondo pasatzeko, gozatzeko eta Euskal Herri osoko komunitate bat osatzeko aukera ematen duen proiektua da, halako bat osatzea garrantzitsua eta aberasgarria izango delakoan.

INGURU SEGURU BATEN BEHARRA. Orokorrean, patinajea edo antzeko kirolak praktikatzen dituzten emakumeak eroso sentitzen ez direla aipatu du Imbertek: «Gizonezkoen zuzendutako zaien zerbaitek da, orain arte behintzat. Horregatik, esango nuke emakumeak begiratuak edo epaituak sentitzen direla kirol horiek leku publikoetan eta jende asko dagoen tokietan egiten dituztenean». Hala, skatean ibiltzen diren neskek gustuko duten hori egiteko «inguru seguru» bat izatea beharrezkoa iruditzen zitzaielako erabaki zuten proiektua sortzea, azaldu dutenez, eurak ere behin baino gehiagotan sentitu baitira modu horretan.

Horrenbestez, emakumeak skateboarding-aren bidez ahaldundutzea dute helburu nagusitzat, baita gizartean «errotuta» dauden hainbat aurreiritzi eta ideia aldatzea ere. «Betidanik pentsarazi nahi izan digute horrelako kirolak gizonezkoentzat besterik ez direla», kexu da Imbert.

Horren harira, emakumeak kirol horietan jarduten ikustean, gizarteak sistematikoki «etiketatu» egiten dituela adierazi du: «*Marimatxo*, lesbiana eta mota horretako kalifikatzaileekin etiketatu izan gaituzte beti eta horrek gure deserosotasuna areagotu duela uste dut. Horregatik, askotan nahiago izan dugu skate, surf eta antzeko kirolak egitea



Urtarrilaren 26an erakutsi zuten proiektua jendaurrean, Berangoko UK Indoor Skateparkean. GABRIELA IMBERT

«Mota denetako emakumeak daude munduan, gure gure feminitatea bizi dugu orain arte gizonezkoena besterik izan ez den mundu batean»

GABRIELA IMBERT
ROLL IT GIRL PROIEKTUAREN SORTZAILEA

saihestea, nahiz eta gustuko izan, era horretako komentario-rik entzun behar ez izateko».

PENTSAMENDU-ALDAKETA. Sarritan horrela dirudien arren, «femenino» eta «ahul» berbak sinonimoak ez direla nabarmendu dute proiektuaren antolatzaileek: «Emakume izatea ez dugu zertan samurrak izan, ezta sentiberak, makalak edo pinpirinak ere. Mota denetako emakumeak daude munduan, gure gure feminitatea bizi dugu orain arte gizonezkoena besterik izan ez den mundu batean».

Garaia aldatzen diren heinean, bestalde, pentsamenduak ere aldatuz doaz. Hala beharko luke, behintzat, Imberten iritziz: «Egoerari buelta eman behar zaio. Ez al da garaia, pentsatzeko modua aldatu eta behingoz gustuko dugun hori inongo lotsarik gabe egin ahal izateko?». Ideia hori tiraka ari dira bost antolatzaileak lanean etengabe, eta bide onetik doaz, izan ere, gero eta gehiago dira egitasmoan parte hartzea erabaki dutenak.

KOMUNITATEA HANDITZEN. Laurogei emakume baino gehiago batu dira daborduko Roll it Girl proiektura. Horietatik gehie-

Udalak, skateparkeetan baino ez

nak bizkaitarrak diren arren, badago Gipuzkoa eta Arabatik datorrenik ere: «Ez genuen horrelako oihartzunik izatea espero, inondik inora ere, baina poz-pozik gaude gero eta gehiago garelako. Egutero gehitzen da norbait sortu dugun komunitatera», azaldu du Imbertek. Izan ere, Euskal Herrian ez dago horrelako beste talderik. Sortzaileen iritziz, horregatik izan du horrenbesteko arrakasta: «Orain arte ez dugu proiektu honen antzerakorik izan gure inguruan, eta mota honetako komunitate bat sortzeko behar handi bat zegoela uste dugu».

EGUNEROKOTASUNA. Elkarregaz patinatzeko gelditu egiten dira astero, batzuetan Berangon eta beste zenbaitetan Bilbo inguruan. Horrez gain, mota askotako ekimenak antolatzen dituzte hilabeteen behin eta, esan dutenez, laguntzak jasotzen dituzte horretarako. Urtarrilekoan, esaterako, Berangoko UK Indoor Skateparkak emandako babesaren itzela izan zela nabarmendu gura izan dute: «Asko eskertzen diegu emandako laguntza. Haien lokala erabiltzen utzi ziguten, ekitaldiaren antolakuntzan hartu zuten parte, eta deialdia sare sozialetan zabaltzen lagundu ziguten».

Etorkizunari begira, edozein adineko emakumek kirol-mota hauek «inongo beldurrik eta lotsarik gabe» gozatu ahal izatea da sortzaileek duten erronka nagusia, Imbertek azaldu duenaren arabera. Horrez gain, urtarrilean Berangon egindako egitasmoaren antzeko txapelketa eta ekitaldiak antolatze-ko «irrikan» daudela aipatu du Roll It Girlen sortzaileak. Mo-

Girls Longboard Fest

Atxabiribil hondartza (Sopela)

Apirilaren 27a, zapatua, egun osoan zehar.

- Longboard lehiaketa.
- Ikastaroak.
- Kontzertuak.
- Skate-aulak apaintzeko aukera.
- Janaria eta edaria.

Izena emateko: Kontaktuan ipini antolatzaileakaz <https://rollitgirllev.wixsite.com/rollitgirl> webgunearen bitartez.

Parte-hartzea, doan.

mentu hauetan, hain zuzen, buru-belarri dabilta hurrengo hitzordua prestatzen. Girls Longboard Fest izena ipini diote, eta apirilaren 27an egingo dute, oraingo honetan, Sopelako Atxabiribil hondartzan.

GIRLS LONGBOARD FEST. Ekitaldi horretarako Sopelako Udalak kontratatu dituela azaldu dute antolatzaileek: «Haiei ere, nola ez, izugarri eskertu behar dizkiegu eman diguten laguntza, babesaren eta elkartasuna. Konfiantza handia ipini dute guran». Adierazi dutenez, egun osoa jaialdia izango da Sopelako, longboard lehiaketa izango da ikusgai, eta Berangokoan egin zuten bezala, hainbat musika-talde eroango dute, bertaratutakoak kontzertuen bitartez alaitzeko asmoagaz. Horrez gain, janaria eta edaria erosteko aukera ugari egongo dela aipatu dute, baita skate taulak konpontzeko, apaintzeko, erosteko edota ikusteko ere, arlo horretan oso ezagunak diren marken eskutik.

HELSINKITIK ERE, LANEAN. Ez da hori, bestalde, momentu hauetan esku artean duten egitasmo bakarra. Izan ere, martxoaren eta apirilaren hasiera bitartean Helsinkin jardungo dutela azaldu du Imbertek. Han umeei zuzendutako hainbat tailer eta ikastaro antolatze-ko asmoa dutela esan du, eta horretarako, Mondragon Unibertsitateko gradua ikasten dabil-tzanez, Mondragon Team Academyren babesagaz batera lan egingo dutela. ◀

ARTOLOZAGA ANAIAK Tailerrak

Mekanika · Karrozeria · Elektronikak

NEGUAN, IZAN ZURE KOTXEA PREST:

Automobileko **bateria errebisatu** eta beharrezkoa bada alda ezazu

Olio, hozgarri, haizetako garbitzaile eta balaztako likidoen mailak ikusi

Haizetako-garbigailuak aztertu

946 763 814 • talleresartolozaga.com
Gatzarriñe Kalea, 42 SOPELA

Pneumatikoak aztertu. Komeni da neguko pneumatikoak edo elur-kateak eroatea

Argi- eta balazta-sistemak aztertu

Botika-kutxa egokia eta **manta** eroan

BOSCH
Service

Car Service



Psikoneuroimmunologia Kirolaren onurak

Osasun fisikoa hobetu dezakete emozioek

AINHOA BRETOS ▶

Osasunaren Munduko Erakundearen arabera, osasuntsu gaudenean erabatekoa da gure ongizate fisiko, mental eta soziala. Hiru horien artean lotura handia dagoela dio Aitziber Santos entrenatzaile eta psikoneuroimmunologian aditu lemoiztarrek.

Gure organismoaren sistemen arteko komunikazio eta elkarreragina aztertzen du psikoneuroimmunologiak. Horren arabera, emozioek zerikusia dute osasun fisikoagaz. Izan ere, emozionalki eragina izan dezaketen egoerek pertsonen sistema sinpatikoa aktibatzen dute; estresak, esaterako. Horrelakoetan, prozesu bat abiarazten du gorputzak, noradrenalina izeneko hormona zelula-mintzera heltzea ahalbidetuko duena. Fisiologikoki erantzungo du gorputzak alarma horren aurrean, eta hantura-prozesuari ekingo dio. Orduan hasiko da muin adrenalak kortisola eratzen, hanturaren kontra egiteko.

Funtzio horiek arruntak dira gorputzarentzat. Prozesuak etenik ez badu, ordea, arazoak agertuko dira. Gorputzak etengabe sortu behar badu noradrenalina, hantura-prozesuan egongo da beti, eta eratu dezakeen kortisol kopurua ez da nahikoa horren aurka egiteko. Ondorioz, energia-falta, hormona-desoreka, nekea, gaixotasun autoimmune edota metabolikoak eta infekzioak eduki daitezke, besteak beste.

GIHARRA GALDU DUGU. Arazo horiek hobetu eta saihesteko, kirola oso garrantzitsua dela dio psikoneuroimmunologiak. Santosek azaldutakoaren arabera, pertsonen gorputza korrika eta salto egiteko diseinatuta dago,



Hilkortasun-arrisku gehien duten faktoreen artean laugarrena da geldotasuna.



**«Espainiako Estatu-
biztanleen %73k
mugimendu gutxi-
bizimodua duela diote
ikerketek. Korrika
eta salto erraz egiteko
gaitasuna galdu
dugu»**

AITZIBER SANTOS
PSIKONEUROIMMUNOLOGIAN ADITUA

baina hori erraztasunez egiteko gaitasuna galtzea eragin du geldotasunak: «Gaur egun-
go gizateriaren gorputza ez dago gihartuta,
eta horrek eragina dauka immunologian eta
nerbio-sisteman». Hala, kirolak onura asko
dituela aipatu du. Giharrak hanturen kon-
trako substantziak produzitzen dituela eta
glutaminaren gordailu nagusia dela dio. Ner-
bio-sistema eta digestio-aparatuko mukosa
hobetzen ditu glutaminak.

Psikoneuroimmunologiagaz lanean hasi
denetik hobekuntzak igarri ditu Aitziber San-
tosek: «Ikasten ari naiz zelan funtzionatzen
duen gorputzak osasuntsu gaudenean, eta
zergatik gaixotzen den. Garrantzitsua da ja-
kilea hainbat gaixotasun saihestu eta hobetu
daitezkeela kirolaren, elikaduraren eta atse-
denaren bidez». ◀

Aldagelatik

**ANA MASA
PEREIRO**
Kirolzale
amorratua

Errugbilari sozialak

Gauza bitxia gertatzen da errugbiaren inguruan. Urte osoan, zale gutxi ikusten da kalean.

Beste edozein kirolen inguruko berriak baino ez ditugu ikusten, eta ohikoena asteburuko futbol-partiduei buruzko elkarrizketak entzutea da.

Baina badago otsailean hasten den ekitaldi magiko bat, Sei Nazioen Torneo. Bost asteburu baino ez dirau, eta Ingalaterra, Gales, Irlanda, Eskozia, Frantzia eta Italiako selekzioek hartzen dute parte. Elkarren aurka jokatzeko dituzten partidua irlander taberna guztietan daude ikusgai.

Orduan azaltzen da errugbiaren aurpegi soziala: tabernak zalez betetzen dira. Jokalari ohiak, haien lagunak, beste kiroltako zaleak... Nork bere talde gustukoena du, eta armairuko azken tiraderan bilatuko du elastikoa tabernara eramateko.

Tabernako topaketez aparte, koadrila-bidaia ikusten dira. Aurten Edinburgora, datorrenean Parisera, bizitzan behin Londresera... Ostiralean joan, larunbatean estadioan hango zaleekin gozatu eta igandean ajearekin etxera bueltatu.

Martxoan, torneo amaituta, errugbia berriz ere kirol ezkutua izango da, eta tabernetatik desagertuko da. Zorionez, urtebete baino ez da geratzen hurrengo Sei Nazioen Torneorako.



BETIKO
IKASTOLA

**KALITATEZKO HEZKUNTZA
EUSKARAZ**



www.betikoikastola.eus
Artatza auzoa, 84 (48940) Leioa
info@betikoikastola.eus
94 464 23 64

KONFIANTZAZKOA ETA HURBILA

- 0-16 adin tartea.
- Euskara eta euskal kultura onarri.
- Ingelesa Haur Hezkuntzatik.
- Guraso kooperatiba.
- Herritarra eta eraldatzailea.
- Autobus zerbitzua 2 urtetatik aurrera.
- Bertako janaria, ikastolan sukaldatua.
- Proiektu berritzaileak:
Konfiantzaren pedagogia, EKI, KiVa...
- Irakasleen etengabeko prestakuntza eta inplikazioa.





Goi-mailako profesional kualifikatuek osatzen dute Dermitek klinikako langile-taldea .

Barize lodiak: saio bakarrean ken daitezke, kirurgia eta ebakuntza ondorengo barik

Mina, astuntasuna, azkura eta zain hanpatuak dira, besteak beste, barize lodiak dituztenen sintometako batzuk. Bilboko Dermitek Klinikako Raquel Lambea dokto-reak azalduko digu zelan laguntzen dieten Dermiteken pertsona horiei barize barik bizitzen.

ZAIN-BARNEKO LASERRA BARIZEAK KENTZE-KO BEHIN BETIKO METODOA DA? Galdera horri gure esperientziaren benetako datuen bidez erantzungo diot: zain barneko laserraren birgaixotze-tasa %0,6koa da tratamendua amaitu eta hurrengo urtean, hots, oso urrun dago ebakuntza-gela batean operatutako barizeen %20ko birgaixotze-tasatik eta aparrez tratatutako barizeen %40ko tasatik.

2010ean hasi ginen zain-barneko laserra aplikatzen, harrezkeroztik barize lodien 1.800etik gora kasu tratatu ditugu eta emaitzak bikainak izan dira. Pertsona horiek ez dute min, azkura edo astuntasunik zangoetan eta, gainera, hainbeste kezkatzen zituzten koskorak desagertu zaizkie.

Dermitek klinikan dihardugunok ziurtzat jotzen dugu tratamendu horren eraginkortasuna; hortaz, edozein arrazoi dela eta, lehenengo hamabi hilabeteetan birgaixotzerik gertatuz gero, tratamendua doan emango genuke berriro.

ZERGATIK AUKERATU DU TEKNIKA HORI DERMITEKEK? Zain-barneko laser-mota asko dago. Eta horietako batzuk probatu ondoren, Dermiteken 1.320 eta 1.470 nanometroko laserrak aukeratu ditugu lan egiteko, emaitzak bikainak direlako eta tratamenduaren ondorengo aparta delako.

Tratamendu-arlo guztietan ISO 9001:2015 ziurtagiria lortu duen lehenengo klinika da Euskal Autonomia Erkidegoan.

ZERTAN DATZA TRATAMENDUA? Pazientea eta medikua elkartzen diren lehenengo al-dian, informazioa ematen dugu doan, hots, diagnostikoa egiten dugu doppler ekografia bidez, arazoa non dagoen zehazteko eta tratamendua zelakoa izango den azaltze-

ko. Lehenengo kontsulta hori telefonoz, Skype bidez edo gure webguneko inprimakia beteta egin daiteke, gura izanez gero. Aldez aurretik pazientearen argazkiak ikusi beharko ditugu, historia klinikoa eta gutxi gorabeherako aurrekontua egiteko. Hurrengo kontsultan, azaleko zein sako-neko zain-sistemaren mapa egingo dugu, tratamenduaren egunean mediku-taldea zehaztasun osoz gidatzeko.

Ordubetean eta saio bakarrean burutzen dugu tratamendua. Zuntz oso mehe baten bidez, zainaren barrutik eragiten du laserrak, eta hori erabat itxi eta desagerrarazten du. Prozesu hori ekografia baten bidez kontrolatzen dugu, eta anestesia lokala besterik ez dugu erabiltzen.

Amaitutakoan, pazientea oinez aterako da klinikatik ordu erdiz ibiltzera, hankan konpresio-galtzerdi bat daroala. Ohiko jarduerari berehala ekin diezaike berriro, lanari ere. Egun bi, hilabete bi eta 9-12 hila-bete igaro ondoren ikusiko dugu pazientea berriro klinikan, barizea berriro agertu ez dela ziurtatzeko.

P.S.E. 144/16

Zain-barneko laserra lehenengo aukeratzat jotzeko ezaugarriak:



- Birgaixotze-tasa txikia: Dermiteken tratatu diren 1.500 kasuen artean egindako azterlan baten arabera, %0,6koa da. Kasuen eboluzioa zaindu ohi dugu lehen urtean, emaitza egiaztatu eta bermatzeko.
- Arrisku gutxiago: teknika ez da erasokorra. Kirurgia, ebaki, puntu eta ebakuntza-ondorengo bakoa da.
- Anestesia lokala erabiltzen da eta saio berean zango bietako safena benak trata ditzakegu.
- Tratamendu ondorengoko deserosotasun gutxiago: paziente oinez aterako da klinikatik eta konpresio arineko galtzerdi bat eroan beharko du. Egunean birritan ibili behar du, aste bitan zehar, besterik ez.
- Berehala hasiko da ohiko bizimodua izaten: gure pazienteek garrantzi handia ematen diote horri.



Uribitarte Pasealekua, 11 - 12, Isozaki Dorreak, 48001 BILBO

Astelehenetik barikura
8:30etik 20:00etara, eta
zapatuetan 9:00etatik
15:00etara

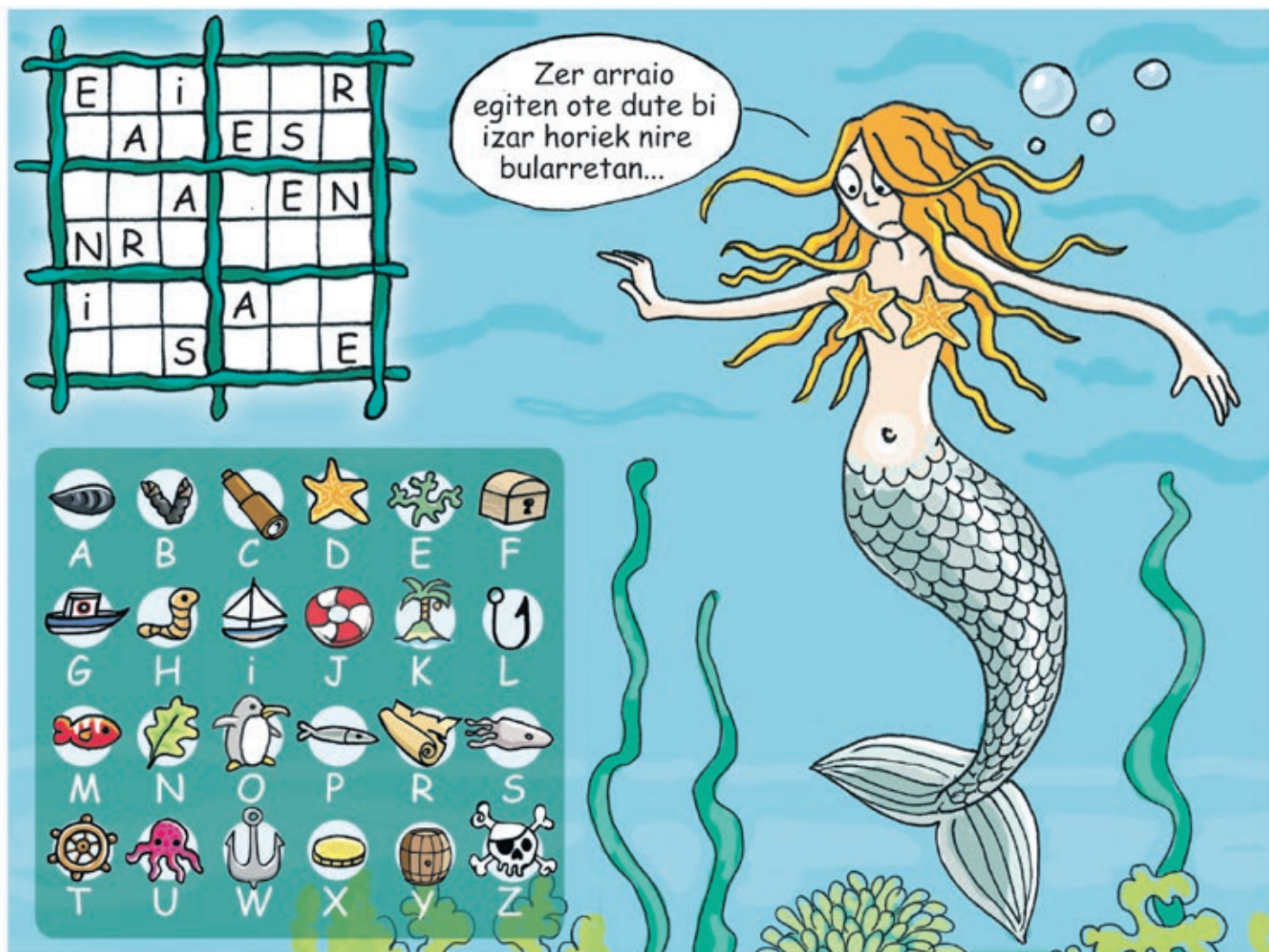
Hirukira olgetan

SOLUZIOAK:



Sirenak

Osa ezazu sudokua, SIRENA hitzak dituen hizkiak erabiliz (S, I, R, E, N eta A). Gogoratu hizki bakoitzak behin agertu behar duela lerro, zutabe eta area bakoitzeko.



Hamabikoa

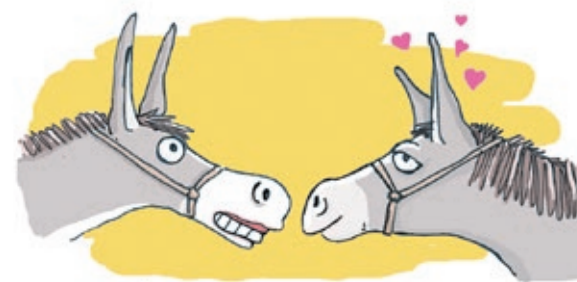
Hau desastrea, autobus honetan! Horra zer ikusten duen autobus-gidariak ispilutik...

Begiratzen duen bakoitzean, gainera, aldaketaren bat gertatzen da. Aurki itzazu irudi bi hauen artean dauden aldeak. Hamabi dira guztira.



Estropezua

Ui ene. Gizajo honek estropezu egin du kirikino bategaz.
Zein ote da beraren itzal zuzena?



Esaera zaharra

Esaldi hauek ez dira esaera zaharrak, erdi asmatuak dira denak, bat izan ezik. Zein ote da benetako esaera zaharra?

- Astoaren mina, mandoaren atsegina.
- Astoa, astoaren adiskiderik fidelena.
- Astoak ispiluari musu.
- Astoak arrantzarik egiten ez duenean, maiteminduta dagoen seinale.
- Astoek eta ministroek, irribarrea faltsu.
- Astoak mandoari, belarri luze.
- Etxeko astoa, nekazariaren orpoa.
- Astoak eta mandoak, ardoak ditu baretzen.
- Astoa beti setoso.



Zirraborroa

Zein marrazki osatuko zenuke zirriborro honetatik abiatuta? Beharbada, zuhaitza? Manikura egin berri duen esku apaindua, eraztunak eta guzti? Edo gurago duzu munstro baten atzapar beldurgarria? Hartu margoak eta ekin lanari!



Lehiaketa Non dago?

Uribe Kostako irudi honetan zer ageri den igarriz gero, beheko saria irabaz dezakezu.

Argazkia NON egindakoa den badakizu?



Saria Umeentzako liburuak

Ibaizabal argitaletxeari esker, 10 urtetik gorako umeentzako hainbat liburu zozkatuko ditugu. Sari hori irabazi gura baduzu, martxoaren 15a (barikua) baino lehenago bidali erantzuna, zure izen-deiturak eta harremanetarako bide bat hona: hiruka@hiruka.eus edo 944 911 337.

hirukalagunen txokoa

Sari ederrak eskura!

Non dago?

Lehiaketa

Argazkian ikusten den Uribe Kostako txokoa zein den igartzen baduzu, beheko hiru ikuskizunetako batez gozatzeko sarrerak irabaz ditzakezu

Hiru emanaldietako batera joan gura baduzu, martxoaren 10a (domeka) baino lehenago bidali erantzuna, zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hona (zein ikuskizunetarako sarrerak gura dituzun adierazi):
hiruka@hiruka.eus edo 944 911 337.



Sariak



**Hannah
Rarity**
Kantari eskoziarrak
Bilboko BBK
Aretoan abestuko du
martxoaren 17an.



**Txotxongilo-
emanaldia**
Martxoaren 22an
ailegatuko da
Sopelara *Vida*
ikuskizuna.



**Zazpi
senideko**
Euskarazko
antzezlanak,
martxoaren 29an
Sopelako Kurtzion.

Zozketa

Errigoraren otzarak eskura!

«Bost urte maite duguna elikatzen» goiburuagaz, berriro ere hemen dago Nafarroa hegoaldeko euskalgintzari laguntzeko Errigoraren egitasmoa. Haien ekimenez, otzara-mota bi ditugu zozkatzeko, konbentzionala eta ekologikoa. Ez galdu aukera!

Zozketan parte hartu gura baduzu, martxoaren 17a (domeka) baino lehenago bidali zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hona (adierazi zein otzara-mota irabazi gura duzun):
hiruka@hiruka.eus edo 944 911 337.



Zelan egin HIRUKAlagun?

Webgunean: hiruka.eus/harpidetza/laguna
Idatziz: hirukakoop@hiruka.eus
Deituz: 944 911 337 • 688 812 368

Urtean 35 euroren truke, Uribe Kostako euskarazko komunikazio-taldearen bultzatzailea eta partaidea izango zara.



NAFAR HEGOALDEKO UZTA ESKUTIK ESKURA MARTXOAK 7-22

ESKATU NAFARROA HEGOALDEKO OLIBA-OLIO BIRJINA ESTRA —5 LITROKO BIDOIETAN— ETA KON-
TSEKATU —12 ONTZIKO SORTETAN— EKOIZLEAREN JATORRIZKO PREZIOAN ERRIGORA.EUS GUNEAN

KON



EKO



5 URTE MAITE DUGUNA ELIKATZEN

ERRIGORA

Kanpomartxo

ERANDION

2019ko martxoaren 24an, igandea



11:00 Musika Eskolako Trikitilari eta panderojoleak

12:00 Euskal dantzak. Uztargi, Goi-Alde, Trabudu

13:00 Altzaga ikastolak 50 urte

13:30 Bertsolariak

15:00 Herri bazkaria

16:00 Bazkalosteko kantuak

16:00 Umeentzako jolasak

17:00 Umeentzako "Arima diskofesta"

18:00 Erromeria, Luhartz taldearekin

eta egunean zehar...

Umeentzako jolasak, puzgarriak

Koadrilen arteko jolasak

Txosna, musika, taloak...

Antolatzailea:

BERBOTS
Erandioko
Euskaltzaleen
Topagunea



Laguntzaileak:

Uztargi
Goi-Alde
Trabudu
Musika Eskolako trikitilari
eta panderojoleak
Kantagunea

Ikastetxeetako
guraso elkarteak
Auzokide elkarteak
ALBE



... eta beste hainbat

Babesleak:

Erandio
Elizateko
Udala



KULTURA SARLA
Herriko Kulturaren Garapenerako
DEPARTAMENTO DE CULTURA
Departamento de Cultura

