

hiruka

198. zenbakia
2023ko iraila

URIBE KOSTAKO JAIAK

10 udalerrri 1.000 bizipen

13-17
IRAILA
SEPTIEMBRE

GETXO 39 FOLK

NAZIOARTEKO
FOLK
JAIALDIA
FESTIVAL
INTERNACIONAL
DE FOLK
DE GETXO



AREETAKO GELTOKIA PLAZA

Doako saioak
Conciertos gratuitos

- 13:00 **Irailak 15**
**MOONSHINE
WAGON**
- 21:00 **ARS AMANDI**
- 13:00 **Irailak 16**
**BERRIKETAN:
Arima**
- 18:00 **BASKERY**
- 21:00 **FALTRIQUEIRA**
- 13:00 **Irailak 17**
SÉS
- 18:00 **LAS KARAMBA**

MUXIKEBARRI

Ordainpeko saioak
Conciertos de pago

- 20:00 **Irailak 13**
HAUSPOZ
Kepa Junkerari
omenaldia
- 20:00 **Irailak 14**
VALÉRIE ÉKOUMÈ
- 20:00 **Irailak 15**
HEVIA
- 20:00 **Irailak 16**
LAS MIGAS
- 20:00 **Irailak 17**
SILVANA PERES

EREAGA HONDARTZA

Doako saioak
Conciertos gratuitos

- 22:00 **Irailak 15**
MAGO DE OZ
- 22:00 **Irailak 16**
LA PEGATINA



www.getxo.eus
kulturetxea@getxo.eus

   
Getxo Kultura

 Sarrerren salmentak:
Venio de entradas:
www.kutxabank.es
Orotarako
kutxazainak
Cajeros
multiservicio

SALTOKIAK
PUNTOS DE VENTA

Muxikebarri
Basagoiti etorbidea, 77
94 466 01 23

Romo Kultur Etxea
Santa Eugenia, 1
94 466 00 22

Antolatzaileak | Organizadores

Babesleak | Patrocinadores

 **Getxo**
bizi ezazu

 **Getxo**
KULTUR ETXEA
bizi ezazu

 **Bizkaia**
Foru aldundia
diputación foral

 **EUSKO JAURLARITZA**
GOBIERNO VASCO
KULTURA ETA HONDUZTA POLITIKA
CULTURA Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

EUSKADI
BASQUE COUNTRY
#Basqueexperience

EL CORREO

 **inaem**
INSTITUTO NACIONAL DE EVALUACIÓN

Aurkibidea

- 4 Puntua eta kontrapuntua
- 5 Erretratua
- 6 San Nikolas Zabalik: bizitzak eraldatzeko eta etorkizunak eraikitzeko babesgunea
- 10 Udako jaiek utzitakoak, herriz herri
- 20 Agenda
- 21 Kultura
- 22 Kirolak
- 24 Berbetan: Itziar Tueros, Kimikan doktorea eta Aztiko ikerlaria
- 28 Lehen/orain eta Uribitakora
- 29 Usategi
- 30 Gehigarri berezia: Hezkuntza
- 40 Hirukira Olgetan: umeentzako denbora-pasak
- 42 Iritziak eta Horoskopoa
- 43 Zozketak



«Guk bizi gendun Sopela guztiz ezberdina zan»



Kale egoeran dauden pertsona migratzaileei harrera egiteko gunea

Itziar Tueros, ikerlaria: «Minbizia kroniko bihurtzea da erronka»



Umeak eskolara bueltatzearen erronka

hiruka

HIRUKA kooperatiba elkartea

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

e-posta: hiruka@hiruka.eus

Posta-kutxa: 171

Telefonoa: 944 911 337

Publizitatea: Maria Gorostiola

Erredakzioa: Iker Rincon Moreno, Nahia Martinez Gondra, Aroa Sotelo Velasco, Iker Torre eta Ander Zarraga

Diseinua: Artefakto

Kudeaketa eta administrazioa: Ziortza Merino

Zenbaki honetako kolaboratzaileak: Guillermo Malaina, Lizar Begoña, Joseba Santxo, Gorka Aurre, Jon Lopez, Amaia Arriaga, Joanes Atxa eta Riki Mutuberria

Filmazioa eta Inprimategia: Gertu Inprimategia

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
Sailburuordetak) diruz lagundua.

Errutina mesedegarrira buelta

GUILLERMO MALAINA MARTÍNEZ Irakaslea



Egunak ilunduz doaz. Masustek koloreztatzen dituzte sasiak. Fruta-saltzaileek piku helduak bezain goxoak eskaintzen dituzte. Goizeko freskotasunaz maizago gozatten dugu. Eta zuhaitzak biluzten hasi dira haizearen ferekaz, kaleak zein mendiak hosto marroi-horixkaz zipriztinduz. Ezbairik barik, egutegiari ez zaio erreparatu behar jakiteko urtaro baten amaieran gaudela; izan ere, uda agortuz doalako seinaleak baitira horiek guztiak, naturak berak dakarzkigunak. Eta eguzkiaren berotasuna apalduz doan heinean, gizartearen patua ere bestelakoa da, inolaz ere ez udakoa bezain malgua. Gure bizitzan, errutinaren atea zabaltzen dira agendak, ordutegiak, iratzargailuak... indarrean gera daitezten. Eta, horrela, denbora neurtuaren aurrean, monotonian giltzaperaturik sentituko ez ote garen beldur gara. Denbora neurtuaren aurrean ere izutzen gara-eta. Hain gara beldurriok gizakiok, hain kezkatuak. Honetan ere hobe dugu gizakion gorabehera psikologikoetan adituak direnei kasu egitea. Finean, hobe dugu monotonian kontzepzioarekin apurtzea errutinaren ideien mesedetan. Oporren osteko errutina baita orekara itzultzeko bide zuzena, egunerokoak dakarrenaz gozatzera ere eraman gaitzakeena. Has dadila!

Garabiak zeruan

LIZAR BEGOÑA Idazlea



Sopelako zeruan garabiak ez dira aparteko ezer aspaldian, badira urte batzuk paisaian inkrustatuta agertzen zaizkigula. Orubeak eta lantzarrak hezurdura metalikoz okupatu eta hilabete gutxiren buruan, ene: txalet, hipermerkatu eta gimnasioak. Otzan paseatzen dugu eraikin berrien artean, herriaren traje aldaketa etengabeaz ohituta bageunde bezala.

Martxoan Andra Mariko Bentan egin ziren hirigintzari buruzko jardunaldietan, urbanismo neurrigabeak (fauna eta floran duen inpaktuaz gain) geruza sozialean duen eragina ere azpimarratu zen. Hizkuntzaren galera eta kohesio soziala ahultzea aipatu zituzten, besteak beste.

Ausartuko naiz esatera, hein batean, pantailako bizitzaren antza hartzen diodala hirigintza eredu honi. Era basatian hazitako ekosistema orotan norbere burua bilatzea ez da gauza makala, eta are besteren baten berotasuna aurkitzea. Sarean jendez inguratuta eta bakarrik sentitzea ez baita kasualitatea, eta pistaren bat ematen digu talde-identitateaz dugun pertzepzioaz. Baina burua altxatu eta antzera herrian. Ez zait astakeria iruditzen pentsatzea bortxaz eraikitako adreiluzko plazetan harremanak ere bortxaz eraikiko direla.

Ez al da arrotza egiten garabi artean bat-batean agertu den banku pintatu berri batean esertzea?

Puntua eta kontrapuntua **Akabo oporrak**

Deskonektatu



*Ia-ia erreguka
lana amaitzeko
aldi batez burua
zurian uzteko;
gutxienez bi astez
deskonektatzeko.
Ez al duzu uste, Unai,
dela askoz hobeto:
urtean zehar handitzea
tartea gelditzeko?*

**NAROA
TORRALBA
RODRIGUEZ**
Larrabasterra

*Aukera bat hori da
eta ados nago,
baina egon badaude
aukera gehiago:
lan ordu kopurua
jeistea zeharo
eta lana banatu
danontzako klaro,
opor gehiago eta
orekatuago.*

**UNAI
ANGULO
ALDEKOA**
Algorta



Bene Markaida Euskara irakasle ohia

«Euskal gramatika, literatura eta historia ikestea berpizkunde bet izen zan niretzat»

Euskara txikitatik jakin arren, 43 urte gaz erabaki zuen Bene Markaida sopoloztarrak euskaraz alfabetatzea, gero, 18 urtez euskaraz klaseak emateko.

TESTUA: NAHIA MARTINEZ GONDRA • ARGAZKIA: IKER TORRE ▶

Ama elantxobetarra eta aita sopoloztarra ziren aldetik, txikitatik euskaraz mintzatu dira Bene Markaida eta bere ahizpak. Bere gaztaroz oroitzean, etxe alaia du gogoan: «Baserritarrak ginen eta bihar itzen gendun. Baina asko irakatsi dozkuen, eta gure mundue politta izen zan. Gurasok kontalari eta kantariak izen ziran». Hala, «mizkeri gitxiko» gaztaroa izan arren, zoriontsuak zirela baieztatzen du.

Franco diktadorea hil zenean, 40 urte zituen Markaidak, eta lehendabizikoz ireki zuten euskara ikasteko aukera Deustuko Hizkuntza Eskolan. Bere ahizpa Maria Eugeniak animatuta, izena eman zuen, eta bere hitzetan «berpizkunde bat» bizi zuen: «Lehendabizikoz euki neun nik aukera

ikesteko euskal gramatika, literatura eta historia. Izen zan bat-batean mundu berri bet zabaltzea lez». Kurtso bi egin ostean, titulua atera zuen, eta euskara ikasteaz gainera hizkuntzak zuen balioaz jabetu zen: «Euskara genkian, baina ez geuntzon preziorik emoten; bat-batean bagenekin ze balio eukan». Aitzitik, oraindino zerbait gehiago egin behar zuela sentitzen zuenez, 25 urte gorakoentzako unibertsitateko sarbidea egin eta Derioko magisteritza eskolara sartu zen. «Derion magisteritza euskaraz itzen gendun lehenengo promozioa izan ginen. 33 ikasle: 32 gazte, 20-22 urte bitartekoak, eta ni, 44 urtekoa», gogoratzen du. Hala, lanean hasi zen D eredu eskoletan hasten zegoenean, eta 18 urtez ibili zen euskara irakasten zoriontasun eta kanta artean. Non eta Sopelan bertan.

Ordudanik, herria «ikeragarri» aldatu dela aitortzen du Markaidak: «Elizaldera noanen batzuten begik ixen biher dodaz eta gogoratu itzen naz: hemen Sartutza egoan, hemen Landabe... elizalden etxe dotoretsuak egoazan eta hor bizi ziran medikuk edo maisuk. Guk bizi eta ezatu gendun Sopela gutziz ezberdina zan». ▶



**San Nikolas
Zabalik: bizitzak
eraidatzeko eta
etorkizunak
eraikitzeko
babesgunea**



Gizarte integratzaileago bat eraiki guran, San Nikolas Zabalik elkarteak sortu zuten 2021ean Algortan. Hala ere, eragile honen ibilbidea ezagutzeko askoz ere atzerago jo behar dugu, Javier Garay San Nikolas elizako apaizak pertsona migratzaileak bere etxean hartzen hasi zenean, hain zuzen. Orain, harrera egiteaz gainera, formazioa eskaintzen diete etorkinei.

TESTUAK: **IKER RINCON MORENO**

ARGAZKIAK: **HODEI TORRES · SAN NIKOLAS ZABALIK ▶**

Kale-egoeran bizi diren pertsona migratzaileei —gehienak gazteak— harrera egin eta hezkuntza ez-formala eskaintzen dien elkarteak da San Nikolas Zabalik. Baina ez hori bakarrik, inguruan eragiteko xedea ere badu elkarteak, gura etorritako auzokide berri horien gizarteratzea errazteko asmoz. Hala azaldu dute David Alday hezitzaile eta dinamizatzaile komunitarioak eta Nagore Nicolas elkarteko boluntarioak; hori lortzeko, diotenez, askotariko ekimenak sustatzen dituzte, propioak zein inguruko eragile edo taldeak batera. Hala, besteak beste, Egizu elkarteak bultzatutako Bizilagunak egitasmoan parte hartu dute azken urteotan, «esperientzia oso aberasgarria delako eta polita delako parte-hartze horretan esperientziak konpartitzea»; era berean, Eraldatuz Sarearen jaietan egon dira urtez urte; baita Berangoko Otxantegi Herri Lurraren ortu komunitarioan laguntzen; Munduko Arrozetan bizipenak trukatzeko eta Algortako Indabada herri-bazkarietan bazkaltzeko ere. «Asmoa da gurera etorritako pertsona hauen komunitatea eta sarea handitzea eta, aldi berean, udalerririk honetan dauden aurreiritzi faltsuei aurre egitea», azpimarratzen du Aldayk.

Hala, ez da zaila San Nikolas Zabalik elkarteko erabiltzaileak eta hezitzaileak Algortan zein inguruetan ikustea. Ekainean, berbarako, 130 pertsona inguru batu ziren Romo Eskolan, udalerriko auzoetan gizon-emakume arrazializatuek eta immigranteek pairatzen dituzten dinamika arrazistak salatze-ko helburua zuen lehenengo «mundialito antiarrazistan». San Nikolas Zabalik, Sortarazi eta Pertsonalde elkarteek antolatutako ekimena eta, diotenez, erantzuna oso ona izan da. «Jendea batzeko erreminta oso indartsua da futbola, eta pertsona asko batu zen egitasmoa, partiduetan jokatzera zein laguntzera. Hurrengo urteetan esperientzia errepikatuko dugu», iragarri du Aldayk. Horrez gainera, otsailan, Agate Deunan



Pertsona migratzaileei harrera egiteaz gainera, aldarrikapenerako eta integrazioarako saiakerak egiten ditu San Nikolas Zabalik egitasmoak.

ohiko abestiak kantatzera atera ziren, eta San Joan gauean ere San Nikolas plazan parte hartu zuten suaren inguruko jaian, besteak beste. Orain, talde komunitarioa osatu dute, erabiltzaile, boluntario eta hezitzaileen artean komunitatean eragiteko zer egin gura duten guztien artean erabakitzeko.

ATZERA BEGIRA. San Nikolas Zabalik 2021ean sortu zen elkarte gisa, eta San Nikolas elizaren ondoko apaiz-etxean du egoitza. Hala ere, Aldayk gogoratzen duenez, aurrekariak duela hamarkada batekoak dira, Javier Garay apaiza pertsona migratzaileei harrera egiten hasi zenean bere etxean: «Berak hasi zuen ibilbidea, eta pandemia bete-betean areagotu egin zuen jardun hori kalean ezer barik gelditu ziren hainbat gizon-emakumeri laguntza eskainiz eta konfinamendua igartzeko leku bat bermatuz». Uneren batean, 25 pertsona egon ziren apaizagaz bizitzen, eta, larrialdi-egoera behin bukatuta, zeregin horri segida ematea erabaki zuten, harrerari jarraipen hezitzaile bat gehituta.

Horretarako, Sortarazi eta Argibide bezalako elkarteetako profesionalak apaiz-etxean bizi ziren etorkinen jarraipena egiten hasi ziren eta, joan den urteko irailean, Alday bera batu zen proiektura. Hala, gaur egun, hiru langile daude beharrean San Nikolas Zabalik elkartearen, tartean, Ayoub Mazar gazte marokoarra eta *coach* profesionala; «ezinbesteko kidea gazteon jarraipena egin ahal izateko».



«Zerbait lortzeko borrokan dauden gazteak dira; kale-egoeran egonda ere, gizarteratzeko saiakera handiak egiten dituzte»

DAVID ALDAY
HEZITZAILEA ETA
DINAMIZATZAILEA



«Askotan, gurera datozenean aurreikuspen altuak dituzte, baina asko lur jota gelditzen dira. Gu haiek laguntzeko gaude»

NAGORE NICOLAS
BOLUNTARIOA SAN NIKOLAS
ZABALIK ELKARTEAN

Mazar duela hiru urte inguru heldu zen Euskal Herrira eta, kontaktzen duenez, berak ere hasiera oso gogorra izan zuen: kalean bizi behar izan zen denboraldi batez, baina, bere irmotasunari eta Barakaldoko Agharas elkartearen laguntzari esker, aurrera ateratzea lortu zuen. Orain, bera bezala gurera etorritakoei laguntzeko asmoz, San Nikolas Zabalik elkarte talde motorreko langileetako bat da joan den urtarriletik, eta bera da egunero gazteei jarraipena egiten diena. «Bera barik ezinezkoa litzateke, ez duelako zentzurik gazte migratzaileekin lan egitea pertsona arrazializatu bat taldean egon barik», azpimarratu dute elkartekoek.

HARRERAZ GAINERA, HAZI ETA HEZI. Nagore Nicolas boluntarioak dio gero eta etorkin gehiago bizi dela kale-egoeran gurean, eta horietako asko gazteak direla: «Azken hiru urteetan, hazkundea izugarria izan da». Ildo horretan, Alday deitoratzen du instituzio asko beldur direla egoerari konponbidea emateko eta errekurtsioak sortzeko, «dei-efektua beldur-edo», eta, egoera horren aurrean, nolabait bere aletxo jarri gura duela San Nikolas Zabalik elkarteak. Kasu honetan, baina, arduradunek azpimarratzen dute Getxoko Udalaren laguntza handia dutela, baita Gizarte Zerbitzuena ere. «Parrokia-etxean sartzen diren gazteek Getxoko Udalarekin korrelazioan egiten dute; ez da gure apeta, eta prozesu bat jarraitzen da», diote.



Berangoko Otxantegi Herri Lurretako ortu komunitarioan laguntzeko prest.



«Mundialito Antirrazista», Romo Eskolan.



Agate Deunaren bezperan, kantuan.

Gaur egun, kalean bizi diren migratzaileei behin-behinean ostatua emateko asmoz, Abegi Enea izeneko proiektuan 21 gazteri harrera egiten ari zaie une honetan, eta 18 pertsona boluntario ari dira horiekaz lanean, askotariko ekintzak eginez. Hala ere, lotarako eta bizitzeko lekua eskaintzeaz gainera, elkarteak beste bi proiektu batzen ditu: Mer+ eta IkHazi.

Lehenengoan, elikagaien kudeaketa solidarioa egiten dute; batez ere, produktu galkorak eta saltzeko baztertuak direnak biltzen dituzte, baina oraindino kontsumitu daitezkeenak. Hala, udalerriko eta harrera-etxeko pertsona behartsuen oinarrizko beharrak asetzen dituzte. Guztira, diotenez, 750 pertsona ingururi ematen zaie laguntza egitasmo honen bitartez, 80 boluntarioen lankidetzari esker. Hala ere, Aldayk deitoratu du proiektu hori krisi-egoera txikian dagoela, hilabeteotan gero eta elikagai gutxiago batzeko aukera izan dute-eta.

Azkenik, IkHazi izenekoaren bidez, hizkuntzari lotutako eskolak eta adinez nagusi direnei prestakuntza eta orientazioa ematen dituzte, «hala nola bankuan kudeaketak egiteko eta osasun fisiko eta emozionala lantzeko». Hizkuntzei dagokienez, gehienbat gaztelania- eskolak ematen dituzte interesa duten guztiakaz, baina baita euskarazkoak ere; «gure helburuetako bat da bertoko kultura ezagutaraztea ere», azpimarratzen du Nicolasek. Proiektu horretan, gaur egun, 22 ikaslek parte hartzen dute, astelehenetik eguenera, goiz eta



«Denbora nahi dugu ikasi ahal izateko. Gure esku dagoen guztia egiten dugu ikasi eta hazi ahal izateko: hizkuntzak, graduak...»

OUALID BOURKHIS
SAN NIKOLAS ZABALIKEKO ERABILTZAILEA



«Hona etorri nintzeanean, hasieran elkartearen ekintzetan parte hartzen hasi nintzen, eta orain bertan bizi naiz. Oso eskertuta nago»

ABDELLAH EL ABDELLAOUI
SAN NIKOLAS ZABALIKEKO ERABILTZAILEA

arrastiko txandatan, Nagore Nicolas bezalako beste horrenbeste boluntariogaz batera.

Halaber, «bikote linguistikoak» antolatzen dituzte, erabiltzaile eta boluntario bana batu eta konfiantza-egoeran edoertzaz berba egin ahal izateko. «Fokua bestelakoa da kasu honetan, praktikoagoa eta lotura sortzeko», dio Aldayk; «benetako komunitate bat sortzen da, kalean ere bestelako ekintzetan parte hartu eta benetako inklusioa bermatzeko», gaineratzen du Nicolasek.

HAIEN BURUA FORMATZEKO GRINA. Erabiltzaileetako bi dira Oualid Bourkhis eta Abdellah El Abdellaoui, biak marokoarrak, eta biak herri berekoak. Lehenengo 2022ko ekainean heldu zen gurera, eta bigarrena 2023ko urtarrilean. Egun, biak apaiz-etxean bizi dira, gurera heldu eta lagunei esker hala gomendatuta. Pozik daude San Nikolas Zabalik bezalako elkarte bategaz topo egiteagatik, aterpea eskaintzeaz gainera, ikasteko, prestatzeko eta sareak sortzeko aukera eskaintzen dielako. «Hemen bat gehiago gara, ez dute inor bazterten arraza edo azalaren koloreagatik», azpimarratzen du Bourkhisek. Egun, euren gaztelera-maila fintzen ari dira San Nikolas Zabalik elkarteari esker eta, gainera, irailaren hasieran goi mailako gradu-ikasketak abiatu dituzte, fabrikazio mekanikoko diseinuko eta instalazio termikoen eta fluidodunen proiektuen garapeneko goi-mailako teknikariak izateko. «Gure eskuetan dagoen guztia egin nahi dugu ikasi ahal izateko», diote biek. ◀



San Juan jaiak dira udako ospakizun nagusiak Barrikan eta, hala, barrikoztarrek ez dute aukera galdu suaren inguruan bildu, dantza egin eta, handikiro festak ospatzen, udari ondo-etorria egiteko.



**ARANTZA
ETXEBARRIA**
Hortz-Klinika

Odontologia orokorra
Ortodontzia

Periodontzia
PADI

Bidebarri 27, behea eskuina · ALGORTA

944 307 696

Iñaki Bitxitegia



Montblanc, Longines eta TagHeuer agentzia ofiziala

Villamonte plaza 3
94 430 23 45

Algorta

Telletxe 1
94 460 27 41



Hitzordu hirukoitza izan ohi dituzte berangoztarrek udaro: San Ana eta Santo Domingo jaiak, eta baita Bakailao Eguna ere. HIRUKAn ere ez ditugu horiek galdu gura izan, eta bertan izan ginen jaiatz eta giroaz gozaten.



aldai
Tapiztegia
Dekorazioa
Erakusketa
Tailerrak

Algortako Etorbidea, 76,
48991, Algorta
944 60 90 31



Urteko 365 egunetan gaude zabalik

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

☎ 944 301 500

📍 Getxo eta Berango artean

GetxoGason Euskararekin bat!

12 | Erandio



Dituen auzo bezain beste ospakizun ditu Erandiok. Erandiogoikoko Gorpuzti jaiek ematen diete hasiera festen segida luzeari, eta horiek jarraitzea ez da lan makala izaten. Orriotan aurtengo laburpen bat dakarkizuegu.



Kolore biziko mozorroak, kuadrillen arteko frogak, dantza alaiak eta jakirik goxoenak izan dira nagusi Getxoko jai guztietan. Irudiotan ikus daitekeen bezala, herritarrek dena eman dute udako ospakizun berezietan, besteak beste, Nazioarteko Paella Egunean, San Lorentzoko Azokan, baita, nola ez, San Inazioko, Portu Zaharreko eta Itzulbatzeta/Romoko jai jendetsuetan ere.





**Euskarari
atera kontuk!**

JOANES ATXA OLAIZ

Euskara, baserrirako bakarrik?

Gure aiton-amonen garaian bolo-bolo ibili ohi zen uste hori, euskarak baserriko axolagabekeriez aritzeko besterik ez zuela balio, edota kontu garrantzitsuak izendatzeko beste hizkuntza kosmopolita eta modernoagoak erabiltzea komeni zela ere, hots, gaztelania, frantsesa edo ingelesa. Gaur egun, edonork pentsa lezake argudio harekin inork ez lukeela bat egingo... edo bai?

Afera hori gaitzuta daukagula zirudien, hizkuntza-eskakizun, HABE azterketa eta euskarara itzulitako filosofia-liburuekin. Horiek horrela, gure herrietako hizkera eta euskalkiak eguraldiari lotutako kontuak eta baratzeak belarrak izendatzera kondentatuta zeuden, baina, hain axolagabeak al dira hiritarren egunerokotasunean eguraldi-kontuak?

Konturatzera, gero eta ukigarriagoa da klima-aldaketa; izan ere, aurtengo uda sasoi inoizko nahasiena izan da. Uztailean zehar, behin baino gehiagotan ikusi dugu hain deigarri eta koloretsua den ostadarra. Hitz horrek zenbait aldaera ditu Bizkaia osoan zehar: Txorierrin **ostruku**, Markina aldean **ostarku** esaten zaio eta Otxandion **San Migelen zubi**, besteak beste.

Ostrukuaren izpiak ikustea atsegingarri egiten zaigun bitartean, amorru handiagorik begiratu diogu Portu Zaharreko jaietako marmitako-egunean zerutik behera datorren **justuri** bati. Izan ere, gure eskualdean, horrela esaten zaio tximistari: justuri. Hitz horrek ehunaka urte daramatza gure artean; XVI. mendean Bilbon erabiltzen ziren esamoldeen artean ageri da: *Justuriaren atzean, euria*. Beste 500 urte iraungo baditu, ez dadila izan klima-aldaketari esker. ◀



Udalerrri txikia izan arren, Gortizen badakite jaietz nola gozatu. Horren adibide da Gandia auzoko herritarrek disfrutatutako sahieski parrillada, edota Andra Mariko jaietan bizilagunek egindako kalejira alaia, besteak beste. Galdu zenituen?





Urtero legez, San Juaneko, Pinuetako eta San Bartolomeko jaiak piztu dituzte Leioako udako egun eta gauak. Hala, udalerriko kaleak girotu dituzte euskal dantzek, umeen margolanek, kuadrillen arteko frogek eta baita herri-bazkariek ere.





**Zientzia
etzeko atarian**

RIKI MUTUBERRIA ZABALA

Eskolan ere eraiki daiteke aire-sentsore bat

Algortako Trinidad ikastetxeko DBHko lehen mailako ikasleek airearen kalitatea neurtzeko proiektu global batean parte hartu dute Biook Elkartearen eskutik: Sensor Community. Proiektu hau herritarrok eta komunitateek bultzatutako sentsore-sarea da. Airearen kalitateri buruzko datuak jasotzeko eta partekatzeko aukera ematen du, norberak egindako kostu txikiko sentsoreak erabiliz.

Iñigo Azkarate irakasleak, proiektuan parte hartzeko aukera ezagutu ondoren, Getxoko Udalaren Agenda 2030 proiektuetarako diru-laguntza lortu zuen: «Ikasleek modu praktikoan ikasi dute airearen kalitatea aztertzen, giza- eta ingurumen-osasunerako duen garrantzia ulertuz». Eraikitako sentsorea eta beste neurgailu irekien datuak erabiliz proiektu ezberdinak burutu dituzte, eta haizeak, euriak, kokapen geografikoak eta trafikoak aire kalitatean duen eragina ikertu dute. Era berean, egiaztatu ahal izan dute Algortako hiriguneko aire kalitatea OMEk jarritako gidalerro berriak errespetatzen dituela.

Airearen kutsadura ondorio larriko arazoa globala da. Ikerlan berri batek, 6.475 hiri azertu ondoren, egiaztatu du soilik % 3ak gidalerro berri hauek betetzen dituela (www.iqair.com/us/world-air-quality-report).

Herritarren zientzia-proiektuei esker, teknologia eta hardware irekiak erabiliz interesatzen zaiguna neur dezakegu, eta ikasleak beraien formakuntzaren protagonista dira, datuak eta ezagutza sortuz. Proiektu global honetan parte hartu gura baduzu, jarri harremanetan hello@biook.org helbidean. Algortan bildutako emaitzak eta proiektuari buruzko informazioa hemen kontsultatu daiteke: sensor.community/es. ◀

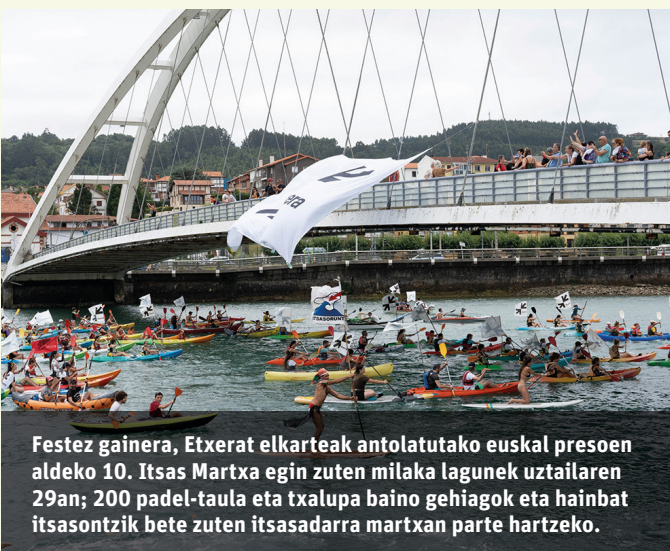


Ez dago geldirik egoteko gai den lagunik Lemoizko jaietan! Urtero legez, reggae musikarik onenak Armintzako kaleak hartu ditu Txapel Reggae jaialdi ospetsuan. Horrez gainera, Andra Mariko jaietan tortillarik onena prestatzen duen bizilaguna zein den jakin dute. Dantza eta jana, zertarako gehiago?





Jai biziak izan dituzte plentziarrek: sanantolinak, saninazioak, sankristobalak, Saratxagokoak, madalenak, karmenak eta, nola ez, San Juan suko gau magikoa. Zaila da eskaintza zabal horretaz guztiaz gozatzea; beraz, hona laburpen bat.



Festez gainera, Etxerat elkarteak antolatutako euskal presoan aldeko 10. Itsas Martxa egin zuten milaka lagunek uztailearen 29an; 200 padel-taula eta txalupa baino gehiagok eta hainbat itsasontzik bete zuten itsasadarra martxan parte hartzeko.





Euskaltzaleon kultur txokoa



10 URTE

www.azebbarri.eus

Hilabetero lehenengo ostiralean ekitaldiak!



688 65 29 17



Euskal Herria kalea 14-16, 48991,
Algorta (Getxo)



azebbarri@gmail.com



Udari amaiera emateko jaiak dira Urdulizkoak; irailaren 17ra arte festa izango da nagusi bertan. Irudiotan ikus daitekeenez, besteak beste, kuadrillek dena eman dute futbolin-txapelketan; baina oraindino festarako tartea dute Urdulizen!



Eskaneatu ondoko QR kodea eta izan mugikorrean uda honetan Urbe Kostako udalerrietako jaietan HIRUKAk ateratako argazki-galeriak, bideoak eta festen inguruan sortutako eduki berezi guztiak. hiruka.eus atarian ere aurkitu ditzakezu, jaien atalean.

bai
euskarari

94 491 12 71
iratialgorta@gmail.com
Torrene, 2 48991 – ALGORTA

JUAN MARI

Harategia  Urdaitegia

Baserriko haragia, produktu artisaua eta etxeko etxeko zerbitzua

Las Mercedes, 31. 48930 AREETA
94 464 41 25

Iraila-urria

Barrika

Irailak 19, martitzena

Inguru Minguru tailerrak

17:00 | Frontoian

Ingurumena eta birziklapenari buruzko tailerra.

Irailak 22, barikua

Ludoteka: Jolas erraldoiak

18:00 | Ander Deuna aretoan

Izen-ematea telefonoz edo emailaz: 946 775 163 eta liburutegia@barrika.eus.

Berango

Urriak 1, domeka

Ipuin-kontalaria: Hazien istorioak

19:00 | Berango Antzokian

Asteklimaren programazioaren barruan.

Urriak 7, zapatua

Nazioarteko XXXV. Milia

16:00 | Gobelalde kalean

Urriak 15, domeka

Umeentzako antzerkia: Puxika piratak: Naturaren altxorra

18:00 | Berango Antzokia

Erandio

Irailak 17, domeka

Marrazketa inprobisatua

18:00 | Malekoian

Klasiko bat Eureka Domeka! ekimenean.

Irailak 24, domeka

Erandioko Erraldoien Eguna

11:00 | Altzagan

Altzagako kaleak erraldoiz eta kilikiz beteko dituzte Gautxoriak Erandio elkartekoek.

Irailak 24, domeka

Musika: Eñaut Elorrieta

18:00 | Malekoian

Irailaren 22, 23 eta 24an

Erandio Magikoa

Erandiogoikoan, Altzagan eta Astrabuduan

Erandioko VII. Magia Jaialdia.

Getxo

Irailaren 23tik 24ra

Mesedeetako jaiak

Areetan

Egitaraua: hiruka.eus-en.

Irailak 28, eguena

Solasaldia: «Hau ikusita daukat!»

19:00 | Abian kultur elkartearen

Oier Garamendik zinearen historiako plagio, omenaldi eta kopiei buruz berba egingo du.

Irailaren 29etik urriaren 1era

XXI. Getxoko Komiki Azoka

Areetako Xake plazan

Natacha Bustos, Ana Miralles eta Mikel Begoña izango dira aurtengo protagonistetako batzuk.

Irailak 29, 30 eta urriak 1

Antzerkia: eMcumeak

19:00 | Muxikebarri Antzokian

Euskal emakume sortzaileen egoera taulartzeko antzerkiaren entsegu irekia eta aurrestreinaldia.

Urriak 6, barikua

Antzerkia: Zeozertan dabil, baina ez dakit zertan

19:30 | Muxikebarri Antzokian

Sitcoma eta poesia bisualaren arteko antzezlan.

Gorliz

Irailak 23, zapatua

Hondakinen birziklapen-tailerra

18:30 | Sertutxenan

Asteklimaren testuinguruan antolatutako ekintza.

Irailak 24, domeka

Ibilbide zirkularrak

09:00 | Ibarreta plazan

Izen-ematea turismo bulegoan eta 946 774 348/688 818 876 telefono-zenbakietara deituta.

Irailak 29, barikua

Herri-antzerkia: 1836: bi suren artean

20:00 | Eliz plazan

Busterri herri-antzerkia sustatzeko elkartearen aurtengo obra.

Leioa

Irailak 29, barikua

Antzerkia: Las que fueron silencio

20:30 | Kultur Leioan

Frankismoko lehen urteetan, Euskal Herriko emakumeen kartzela batean oinarritutako obra.

Urriak 6, barikua

Antzerkia: Lavinia

20:30 | Kultur Leioan

Eneidaren bertsio libre bat da Lavinia ipuin mitologikoari buruz.

Lemoiz

Irailak 20, eguaztena

Eskolaren 20. urteurrena

10:30 | Lemoizko eskolan

Urriaren 4tik 17ra

Andrakako San Frantzisko jaiak

Andraka auzoan

Egitaraua hiruka.eus webgunean.

Plentzia

Irailak 15 eta 16

Artekale

Plentziako kaleetan

Kaleko arte eszenikoen jaialdiaren 6. edizioa.

Irailaren 18tik 29ra

Erakusketa: Delirios y Txintxorros

Goñi Portalen

Irailak 24, domeka

VII. Race Goazenup

10:00 | Plentziako zubian

Lasterketa solidarioa Plentziako itsasadarrean.

Sopela

Irailaren 22tik 24ra

Sopela Kosta Fest 2023

Sopeloztar jaialdi ikonikoak agur esango dio udari, natura, surfa eta kultura uztartzen dituen egitarau oparo batez.

Irailak 30, zapatua

Gaueko herri-irteera

20:00 | Udaletxeko plazatik

Munarrrikolanda Mendi Taldeak antolatutako ordu bi eta erdiko txango gautarra.

Urduliz

Irailaren 7tik 17ra

Andra Mari jaiak

Elortzan

Eliz ondoko landan festez gozatu ondoren, eta Elortzan arituko dira bigarren aste-akabuan. Ikusi programa osoa hiruka.eus atarian.

Irailak 23, zapatua

9. Herri Ibilaldia

09:00 | Udaletxeko plazatik hasita

Umeentzako ibilaldia 10:00etan hasiko da.

Irailak 30, zapatua

Plater-tiro Lehiaketa

09:00 | Elortzaburuan

Getxoko Komiki Azoka Irailaren 29tik urriaren 1era

Bineten eta komikien mundua nagusi izango da Getxon

Ohi bezala, sektoreko artistei omenaldia egingo zaie eta, aurten, Ana Miralles artista beteranoa eta Mikel Begoña euskal gidoilaria izango dira protagonistak.

Binetaren munduarekiko hitzordua Getxora itzuliko da irailaren 29tik urriaren 1era, Komiki Azokaren eskutik. Ohi bezala, bertan, sektoreko artistei omenaldia egingo zaie eta, aurten, Ana Miralles artista beteranoa eta Mikel Begoña euskal gidoilaria izango dira protagonistak. Erakusketan beste artista entzutetsu batzuk ere izango dira, besteak beste, Natacha Bustos, aurtengo kartelaren sortzailea. Oraingo honetan, azoka Areetako Xake plazan izango da, eta bertan 40 salmenta-postu egongo dira; jarduerak, aldiz, Romo Kultur Etxean egingo dituzte, azken edizioetan bezala.

Aurtengo Azokako kartela Natacha Bustos (Eivissa, 1981) egin du, Estatuko komiki-egile ezagunenetako batek. 2020an, Carmen Carnerogaz batera, belaunaldi berriko zortzi artista oparoenetako bat izendatu zuen Marvelen *stormbreaker*ren programan parte hartzeko, argitaletxe estatubatuar handiaren ma-



Askotariko jardueraz gainera, komikiak erosteko aukera egongo da, besteak beste.

Azoka Areetako Xake plazan izango da, eta bertan egongo dira 40 salmenta-postu; jarduerak, aldiz, Romo Kultur Etxean egingo dituzte.

razkilari gazteen elitean, eta, horrela, askoz ere enkargu handiagoak egin zizkien. Gaur egun, Marvelen barruan Espainiako promesa handienetako bat da Bustos, eta gazteentzako telesail oparo batzuk ilustratu ditu, hala nola *Moon Girl* eta *Diabolic Dinosaur*; bere arrastoa utzi du, gainera, *Spider-Man* berriaren eta *Black Panteren* hainbat zenbakitan, *Chernobyl*. *La Zona* eleberrri grafiko ospetsuan izan duen lankidetzaz ahaztu gabe. ◀

Balendin Enbeita Bertso-paper lehiaketa

Bertsozaleek irailaren 30era arte dute haien bertso jarriak aurkezteko epea

Urtero legez, Algortako Bertsolari Eskolak (ALBE) Balendin Enbeita zeneraren omenezko bertso-paper lehiaketa jarri du martxan aurten ere. Oraingoa 15. edizioa da, eta adin eta Euskal Herri osoko bertsozaleen bertso jarriak hartuko dituzte irailaren 30era arte. Antolatzaileek zehaztu dutenez, atal bi daude: 17 urtera artekoak eta 18 urte edo goragokoak; biak ala bietan gaia, neurria eta doinuak libreak dira. Aldiz, bertso kopuruan aldea dago atal ba-

Nagusien kategorian 1.000 eurokoa izango da lehenengo saria; gazteen atalean, berriz, 300 eurokoa.

tean edo bestean; helduek, gutxienez, zortzi bertso eta gehienez 12 idatzi beharko dituzte, eta gazteek, berriz, gutxienez sei eta gehienez 10. Parte-hartzaile bakoitzak gura beste bertso-sorta aurkeztu ahal izango ditu, propio lehiaketa honetarako sortutakoak.

Sariak 1.000 eurora artekoak izango dira nagusien kasuan, eta 300 eurora artekoak gazteen atalean. Sariaketa, ohi bezala, urtearen akabuan ospatzen duten ALBE Galaren ekitaldian izango da. ◀

Euneta Etxebarria Judo

Brontzeko dominagaz bueltatu da Europako Junior Txapelketatik



Borrokaldi bat irabazi berri. © E.E.-EJU

Irailaren 7tik 10era Hagan (Herbehereak) izan den Europako Junior Txapelketan brontzeko domina lortu du Euneta Etxebarria judo-borrokalari getxoztarrak. Lau borrokaldi izan zituen, eta horietatik bakarra galdu zuen, Alma Mishiner israeldarraren kontra, final-laurdenetan. Nazioarteko lehiaketetan lortzen duen bigarren domina izan da hau Etxebarriarentzat, maiatzean Malagan (Espainiako Estatua) izandako Europako Kopan urrezkoa lortu ondoren. Hala ere, Judo Club Getxoko kirolariak oraindino ez dio nazioarteko birari amaiera emango, eta datorren urriaren 4tik 7ra izango den Munduko Junior Txapelketan lehiatuko da Odivelasen (Portugal). ◀

Goiherri Sokatira

Munduko Sokatira Txapelketako ordezkariak omenduta

Goiherri auzoko bizilagunek eta Erandio Udaleko agintariek omenaldia egin diete Suitzako Sursee herrian egin zen Munduko Sokatira Txapelketan parte hartu zuten kirolariei. Sokatirariak taldeka zein Euskal Selektzioagaz parte hartu zuten lehiaketan eta orotara sei domina eskuratu zituzten. Goiherri-Abadiñoko 23 urtez azpiko neskek zilarra lortu zuten, 500 kiloko kategorian; eta Goiherri-Abadiñoko 23 urtez azpiko talde mistoak brontzeko domina eskuratu zuen, 560 kiloko kategorian. Guztira, Euskal Herriko ordezkariak sei domina eskuratu zituzten: lau domina taldeka, zilarrezko bi eta brontzeko beste bi, eta beste bi selektzioka, zilarrezkoak. ◀

H. Rivero eta A. Garcia Piragua eta saskibaloia

Parisko Paralinpiar Jokoetarako txartela lortu dute getxoztarrek

Azken asteotako emaitzak lortuta, Higinio Rivero piraguista eta Asier Garcia gurpildun aulkiko saskibaloiko jokalaria Parisko 2024ko jokoetarako sailkatu dira.

Apurka-apurka jakinarazten hasi dira zeintzuk kirolari izango diren kirolaren lehiaketa eta erakusleiko gorenean arituko direnak, hau da, Olinpiar eta Paralinpiar Jokoetan parte hartuko dutenak. Bigarren modalitate honetarako lehiakide batzuk jakinak dira, eta horietatik guztietatik daborduko beterano batzuk topa daitezke: Higinio Rivero piraguista eta Asier Sanchez saskibaloio-jokalaria, biak getxoztarrak.

Higinio Rivero Basque Teameko kirolari getxoztarrak eta Plentziako Piraguismo Taldeko kideak seigarren postuan amaitu zuen Duisburgeko (Alemania) Munduko Txapelketako VL2-200 metroko finalean. Hala, lehiaketara joan au-

rretik zuen helburu nagusia bete eta Parisko 2024ko Paralinpiar Jokoetarako txartela bere egin du. Aurreko jokoetan Tokion aritu zen, eta han diploma irabazi zuen, seigarren postua eskuratuta. Ildo berean, Asier Garcia Basque Teameko gurpildun aulkiko saskibaloiko jokalaria getxoztarra Espainiako selektzioagaz aritu zen Europako Txapelketan abuztuaren akabuan eta, finala Britainia Handiaren kontra 53-74 galdu ostean, zilarrezko domina bere egin zuen. Hala ere, emaitza gorabehera, Parisko 2024ko Paralinpiar Jokoetarako txartela eskuratu du. Bere laugarren jokoak izango dira datorren urtekoak, 2012an Londresen, 2016an Rio de Janeiron eta 2021ean Tokion jokatu ondoren. ◀

Oihane Hernandez Munduko txapelduna

Futbolaria omendu dute Sopelan garaipenagatik

Munduko Futbol Txapelketa irabazi ondoren, omenaldia egin zioten abuztuaren Oihane Hernandez Zurbano futbolari sopoloztarrari. Ekitaldian, jokalaria ibilbidea goraiatu zuten, oztopoak oraindino gogorak izan arren, futboleko edozein lekura irits daitekeela erakutsi duelako. Ildo horretan, Ugeragako jokalaria itxaropentsu agertu ziren etorkizunagaz eta emakumeak kirolaren munduan hartzen ari diren oihartzunagaz. Futbolari sopoloztarrak, bere aldetik, kirol munduan hasten ari diren gazte guztiei



Sopelan egin zioten harrera. © S.U.

esan gura izan zien ahaleginak beti bere saria duela, eta bidean aurkituko dituzten oztopoak gorabehera, euren ametsa egia bihurtzen saiatzera animatu zituen. ◀

SOPELA KOSTA FEST

2023 IRAILAK 22-23-24



STAY HOMAS · O'FUNKILLO OLAIA INZIARTE · EZPALAK · IBIL BEDI PASADENA · RÜDIGER · LORELEI GREEN · CECILIA PAYNE

EGITARAUUA

IRAILAK 22, BARIKUA

Hasteko, liburuaren aurkezpena eta film laburrak Kurtzio Kultur Etxean. 20:00etan, kontzertuak udaletxeko plazan: Pasadena, Cecilia Payne, Olaia Inziarte eta O'Funkillo.

IRAILAK 23, ZAPATUA

Argazki-lehiaketako erakusketagaz hasiko da goiza eta surf, kayak surf/waveski eta skate-txapelketak ere egingo dituzte hondartzetan. Bisita gidatuak, Itsas Kantak Kalerik Kale, eta tailerrak ere egongo dira egun osoan zehar. Kontzertuak udaletxeko plazan: Lorelei Green, Rüdiger, Ibil Bedi, Ezpalak eta Stay Homas.

IRAILAK 24, DOMEKA

Txapelketek jarraituko dute eta askotariko tailerrak egingo dituzte: kometak, kirolak, sormena, zientzia... Arrastian, Agurea, urpekaria eta itsasoa kale-antzerkiagaz eta argazki-lehiaketaren sari-banaketagaz itxiko dute jaialdia.

NABARMENAK

Musika, surfa eta natura ardatz hartuta, askotariko jarduerak dituen programa zabala osatu dute Sopele Kosta Fest jaialdiaren 10. ediziorako.

Aurten, ardatz nagusietako bat ingurumena izango da; horregatik, Sopolako Eratzun Berdea, burdin-hesia edo meteoritoaren aztarna ezagutzeko bisita gidatuak egingo dituzte, besteak beste.

Surf, skate, kayak surf/waveski txapelketa ofizialez gozatzeko aukera ere egongo da egun horietan.

Ez da faltako hainbat kirol probatzeko aukera, ezta irudimena eta sormena garatzeko askotariko tailerrak ere.

III. Argazki-lehiaketa ere antolatuko dute edozein adin eta mailako argazkizaleentzako.

info+:
www.sopelakostafest.com





Itziar Tueros Kimikan doktorea eta Aztiko ikerlaria

«Minbizia kroniko bihurtzea da erronka»

Irailaren 24a Minbiziaren Aurkako Ikerketaren Munduko Eguna da eta, data hori baliatuta, Itziar Tueros algortarra elkarrizketatu du HIRUKAk. Aztiko Osasun eta Elikadura Saileko koordinatzailea den ikerlari honek minbizia duten pertsonentzako elikagaiak eta behar-nutrizionalak aztertzen ditu, besteak beste. Gainera, Bizkaiko Minbiziaren Aurkako Elkarteko boluntarioa ere bada.

TESTUAK: **ANDER ZARRAGA ARGAZKIA: IKER TORRE ▶**

Minbiziaren inguruan egiten diren ikerkuntzen artean elikadurarenak ez dira oso ezagunak. Zergatik? Ikerketak askotarikoak izan arren, egia da elikaduraren atalari ez zaio la duen besteko garrantzia ematen. Ikerketa gehienak botikak eta tratamenduak bilatzera daude bideratuta. Aldiz, elikadura edo psikologia bezalako gaiak bigarren esparru batean geratu ohi dira, oso garrantzitsuak direla frogatuta dagoen arren, gaixoen bizi-baldintzei zuzenean eragiten baitiete. Hala ere, interesa dago arlo horietan eta Bizkaiko Minbiziaren Aurkako Elkartetik ere esaten digute eskaria dagoela, beraiengana doazen pazienteek jakiaz eta dietakaz erlazionatutako zalantza asko baitituzte.

Uste duguna baino hedatuago dagoen gaixotasun bat dela esango zenuke? Bai, minbizia oso hedatuta dago eta intzidentzia ere oso altua da; gero eta gehiago ezagutzen denez, detektatzen errazagoa da. Iraganean, askotan, jendea hiltzen zenean ez zen jakiten zergatik zen, baina, orain, errazagoa da antzematen, eta, horri esker, gaur egun dugun erronka da agerpenari aurrea hartzea; hau da, sendagarrria baino prebentiboa den medikuntza bat lantzea.

Oro har, zein puntutan dago gaur egun minbiziaren ikerkuntza? Minbizia oso gaixota-



Bizkaiko Minbiziaren Aurkako Elkartea

50 urte baino gehiago dituen erakunde honek 2030ean gaixoen biziraupen-tasa % 70era iritea lortzeko helburua du. Horretarako, eta babesten dituen 20 ikerketak finantzatzen jarraitzeko, urriaren 4an diru-bilketa egingo dute Getxon. Aurrekoetan bezala, 40 boluntario inguru eta 150 ikasle baino gehiago inplikatu gura dituzte udalerrian banatuta egongo diren bederatzi mahaietan.

sun konplexua da. Gaixotasun bakar bat bezala hartzen bada ere, hainbat minbizi mota daude, eta bakoitzak bere berezitasunak ditu. Ezin daitezke bularreko minbizi bat eta garuneko tumore bat konparatu. Beraz, hurbilketa ezberdinak egin behar dira kasuaren arabera. Arazoa da ikerketa oso sakabanatuta dagoela eta ez dagoela ikerlarien arteko nazioarteko sare sendo bat. Hala ere, gero eta gehiago ikertzen ari da, eta horren eraginez urte batzuen buruan minbizia kroniko bihurtzea espero dugu, erabat desagerraraztea ia ezinezkoa baita. Minbizia bizi-itxaropenagaz zuzenean lotuta dagoen gaitz bat da: zenbat eta gehiago bizi orduan eta aukera gehiago ditugu minbizia izateko; horrenbestez, helburua ez da minbizia beste gaixotasun biriko batzuk bezala ezabatzea, baizik eta kroniko bihurtzea gaixoen bizi-baldintza onenak bermatuko dituen tratamenduen bitartez.

Minbizia kroniko bihurtzeko bide horretan gaixoen tratamenduan laguntzen duten elikagaiak bilatzean datza zure ikerketa. Hala da? Bai, hori da. Minbizia eragiten duten faktore epidemiologikoen inguruan ikerkuntza asko dago, baina ez da hainbeste aztertu behin minbizia izanda zer nolako elikadura behar duten pazienteek. Horregatik erabaki genuen esparru horretan ikertzea, eta 2014tik daramagu horretan. Azti ez da min-

biziaren ikerkuntzan berezitutako zentro bat, baina elikaduraren arloan dugun jakintza hainbat esparrutarako erabilgarria izan daitekeenez, minbizia dutenei laguntzeko erabilteza erabaki dugu. Saiatzen ari gara gaixoen metabolismoa hobeto ulertzen eta ikuspuntu molekular batetik bakoitzaren araberako nutrizio-estrategiak diseinatzen. Horretarako, bakoitzaren bizimodua aztertzen dugu, zehaztapen-medikuntzan egiten den bezala, zehaztapen-nutrizioa deritzona lantzeko. Gure helburua da gizabanako bakoitzaren nutrizio-premien arabera gomendioak egitea.

Bularreko minbizi-kasuetan, adibidez, pazientearen azterketa genetikoak egiten da eta horren arabera tratamendua nolakoa izango den erabakitzen da. Hala, gure ikerketa ez datza ohiko elikadura-gomendioak ematean, baizik eta farmakoakaz egiten den bezala, paziente bakoitzaren beharrei zuzendutako elikagaiak eta dietak gomendatzea.

Esan daiteke jakiek minbizia osatu dezaketela? Elikadura-ohitura osasuntsuek minbizia prebenitu dezakete, baina gaixo dagoen pertsona bat ez da elikagaien bidez osatuko; elikagaiak ez dute minbizia osatzen. Gaur egun, ez da erraza informazio fidagarria aurkitzea, jendeak Internetera edo ustezko adituengana jotzen du, eta horren eraginez gomendagarriak ez diren erabakiak hartzen dira; horrelako jarrerak, batzuetan, kaltegarriak ere izan daitezke tratamendurako. Beraz, sendatu ez, baina elikagaiak eta ohitura osasungarriek minbizia eta diabetesa bezalako gaixotasunak ekidin ditzakete.

Horrez gain, zuen ikerketetan minbizia duten pertsonentzako berariaz sortutako elikagaiak ere ikertzen dituzue. Nolakoak dira horiek? Bai, bi alor horietan banatzen da gure ikerkuntza: alde batetik, paziente onkologiko baten beharrak ikuspuntu metaboliko batetik aztertzen ditugu, eta, bestetik, tratamenduaren eraginez gaixoen dituzten arazoei edo deserosotasunei erantzuten dieten elikagaiak sortzen ditugu. Adibidez, paziente askok arazoak izaten dituzte irensteko edo ez dute listurik sortzen, beraz, egokitutako elikagaiak sortzen ditugu horientzako bideratuak daudenak. Ikusi genuen esparru horretan merkaturatu dagoen eskaintza oso urria dela, beraz, elikagaien sorkuntzan ditugun ezagutzak baliatu ditugu minbizia duten gaixoentzako bereziki egindako elikagaiak sortzeko. Europa mailan ere zenbait proiektu garatu ditugu eta pazienteakaz batera zuzenean lan egin dugu, beraien iritziak eta beharrak bertatik bertara ezagutzeko.



Kimika Zientzietan lizentziatua eta Kimika Aplikatuan doktorea da Euskal Herriko

15.000

minbizi-kasu berri
antzean zituzten EAEn
2022an; horietako 7.941
Bizkaian.

%55,3

da minbizia duten
gizonen bizi-itxaropena,
eta % 61,7koa
emakumeena.

200

minbizi mota ezberdin
baino gehiago dago,
bakoitza bere ezaugarri
bereziakaz.

Eta zeintzuk dira elikagai horien berezitasunak? Alde batetik, nutrizio-balioak egokiak izan eta pazienteek dituzten beharrian horiek ase behar dituzte. Horrez gain, botikek eragiten duten metal-zaporea estaltzeko gaitasuna duten elikagaiak ere bilatzen ditugu, ahalik eta kimiko gutxien erabilita. Hala ere, merkatu aldetik ez dira oso produktu erakargarriak, erabat bideratuta daudelako eta, ez direnez kopuru handietan produzitzen eta kontsumitzen, ez direlako hain errentagarriak enpresentzako. Beraz, orain, nutrizio-gomendioen esparruan gabilta zentratuta, eta hori nola merkaturatu aztertzen gabilta. Merkatuari buruz hitz egiten nago, gure helburua ez delako bakarrik ikertzea, jakintza sortzea, argitalpenak egitea eta egiten dugun lan horretan bikainak izatea, guk gizartean ere eragiteko helburua dugu, proiektu horiek merkatura ateratzea eta pertsonengan eragina izatea, hain zuzen ere. Gaur minbiziari buruz berba egiten ari gara, baina gure iker-



Unibertsitatean (EHU). Gaur egun, Itziar Tueros Aztiko Elikadura eta Osasun Saileko koordinatzailea da.

keta-arloak elikadurako hainbat aspektu jorratzen dituzte eta bere jateko ohiturak hobetu gura dituen edonori aplikatu ahal zaizkio; ildo horretan, besteak beste, obesitatea duten pertsonakaz, hainbat ospitalegaz, Athleticeko edo Real Sociadadeko futbol taldeetako jokalaria bezala edo pertsona nagusien arloan lan egiten dugu.

Uste duzu lehen orain baino hobeto jaten zela? Pentsatzen dut joera dugula lehengoa hobea zela pentsatzekoa, baina ez da zertan horrela izan behar. Gero eta kontzientzia goak gara jatekoa zaindu behar dugula, baina egungo bizimodu azkarraren eraginez badirudi ez dugula denborarik jateko ohitura osasuntsuak garatzeko, eta ondo jateko denbora inbertitu beharra dago. Erosten ere jakin behar da, eta horri ere tartea eskaini behar zaio. Aztin hori ere ikertzen dugu: elikagaiak osasungarriak izatea eta, aldi berean, jasangarriak izatea, produkturik osasuntsuenak

Elikadura-ohitura osasuntsuaren garrantzia

«Elikadura-ohitura osasuntsuek minbizia prebenitzen lagundu dezakete, baina gaixo dagoen pertsona bat ezin daiteke elikagaien bidez osatu»

beti ez direlako ingurumenarentzako onenak; beraz, hor ere erronka garrantzitsua dago etorkizunera begira.

Jaten ditugun elikagaietako hainbat osagai kimikok zein puntura arte dute eragina minbiziaren sorreran? Ikerketa epidemiologikoez gaixotasunen jatorria aztertzen dute eta zenbait elikagairen kontsumoa minbiziaren agerpenagaz lotzen dute. Hala ere, elikagaiak ez dira inguratzen gaituzten kanpo-faktore bakarrak, erretzeak, bizimodu sedentarioak edo eguzkiak ere eragina dute. Beraz, ikertzen ari gara da faktore horietara esposizioa eta minbiziaren agerpenaren arteko lotura. Besteak beste, frogatuta dago elikadura-ohitura ez-osasungarri batek eragina izan dezakeela minbiziaren intzidentzian. Hala ere, ez da uste den bezain besterako, eta hortik datoz uste faltsu asko: «Ni ondo elikatu naizela, ez dudala erretzen, ez dudala alkoholik edaten eta bizitza aktiboa daramadala, zergatik daukat minbizia?».

Duela gutxi egindako ikerketa batek frogatutzat eman zuen ausazko faktoreek ere garrantzia handia dutela minbiziaren agerpean. Azken finean, zorte kontu bat dela ere esan daiteke. Modu sinplista batean esanda, minbizia mutazio bat da gure maiztasun genetikoan eragiten duena zelulak modu desegokian biderkatzea, eta hori modu aleatorioan ere gerta daiteke, eta zenbat eta zaharragoak izan orduan eta aukera gehiago dago hori gertatzeko. Arestian aipatutako kanpo-faktoreek minbiziaren sorrera eragiten duten alderdien % 30 besterik ez dira, gainontzeko % 70 zoriaren arabera dira. Hala ere, horrek ez du esan gura ez garenik zaindu behar, % 30 porzentaje oso altua baita.

Bizkaiko Minbiziaren Aurkako Elkarteko boluntarioa ere zara. Ikerketaz gain, bestelako jarduerarik egiten duzu? Bai, urteak daramatzat gaixoei eta euren familiei tailerrak eskaintzen eta beraietzako dauden elikagaien eta gure ikerketen inguruan difusioa egiten. Dauden mitoak eta beraien zalantzak argitzen saiatzen naiz, eta fidagarriak diren iturrietara bideratzen ditut. Zentzu horretan, elkarrekin hainbat tailer ematen ditu gaixoentzat eta familientzat, baina esan ohi didate elikaduraren ingurukoak direla jende gehien erakartzen dutenak. Pertsona bat gaixotzen denean hainbat zalantza sortzen zaizkio, eta ni elikaduraren aldetik laguntzen saiatzen naiz. Azpimarratu behar dut elkarrekin ere asko lagundu digula gure ikerketetan, bai pazientekaz harremanetan jarriz, baita hainbat proiektu finantzatuz ere. ◀

Lehen/Orain **1977ko uholdeak Plentzian, Txipiotik ikusita.**



Uribitakora



ALBE

Algortako Bertsolari Eskola

TESTUA
Galder Bilbao
Txapi

DOINUA
Mutil koxkor bat

ARGAZKIA
Hodei Torres

La Galea; a ze alea

*Ongi etorri bisitaria
Bizkaiko kostaldetik,
Galean sartu egingo gara
badago zer aipatzerik.
Paseoan gozatzeko leku
zoragarria batetik,
iraganak utzitako aztarnak
ta etorkizuna bestetik;
belar ta sasi guztien gainetik
kainoi ta harrien artetik.*

*Behin Galea genuen etxea
non bizitza ez zen erreza;
elikatu babestu ta bizi
lekuko itsaso turkesa,
Erdi Aroko guda aferak ta
erasotzaile ingelesa.
Kainoi ta harresi artean zeuden
soldadu herritar printzesa;
mikromundu bat berezko argiaz
gotorlekua ta babesa.*

*Gaur egun utzita ta ahaztuta
behin izan zena oholtza,
zertan bilakatuko den bihar
egin dezagun otoitza.
Museo eta irakas leku
ez bete betikoen poltsa,
arte historia eta kultura
interesa hirukoitza.
Klasista eskuindar gorbatena
ez dadila izan egoitza.*



Ansonekoa (3)

Aurtongo udan ez dira gutxi izan euskal herrietako jaietan egin diren kuadrilla arteko indar neurketak eta herri kirol norgehiagokak. Orain kontatuko dizuedana, baina, beste galaxia batekoa da, eta jakina, Juan Bautista Artaza *Ansonekoa* (Urduliz, 1812-1856) du protagonista.

Gure morroskoa Londresera iritsi zen, *Euskalduna* itsasontzian sukaldari itsasoratu ostean. Ontzia bertako portuan atrakatuta zegoela, han beltz amerikar bat indar erakustaldiak egiten zebilelakoa heldu zen Euskaldunako tripulatazileen belarrietara. Txapeldun handia ei zen, indartsuetan indartsuena. Ansonekoaren *bidaideek*, apustuzaleak izanik, laster bota zieten erronka bertako batzuei, amerikar haren eta Ansonekoaren arteko borrokan nor nagusituko. Bost *libera esterlina* jokatu bide zituzten.

Hasi zen borroka. Ansonekoak zuhaitz bat *ipurditik erauzteko* moduko ukabilkada eman zion aurkariari, hango lehia kolpe bakarraz *garbitzeko* ustean, baina bere ukabilak laban egin zuen beltzaren soinean, aurretik gorputz osoa koipez igurtzi zuen eta.

Bizkor erantzunez, kontrarioak egundoko ukabilkada jo zion Ansonekoari sabelean, gure titana une batez zorabiatuta eta *zabuka* utzi zuena. Bere onera etorri zenean, lagunengana hurreratu eta ozenki esan zuen: «Iltea libre balitz!». Herrikideek *atoan* esan zioten Urdulizko indartsuari: «Bai, libre dok».

Orduan, Ansonekoa, beso biak zabal-zabal eginda, beltzari oldartu zitzaion, eta ukabilekin saihetsalde biak *zartatu* zizkion, haixek baitziren koiperik ez zuten gorputz atal bakarrik. Amerikarra Ansonekoaren ezker izterraren gainean *abaildu* zen, eta handik zorura. Denbora gutxigarrenean, garai hartan indartsuena omen zena hil egin zen.

Ansonekoa sorbalda gainean atera zuten handik, gora! eta aupa! artean, guztiek zoriontzen zutela (barka kronika honen gogorra, baina orduko gertakari eta ibileretatik gutxi izango ziren gaur politikoki zuzenak).

Londresko kirol prentsak zabal eman omen zuen Ansonekoaren egitadaren berri (ikerztaileok hortxe duzue hari mutur interesgarria). Euskal Herrian, berriz, bi gipuzkoarri egin zitzairen gizaseme harrigarri hura bertatik bertara ezagutzeko gogo.

Urdulizera ailegaturik, nekazari bat ikusi zuten lurra goldatzen, eta Ansonekoa non bizi zen galdetu zioten. Baserritarrek, goldea esku bakarraz josituz, «Antxe» erantzun zuen, goldearen muturraz bere baserria seinalatuz. «Ansonekoa zeuk izan biardezu!» bota zuten gipuztekek *zurtz eginda*. «Amak alan esaten deu» erantzun zuen berak *isekari*. ◀

Berba azoka

Bidaide

Bidelaguna.

Libera esterlina

Britainia Handiko moneta, euroaren aurrekoa.

Ipurditik

Hemen, sustraitik, errotik.

Erauzi

Atera, idoki.

Garbitu

Hemen, amaitu, bukatu, finitu.

Zabuka

Kolokan, balantzaka.

Atoan

Behingoan, berehala.

Zartatu

Lehertu.

Abaildu

Hemen, leher eginda makurtu.

Zurtz egin

Harritu, txunditu.

Isekari

Burlati, trufari, zirikatzaile.



Ohituren menpe



GORKA AURRE

ZUZENBIDEAN LIZENTZIATUA & NEUROTRAINERRA
GARAPEN INTELEKTUALEAN ADITUA

Aurreko ikasturteko azken azterketen inguruko artegatasunen oihartzuna oraindik gogoan dela hasi da ikasturte berria eta, berarekin batera, oporraldietan atsedena hartu ondoren, ikasleek asmo eraberrituz, itxaropen handiz eta gogotsu datoz. Gurasoek ere, euren seme-alabek ikasturtean azalduko diren betebeharrak gaindituko dituzten asmorik onenez dira. Errealitateak baina bere aurpegi latza laster erakutsiko die ikasle eta gurasoei, hasierako zoriona goibeldu eta lausotuz.

Gurasorik gehien helburu sarritan bakarra, seme-alabek ikasturtea gainditzea izaten da. Gutxi dira seme-alaben ikas-ohiturak sustaitik eraldatu, metodologia eraginkorrez euren buruak jantzi eta baliabide eta gaitasun intelektualetan seme-alabek mailarik gorena lortu dezaten ezinbesteko diren neurri eta urratsak emateko kontzientzia maila jasoa izateaz gain, gertu dauden gurasoak.

Guraso ugari itxaropen antzuan dira, ikasketa-ohitura eta prozesuetan berariazko prestakuntzarik gabe euren seme-alabentzako arrakasta nahi izatean. Ikasle eta nagusiok baitaratutako ohitura gehienak, desegoki eta kaltegarriak dira.

Emaitza bikainak lortzeko, ohitura eta metodologia jasoak behar. Horiek barnerratuz, nortasuna eraldatu, konfiantza ugaritu, mo-

Ohiturak aldatzea oso zaila denez, ikasleek aurreko ikasturtean izandako ohitura eta jarduerak, gehienetan ez eraginkorrak, errepikatuz ekingo diete ikasturte hasi berri honetako eginbeharretan, eta ondorioz, gaitasun intelektualak metodologia eraginkor eta goi mailako jantzi ezean izaten dira ikasleak burumakur eta garbi ezinean.

tibazioa biderkatu, autoestimua zurkaiztu eta norbere gaitasunekiko segurtasuna lortzen da.

Ohitura txarrek kalte handia dakarten bezala, bikainek arrakastarako bidea erakusten digute. Gauza gutxi dauka bizitzan gure ohiko ohiturak eraldatzeak baino eragin garrantzitsuagorik. Ohiturak aldatzea oso zaila denez, ikasleek aurreko ikasturtean izandako ohitura eta jarduerak, gehienetan ez eraginkorrak, errepikatuz ekingo diete ikasturte hasi berri honetako eginbeharretan, eta ondorioz, gaitasun intelektualak metodologia eraginkor eta goi mailako jantzi ezean izaten dira ikasleak burumakur eta garbi ezinean.

Ohiturek benetako eraldaketa sor dezaten, aldaketa hautemangarri izaten ez den guinea gainditzeko adina ahalegin etengabe egin behar da.

Lortu diren helburu garrantzitsu guztiak hasiera oso apala dute. Ohitura bakoitzaren hazia erabaki txiki bat besterik ez da. Baina erabaki hori errepikatzen den heinean, ohitura berri bat sortzen da, egunen joanean sendotu eta indarra hartuz. Sustriak errotuz, adarrak hasi.

Emaitzak zerikusi gutxi dute aurretiaz ezarritako helburuekin. Emaitzak helburu horiek lortzeko darabilguzan sistemekin dute zerikusia. Helburuak, lortu nahi diren emaitzak dira. Sistemak, aldiz, emaitza horiek lortzeko erabilitako prozesu edota metodoak.

Ikasketetara etorri, ikaslerik gehienek ez dute ikas-prozesu egokirik; ikasketarako metodologia-gabezia handia dute eta, ondorioz, emaitza bikainak lortzeko jarduera eraginkorrik ez izatean antzua da horrelakorik lor daitekeela pentsatzea. Hainbat guraso, beharba-

ERDIGUNEAN ZU

SANIKOLAS.EUS

Areneazpi Kalea, 15 (48991)
Getxo, Bizkaia

da egoera horietan inolako oldozmenik egin ez izanak eraginda edo, seme-alabek ikas-sistema egokirik menperatu gabe ikasturtea gaindituko duten itxaropenean bizi direla ikusteak, harridura sortzen du.

Ikasleei arazo ugari sortzen zaizkie euren sistemak diseinatu beharrean, helburuak zehazten denbora gehiegi ematen dutelako, baina horrela jardutea emaitzarik lortu ez izateko biderik zuzenena da.

Benetako jokabide-aldaketa norbere nortasunaren aldaketan datza. Ohitura berri bat geureganatzeko motibazioak eraginda, ohitura berri bati hasiera eman diezaiokegu baina ohitura berri horri denboraren joanean eutsi eta lantzen jarraitzeko arrazoi bakarra norbere nortasunaren atal bihurtzean datza.

GURE JOKABIDEAK GURE NORTASUNAREN ISPI-LU DIRA. Egungo gazteen ikas-jokabidea emaitzak lortzeko ekintzan oinarritzen da eta hori ez da bidea. Ikasleek ohitura kaltegarri asko dituzte, hala nola irakurketa larria, ulermen urria, ikas-metodirik eza, antolaketa urria, ahozko eta idatzizko adierazpenerako etorrikerik eta lexikorik eza eta beste hainbat.

Gurasoek seme-alaben motibaziorik eza aipatzen dute, baina motibazioa, ahaleginarekin, autodiziplinarekin, dedikazioarekin eta eginbeharrarekin uztartu behar da, horretarako ohitura egoki eta eraginkorrak sortu eta elikatuz. Hori guztia ez da berez sortzen, gurasoek uste bezala. Ikaslearen betebeharra, ikasteko gogorik izan ez arren, ikasketei heletzea da; nola ikasi behar den jakinez, ikasten jartzeko ohituraren jabe izatea.

Hainbat guraso ikasturtea gainditzeaz konformatzen dira. Errakuntza ikaragarria eta batez ere ikasketen garrantziarekiko kontzientziarik ezaren eta heziketaren ikuspegi urriaren lekuko. Formazioaren ikuspegi horrek, bakoitzaren jakintza-gogo eta ezagutzarako mundua sako-



OHITURAK BEREGANATZEA

Benetako jokabide-aldaketa norbere nortasunaren aldaketan datza. Ohitura berri bat geureganatzeko motibazioak eraginda, ohitura berri bati hasiera eman diezaiokegu, baina ohitura berri horri denboraren joanean eutsi eta lantzen jarraitzeko arrazoi bakarra norbere nortasunaren atal bihurtzean datza.

netik murriztu eta endekatzea dakar. Guraso askok seme-alaben goi mailako formazioan baino beste gauza batzuetan baliabide ekonomikoak inbertitu nahiago du, horretarako euren kontzientzia garbitze asmoz zuribide hainbatetan antzu eta ganoragabekoak adieraztera emanaz.

Hezkuntza sistemak, bestalde, ez-irakurleak sortzen ditu. Zoritxarrez, bikain irakurtzeko gaitasunik ezwak jakintza eta ezagutzarako bideak eragozten ditu. Ikastetxeetan irakasten den irakurketa zaharkituak eragozten larri eta ugari besterik ez dizkie ikasleei sortzen, gurasoei jasan ezinezko egonezin, urduritasun eta ardua bizia ekarriz.

Gaitasun intelektualak, heziketa eta jakintza-nahia ditugu garapen pertsonalaren, kulturaren eta bakoitzaren nortasunaren adierazgarri nabarmenenak. Gutariko bakoitzari dagokigu zeregin horiek garatzearen erantzukizuna, baina horretarako ezinbestean barneratuta behar ditugu... ohitura egokiak eta metodologia jasoak.



Ongi etorri 2023-24 ikasturtera

Ikasturte berria, erronka berriak!

Itziar Arregi Landa Arrisku jolasetan aditua

«Umeek beren neurriko arriskua bilatzen dute»

«Kontuz!», «jaitsi zaitez hortik goitik!» eta halako beste hamaika mezu entzun ohi ditugu parkean zein eskoletako patioetan, umeei zuzenduta. Baina, zein puntutaraino da hori egokia haurrak kulunkatzen edo altuera handietatik saltoka ikusten ditugunean?

IKER RINCON MORENO

Itziar Arregi Landa Huheziko irakasle eta arrisku jolasetan adituak dioenez, mota honetako jokoek erregulatzeko gaitasuna ematen die umeei, beldurrarekin esperimentatu eta horren aurrean erabakiak hartzeko gaitasuna garatu, besteak beste.

Guraso askok beldurrez ikusten dituzte haien seme-alabak zuhaitz baten gainean jolasten edota altuera handiko zaburen bategan kulunkatzen dutenean, baita jolas horiek «debekatu» ere. Zer esango zenieke guraso horiei? Beldurra ez dela zerbait txarra edo ekidin beharrekoa. Gurasoon beldurra gure seme-alabak babesteko beharretik dator eta bere funtzioa betetzen du. Kontua da, bartzuetan, beldurra ez datorrela benetako arrisku edo umeen gaitasunekiko bat. Debekuaren aurretik ikusi beharko genuke ea umeak berak nola kudeatzen duen egoera: umeak ere beldurra du? Gai da zuhaitzera igotzeko eta jaisteko? Kasu gehienetan, umea bera gai izaten da bere beldurrarekin bere gaitasunak garatzeko eta ezin duenean laguntza eskatzeko.



«Erabakiak hartzea garrantzitsua da umearentzat, bere identitatearen eraikuntzarako, bere mugak ezagutzeko eta bere burua babesten ikasteko»

ITZIAR ARREGI LANDA
HUHEZIKO IRAKASLEA

Are gehiago, beharrekoa du beldurra gaitasun eta mugak esploratzen joan ahal izateko.

Zer bilatzen dute umeek arrisku jolas horien bitartez? Jolas hauen bidez, umeak beldur pixka bat bizi du, arriskua ikusten du, bere mugak esploratzen ditu eta erabakiak hartu behar izaten ditu: «norainoko arriskua hartuko dut» edota «hemen ezetz esan behar dut nire burua babesteko». Erabaki horiek bere kabuz hartzea garrantzitsua da umearentzat, bai bere identitatearen eraikuntzarako, bai bere mugak ezagutzeko eta bai bere burua babesten ikasteko ere. Gurasook hartzen baditugu erabakiok, umei ez diegu irizpideak gartzten lagunduko.

Zer eragin dezake umei halako jolasak kentzeak? Erabaki garrantzitsuak helduak hartzen baditu, umeak ez dira gaitzen erabaki horiek hartzen; autonomiaren garapenean badu bere inpaktua. Segurtasuna helduak ematek nork bere buruari ematera salto handia dago. Umea gai denean zer dagokion, zer onartzen

KALITATEZKO HEZKUNTZA EUSKARAZ

BETIKO
IKASTOLA

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.

duen eta zer ez duen onartzen erabakitzeke, ahalduz ariketa handi bat egin du. Ariketa hau etorkizunerako onuragarria da, eta bizitzako esparru askotara eraman ahal izango du; arrisku mota ezberdinen aurrean beste posizio bat hartzen lagunduko dio. Aukera hori ukatzea umeari ate handi bat ixtea da.

Noiz esku hartu beharko luke heldu batek?

Ez dago une zehatzik ume guztientzako balioko duena. Bakoitzak esango digu non dagoen bere beldurra eta zeintzuk arrisku hartzen dituen. Horren arabera, ume batzuei ezin izango diegu inoiz «kontuz» edo «adi» esan, hori esate hutsarekin etengo dugulako jolasa; aldiz, egongo da umerik espero baino arrisku handiagoa hartuko duena –baina hori ere ez da orokorra-. Ume bakoitzak esango digu. Hala ere, orokorrean, esan dezakegu umeak beren buruak babesteko eta erabaki horiek hartzeko gai direla aukera ematen bazaie, eta gehiago fidatu behar garela beren gaitasunetan.

Gaur egun, eskoletako patioek mota horretako jolasetan aritzea ahalbidetzen dute? Ez eskolak, ez etxeak ezta kanpo eremuak ere.

Hala ere, begirada aldatuta bat gauzatzen ari

Norvegian, Haur Hezkuntzako haurren arrisku jolasa klasifikatzeko sei jolas mota identifikatu dituzte: altura edo erortzeko arriskua, abiadura, tresna arriskutsuak, elementu arriskutsuak (sua, adibidez), jolas zakarra (borroka jolasa, adibidez) eta galtzeko arriskua.

garela ikusten da. Eskoletako kanpo eremuetan aukerak zabaltzen ari dira, eta etxeetan zein kalean muga fisiko asko ditugun arren, helduon begirada aldatzen goazen heinean, umeei eskaintzen dizkiegun aukerak hazten doaz.

Zein adin-tarteko neska-mutilek garatzen dituzte mota honetako jolasetan aritzeko beharra?

Adinaren arabera gaitasunak eta, beraz, beldurrak eta arriskuak ere aldatu egiten dira. Norvegian, Haur Hezkuntzako haurren arrisku jolasa klasifikatzeko sei jolas mota identifikatu dituzte: altura edo erortzeko arriskua, abiadura, tresna arriskutsuak, elementu arriskutsuak (sua, adibidez), jolas zakarra (borroka jolasa, adibidez) eta galtzeko arriskua. Baina umea hazten doan heinean, batzuk arrisku izateari utziko diote eta beste batzuk azal daitezke. Argi dago gerora ere arriskua behar dugula, adrenalina bilatu egiten dugula, eta horrelako esperientziek interesgarriak eta beharrezkoak izaten jarraitzen dutela. Bestela ez lukete horrenbeste arrakasta izango tirolinek, puenting-ak... Garaian garaiko arriskuak hartzen ditugu, eta ume bakoitzak bere neurrikoak bilatuko ditu.

REAL ENGLISH URDULIZ

Aita Gotzon kalea, 48610 URDULIZ • 747 403 685 • @realenglishurduliz • www.realenglish.es

Ingelesa ikasteko bide berriak

Real English «metodologia komunikatiboan» oinarritutako Uribe Kostako ingeles-akademia bakarra da, eta, ikasturte honetan, Urdulizen zentroa estreinatu dute.

Ikasturte hasieragaz batera, akademia berria ireki du Real English-ek Urdulizko Aita Gotzon kalean. Hala, zuzendari eta fundatzaile Carlos Edward Rey-Surmanen arabera, Uribe Kostako herritar guztiek ingelesa ikasteko aukera izango dute «komunikazioa bitarteko eta helburu» duen metodologiaz baliatuz.

ZERK EZBERDINTZEN DITU? Real Englishen garrantzia ematen diote elkarriketari, gramatika-arintasunari eta ahoskerari. Gainera, euren «lehenetsuna» da ikasleen konfiantza lantzea: «Gure helburua da ikasleak akademiatik ateratzea ingelesezko komunikazio-gaitasun handiakaz, beren lan-, gizarte- eta kultura-esparruetan erabilgarria izango dena», azaldu du



Real Englishen lehenetsuna konfiantza lantzea dela azaldu du Rey-Surmanek.

Azterketa ofizialen prestakuntza eskaintzen dute. Zehazki, First, Advanced eta Proficiency.

Rev-Surmanek. Hala, maila guztietako klaseak dituzte haurrentzat (3 urtetik aurrera), nerabeentzat eta helduentzat. Gainera, azterketa ofizialen prestakuntza ere eskaintzen dute, zehazki, First, Advanced eta Proficiency.



euskara hurbil,
zu urrun heltzeko

aek
euskara praktikoa

URIBE KOSTAKO AEK

EUSKARA ESKOLAK

Ikastaro trinkoak

Ordutegi zabalak. Maila guztiak: A1-A2-B1-B2-C1-C2

Autoikaskuntza, online ikastaroak, barnetegiak

Eskaintza bereziak AISA, dendariak, guraso taldeak,...

MATRIKULA ZABALIK IRAILA OSOAN

IZEN EMATEA:

Leioa · 944 64 60 63 · lamia@aek.eus | Getxo · 944 30 47 34 · lauaxeta@aek.eus
Plentzia · 946 77 36 07 · jentilbaso@aek.eus | Gorliz · 946 77 36 46 · jentilbaso@aek.eus
Urduliz · 946 77 36 46 · jentilbaso@aek.eus

<http://www.aek.eus/blogak/uribekosta/>
www.facebook.eus/uribekostako.aek

DIRULAGUNTZAK

EUSKO JAURLARITZA: maila egiaztatuz gero.

UDAL GUZTIETAN

Aketza Sanchez Igeribideak ekimeneko irakaslea

«Itsaso zabaleko igeriketa egiteko beharrezkoa da gutxieneko batzuk jakitea»

Bizkaiko Foru Aldundiak itsaso zabaleko igeriketa segurua sustatzeko bi klase antolatu ditu Getxoko Ereaga eta Gorlizko hondartzetan.

NAHIA MARTINEZ GONDRA

Aisialdiko igeriketa osasungarria eta segurua modu autonomoan sustatzeko ekimena da Igeribideak. Horretarako, Bizkaiko Foru Aldundiak Igeriguneak izeneko igeriketa-gune segurua sortu ditu Getxoko Ereaga eta Gorlizko Astondo hondartzetan. Halaber, proiektuaren barnean bi *masterclass* ere egingo dituzte irailan, bi ataletan banatuta: «Meteorologia eta Segurtasuna uretan» klasea Aketza Sanchezegaz, eta «Training» Itxaso Alonso eta Iker Iriondogaz.

«Itsaso zabaleko igeriketa oso modan da goen kirola da. Neguan jendea igerilekura doanez, erabiltzaileek uste dute udan itsasoan berdin-berdin igeri egin dezaketela. Baina itsasoko irteerak ondo prestatu behar dira», azaldu du Aketza Sanchezek. Horregatik sortu zuten Igeribideak proiektua: «Igeriguneek pista berdeak sortzen dituzte. Adibidez, Astondon kilometro bateko ibilbidea egin dezakezu era seguruan igeri egiteko».

Sanchezen esanetan, garrantzitsuena da ondo erabakitzea zein egunetan egingo den itsaso zabaleko igeriketa jardunaldia: «Mas-



«Meteorologia eta Segurtasuna» klasea emango du Sanchezek. AROA SOTELO VELASCO

IGERIGUNEAK

Bizkaiko kosta osotik Getxoko Ereaga eta Gorlizko Astondo hondartzak dira aproposenak Igeriguneak izeneko igeriketa-gune seguruak sortzeko, «badiak direlako eta olatuak sartzea zaila delako»

terclass-ean azaltzen dut nola jakin dezakegun zein izango den itsasoaren egoera 10-15 egun lehenago Interneten bidez; mareak, korronteak eta eguraldia begiratu behar dira».

Horrez gain, klaseak prestatzeko hondartza bakoitzaren topografia aztertzen du lehenik eta behin: «Ereagako hondartzak arroak ditu itsasbeheran, eta Gorlizek itsasadarra du». Hala, azaldu du Bizkaiko kostalde osotik hondartza bi horiek izan direla aproposenak Igeriguneak sortzeko, «badiak direlako eta olatuak sartzea zaila delako».

Halaber, Sanchezek uste du jendeak orokorrean ez duela segurtasun neurririk hartzen itsasoan igeri egiterakoan, eta gerta daitekeenerako, «istripu gutxi» daudela dio: «Ezinbestekoa da denok begiratzea meteorologia eta segurtasuna. Gutxieneko batzuk jakitea beharrezkoa da». Hala, daborduko guttia prest du hurrengo irailaren 16an Ereagako hondartzan emango duen klaserako.

MARTXAN EUSKARAZ
MASTITXU-n
Hartu eta zabaldu EUSKARAREN kolorea!

%100 aurrez aurre presencial
10-8-5-4 ordu astean horas a la semana
BOGA autoikaskuntza autoaprendizaje

C1 16-18 urteko ikasleentzat diruz lagundutako matrikula berezia **20€**
 Matricula especial subvencionada para alumnos de entre 16 y 18 años matriculados en el nivel C1 **20€**

MASTITXU EUSKALTEGIA

**Iparragirre etorbidea, 78
48940 - LEIOA**

euskaltegi@leioa.eus • euskaltegileioa.com

t 94 464 00 02

HABEK diruz lagundua

HABE

Subvencionado por HABE

Leioa
 UDALA AYUNTAMIENTO

Mastitxu Euskaltegia
 Leioako Udala

Eva Laorden Aktorea, magoa eta irakaslea

«Umeek askotan ez dute helduok ditugun oztopo mentalak»

Lanbidez aktorea eta irakaslea, Eva Laorden algortarrak argi du antzerkia eta magia umeen artean giza-garapena sustatzeko bide ezin hobea dela.

NAHIA MARTINEZ GONDRA

Lehen Hezkuntza graduko azkenengo ikasturtean ezagutu zuen Eva Laordenek magiaren mundua. 14 urtetik antzerkian aritua, bost urtez aritu zen Oliver Magoaren ikuskizunetan magia antzerkiagaz eta hezkuntzagaz uztartzen. Hala, Berangoko eskolan aritu da haurrei antzerki eskolak ematen, eta magia tailerrak ere eman izan ditu umeakaz.

Nolakoa da magia- eta antzerki-tailerrak ematea haurrei? Oso aberasgarria da. Oso modu polita da umeekin konektatzeko, izan ere, interes handia erakusten dute, eta primeran pasatzen dute ere. Umeek askotan ez dute helduok ditugun oztopo mentalak, eta oso erraza da hortik lan egitea. Normalean, magia tailerretako azalpenetan, umeek garrantzi handiagoa ematen diote jolasaren emaitzari aurkezteko moduari baino. Horregatik saiatzen naiz egiteko modu berriak sortzen mago klasikoaren irudia alde batera uzteko.

Zer balio ikasten dituzte umeek ikastaro horien bidez? Errespetua, entzutea, autoezagutza, talde-lana, enpatia eta ekitatea lantzen



14 urtegaz hasi zen Laorden antzerkian. IKER TORRE

TRESNA EGOKIA

Umeei magia- eta antzerki-tailerrak ematek gehien gustuko dudana da haiek jolasean ikustea. Sozialki, jolasa haurren gauzatzen hartzen da, baina helduontzako oso tresna ona da dibertitzeko eta estresa murrizteko, emozioak bideratzeko eta enpatia eta asertibitatea ere lantzeko.

dira, besteak beste. Giza-garapena sustatzen duten balioak dira.

Nolako jarrera eduki ohi dute umeek? Mota guztietako jarrerak daude, eta taldean duten rola nabaritzen da beti. Batzuek lotsa handia erakusten dute, beste batzuk dinamika guztietan parte hartzera animatzen dira. Argi eta garbi ikusten da nork duen autoestimu txikiena eta nork duen konfiantza gehiago. Genero-rolak ere asko nabaritzen dira, batez ere, magian. Neskak lotsatiagoak izaten dira, eta gehiago kostatzen zaie euren gaitasunetan konfiantza izatea –oraindik ere oso emakumezko erreferente gutxi daude–. Oso haur lotsatiak ikusten ditudanean tailerretan, dinamikan sartzeko behar duten denbora uztea gustatzen zait, eta edozein ahalegin edo ekimen indartzen dut. Oso polita da ikustea nola askatzen eta gozatzen duten.

ONGI ETORRI

FANFEST

IBAIZABAL ★ BATXILERGO BERRIA

Berri ona Hamilton-en eskutik!

Anima zaitetz ingelesa behingoz eta behin betiko ikastera, eta mailaren ziurtagiria behar baduzu, informa zaitetz Hamilton Idiomas-en LanguageCert ziurtagiriari buruz!

Edonork ezagutzen ditu ingeles-maila egiaztatzen duten ziurtagiriak. Ezagunenak Cambridgekoak dira: First, Advanced eta Proficiency. Horiek lortzeko azterketek teknika-maila jakin bat eskatzen dute, eta hautagaiak berariaz prestatu behar dute horretarako.

Hamilton Hizkuntzak-ek oso berri ona du: Orain, LanguageCert Aztertze Zentro Ofiziala da, 90 herrialdetan baino gehiagotan onartuta dagoen ziurtagiria, sektoreko nazioarteko erakundeek bermatzen eta nazioarteko adituek garatzen dutena. Aldea malgutasunean datza; ikuspegi komunikatiboagaz diseinatutako azterketak dira, ez dute berariazko prestakuntzarik behar azterketaren formatuan; eta hizkun-



Hamilton Hizkuntzak LanguageCert Aztertze Zentro Ofiziala da orain.

LANGUAGECERT

Malgutasunari esker, hautagaia bere kabuz edo adituakaz presta dezake azterketa, hala nola Hamilton-en, non etengabeko laguntza eskaintzen duten.

tzaren benetako ezagutzak ebaluatzen dituzte. Gainera, malgutasun hori matrikulazio-denboretara zabaltzen da, 4 ordu lehenago bakarrik, azterketaren arabera, eta baita emaitzak jasotzeko itxaronaldia txikitu ere. Bestalde, hautagaiak ez ditu data finko batzuk bete behar, azterketa behar den datan antola daiteke. Hori gutxi balitz, azterketa moduluka banatzen da -bakoitzak behar dituen trebetasunak azter ditzan-, eta eskuragarriagoa da prezio aldetik.

GETXOKO UDAL EUSKALTEGIA 23/24

MATRIKULA EPEA:

Irailaren 4tik 22ra arte.

PLAZO DE MATRÍCULA:

Del 4 al 22 de septiembre.

ESKAITZA ETA ORDUTEGI ZABALA

Amplia oferta de cursos y niveles

MAILA GUZTIAK
Todos los niveles
A1-A2-B1-B2-C1-C2

EGUNEROKO ESKOLAK: 10 eskola-ordu astean
Clases diarias: 10 horas lectivas a la semana

MODULU TXIKIAK: 5 eskola-ordu astean
MÓDULOS REDUCIDOS: 5 horas lectivas a la semana

IKASTARO TRINKOAK: 5 eskola-ordu egunean
CURSOS INTENSIVOS: 5 horas lectivas diarias

JARDUN BIKOAK: Aurrez aurre, autoikaskuntza eta tutoretzak
SISTEMA MIXTO: Clases presenciales, autoaprendizaje y tutorías

MINTZA-PRAKTIKA: Aurrez aurre astean bitan
PRÁCTICA ORAL: Presenciales dos días a la semana
Niveles **B2-C1** mailak

AUTOIKASKUNTZA
AUTOAPRENDIZAJE

GETXOKO UDAL EUSKALTEGIA (RKE)
Santa Eugenia plaza, 1. 4. solairua (Getxo)
944 646 299 – euskaltegi@getxo.eus

www.getxo.eus/eu/euskaltegi |
www.udaleuskaltegiak.eus/eu

Getxo
bizi ezazu

Getxo
LIBURUTEGIAK
bizi ezazu

Laura Oliva Umeen eskolarako itzulera

«Klaseak hasi aurretik, gomendagarria da umeekin egokitze-prozesuari ekitea»

IKER RINCON MORENO

Garaiotan, asko hitz egiten da oporren osteko sindromea deritzonaren inguruan, baina, horrek ere umeei eragiten die? Zelan bueltatzen dira neska-mutilak eskolara? Arazoak dituzte? Galdera horien erantzuna bilatzeko, Laura Oliva psikologoagaz batu gara.

Helduek bezala, gazteek ere «nahasmen» edo zailtasunen bat izaten al dute eskolara itzultean errutina berriari aurre egiteko? Bai, adinez nagusi direnek bezala, ume eta gazte askok oporren osteko sindrome gisa ulertzen dena pairatzen dute ere. Bi hilabete eta erdiko oporren ondoren errutinara bueltatzea zaila izaten da haientzako, eta oso gomendagarria da egun batzuk lehenago egokitze-prozesuari ekitea eta prestatzen joatea. Komeni da pixkanaka ordutegiak arautzea eta nekea eragin diezaieketen jarduerak murriztea, adibidez, eta faktore psikologikoari dagokionez, elkarriketa lasaiak izatea ikasturte berriari buruz dituzten kezkez hitz eginez.

Zer faktorek eragin dezakete antsietate edo estres hori sortzea? Hainbat faktore daude. Lehenik eta behin, aurkituko dutenaren inguruko ziurgabetasuna: ikasturte berria erraza edo zaila izango den, irakasle berria nor izango den, ikaskide berriekiko harremana nola izango den eta lagunak nola egongo ote diren; halaber, kezka sortzen du dena prest



«Bi hilabete eta erdiko oporren ondoren errutinara bueltatzea zaila izaten da ume askorentzako»

LAURA OLIVA
PSIKOLOGOA

Egokitzapena

«Egokitzapen-aldiak, zorionez, egun pare bat iraun ohi du. Egunduek asteburu batekin eten ohi dira, eta ikasturteko errutina berriari erabat murgiltzea errazten du»

izateak, hala nola eskola-materiala eta arropa. Bestalde, askotan, gatazka irekiren batekin amaitzen dute ikasturtea, eta berriro horri aurre egiteak antsietate handia eragin diezaieke.

Zeintzuk dira sintoma nagusiak eta nola egin diezaiekegu aurre? Egonezina, jateko gogorik eza, suminkortasuna edo lo egin ezina izan ohi dira. Aurre egiteko onena da egoerari aurre hartzea. Beren kezkei buruz hitz egitea eta gauzak erraztea, adibidez, beren material guztia eskuragarri izatea, ikaskideren batekin edo lagunekin harremanetan jartzeko aukera izatea, egun batzuk lehenago goizago oheratzeko eta esnatzeko ohitura izatea...

Zenbat urtegaraz izaten dute horrelako arazoak izateko joera handiagoa? Lehen Hezkuntzako hirugarren mailatik –kontzienteara izaten hasten direnean eta pentsamendu kritikoagoa dutenean– DBHko lehen mailaraino izaten da ohikoena. Unibertsitatearen edo institutuaren lehenengo urtean ere ohikoa izaten da, aldaketak handiagoak direlako.

Gurasoek oporren ostean izaten duten antsietateak eraginik izan al dezake haien seme-alabengan? Noski; izan ere, gurasoak oso urduri badaude, seme-alabei transmititzen diete sententzio hori. Gure ardura da estrategiak ematea lasai egon daitezten eta udako etaparen eta errutina berriaren arteko joan-etorria errazteko.

SOINU

musika eskola
Eusko Jaurilaritzak baimendua
• Algortan 1988tik •

Telletxe Kalea, 34, ALGORTA • 688 630 146 • soinu_me@yahoo.es

Itxartu Euskal Dantzari Taldea
Euskal kultura, giro osasuntsua eta balioetan oinarritutako hezkuntza
Cultura vasca, ambiente sano y educación en valores

2023-2024 Ikasturtea
Curso 2023-2024

ADINA	TALDEA	ENTSEGUEK
4-8 Urte	Umeak	Larunbatak 11:00-12:00
9-15 Urte	Neska gazteak	Barikuak 19:00-20:00
	Mutil gazteak	Barikuak 19:00-20:00
16tik gora	Neska nagusiak	Martitzenak 20:00-21:30
	Mutil nagusiak	Barikuak 20:00-22:00
		Astelehenak 20:00-21:30
	Barikuak 20:00-22:00	
Helduak	Dantza eskola	Larunbatak 10:00-11:00 edo 11:00-12:00

ANIMATU ZAITEZ
ETA EMAN IZENA

Harremanetarako/ Contacto:
itxartu.itxartu@gmail.com - www.itxartu.eus - 695 750 649

Instagram: itxartudantzataldea Facebook: itxartudantzataldea



Sputnik Climbing Berangok lehen bisita doan eskainiko du irailean.

Udagoien honetan Sputnik Climbing-en eskalatzen hasteko 7 arrazoi

Lehen aldiz Olinpiar Jokoetan interesatu bazinen eskaladaz, pentsa dezakezu hau ez dagoela zuretzat egina. Bada, sentitzen dugu oker zaudela esatea. Inoiz katu-oinik jarri ez baduzu edota horma bat igotzen sentitzen dena probatu baduzu, zazpi arrazoi emango dizkizugu udagoienean eskalatzen hasteko:



ESKALATZEA DIBERTIGARRIA DA. Kolore bereko harrapakinei jarraitzea, bidea topatzea eta zure lagunak batera helburu bat lortzea. Rokodromoko eskalada dena da jolas, eta bost axola dio adina, mundu gutzia berdin dibertitzen da-eta.

Lagunak egitea erraza da. Rokodromora joatea auzoan paseatzea bezalakoa da: etxetik bakarrik ateratzen zara eta, azkenean, mundu gutzia topatzen duzu. Oso

erraza da norbaitegaz bloke bat konpontzeko moduari buruz berba egiten hastea eta elkar eskalatzen amaitzea.

OSO AZKAR IKASTEN DA. Eskalada bezain kirol errazik ez dago. Arauak gutxi dira: horman gora igotzen da, toperaino. Ibilbide zail samarra aukeratu ahal izango duzu, eta lehenengo egunean gainditu ez arren, bigarrenean lortuko duzu.

ESKALADA INKLUSIBOA DA. Ez du axola gorpuzkera fisikoak, generoak edo adinak, beti dago gozatzeko bloke edo bide bat.

ROKODROMOAN, EGURALDI ONA BETI. Sputniken urte osoan eskalatu dezakezu; udan fresko eta neguan bero, eta gainera euririk gabe!

FAMILIAN ESKALATU DEZAKEZU. Eredu zabal eta egokitutako gunez bete, eskalada txiki zein nagusiak egin daiteke hemen.

IRAILEAN, LEHEN BISITA DOAN. Arrazoi nahikorik ez bada, hona azkena: gurean inoiz eskalatu ez baduzu, irailean eskalatzera gonbidatzen zaitugu, zuri eta lagunnei, eta aurreztutakoa La Cantinan gozatu.

Eta zer behar dut Sputniken eskalatzeko?

1 Katu-oinak: Ezinbestekoak dira, eta seguruago sentiaraziko zaitu harrapakinak zapaltzerakoan. Ez badituzu, lasai, alokatuko dizkizugu.

2 Magnesioa: Izerdia kontrolatu eta konfiantza-plus bat ematen du harrapakinei helduekin. Sputnik-en bertsio likidoa ematen dugu.

3 Arnesa: Gure rokodromoa *boulder* estilokoa bada ere, autoaseguratzailerak ere baditugu garaiera handiagoan eskalatu gura dutenentzat; horretarako, arnesa behar da eta, ez baduzu, alokatuko dizugu.

4 Arropa erosoak: Edozelan eskalatu daitekeen arren, eskertuko duzu kirolerako arropa edo elastikoa.

5 Gogo handia: Zatoz bakarrik edo lagunekin, baina zatoz indarrez!

Gehiago eta hobeto ezagutu nahi gaituzu?



NON GAUDEZ?

Erremerariena 6. 48640 Berangok
(Berangoko metro-geltokitik bost minutura oinez, merkataritza-gune baten erdian. Gainera, apartakaleku pribatua dugu!)

Telefonoa edo WhatsApp-a: **747 454 264**
Astelehenetik domekara: 10:00-22:00

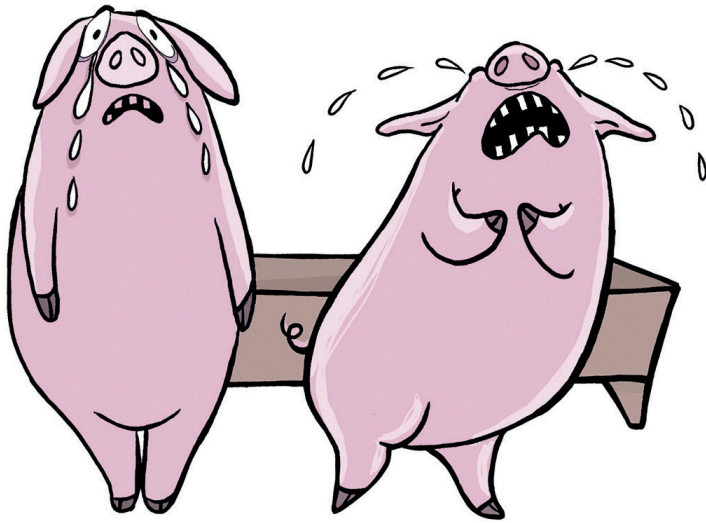
Hirukira olgetan

© GARBINE UBEDA

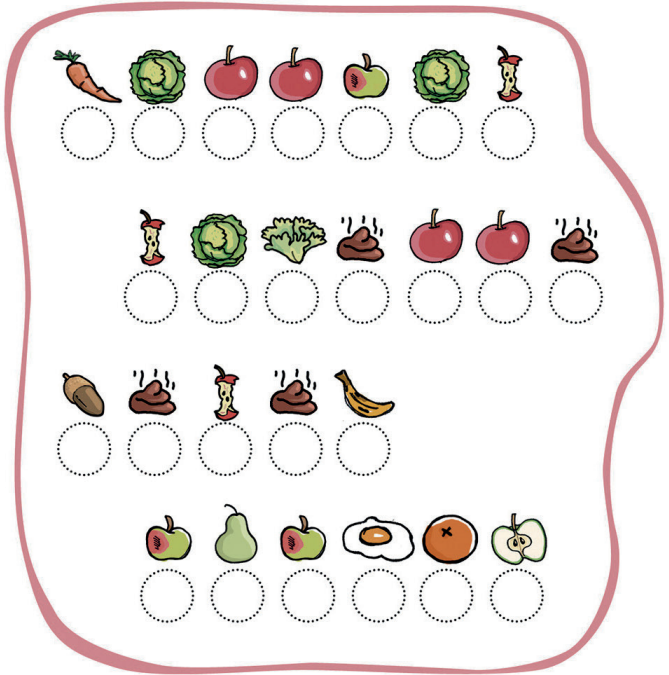
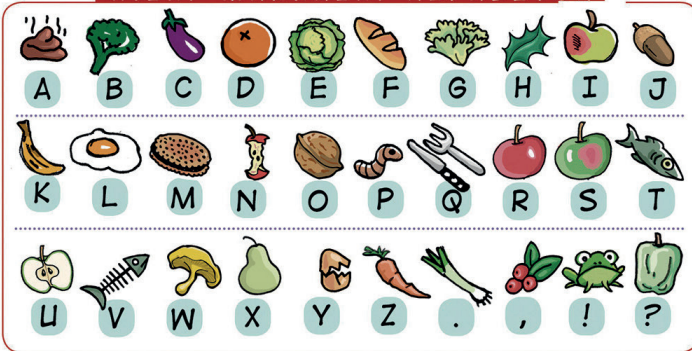
SOLUZIOAK:



AURREKO
SOLUZIOAK



HIZKI-MARRAZKI ALFABETOA

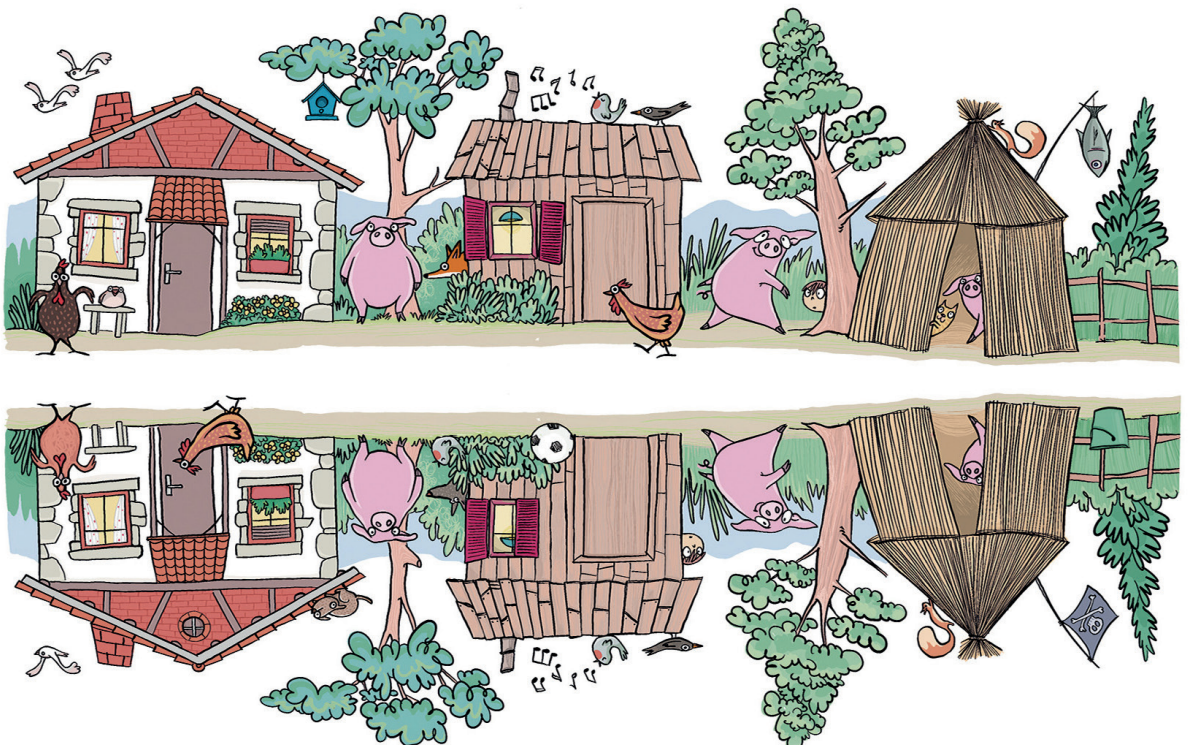


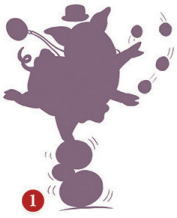
Mezu gordea

Hizki-marrazki alfabetoa erabiliz, eman irudiño bakoitzari dagokion hizkia. Esaera zahar bat agertuko zaizu.

Hiru txerritxoak

Ispiluan baleude bezala ikusten dituzun bi irudiok berdinak ematen dute, baina ez da hala. Aldea dago batetik bestera. Guztira, 19 ezberdintasun aurkitu behar dituzu.





1



2



3



5



6



4



7



8



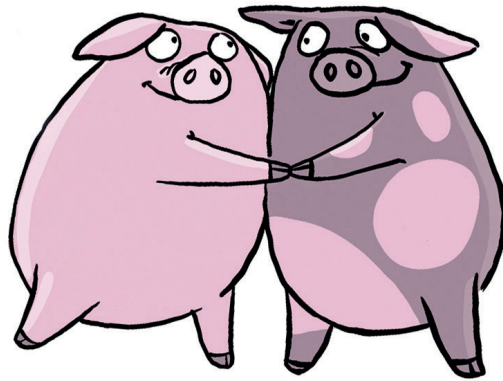
Itzalak

Zein da txerri malabaristaren itzal zuzena? Bide batez, margotu ezazu.

Sudokua

Zure eguneroko hizkeran, zer dira bi lagunok: txerriak edo urdeak? Sudoku honetan, URDEAK dira, eta hitz horren parte diren sei letrak beharko ditugu zuriuneak osatzeko (U, R, D, E, A eta K).

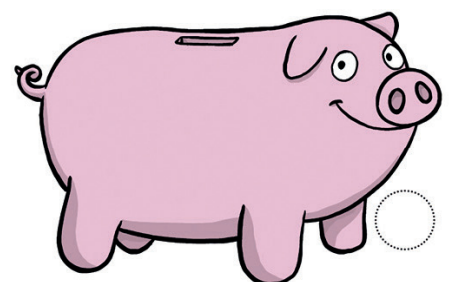
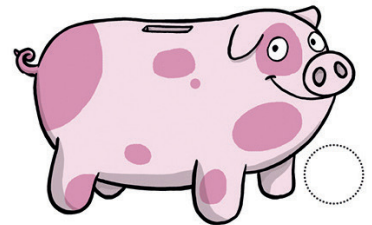
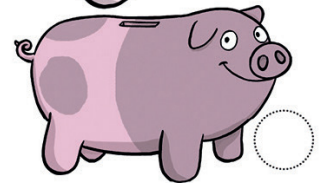
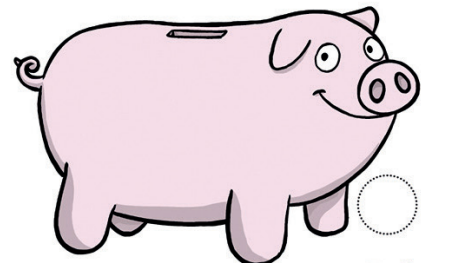
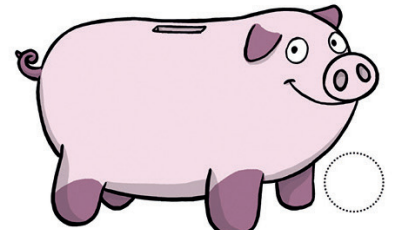
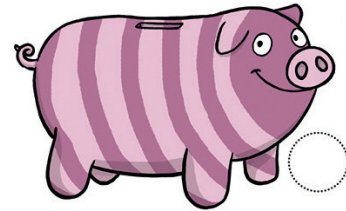
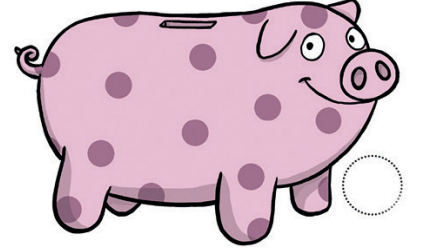
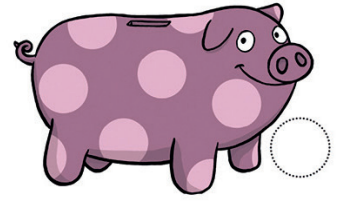
Gogoratu hizki bakoitzak behin agertu behar duela zutabe, lerro eta area bakoitzeko.



	D	A	E	K	
		E	A		
E				D	A
K	A				R
		K	R		
	E	R	D	U	

Handienetik txikienera

Ordena itzazu eltzeitsu hauek handienetik txikienera, 1etik 8ra zenbakituz.



Berdintasun asimetrikoa

AMAIA ARRIAGA Langile publikoa eta LABeko kidea



2023ko iraila da. Gure herriko Kultura zinegotziak ez daki euskaraz. Gazteriaren ardura hartu duenak ere ez. Hirigintzakoak beste horrenbeste. Gure herriko Udaleko batzordeburu bakar bat bera ere ez da euskalduna. Euskaraz ez dira gai. Euskaldunon komunitatea mesprexatu dutela sentitzen dut nik.

Ez dakit Kultura zinegotziari, Gazteriakoari, Hirigintzakoari, Pertsonalekoari, Gizarte Ekintzakoari, ardurak dituzten gehienei, interprete neuronal bana jarriko dieten euskaldunokin berba egiteko. Beste lau urtez ere erdaraz berba egitera derrigortuko gaituzte?

Beharbada hori izango da hizkuntza politikatik proposatzen duten elebitasun orekatua. Bai, katua erbitzat. Herri langileak eta ordezkari politikoak bi hizkuntzetan jarduteko gai ez diren bitartean, administrazioarekiko harremanetan berdintasunik ez. Hizkuntza bazterkeriari eusten diote «naturaltasunez», kaixo eta agur modu jatorrean esanda, hortik aurrerakoa geroko geroan. Euskal hiztunok irainduz.

Berdintasunezko tratua bermatzeko ezinbestekoa da administrazio euskalduna, euskaraz zein gaztelaniaz lan egiteko eta zerbitzua emateko gai dena, inor baztertu barik. Presazkoa dugu epeak jartzea. Noizko hizkuntza eskakizunak arduradun politikoentzat?

Rubiales guztiak

JON LOPEZ SAEZ Prestatzailea



Dozenaka kameraren, milaka zaleen eta milioika ikusleen aurrean gertatutakoak ondo baino hobeto ezagutzen ditugu honezkerok. Niri nazkagarria iruditu zitzaidan unean bertan, eta are nazkagarriagoa ondoren etorri zena.

Emakumezkoen munduko futbol-txapeladunen selekzioaren arduradun nagusia lotsagarri aritu zen, ezer ulertu ez duenaren ezjakintasuna eta ergelkeria agerian utzita. Hori, gehien-gehienok oso argi dugulakoan nago. Horrela sinetsi nahiko nuke.

Baina zalantzak ditut. Izan ere, nik 'Rubiales' asko ikusten ditut gure inguruan: whatsapp-taldeetan txiste matxistak egiten dituztenak; txistearekin barre egiten dutenak; sare sozialetan irudi misogino iraingarria partekatzen dutenak; ezer esaten ez dutenak; «ni ez naiz matxista, baina...», edo «ez feminismoa ezta matxismoa ere: berdintasuna!» esaten dutenak; emakumeen aurkako indarkeria ukatzen dutenak; lan-merkatuan emakumei aukera-berdintasuna ukatzen dietenak; soldata-arrakala ahalbidetzen dutenak... Jarrai nezakeen, baina zutabeko tartea amaitzen ari zait.

Kontuz han eta hemengo 'Rubiales' guztiekin, ez soilik telebistan agertzen zaizkigun urrunekoekin. Eta erne, zu zeu ere ez ote zaren 'Rubiales' lantzean behin.

Horoskopoa



Ura
(Abenduak 21-Urtarrilak 19)

Zaila da errutinara bueltatzea, eta normala da goibel egotea. Saiatu helburu berriak zehazten urte honetarako; zure momentua da!



Otsoa
(Urtarrilak 20-Otsailak 18)

Hainbesteko beldurra eragin dizun proiektu hori abiatzeko unea heldu da. Fida zaitetz zure buruarengan, urrun helduko zara.



Adarra
(Otsailak 19-Martxoak 20)

Sare-sozialetatik deskonektatzeko beharra duzu. Gogoratu benetako bizitza hor kanpoan dagoela; itzali sakelekoa!



Aitzurra
(Martxoak 21-Apirilak 19)

Zure osasunak kezkatzen zaitu baina, hala ere, ez zara medikuarenera joaten ausartzen. Egin aurre beldurrei, ziur guztia ondo joango dela.



Hostoa
(Apirilak 20-Maiatzak 19)

Espero ez duzun lagun batek min handia eragin- go dizun sekretu bat kontatuko dizu. Ulerkorra izan zaitetz, inor ez da perfektua.



Eguzkia
(Maiatzak 20-Ekainak 18)

Beti zaude zure denbora hamaika ekintzazak bete guran. Eta apur bat gelditzen bazara? Pentsatu berriro zer gura duzun zure bizitzan.



Garia
(Ekainak 19-Uztailak 18)

Badakigu eguzkitako krema gorroto duzula, baina zure azala laguntza eske dabil. Oraindino ere eguzkia dago; zaindu zure burua!



Lastoa
(Uztailak 19-Abuztuak 17)

Janzten ez duzun arropa mordoa duzu eta gainera lekua kentzen dizu armairuan. Eta behar duen lagunen bati ematen badiozu?



Iratzea
(Abuztuak 18-Irailak 16)

Oraindino ere pertsona hori duzu buruan? Esnatu zaitetz! Harremanak bi pertsonen arteko afera dira.



Meta
(Irailak 17-Urriak 16)

Dirua gastatzeko dago, baina udako jaiak sosik gabe utzi zaituzte. Orain aurrezten baduzu, etorkizunean eskertuko duzu!



Hazia
(Urriak 17-Azaroak 15)

Azken boladan oso estresatuta zaude etorkizuneko aferengatik. Onar ezazu ezin duzula guztia kontrolpean eduki.



Negua
(Azaroak 16-Abenduak 20)

Aldendu zaitetz mina eragiten dizun inguru horretatik. Zaila da, bai, baina behin kanpoan zaudela eskertuko duzu.

hirukalagunen txokoa

Sari ederrak eskura!

Zozketa

Goazen etxera, tigre txiki

Ibaizabal argitaletxearen eskumenez, urte 1etik gorako umeentzako liburuxka eder hau dugu zuretzako. Irakurri gura duzu? Bada, ez galdu aukera!

Zozketan parte hartu gura baduzu, urriaren 1a (domeka) baino lehenago jakinarazi zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hemen: Zozketak ataleko formularioa HIRUKA.eus webgunean.



Zozketa

Ibaizabalen liburu ederra

Ibaizabal argitaletxearen eskumenez, 3 urtetik gorako umeentzako liburuxka eder hau dugu zuretzako. Galduko duzu lortzeko aukera? Bada, eman ezazu izena zozketan!

Zozketan parte hartu gura baduzu, urriaren 1a (domeka) baino lehenago jakinarazi zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hemen: Zozketak ataleko formularioa HIRUKA.eus webgunean.



Zozketa

Hondamendia antzezlan

Urriaren 13an, barikuan, Artedrama eta Axut! konpainien antzezlan eder hau hartuko du Getxoko Muxikebarri Antzokiak. Saioa 19:30ean hasiko da, eta sarrera bikoitzak ditugu zure zain!

Zozketan parte hartu gura baduzu, urriaren 1a (domeka) baino lehenago jakinarazi zure izen-deiturak eta harremanetarako bidea hemen: Zozketak ataleko formularioa HIRUKA.eus webgunean.



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.



MATRIKULA IRAILEAN

GU BAGABILTZA, ZATOZ!

Etorkizuna ergatiboa da



MATRIKULATU GETXOKO EUSKALTEGIETAN!

Bakar-bakarrik baina poz-pozik nago bur-burquilla honetan



Euskara ahora

Lehenaldiko atziki bat zara niretzat



Zainen ederra izango den



BERRIA!!!
ADI, ADI!!!

C1 egin behar baduzu eta 18-20 urte badituzu, 20 € matrikula.

Galdetu zure euskaltegian

ARBAZKIETAN ABERTZEN DIRENAK GETXOKO EUSKALTEGIETAKO IKASLEAK DIRA. ESKERRIK ASKO DENO!!

Zainen ederra izango den

Bakar-bakarrik baina poz-pozik nago bur-burquilla honetan

Aldapan gora, Pausorik Pauso, aldapan behera, auzorik auzo



INFORMAZIOA

WWW.GETXO.EUS/EUSKARA

