

puntuua

A close-up portrait of Irati Zubizarreta Nafarrate, a woman with shoulder-length brown hair and green eyes, smiling warmly. She is wearing a white lab coat. The background is slightly blurred, showing what appears to be a clinical or office setting with a whiteboard and some equipment.

IRATI ZUBIZARRETA NAFARRATE NEUROLOGO ARRASATEARRA

**ESKLEROSI ANIZKOITZARI ETA NEUROMIELITIS OPTIKOARI AURRE EGITEKO
TRATAMENDU BERRI BAT IKERTZEN ARI DA**

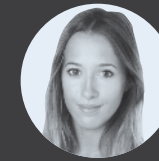


PUNTUA | 030

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
HOSPITAL CLINIC

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 Nire txanda Uda-azkena</p> <p>4 Bat-batean Gotzon Mantuliz</p> <p>6 Irudiz Margolanetan</p> <p>8 Mundutik Ospakizun garaia bi meskiten herrialdean</p> <p>10 Erreportajea Zientzia museo bat baino zerbait gehiago</p> <p>16 Iritzia "Es que kriston ondo dau!"</p> | <p>Etxeko lan gehiegi izaten dituzte gaur gazteek?</p> <p>Joxe ta Piku</p> <p>Kontuz zer desiratzen duzun</p> <p>18 Talaiatik Gure esku dago...</p> <p>20 Elkarrizketa Irati Zubizarreta Nafarrate, neurologoa</p> <p>24 BIZI</p> <p>24 Osasuna Ikusmen egokia ezinbestekoa da umeen garapenerako</p> | <p>26 Kirola Mendiko bizikleta martxak, barrutik</p> <p>28 Adituen esanetan Ez dut nire telefono mugikorra ulertzen</p> <p>30 Otorduan Entsaladen aukera zabala Arrasateko Erreka jatetxean</p> <p>32 Moda Uda ostean ilea osasuntsu daukazu?</p> <p>34 Motorra Lambrettekin maiteminduta</p> <p>36 Argazki lehiaketa</p> | <p>38 Kultura Veronika Moral aktoreari elkarrizketa</p> <p>40 Liburu artean Koloretako munstroa</p> <p>41 Goienakideak</p> <p>42 Gure altxorrak Antzuolako erruki-kutxa</p> <p>44 Komunikazioa Zoriontasunaren aurpegia</p> <p>45 Gadgetmania</p> <p>46 Handitzen, handitzen</p> <p>46 Egin eta jan Olo-gailetak</p> <p>47 Jaioberriak</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

NIRE TXANDA



Maddi Iñarra

Uda-azkena

Gehiengoak jada ahaztu ditu(gu) udako oporrak. Ardura eta ordutegi gabeko egunak gogorarazten dizkigun postal itxurako ordenagailuko pantaila-babesle berria edo beltzaran eta irribarretsu ageri garen sare sozialetako profil argazkia salbu, murgildu gara irailan eta hasi gara tendentzia zahar eta asmo berriekin ekilibrioak egiten, aurtengo ikastaroak hautatzen –“behingoz ingelesa ikasiko dut” edo “aurten serio hasiko naiz kiroldegian” bezalako klasikoak– eta hurrengo zubia egutegian fosforitox markatzen. Azala zuritzen eta hostoak gorritzen hasi orduko aldatzen dugu txipa, baina El Corte Ingles jada iragarkietan neguko berokiak saltzen hasi zaigun arren, gelditzen da oraindik uda-azkenik!

Egunek oraindik ematen dute ilunabar gorriez gozatzeko aukerarik. Gau hotzen ondotik amaraunak ihintzez jantzita ikus daitezke eta, hala ere, eguzkiak oraindik ere badaki berotzen. Turista gutxiago daude (gaude) hondartzetan eta garaiko hego haize tipikoak ortzadarrak eraikitzen ditu olatuetan. Doan egin dezakegu askaria masustak batuz mendi buelta eginez, eta abilenek perretxiokoak eraman ditzakete afaltzeko.

Aprobetxa eta goza ezazu uda-azkena. Lehen faszikulua jadanik zure kioskoan musu-truk. 📄

puntua

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Argitaratzailea Goiena Komunikazio Taldea Kooperatiba Elkarte Otalora Lizentziaduna 31 20500 ARRASATE</p> <p>Lehendakaria Altor Izagirre</p> <p>Zuzendari nagusia Iban Arantxabal</p> <p>Zuzendaria Eneko Azkarate</p> | <p>Erredaktore burua Monika Belastegi</p> <p>Diseinu arduraduna Iñaki Iturbe</p> <p>Euskara arduraduna Sergio Azkarate</p> <p>Publizitate arduraduna Mireia Larrañaga</p> <p>Kluba eta banaketa Marta Leturia</p> | <p>Maketazioa Iñaki Iturbe, Kepa Martelo</p> <p>Publizitatea Mireia Larrañaga, Amaia Mundurriano, Zierza Martin, Imanol Elortza</p> <p>Administrazioa Agurtzane Gaintzarain, Ane Berezibar, Iratxe Bengoa</p> | <p>EGOITZA NAGUSIA Arrasate 20500 Otalora Lizentziaduna 31 132 posta-kutxa 943-25 05 05 Faxa: 943-25 05 00 berriak@goiena.eus</p> | <p>PUBLIZITATEA Arrasate 20500 Otalora Lizentziaduna 31 943-25 05 05 Faxa: 943-25 05 00 publi@goiena.eus</p> | <p>HARPIDETZA Arrasate 20500 Otalora Lizentziaduna 31 Tel.: 943-25 05 05 harpidetza@goiena.eus Legu Gordailua: SS-1509-2014 ISSN: 2443-9738 Tirada: 4.100 ale</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Eusko Jaureritzak diruz lagundutako aldizkaria



Gotzon Mantuliz

ETBk estreinatu duen 'Safari Wazungu' lehiaketan aurkezle lanetara pasa da 'El conquistador del fin del mundo'-ren bosgarren edizioko irabazlea.

TESTUA: TXOMIN MADINA ARGAZKIA: EITB

Nola sentitu zara aurkezle moduan izan duzun lehen esperientzia honetan? Oso ondo. Proposatu zidatenean, berehala esan nuen baietz. Hain proiektu handian eta aurkezle moduan aritzeko urduri nengoen hasieran. Lehenengo egunetan estu samar sentitu arren, gero askatzen joan nintzen. Bikaina izan da, oso gustura nago.

Kritiketarako gertu? Bai, bai. Aurretik ere ibilitakoa naiz telebistan, eta, kexatu ezin naizen arren, ezinezkoa da mundu guztiari gustatzea. Kritika onetarako eta txarretarako gertu nago, denetatik ikas daiteke.

Lehiakideen artean puntako kirolariak eta prentsa arrosako famatuak daude. Zeinek harritu zaitu gehien? Orokorrean, denek. Prentsan irakurritakoarekin edo telebistan ikusitakoarekin buruan irudi bat egin arren, aurrez aurre ikustean, Afrikan bizi irauten, denek harritu naute onerako. Uste dut mundu guztia harritu dutela.

Afrikako animaliei ala lehiakideei, nori beldur handien? Hasieran, behintzat, lehiakideei. Animaliak ikusita eta kontrolatuta nituen, eta lehiakideek ihes egiten dute batzuetan. Tarteka, gainera, muturreko egoeretan daude... Oso dibertigarria da.

Ez da Afrikan egon zaren lehen aldia. Iaz gida profesional gisa egon nintzen Afrika australean eta egiten genuen ibilbidea saiokoaren ia berbera da. Munduan nahikotxo bidaiatzeko zortea izan dut, eta, niretzat, Afrikak zerbait berezia du: paisaia, jendea, natura, animaliak... Askok gustatzen zaizkit, eta hura demasa da. Bihotzeko zatitxo bat lapurtu dit; espero dut era batera edo bestera datorren urtean itzultzea.

Erabaki duzu zein izango den zure hurrengo bidaia? Ez. Baina denbora apur bat dudanean, ez dizkiot buruari buelta asko ematen: aldizkariren baten edo Interneten begiratu, eta horren arabera erabakitzen dut. Orain dela pare bat urtetik, Tibetera joateko gogoia dut; astia dudanean joango naiz.

Imajinatzen oporrak hondartzan eta txiringitoan? Ez; motxilarekin bidaiatzea aukeratzen dut beti, edozeri irekita eta gauza berriak ezagutzeko prest. Hondartzaren eta txiringitoaren kontua ez da niretzako.

Erizaintza ikasketek balio izan dizute abenturaren baten? Bai, noski; ikasketak ere horregatik aukeratu nituen, neurri baten. Egunerokoan laguntzen dizuten jakintzak dira. Gainera, Afrikan beti gertatzen da zerbait eta ez da erreza ospitaleak aurkitzea, beraz han gida izateko ondo datoz oinarritzko jakintzak.

Modelo lanetan ikusi zaitugu. Eroso? Bai. Telebistan hasi nintzenean proposatu zidaten, eta, egin beharrekoaren arabera, eroso egoten naiz. Argazkilari garrantzitsuendako lan egiteko aukera izan dut; pasarela ez, baina argazkietarako modelo izatea dibertigarria egiten zait.

Greenpeacearekin ere lan egin duzu. Hainbat proiektutan ibili naiz haiekin, eta egin dut bidaiaren bat ere. Zentzu horretan, beti nago laguntzeko prest. Izugarri gustatzen zait natura; neurri baten, horretaz bizi naiz, eta denok lagundu beharko genuke apur bat. Aurpegi ezaguna izanda, saiatzeko naiz laguntzen eta proiektuei zabalpena ematen.

Sare sozialetan nahiko aktiboa zara eta bertan ikusten da baduzula lagun fidela: Noa. Weimarren braco arrazako txakurra da eta bi urte daroztat harekin. Konpainia handia egiten dit mendira noanean edo kirola egitean; beti dator nirekin, beti dago hor. ■





Margolanetan

ARGAZKIA: JOSEAN ARENAZA

TESTUA: ENEKO AZKARATE

Bergarako Zubieta kaleko ibai ertzeko etheen atzealdea; Deba ibaia bera eta Usondoko parke parean osatzen duen meandroatik; Etxeaundiko zubia... Bergarako irudi tipiko bat, argazki eta margolan askotan ikusia. Oraingoan, udako ilunabar hodeitsua aukeratu du argazkilariak poltsikoko telefonoarekin klik egiteko.

Herriaren hiri antolamendua egiterakoan, erreka gaineko etxe horiek ordenaziotik kanpo uztea aztergai ere izan dute herriko udal agintari zein teknikariek. Irudikatzen duzue? Postaletako bat galduko luke Bergarak.

Ospakizun garaia bi meskiten herrialdean

MUNDUTIK



Jokin Guridi

Saudi Arabian bizi den bergararra

Irailen zehar hiru gertakari garrantzitsu izango dira Saudi Arabiako lurraldean: Hajj, Eid Al-Adha eta Saudi Arabiako Egun Nazionala. Lehen biak erlijio musulmanarekin lotuak eta azkena herrialdearen izatearekin lotua.

Hajj deritzona musulman heldu orok Makkah hiri sakratura bizitzan behin egin beharreko erromesaldia da, beraien osasunak eta baliabide ekonomikoak permititzen dien heinean. Izan ere, bidaiari dauden bitartean beraien familiak mantentzeko gai izan behar dute erromesaldia burutu ahal izateko. Urtero egiten den pertsona bilkura handiena da, bi miloi pertsonatik gora elkartzeko baitira egun hauetan Makkah hiri sakratuan.

Hajj-aren hasiera Hirji egutegiaren Duh al-Hijjah hilabetearen 8. eta 12. egunen artean gertatzen da, eta, Hirji egutegia ilargiaren arabera ezartzen denez, guk ezagutzen dugun egutegi gregorianoan hamaika egunez aurreratzen da urtero. Urtean zehar ere egin daiteke ibilbide bera, eta horri Umrah izena ematen zaio. Nahi beste aldiz egin daiteke Umrah, baina horrek ez du Hajj garaian behin joatea ekiditen.

Egun bakoitzak bere ekintza propioak izango ditu. Lehenengoan, Fajr-aren

ostean, Mina-ra zuzenduko dira egun osoa bertan egiteko. Hurrengo egunean, Arafat mendira zuzenduko dira, Muhammad profetak bere azken sermoia bota zuen tokira, eta bertan egongo dira eguerditik iluntzera arte. Iluntzean, Muzdalifah-ra joango dira, bertan Maghrib eta Isha'a errezatuz eta gauean lurrean lo eginez. Bertan, hirugarren egunean, Mina-n izango den Ramy Al-Jamarat-erako –deabrua harrikatzea– harriak jasoko



▣ Irailko hitzordu erlijiosoetarako prest egon daitezten, erromes-kitak ere saltzen dira.

▣ Arafat mendia oso leku garrantzitsua da musulmanendako. Hajj sasoiaren erromesetz josten da magala.

dituzte deabrua irudikatzen duten hiru zutabeetatik handienari zazpi harri botatzeko.

Behin hori bukatzean, Eid Al-Adha deritzona hasiko da, sakrifizioaren jaia –bildotsaren jaia bezala ezagutzen dena ere mendebaldeko herrialdeetan–. Horrek hiru egun iraungo du, eta Ibrahim profetaren omenez gameluak, antxumeak eta bildotsak hilko dira. Hildako animalien herena familiarentzat izango da,

bestea gertuko laguntzat eta gelditzen dena pobreei emango zaie. Sakrifizioaren ostean, gizonezkoek beraien buruko ilea guztiz moztuko dute eta emakumezkoek ere ilearen zati bat moztu beharko dute.

Horren guztiaren ondoren, Tawaf delakoa hasiko da. Hori, erlojuaren aurkako zentzuan Kaaba-ri zazpi itzuli egitean datza. Ondoren, bi Rakaat errezo egin beharko dira Muqam Ibrahim deritzon tokian, Masjid Al-Haram

meskitaren barnean, baina, egun hauetan dagoen jendetzaren ondorioz, meskitaren barnealdeko edozein gunetan egin daiteke. Behin hori bukatzean, Zamzam iturritik ura edan beharko dute erromesek. Hori guztia eginda, Sa'ay deritzonari hasiera emango zaio, Safa eta Marwah mendien artean zazpi itzuli egiteari, hain zuzen.

Laugarren eta bosgarren egunetan deabruari harriak botako dizkiote eguerdian Mina-n, azken egunaren iluntzearen aurretik leku hori utzi eta Makkah-ra itzuliko dira, beste Tawaf bat egitera hiri sakratua utzi aurretik. Askok bidaia aprobetxatzen dute Madinah-ko hiri sakratura bidaia egiteko, baina ez da beharrezkoa Hajj-a betetzeko.

Aurten, horren guztiaren erdian, Saudi Arabiako Egun Nazionala ere bada. Irailaren 23an, Abdullaziz erregeak 1932an Saudi Arabiako Erresuma aldarrikatu zuela ospatzen dute saudiek, eta herrialde osoa eromen antzerako batean murgiltzen da: banderak nonahi, kolore berdea nagusi, autoak erregearen aurpegiarekin apainduak eta gau osoa irauten duten ospakizunak.

Egun bereziak, beraz, herrialde horrendako irailko azken egunotan. ▣



ARGAZKIAK: JOKIN GURIDI

Zientzia museo bat baino gehiago

Bergarako Errege Mintegiko historia eta bildumetako pieza esanguratsuenak bilduko ditu Errekalde jauregiko Laboratorium museoak; gainera, museoak proiektuak egingo ditu bere hormetatik kanpo eta tokia izango du herritarrek parte har dezaten.

TESTUA: JOSU BILBAO ARGAZKIAK: JOSU BILBAO ETA GOIENA

Bergarako Laboratorium museoak irailaren 25ean irekiko ditu ateak. Hiru hamarkada baino gehiago pasa dira Errege Mintegiko bildumak eta piezak zaharberitzen hasi zirenetik, eta orain, XVIII. eta XIX. mendeetako zientzialariek Bergaran utzi zuten ondare garrantzitsua ikusgai egongo da Errekalde jauregian.

Bidea ez da erraza izan, Bergarako Udalak 1981ean museo bat egitea erabaki zuenetik, zaharberitze lanek luze jo dute-eta. XX. mendetik aurrera, Errege Mintegiko hainbat gelatan sakanatuta gelditu ziren bildumak, gero eta kontserbazio egoera eskasagoarekin. Bildumak egoera kaskarrean zeuden eta pieza bakoitzaren informazioa lortzea oso zaila izan da: “Horrelako bilduma bat aurrera ateratzeak baliabide asko eskatzen ditu. Ia ez da dokumentaziorik egon bildumako piezei buruzkoa, eta informazioa lortzea oinarritzat izan da dena egiteko. Pieza bat zaharberitzeko, edota horretan dirua gastatu behar zen edo ez erabakitzeke, batez ere. Multzo horri zentzua emateko informazioa behar genuen. Gaur egun, nahiko ondo ezagutzen dugu Bergarako Seminarioaren historia, eta badakigu guk ditugun materialak historia horretan non kokatzen diren eta zer garrantzi duten. Batzuk badakigu oso pie-



LABORATORIUM
BERGARA



Ezkerrean, giza eskuin begiaren modeloa. Behean, erakusketa iraukorreko paneletako bat.

Aurreko orrialdean: Laboratorium museoko lantaldea eta museoak kokatuta dagoen Errekalde jauregia.



za originalak eta nahiko apartak direla, eta bada-kigu beste asko oso arruntak direla. Baina honaino iristeko informazioa ezinbestekoa izan da”, azaldu du Iñaki Irizarrek, proiektuaren arduradunak eta biologoak.

Irizarrekin batera, Rosa Errazkinek –kimikaria–, Iker Sanchezek –harrerako arduraduna eta administratzailea– David Zapirainek –historialaria eta proiektuaren aspektu turistikoa garatu duena– eta Xabier Aranburuk –historialaria eta museologoa– osatzen dute museo lantaldea. “Bertako teknikari bakoitza arlo ezberdinetan espezializatu da. Pribilegioa izan da, Bergarako Udalak horren alde benetako apustua egin duela. Benetan oso harro esan genezake bilduma oso ondo ezagutzen dugula eta benetan material multzo batzuetan adituak sortu ditugula lantaldean”, azpimarratu du Iñaki Irizarrek.

ZERGATIK MUSEO BAT? Bergarako Errege Mintegian egindako lana eta lan horietatik gelditu den ondarearen garrantzia azpimarratzen du museoak. Bergaran kalitatezko hezkuntzaren eta zientziaren aldeko apustua egin zuten, eta horrek oso material aberatsa utzi du (3.000 pieza inguru). Gaur egun, bilduma horren zati bat, behintzat, erakusteko moduan dago. “Historia luze horrek garai harta-

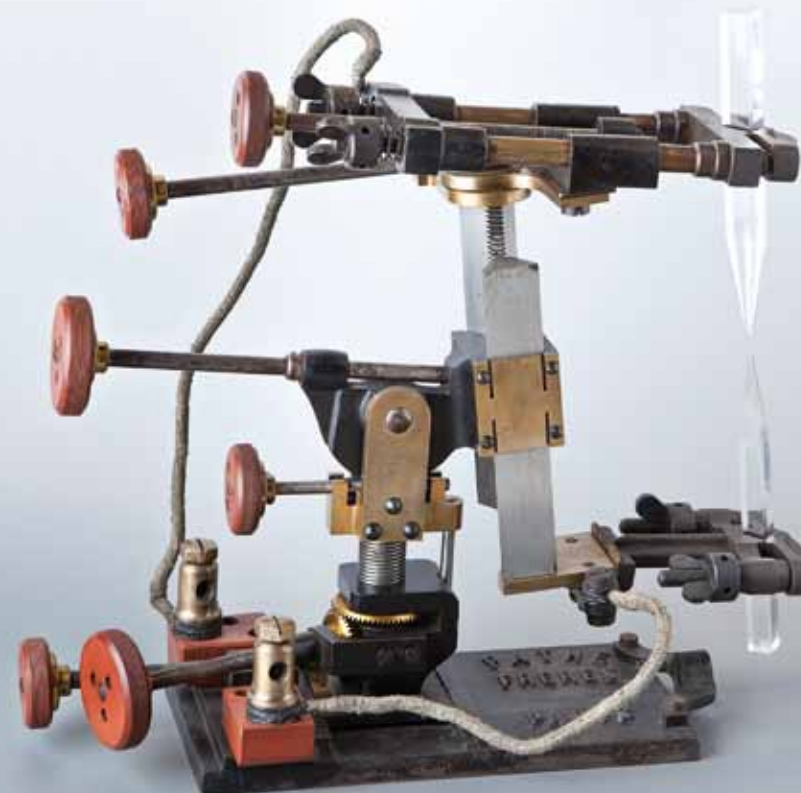
ko lekuko asko laga dizkigu. Oso historia polita laga du, erakusten duena nola Ilustrazio garaitik aurrera hezkuntza eta zientzia erabiltzen saiatu garen berritzeko eta aurrera egiteko. Eta laga duena ere lekuko material asko izan da, bildumak. Hezkuntzarako eta ikerketarako material zientifikoa edukitzea oso-oso garrantzitsua zen. Hemen sekulako bildumak egon izan dira”, adierazi du Irizarrek.

Hasieratik, helburua Errege Mintegian sortutako historiarekin eta bildumekin museo Seminarioko eraikinean egitea izan da. Hala ere, museo probisionalki Errekalde jauregian jartzea planteatu zen. “Bere leku naturala Seminarioa izango litzateke, baina leku hau ere mundiala da, eta loturak ditu. Museo proiektura ondo egokitzen da, gainera. Hemen bizi izan zen Peñafloredako kondea, Errege Mintegia nolabait zuzentzeko 1767an etorri zena Bergarara. Orduan, Mintegia hemendik zuzentzen zen”, dio Irizarrek.

LASAI-LASAI KONTSUMITZEKO MUSEOA DA, HAINBAT JOKO ETA IKUS-ENTZUNEZKOREKIN



Ezkerretik eskuinera: zoologia bildumako piezak, taula periodikoaren jolasa eta Wimshurst makina.



Goian, erakusketa iraunkorreko piezak, eta ezkerrean arku voltaiko bidezko lanpara bat.

Laboratorium izenarekin bi aspektu izan dituzte kontuan proiektuaren arduradunek: alde batek, Seminarioak edukitako momentu eta ekipamendu bikainena XVIII. mendeko *Laboratorium Chemicum* departamentua izan zen. Baina museo horri eman nahi zaion ezaugarri batekin ere lotura du. “Gaurko museo bat ezin da bere bildumei begira bakarrik egon. Inguruko ondareaz ere arduratu behar du, museo hori eusten dagoen gizartearen kezka ere aztertu behar ditu. Azken batean, komunitatearendako tresna bat izan behar du. Beraz, eman nahi diogun kutsu hori irudikatzeke ere *Laboratorium* hitza oso ondo zetorren”, azaldu du proiektuaren arduradunak.

GIZARTE MUSEOA Bergarako Laboratorium museoa udal zerbitzua izango da, gizarte museo bat, hain zuzen ere. Haren helburu nagusia, berrikuntza, zientzia eta hezkuntza oinarritzko eta ezinbesteko lanabesak izanik, gizartearen birgarapenerako lan egitea izango da. Horrela, kultura zientifikoa sustatzeko eta nortasuna lantzeko beharra duen gaur egungo gizarterako tresna izango da. Gainera, krisialdietan eta aldaketa garaietan arrakastaz aurrera egiteko hezkuntza, ikerketa eta berrikuntza funtsezko bitartekoak direla erakutsi nahi duen tresna ere izango da.



Museoan dagoen laborategi didaktikoa.

Laborategi didaktikoa

Museoak ondo prestatutako laborategi didaktikoa du. Gazteekin eta eskolekin, zientziarekin eta berrietasunarekin loturiko proiektuak gauzatzeko erabiliko dute: “Proiektu honetan, eskolekin jarduerak zientifikoa egin ahal izateko eta gaurko arazoei zientziaren ikuspegitik erantzunak emateko esperientzia zientifikorako leku bat prestatu dugu, laborategi didaktiko bat”, dio Iñaki Irizarrek.

“Gizarte museo ikuspegia lantzeko garrantzitsua da gizarteari toki bat uztea museoan. Horretarako, hiru bilera gela prestatu ditugu. Herritarren proiektuetarako eta jardueretarako prest egongo dira. Gizarte museo moduan proiektuak garatuko ditugu museoan, baina baita lurraldean ere. Lurraldea interpretatzeko materiala prestatuko dugu eta jarduerak egingo ditugu. Diskurtsoa beti egongo da lotuta erakusketa iraunkorrean kontatzen dugunarekin”, azaldu du Irizarrek.

ERAKUSKETA IRAUNKORRA Erakusketa nagusian, azkeneko 250 urteetan Euskal Herri mailan berritzeko egindako apustu handi baten historia eta horren testigu materialak aurkituko ditu bisitariak. Askotariko publikoendako prestatuta dago, hainbat irakurketa mailarekin. Formatu aldetik ere, formatu klasikoak dauka, bitrinak eta testuak, adibidez, baina interaktiboek ere pisu garrantzitsua izango dute.

Ibilbide erraz eta kronologikoan murgilduta, atal bakoitzaren hasieran, Europako eta Euskal Herriko zientziaren historiako pintzelada batzuk ematen dituzten atariak daude. Sarreran eta irteeran, gainera, bideo bana aurkituko ditu bisitariak. Hasieran, *Mundua mugiarazten duen indarra* ikusteko aukera izango da, eta, bukaeran,



Dibertoreko wolframezko xafla.

Pieza bereziak

Erakusketa iraunkorreko amaieran aldi baterako pieza bereziendako gunea aurkituko dute bisitariak. Orain, plaka trinkoaren prototipo baten diseinua dago. Erresuma Batutik Laboratoriumi laga dioten pieza horrek museoarekin lotura zuzena du; izan ere, wolframarekin eratuta dago. Espazio horretan, aldatzen joango diren bildumetako edo gaur egungo piezak egongo dira ikusgai.

Ezkerrean, erakusketa iraunkorreko hainbat pieza. Eskuinean, haitz-oilar andetarraren alea.



erakusketan ikusitakoa gaurkotasunarekin lotuko duen bideoa.

Ibilbidean, bildumetako piezez gain, adin guztietako jendearrendako hainbat jolas eta ikus-entzunezko aurkituko ditu bisitariak: Elhuyar anaiek wolframa nola isolatu zuten ezagutzeko joko eta taula periodikoari loturiko jolasak, adibidez. Gainera, adituen adierazpenak eta iritziak ezagutzeko pantailak ere badaude.

Bildumetako piezak kronologikoki eta atalez atal sailkatuak daude: kimikako eta fisikako zientzia instrumentuak, giza anatomiako piezak, zoo-

logiako aleak eta mineralak. Horrela, balio handiko piezak gertutik ezagutzeko aukera izango du bisitariak: haitz-oilar andetarraren, ketzalaren eta lehoinabarraren ale ikusgarriak; giza eskuin begiaren edota gorputzaren giharren modeloak; Carre makina, dilatometroa, Haldat aparailu bat...

LURRALDE ZABALAGO BATI BEGIRA Proiektu moduan, Laboratorium ez da Bergarara begira bakarrik sortu. Lurralde zabalago baten erreferente izateko ekipamendua du; hau da, lurralde zabalago bati zerbitzua emateko prestatuta dago: "Eskualde honetan dugu Euskal Herrian zientziaren sorleku izan den erakundea. Ez da izan Bergarako erakundea. Ikuspegi globalarekin egindako bat izan da, eta eskualde honetan egotea egokitu da. Horri esker, gure gizartea saiatu da beti egon diren aldaketa guztietan olatuaren gainean egoten, eta atzean ez gelditzen, gero eta hobeto bizi izaten ahalegintzeko. Oso gertu daukagu ezagutzea eta ulertzea benetan Euskal Herrian teknologiak eta zientziak ekarri dizkigun aldaketa guztiak nola-koak izan diren. Berrikuntzarekin, zientziarekin eta teknologiarekin eta hezkuntzaren paperarekin interesa duenak, Euskal Herri mailan, erreferente izan den erakundearen museoa bertan du", azaldu du Iñaki Irizarrek. ■

Aldi baterako erakusketak

Laboratorium museoak aldi baterako erakusketetarako gunea izango du. Gizartearen kezkekin zerikusia duten erakusketak, zientzia zaletasuna sortzeko edo zientziari buruz hitz egiteko eta gaurko arazoei buruz hitz egiteko direnak. Testuinguru horretan sortutako erakusketak egongo dira, eta ideia horiekin bat datozen herritarren ekoizpenak erakutsi ahal izango dira bertan.

2. betaurrekoak DOAN

erreflexuen aurkako
GRADUATUTAKO
zure mó-ak erosita

77 €

Bilduma berriak
marka guztietan,
eguzkitako eta graduatutako
betaurrekoetan

www.multiopticasgipuzkoa.com

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

Konсульта itzazu zure optikan kanpainaren ezagutza. Eringo da beste eskuintza batzuetan erabili.

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

Ibargarai, 16
Tel.: 943 76 15 75
BERGARA

MULTIOPTICAS
lehen zerbiztu optikoetan



Rosa Mondragon

“Es que kriston ondo dau!”

Gaztetxoenek eta helduok gero eta gehiago erabiltzen dugu euskañola, bai, euskararen eta gazteleraren arteko kodea. Gero eta normalizatuago dugu biak tartekatzea edozein esaldi eta elkarrizketatan. Adituek diote ez dela guztiz negatiboa, betiere, neurrian egiten bada eta euskarari behar duen tokia eta kalitatea ematen badiogu. Esamolde hauek adibide: “Sin más, ez daukat hitz egiteko gogorik”; “Bueno pues, hurrengora arte”; Aber, hori ez da kuestioa, tía”... edota seme-alabei entzundako hauek: “Rallau egiten dit horrek”; “Hori da la típica edozein tokitara joan eta beti gelditzen dena de guay”...

GAZTEEK BERAIEK ERREGISTROAN EROSO SENTITU BEHAR DUTE

eta, alegia, euskara normaltasunez erabiltzeko. Gehitu zuen, gainera, gazte batzuek ez zutela euskaraz hitz egingo, euskañolik eongo ez balitz, batez ere maila nahikoa ez dutenean.

Antzeko zerbait gertatzen da euskara idatzian ere. Denok bereizten ditugu erregistro desberdinak, segun eta zertarako idazten dugun, edota nori bidaltzen diogun posta elektronikoa, mezua edo *whatsapp*-a. Honetaz ere hausnartu da sarritan: nola idatziko dute ba ondo gazteek ohituta badaude horrelako gauzak idazten: “Flipaute dau, esatendau kontaukoduztela klasien hastenazienien!”. Kasu honetan ere bada lasaitzeko erantzuna: ez dago gaizki lagunen artean horrela aritzea, baldin eta hizkuntzaren erregistro desberdinak erabiltzeko gaitasuna izan, une bakoitzean. ■

Gogoan dut orain dela urte batzuk Kike Amonarrizek hitzaldi batean, honetaz arduratuta zegoen guraso bati, zera erantzun ziola: gazteek beraien erregistroan eroso sentitu behar dute, hizkuntzarekin identifikatzeko modu bakarra delako,

Etxeko lan gehiegi izaten dituzte gaur egun gazteek?

Ikasturtea hasi berri da eta gazteak itzuli dira egunerokotasunera. Etxeko lanei dagokienez, gehiegi izaten dituzte?



Arantza Osoro
Txatxilipurdikoa

Eztabaidan hezkuntza eredia bera jarri beharko genuke; etxeko lanek betetzen duten funtzioa, ikasle-irakasle guztiek dituzten eskakizun kurrikularrak, ikaste erritmoak... Motzean erantzuteko: etxeko lanik ez! Eta haurrei jolaserako denbora utzi. Francesco Tonuccik hau zioen: “Jolasten ez den umea ez da haziko, ez da garatuko, ez du ikasiko”. Utz diezaiegun haurrei aske jolasteko denbora.



Joxe Amiama
Psikopedagogo

Etxeko lanak lan autonomoak dira eta nerabezaroan hasten gara gaitasun hori garatzen. Etxeko lanak DBHn bidaltzea egokia iruditzen zait, baina eskoletan hausnartu beharra dago horiek zertarako diren eta zein motatakoak bidaltzea komeni den. LHn, berriz, txikiak eurek ez dute gaitasunik lana era autonomoan egiteko, eta gurasoek ez dute zertan irakasle papera hartu.

Iñaki San Miguel



Pilar Etxaniz
Irakasle ohia

Zenbat etxeko lan izaten dituzte gazteek? Nolakoak eta zertarako? Ikaslearen jakin mina, iniziatiba eta ardura pizteko, bere burua ezagutzen eta hobekuntzaren subjektu izaten lagunduko diotenak. Etxeko lanak askotan ez dute horretarako balio izaten. Eskolaz kanpo ere bizitzak ezagutzaz gozatzeko aukera ematen digu; horretarako gogoia sustatzea lan bikaina izango litzateke.



Nuria Fernandez de Arroiabe
Gurasoa

Alde batetik, eskolan orduak sartuta ez zaie denbora handirik gelditzen aisialdirako, eta, gainera, denbora horretan sartzen dira eskolaz kanpoko ekintzak eta baita etxeko lanak ere. Umeek ordu horiek jolasteko edo gustuko dutena egiteko erabili beharko luketela uste dut. Bestalde, lanerako ohitura batzuk hartzea ere ondo dagoela uste dut, eta, alde horretatik, egoki ikusten ditut.



Irati Itziar
@Iratilciar

Kontuz zer desiratzen duzun

Luzaroko bizitzaren elixirra ipuina irakurri berri dut, Honore de Balzac-ena.

Beldur edo izu ipuin bezala argitaratu zen bere garaian; alabaina, gaur egun beldur gutxi eragiten digute halako fantasma, heriotza, magia, alkimia edo ikara kontakizunek.

Ipuin honetan atentzioa eman didana ez da gaia izan, amaieran egileak erakusten duen umore beltza baizik. Ze, izan gaitezen zintzoak, zer merezi du, ba, bere aitari hil-ohean kasurik egin ez eta ondoren bizitza osoa familia manipulatzeko pasatu duen pertsonak? Ba *karma*-k bere kontra egitea, noski.

Elixirrarik esker bizitza luzea izango du protagonistak, baina a zer-nolako bizitza...

Ez dizuet esango zer gertatzen zaion, sarean daukazu ipuina, irakurri eta nirekin bat etorriko zarete: egileak umore beltz-beltza erabili duela.

Argi esaten du esaera zaharrak: kontuz zer desiratzen duzun... ■



Amaia Agirre

Elikagaien teknologoa eta
nutrizionista

Gure esku dago...

Loditasunaren gaixotasuna hedatuta dago gure artean, eta OMEk (OMS), adibidez, *pandemia* hitzarekin deskribatzen du; ez da gutxirako, datuak ikaragarriak baitira:

1980a ezkerro loditasuna bikoiztu egin da munduan; 2014an, 18 urtetik gorako %39k gehiegizko pisua zuten eta horietatik %13k loditasuna; umeetan, Espainian 2013an egindako Aladino azterketan, gehiegizko pisua umeen %43k dute eta horietatik %18,4k loditasuna; munduan hildako 3,4 milioi pertsona loditasunari lotutako arrazoiengatik hil dira, 2010ean, eta 5 urtean %31 handitu da datu hori.

10 urte dira OMEk elikadura, ariketa fisiko eta osasun estrategia atera zuela, eta, hala ere, loditasunak aurrera egin du, eta baita diabetesak, gaixotasun kardiobaskularrek eta beste osasun arazo batzuek. Dieta ez osasuntsua jarraitzea tabakoa baino kaltegarriagoa da. Hartu diren neurriak ez dira egokiak izan, eta beharrezkoak dira beste batzuk.

Neurri horietako batzuk elikagaien industriaren interesen aurka doaz, jakien eta edarien industriaren papera garrantzitsua da-eta kontu honetan: loditasuna gaixotasun kutsakorra izango balitz, milaka euro inbertituko lituzkete gaixotasuna kontrolpean mantentzeko; baina, neurri handi batean, jaki koipetsuen eta azukredunen gehiegizko kontsumoak sortzen duenez loditasuna, gobernuak ez daude prest elikagaien industriaren interesen aurka egiteko.

Adituek proposatzen dute jendeak jaki horiekiko duen esposizio maila murriztea, eta jaki ez osasuntsuei zergak ezartzeko ekimena martxan jarri dute herrialde batzuetan: Danimarkan, Finlandian, Norvegian,

Herbehereetan, Frantzia eta Hungarian, adibidez. Koipe kopurua %2,3 baino handiagoa duten jakietan, kiloko 2,15 euro da; eta azukredun freskagarri litro bakoitzagatik, 0,22 euro. Helburua da jasotzen den diru guztia osasun arlora zuzentzea, loditasunaren osasun gastuak estaltzeko, batez ere.

San Frantziskon (AEB), publizitate aldetik neurri zorrotzak hartu dituzte: ekainetik aurrera, edari azukredunen publizitate guztiek honako mezu hau izan behar dute: *Oharra: azukrea gehitu zaien edariek loditasuna, diabetesa eta kariesa sortzen laguntzen dute. San Frantzisko hiri eta konderriko mezua da hau.*

Loditasuna saihesten laguntzen dute neurri horiek, baina ez dira nahikoak, eta beste ondorio batzuk ekartzen dituzte: jaki horien kontsumo jaitsiera handiak herrialdearen ekonomiari kalte egiten dio; lanpostuak galtzen dira; jendea, mugaldeen, ondoko herrialdeetara joaten da erosketak egitera...

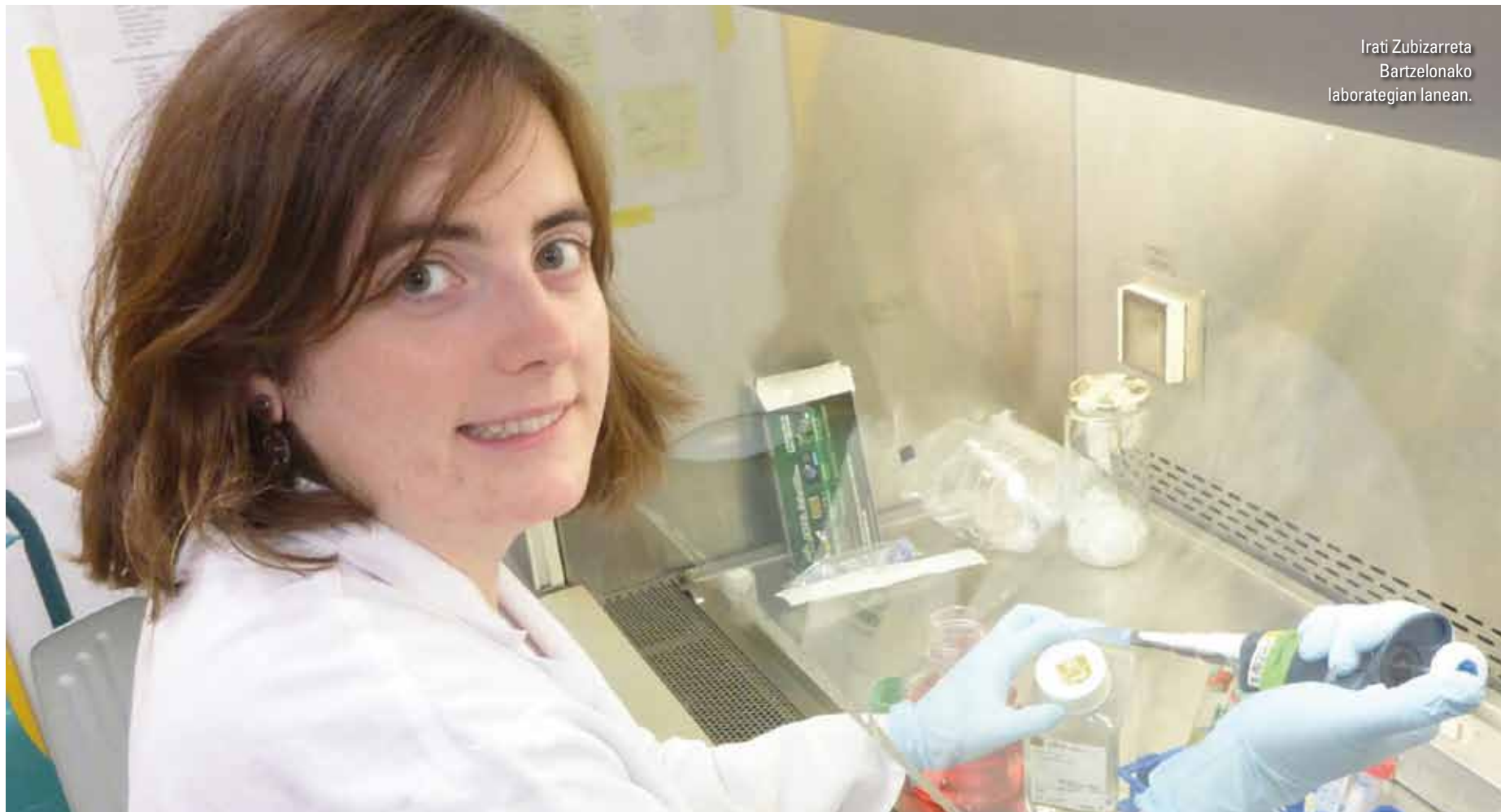
Beste neurri batzuk behar dira: batetik, elikagaien industriako nutriente ez osasuntsuei *topea* ezarri behar zaie; bestetik, jaki osasuntsuen eskuragarritasuna bermatu egin behar da, behar diren politikak martxan jarrita.

Dieta ez osasuntsua jarraitzea tabakoa baino kaltegarriagoa da osasunarendako

Arazo horri aurre egiteko neurri indartsuena ardura indibiduala da

Hala ere, arazoari aurre egiteko neurri indartsuena ardura indibiduala da. Loditasuna ekidin daiteke, eta ezaugarri horretan dago loditasuna borrokatzeko klabea. Ardura indibiduala elikatu egin behar da eta ezinbestekoa da txikitatik jendea dieta osasuntsua osatzeko gaitasuna ematea. Ezin dugu ahaztu gizarte osasun tresnaz hornitu behar dugula, loditasunaren gaixotasunaz babestua egoteko, eta, horretarako, osasun publikoaren egiturari, dietistak sartzea beharrezkoa da.

Etorkizuneko herritarrek kontzientzia handiagoa izango dute eta, horren ondorioz, produktu osasuntsuagoak erosi eta kozinatzen hasiko dira, elikagaien industria dagokion tokian kokatuta eta gizarteak dituen benetako beharrak aseta. Beraz, adi! Zerbait aldatu nahi badugu, guk aldatu behar dugu; izan ere, eraldaketa gure esku dago! ■



Irati Zubizarreta
Bartzelonako
laborategian lanean.

ELKARRIZKETA

Irati Zubizarreta Nafarrate Neurologoa eta ikertzailea

“Gaixoak oso ilusionatuta daude, itxaropena dute”

Hospital Clinic-eko ikerlari talde batek tratamendu berria aurkitu du esklerosi anizkoitzari eta neuromielitis optikoari aurre egiteko. Eraginkorra dela frogatu behar dute, orain.

TESTUA: LARRAITZ ZEBERIO ARGAZKIAK: HOSPITAL CLINIC

Hedabide askotan ikusi berri dugu Irati Zubizarreta Nafarrate (1985) neurologo arrasatearra. Buru-belarri dihardu gaixo askorendako oso garrantzitsua izan daitekeen ikerketa proiektu batean lanean, Bartzelonan. Tratamendu berri baten aurkikuntza iragarri dute, eta lehenengo emaitzak oso itxaropentsuak dira.

Esklerosi anizkoitzaren eta neuromielitis optikoaren ikerkuntzan diharduzu. Nola deskribatuko zenituzke bi gaixotasun horiek?

Nerbio sistema zentrala kaltetzen duten gaixotasun autoimmuneak dira. Esklerosi anizkoitza endekapenezko gaixotasuna da. Hasieran, agerraldi txikiak ditu, eta, urteak pasa ahala, progresio bat gertatzen da. Neuromielitis optikoaren kasuan, ez da fase progresibo hori gertatzen, eta gaixotasunak

hezur-muina eta nerbio optikoa kaltetzen ditu. Esklerosi anizkoitzarekin alderatuta zailagoa da eragindako kalteak errekuiperatzea.

Zein aurkikuntza egin duzue? Zertan datza tratamendu berria?

Terapia zelularra esaten diogu, zelulekin egiten dugulako lan, eta linfuzitoak kontrolatzen dituzten zelula dentritikoak interesatzen zaizkigu. Zergatik? Bi gaixotasunotan gertatzen den disfuntzioa da organismoa defendatu beharrean zelula dentritikoak organismoko zelulei eraso egiten hasten direla. Esklerosi anizkoitzaren kasuan, neuronak estaltzen dituen mielina izeneko proteinari eraso egiten diote. Tratamendu berriarekin egiten duguna da zelula dentritikoak atera, mielinari ez zaiola erasorik egin behar erakutsi, eta lortutakoan berriz sartzen dizkiogu pazienteari.

Nola erakusten zaie disfuntzioa duten zelulei mielinari ez zaiola erasorik egin behar?

Saiatuko naiz modu ulerkorrean azaltzen... Gure kolaboratzaileak diren beste ikerlari batzuek aurretik egindako ikerketei esker dakigu zelula dentritikoak dexametasona izeneko kortikoidearekin nahasten baditugu antiinflamatorio bihurtzen direla, ez dutela eraso egiten. Hori da, gutxi gorabehera.

Eta gaixoari begira, tratamendua zertan datza?

Lehen faseko entseguak dira, eta hamabi laguneko laginarekin hasiko gara. Hiru injekzio hartuko dituzte, tartean bi aste epearekin. Gero etorriko dira kontrolak. Lehenengo hiru hilabeteetan bi astean behin etorriko dira kontsultara. Dena ondo badao, sei hilabetera egingo dugu hurrengoa, eta une horretatik eta bi urteko epean telefonotik egingo dugu jarraipena.

Ikerkuntza proiektu honetan zein da zure lana?

Osasun kontrolak egingo ditut nik. Pazienteen inklusioa koordinatzen dut. Entsegua lehen fasean dagoenez eta tratamendua gizakietan lehen aldiz aplikatuko dugunez, oso garrantzitsua da segurtasuna. Ziurtatu behar dugu tratamendu berriak ez duela ondorio kaltegarririk gaixoendako, eta eraginkorra dela frogatu behar dugu. Bi urte beharko ditugu, gutxi gorabehera.

Ze ondorio kaltegarri egon daiteke?

Hasiera baten, ez dugu horrelakorik espero. Urte asko dira, onkologian batez ere, antzerako tratamenduak egiten direla, eta frogatuta dago efektiboak eta kalterik gabekoak direla. Onkologiaren kasuan, zelulak aktibatzea da bilatzen dena. Kasu horretan, helburua da pazientearen zelulek tumoreko zelulei aurre egitea. Gure kasua kontrako da: erakutsi behar diegu mielinari erasorik ez egiten. Baikor gara orain dela urte pare bat mielinarekin Zurichen egindako ikerketa batekin. Ez zuten ondorio kaltegarririk antzeman. Bien konbinazioa da gure tratamendua berritzaile egiten duena, baina ez dugu ondorio kaltegarririk espero. Injekzioak direnez, baliteke infekzioen bat agertzea injekzioa emandako lekuan, baina besterik ez.

Itxaropen handiz hartu dute albistea gaixoek. Zer esango zenieke?

Esango nieke esklerosi anizkoitzean asko ikertzen dela. Neurologian diru gehien esklerosi anizkoitzean jartzen da. Uste dut gauza berriak aterako direla. Tratamenduak badaude, eta asko irten dira azken hogeitau urteotan, eta gogoratu behar dugu aurretik ez zegoela ezer. Esango nieke itxaropena izateko, ikerketak aurrera doazela.

Nola hartu dute albistea pazienteek?

Gaixoek itxaropena dute, tratamendu berriarekin oso ilusionatuta daude. Uztailean agertu zen albistea hedabideetan, eta ordutik jende asko jarri da gurekin harremanetan: egun indarrean dauden tratamenduak hartu ezin dituen jendea, gehienbat. Baina, hasiera batean, lagin txiki batekin egin behar ditugu probak.

Gatozen zuk egindako ibilbidera. Zauden lekura heltzeko handia izango zen egindako ahalegina?

[Barre] Handia eta luzea izan da, bai. Egia esan, kosta zitzaidan erabaki bat hartzea, baina, azkenean, argi ikusi nuen Medikuntza ikasi nahi nuela, eta Iruñean egin nituen lehen ikasketak. Amaitutakoan, gauza berriak ikusteko gogoia nuen, eta erabaki nuen espezializazioa Bartzelonan egitea. Bertan egin ditut Neurologia ikasketak. Asmoa zen amaitutakoan etxera itzultzea, baina proiektu honetan kolaboratzeko aukera sortu zitzaidan,

eta ezin aukera pasatzen utzi! Egia esan, gustura nago hartutako erabakiarekin.

Zenbat urte prestatzen, Irati?

Medikuntza ikasketak sei urte, MIR urtebete eta neurologia espezialitate beste lau urte. Aurreko urtean amaitu nuen, 2014an. Eta zortea izan dut, Gabonetan aipatu zidaten-eta proiektu honetan hastekoak zirela eta mediku bat behar zutela.

Neurologoa zarela esatea suertatzen zaizunean zein da jendearen erreakzioa?

[Barre] Jendeak ez daki oso ondo zer den. Gehienek pentsatzen dute neurologok ebakuntzak egiten ditugula, baina ez da horrela. Ebakuntzak neurokirurgialariek egiten dituzte. Neurologok atal klinikoa daramagu. Normalean, epilepsia, alzheimerra, parkinsona, esklerosi anizkoitza, buruko minak... dira tratatzen ditun gaixotasunak.

“ZIURTATU BEHAR DUGU TRATAMENDU BERRIAK EZ DUELA ONDORIO KALTEGARRIRIK GAIXOENDAKO”

Espezializazioa egin dudan lekuan Eskoriatzako beste pertsona bat dago. Bartzelonan euskaldun asko gaude, baina medikuntzaren inguruan gutxi etortzen gara hona. Gehienek Bilbon edo Donostian egiten dute espezializazioa.

Itzultzeko aukerarik ikusten duzu?

Badut itzultzeko gogoia, baina proiektu honek beste pare bat urte eramango ditu, eta hemen geratuko naiz, oraingoan.

Zer moduz bizi zara Bartzelonan? Igartzen duzu ezer faltan?

[Barre] Batez ere kaleko giroa. Gurean dauden poteo ordua, bazkaldu aurreko kaleko buelta... Hemen ez dago horrelakorik. Gu gehiago ibiltzen gara kalean. Hemen, gehienetan, jarrita daude. Zaila da azaltzea, baina sentsazio hori daukat.

Nola ikusten duzu ikerkuntzaren mundua? Bultzatzen da?**Kanpoan lanean. Nahi duzulako ala halabeharrez?**

Nahi dudalako nago Bartzelonan. Txarto egonez gero bueltan izango nintzen ikasketak amaitutakoan. Euskaldun gehiago bazaudete han?



Irati Zubizarreta laborategiko tresneriarekin lanean.

Egia esan, ikerketan lan egitea zaila da. Beti ibili behar duzu dirua bilatzen, eta diru gutxi dago. Eta orain gutxiago. Bekak eskuratzea ere gero eta zailagoa da. Uste dut, dena den, Euskadin mugimendu gero eta handiagoa dagoela. Biodonostia egin dutenetik, esaterako. Eta neurologia arloan gauza dezente egiten dituzte. Bilbon ere hasi dira, Gurutzeetako ospitalean zein Basurton. Hemen, Bartzelonan, diru gehiago dago, eta nabaritu egiten da hori. Egia da urte gehiago daramatela ikerketa mundu honetan, baina uste dut Euskadin ere hasi direla konturatzen potentziatu egin behar dela ikerketa, eta bada mugimendua.

Krisiaren eragina nabaritu duzue, orduan?

Bai. Hemen ere bekak jaitsi egin dira, bai kuantitatiboki bai kualitatiboki. Lehen, hiru urterako bekak eskaintzen zituzten; orain, bi urterako dira. Eta lehen hogeitau ematen bazituzten, orain hamar.

Proiektu berria dela-eta hedabideen aurrean ere ikusi zaitugu. Gustura fazeta horretan?

Ez, gaizki. Nire arduradunak egin behar zuen agerraldia, baina ez zegoen eta nik egin behar izan nuen eta oso urduri egon nintzen. Hitzaldi asko egiten ditugu eta ohituta gaude, baina beti izaten dira gure artean eta gure arloan. Hainbeste jenderen aurrean eta horrelako agerraldi bat egitea oso bestelakoa da. Egin dut, eta listo!

Ikerlari batendako, zer da hipotesi bat baieztatzea?

Sekulakoa da. Lehen fasean segurtasun kontuak frogatzen ditugu, ikusten dugu zein den dosi egokiena, zenbat injekzio behar diren. Eta hori frogatutakoan bigarren fasera pasatzen gara. Hor aukera dugu tratamendua paziente gehiagorekin martxan jartzeko, eta frogatzen dugu tratamenduaren benetako efikazia. Pentsa proiektu honek aurrera egiten duela eta lehen fasetik bigarrenean pasatzen garela. Gauza handia izango zen. Zenbat jenderi eskainiko genioke irtenbide bat? Laguntza eskaini, esperantza eman... Gauza handia da, eta oso ondo sentitzen zara.

Zeintzuk dira, zure ustez, neurologian ditugun erronka nagusiak?

Bat da esklerosi anizkoitza. Jende gazteari diagnostikatzen zaio, eta urte askotako

gaixotasuna da. Bestea da alzheimerra. Gero eta urte gehiago bizi gara, eta oso hedatuta dagoen gaixotasuna da. **Alzheimerrarekin ere ari dira ikertzen?** Bai, asko ikertzen da. Gaixotasun asko diagnostikatzen ditugu, baina guztiz osatzen

DIAGNOSTIKO ASKO EGITEN DITUGU, BAINA GUZTIZ OSATZEN DUTEN SENDAGAI GUTXI DITUGU

duten sendagai gutxi ditugu. Egia esan ez dago ezer guztiz osatzen duenik. Oraingoan, gaixotasunak kontrolatzeko botikak ditugu. Epilepsiaren kasua da; antiepileptiko asko ditugu eta asko kontrolatzen da gaixotasuna, baina ezin dugu sendatu.

Bukatzeko, emango dizkiguzu neurologo baten aholkuak osasuntsu eta luze bizi izateko?

Ba... ez dut ezer oso berririk esango. Bizitza osasuntsua egiten ahalegintzeko. Ondo elikatu, jarduera fisikoa egin, aktibo egon, ondo lo egin... Eta, oraingoan, hori da daukaguna. Eta noizean behin kontrolak egin. Arrisku kardiobaskularretako gaitzak saihesteko komeni da 40 urtetik aurrera tentsioa eta azukrea kontrolatzea. Zenbat eta goizago antzeman disfunkzioa, orduan eta lehenago hasiko gara neurriak hartzen eta gaixotasuna kontrolatzen. ■

Ikusmen egokia ezinbestekoa da umeen garapenerako

TESTUA: MONIKA BELASTEGI ARGAZKIAK: MULTIOPTICAS



6 eta 9 urte arteko umeen erdiak baino gehiagok ez du sekula ikusmenaren azterketarik egin. Datu hori bereziki deigarria da, kontuan izaten badugu begi eta ikusmen osasuntsuak ezinbestekoak direla txikiaren garapenerako. Bada, gaztetxoaren ikusmenaren osasunari buruzko azalpenak eta haien begiak nola babes daitezkeen jakiteko, MultiOpticas-era jo dugu.

ARAZO NAGUSIAK Ikusmenaz ari garela, garrantzitsua da kasu bakoitza bereziki aztertzea. Hala ere, badira umeei ikusmenean izan ditzaketen zenbait arazo ohikoak direnak. Anbliopia, edo *begi nagia* deitzen duguna, itxuraz normala den begi batek ikusmen urria edukitzea da. Ez bada neurririk hartzen, anbliopiak atzera bueltarik gabeko ikusmen galera eragin dezake kaltetutako begian; izan ere, garuna ohitu egiten da begi horrek bidaltzen dion informazioari kasurik ez egitera. Neurriak



hartzeko orduan, adinik egokiena haurreskolakoa da.

Estrabismoa –lehenago ezkel-tasuna (bizquera) izenez ezagutzen zena– begien lerrokatze okerra da; barrurantz, kanporantz, gorantz edo behearantz orientatzen dira. Azkenik, erre-frakzio akatsa dago: miopia –urrunera gaizki ikustea–, hipermetropia –gertura gaizki ikustea– eta astigmatismoa –begiaren kurbaduran inperfekzioa.

ARAZO NOLA IGARRI Umeen osasuna da gurasoen kezka nagusietakoa, baina, sarri, ez dute haien ikusmenean pentsatzen.

Gainera, gurasoak, askotan, galduta ibiltzen dira seme-alaben ikusmen arazoak antzemateko. Bada, nola igarri ikusmen arazoak dituzten ala ez? Sintoma agerikoenez gainera, begiak sarritan igurztea, begi-globoen mugimendu arraroak, begiak okertzea, begi negartsu eta gorrituak... badira beste pista batzuk ikusmen arazo baten aurrean gaudela adierazten dutenak. Larrienetako bat, eta konturatzeko kostatzen zaiguna, eskolan zailtasunak izatea da. Izan ere, ikusmen arazoak dira eskola-porrotaren %30en arrazoia. Gaizki hornitutako begiek esko-

lako emaitzetan eragin dezakete, atentzio falta eta eskolan atzeratzea ekarrita.

PREBENTZIOA, FUNTSEZKOA Egokiena urtean behin azterketa (errebi-sioa) egitea da, nahiz eta gaur egun lau eskola-umetik batek baino ez duen egiten, ikerketek adierazten dutenez.

Datu horiek hobetzen saiatu beharra dago, eta guraso, hezitzaile zein profesionalen zeregin-na da hori, guztiena, umeen ikusmen arazo askotan, detektatze goiztiarra irtenbideak aurkitzeko funtsezkoa delako.

Optikaren arloan, gainera, aurrerapauso handiak ematen ari dira prebentzioari dagokionez, eta bereziki azpimarragarria da umeei dagokiena. Horren adibide dira Crizal Kids Preven-cia lenteak: gardenak izanda, eguzkitik eta aparailu elektronikoen sortzen duten argi kaltegarritik babesten dituzte umeen begiak.

APARAILU ELEKTRONIKOAK Umeen begiak helduenak baino senti-



IKUSMEN ARAZOAK ESKOLA PORROTAREN %30EN ARRAZOA DIRA

Debagoiengan bi denda

Bergaran –Ibargarai kalea, 16 (irudikoa)– eta Arrasaten –Juan Carlos Guerra plaza, 1– daude MultiOpticas dendak.

Betaurrekoak umeendako

Armazoiak aukeratzeko lagatzea betaurrekoetara errazago ohi-tzeko moduetako bat da.

beragoak dira, eta, izpi ultramoo-reez gain, gero eta goizago izaten dute kontaktua gailu elektronikoen igortzen duten argi urdin-bioleta kaltegarriekin.

Gaur egun, teknologia eskolara iritsi da, eta etxean ere orduak ematen dituzte argi hori igortzen duten pantailen aurrean. Hori dela eta, beharrezkoa da umeen begiak babestea argi mota horrekin kontaktuan sarri egoteak eragin ditzakeen ondorioen-gatik.

MultiOpticas-en Crizal Kids Preven-cia lenteen fabrikatzaile den Essilor etxearekin egiten dute lan. Lenteok apurtezinak dira, *Airwear* materiarekin egin-da daudelako –lente arrunta baino hamabi aldiz erresisten-teagoa da–; argi kaltegarria –ur-din-bioleta eta ultramorea– iragazi egiten du argi erabilgar-ria pasatzen lagatzen duen bitartean; eta primerako gar-dentasuna bermatzen du.

Umeen ikusmenaren zain-tzari hasieratik jarri behar zaio arreta; txikiaren begiak babes-tea ezinbestekoa da. ■

Mendiko bizikleta martxak, barrutik

TESTUA: XABIER URZELAI ARGAZKIA: IMANOL SORIANO

Mendiko bizikleta zaleek aurten ere Debagoieneko lurretan 250 kilometro inguru egin ahal izango dituzte eurendako espresuki presatutako martxetan. Pista zabalak, bidezidor estuak, jaitsiera teknikoak eta denetariko igoerak. Dena ondo markatuta, eta bidean jateko eta edateko postuekin. Inguruok ezagutzeko modu aparta da, baina ez bertako bazterrak bakarrik, Euskal Herri osoan batera eta bestera ibiltzeko adina daude-eta.

AZKENA, ARANTZAZUN Inguruan mendiko bizikletan ibiltzeko azken aukera Arantzazun izan dute ziklistek, joan den zapatuan. Irail hasieran Gatzaga inguruko txoakoetan ibili ziren, eta uztailean Eskoriatzan, Eskoextreme irteeran. Asteotan, berriz, lanean dabiltzanak Arrasateko Mondranbike (urriak 17), Oñatiko Iban Altuberen omenez egiten duten martxako antolatzaileak (urriak 11) eta Bergarako Palmerakuak taldeko lagunak dira (urriak 25). “Bi lan mota daude la esango nuke, aurreko asteetan egin behar dena eta martxako egunean bertan egin behar dena”, dio Aitor Arostegi arrasatearrak. “Ibilbidearen nondik norakoak pentsatu, bidezidor berri bat sartu gura bada, hori txukundu, Gurutze Gorrikoak kontratatu, aseguru lotuta itxi, baimenak udalean, udaltzainekin egon,

baserritarrei baimenak eskatu... Halakoak aurrez egin behar dira, eta egunean bertan gehiago da izen-ematea jaso, eta bidegurutzeak zaindu eta anoa-postuak antolatzea”. Eta, jakina, bezperan markaketak egin behar dira ibilbidean, eta martxa bukatu ostean dena batu behar da: “Basoan gure eragina ahalik eta txikiena izan dadin”.

EURAKERE ZALE Normalean, halako martxak antolatzeko ardura hartzen dutenak bizikleta zaleak dira: “Lehenagotik Mondranbike martxa antolatzen zutenek laguntza eskatu ziguten, nekatuta zeudelako urteetan irteera gutxi batzuen artean antolatzeaz, eta mendiko bizikletan batera eta bestera ibiltzen garen lagun talde bat garenez, Mundumirako martxa antolatzen laguntzeko aitzakiarekin taldera batu ginen, eta jarraitzeko konpromisoa hartu dugu”. Orain, gehiago dira taldean, eta lanak ere banatuago dituzte.

Oñatin ere gauza bera gertatzen da, lagun talde polita batu da-eta Iban Altuberen martxaren bueltan: “Orain, gozamina da martxa antolatzea”, dio Adrian Choanek. “Lehenago, gutxi batzuk ibiltzen ginen irteera hori antolatzen, baina, Ibanen heriotzaren ostean, haren familia eta lagunak batu ziren taldera, Altube gogoan izan eta omentzeko modurik proposena hau delako; izan ere, gure laguna mendiko bizikleta zale amorratua zen”. Hala, Oñatin,



Aurtengo Eskoriatzako Eskoxtrem martxako momentu bat.

“BASOAN AZTARNA TXIKIA UZTEN AHALEGINTZEN GARA”

AITOR AROSTEGI

“GASTUAK ONDO ZAINDU BEHAR DITUGU, ‘ZULORIK’ EZ EGITEKO”

ADRIAN CHOAN

nagusien martxarekin batera, gaztetxoendako ere irteeratxo bat prestatzen dute: “Gaztetxoan artean bizikletan ibiltzeko zaletasuna sustatzeko”.

PALMERAKUAK, LANERA Bergaran ere azken urteotan lagun talde polita sortu dute mendiko bizikletaren inguruan, eta Ibargarai kalean dagoen palmondoak eman dio taldeari izena; domeka goizetan bertan elkartzeko dira. Hala, azken

bi urteotan hainbat ekimen eta irteera antolatu dituzte –iaz dirua batu zuten gaixotasun mitokondrialak ikertzen jarraitzeko–, eta, antolatu zuten azken irteeran 150 lagun batu zituztela ikusita, aurtengo martxa ofiziala antolatzea erabaki dute.

AURREKONTU MUGATUA Martxa horietan parte hartzeko 10-15 euro inguru ordaindu behar izaten dituzte ziklistek, eta diru kopuru

handiena segurtasun zerbitzuetan joaten da, aseguru eta ambulanzietan, derrigorrezkoak dira-eta. Gero, anoa-postuetako jan eta edariak, opari edo zozketaren bat... Beste gastu batzuk ere egoten dira: “Gastatzen duguna ondo zaintzen ahalegintzen gara, Oñatin Udaleran laguntza ere izaten dugu, eta eskertzekoa da, hemen ez da-eta dirurik ateratzen. Kostuak diru-sarrerekin parekatzen baditugu, denok pozik”. ■

Martxa batzuk:

Euskadi Extrem

IRAILAK 19
www.euskadiextrem.com

Lesakako BTT itzulia

IRAILAK 20
www.kirolprobak.com

Otxandioko X. martxa

IRAILAK 19
www.otxandio.net

Tiritu BTT martxa, Diman

IRAILAK 26
www.forombt.com

Arretxinagako BTT martxa

IRAILAK 26
www.markina-xemein.com

Gorlizko martxa

IRAILAK 27
www.mendibike.com

Mercedes-Benz martxa, Gasteiz

URRIAK 4
www.bttmercedesbenz.blogspot.com

Joserra memoriala, Usansolo

URRIAK 4
www.elteam-joserra.com

Oñatiko martxa, Iban Altube

URRIAK 11
www.oñati.eus

Mondranbike, Arrasate

URRIAK 17
www.besaide.org

Bergarako MTB martxa

URRIAK 25
www.webdiseinu.es/
Palmerakuak

Kanpezuko martxa

URRIAK 25
www.montanaalavesa.com

Ez dut nire telefono mugikorra ulertzen

ARGAZKIA: MONIKA BELASTEGI

ADITUEN ESANETAN



Beñat Untzueta
Informatikaria

Gure adituendako galderak dituzula? Bidali zure zalantzak, eta argitzen ahaleginduko gara.
mbelastegi@goiena.eus

Smartphone edo mugikor adimendunak ohikoak dira gure artean eta ez perfil teknikoak daukaten erabiltzaileen artean bakarrik; ia edonork dauka halako telefono bat gaur egun. Telefono hauek aukera handiak ematen dituzte, aldi berean arazo handiagoak ere ematen dituzten bezala, bereziki perfil teknikoak ez daukaten pertsona edo erabiltzaileei. Bada, datozen lerroetan arazo ohikoenetako batzuk nola konpondu ikusiko dugu. ■

Nola aurrez dezaket bateria?

Konturatuta egongo zarete smartphonea daukagunetik gure telefonoen bateriak oso gutxi irauten duela. Kasu batzuetan egun batera ere ez da heltzen, eta hori, bateriak lehengoak baino bost aldiz handiagoak direla! Bi arrazoiengatik gertatzen da, bereziki. Lehena, daukaten pantaila handiagatik. Lehen geneuzkan telefonoek oso pantaila txikia zeukaten, eta oso argi gutxi; oraingoak, berriz, oso handiak eta argitsuak dira. Bigarren arazo nagusia Internetarako sarbidea da. Orain, gure telefonoa etengabe konektatzen da Internetera 3G/4G bitartez eta horrek ere bateria asko jaten du; eta horri guztiari egiten dugun mugikorraren erabilera masiboa gehitzen badiogu, normala da bateriak hain gutxi irautea.

Bateria aurrezteko hainbat gauza egin ditzakegu, eta lehena pantailaren **argitasuna jaiste**a da. Mugikor askok argitasun sentsorea daukate hori automatikoki egiteko, baina eskuz aldatzen badugu argitasuna txikituz, bateria aurrez dezakegu. Beste aukera bat da 3G sarea erabili beharrean, konfiantzazko lekuetan **wifia erabiltze**a. Erabiltzen ari ez garen ezaugarriak desgaitzea ere aukera ona da. Bluetootha, wifia, GPSa... eta beharrendaren arabera pizten joatea. Horrez gain, badaude zenbait programa bateria aurrezten laguntzen digutenak -Zdbox, adibidez-. Dena dela, egunero gauez telefonoa kargatzera ohitzea da onena, eta hamar minutuan behin telefonoa ez begiratzeak ere asko laguntzen du.

Agenda nola pasatzen da mugikor batetik bestera?

Arazo hori telefono mugikorra sortu zenetik daukagu, nahiz eta lehen 40 kontaktu geneuzkan tokian gaur egun 400 daukagun eta horri helbide elektronikoak gehitu behar zaizkion. Egungo telefono sistemek gure kontaktuen segurtasun kopiak egiten dituzte euren zerbitzarietan; era horretan, telefonoa aldatzean, erabiltzaile kontu bera jartzen badugu, gure kontaktuak eta beste hainbat gauza automatikoki agertuko zaizkigu telefono berrian. Baina zer egin telefono plataforma batetik beste batera aldatzen bagara? Adibidez, Samsung S4 batetik (Android) iPhone 6 batera (iOS). Edo ez badigu graziarik egiten Googlek edo Applek gure kontaktuen kopia bat edukitzea eta segurtasun kopia hori ez egiteko esaten badiogu? Eta are gehiago, segurtasun kopia egiteko esan eta gaizki egin badu? Horretarako, modurik **errazena eskuz egitea** da. Telefono bakoitzak eskuz egiteko bere sistema izan dezake, baina, normalean, gure telefonoaren agendara joan eta *Menu* botoian sakatzen badugu, *Esportatu/Inportatu* aukera edukiko dugu. Hala, telefono zaharrean *Esportatu* sakatuta fitxategi bat sortuko digu, .vcf lizapenduna. Fitxategi horretan gure kontaktu guztiak daude; beraz, hori telefono berrira sartu eta agendako menuan *Inportatu* sakatu eta fitxategi hori aukeratuz gero, gure kontaktu guztiak kargatuko zaizkigu agendan. Eta nola mugitu fitxategia telefono batetik bestera? Aukera asko daude: bluetooth bidez, wifia bidez, SD txartelean... baina gomendagarriena posta elektronikoki bidez egitea da; era horretan, telefonotik a gure kontaktuen beste kopia bat izango dugu.



Zer egin ukipen-pantaila apurtuz gero?

Oso arrunta da printzatatuko pantailak ikustea. Telefonoak gero eta handiagoak dira, eskuetan hartzeko deserosoagoak, eta, ia azalera osoa pantaila izanda, oso erraza da jausiz gero printzatea. Pantaila aldatzea lan zaila ez izan arren, garesti irten daiteke, pantailak berak diru asko balio duelako. Dena dela, eta arlo horretan merkatu handia dagoela ikusirik, informatika denda txiki askok negozio irtenbide bat ikusi dute hor. Halako denda batean, telefono modeloaren arabera pantaila berria jarri ahal zaio **60 eta 90 euro artean** ordainduta. Pantaila hori, normalean, ez da originala izaten, baina kalitate nahiko ona izaten dute eta askok ez diote alderik sumatuko.

Beste aukera bat zuk zeuk egitea da. Interneten badaude dendak non kit bat balitz bezala pantailak eta erremintak saltzen dituzten, eta bideo baten laguntzaz nola aldatu ere erakusten dute.

Mugikorra galduz gero, badago lokalizatzerik?

Gure smartphonea galdu dugu eta horrek hainbat arazo dakartza: aparailuaren galera ekonomikoa, alde batetik, eta bestetik, gure datu pribatuak beste pertsona baten eskuetan uztea. Horregatik, smartphone sistema eragile nagusiek, gure aparailu guztiek GPS bat dutela aprobetxatuz, **bilatze sistema** bat sortu dute telefonoa aurki dezagun. Googlek, Applek eta Microsoftek, aurrerago adieraziko ditugun webguneetan sartu eta gure telefonoan lehen egunean martxan jartzeko idatzi genuen erabiltzaile eta pasahitza jarri eta gure telefonoaren kokalekua erakutsiko digu. Eta ez hori bakarrik, telefonoaren dei tonua martxan jartzeko aukera ere badu, bilatzen laguntzeko, nahiz eta telefonoaren bolumentan minimora egon. Eta azkenik, telefonoa ezin baduzu aurkitu, **blokeatu** eta guztia borratzeko aukera daukazu beste inork zure datuak ikus ez ditzan. Dena den, aukera horrek azkena izan behar du, behin borratuta ezin delako berriz lokalizatu.

Esandako gunean hauek dira:

- iOS: <https://www.icloud.com/#find>
- Windows mobile: account.microsoft.com/devices
- Android: <https://www.google.com/android/devicemanager>

Nire mugikorrak ez ditu aplikazioak eguneratzen; zaharkituta dago?

Hainbat arrazoi egon daitezke, baina nagusiak bi dira. Arazo arruntetako bat, gehienbat gama baxuko telefonoetan, **memorian leku falta** izaten da. Mugikorrerako aplikazioek gero eta leku handiagoa behar dute memorian, eta telefono zahar edo merkeek memoria txikia izaten dute. Horri, gure mugikorrerako kamerek gero eta argazki handiagoak ateratzen dituztela eta Whatsapp bezalako programetarik argazki eta bideo mordo bat jasotzen dugula gehitzen badiogu, arazo bilakatzen da. Hori gertatuz gero, begiratu zuen argazki galerian, borratzeko ehunka argazki eta bideo izango dituzue, seguru asko, eta, era berean, erabiltzen ez diren programa mordo bat ere bai; bada, saiatu borratzen, ahal den heinean, zuen telefonoek eskertuko dute-eta.

Bigarren arazo arruntena gure sistema eragilearen **bertsio zaharregia** izatea da. Zenbait programak bertsio minimo bat eskatzen dute, gehienbat, segurtasun arazoak ekiditeko eta ezaugarri batzuk programatu ahal izateko, bertsio zaharrek ez daukatenak. Puntu horretan, erabiltzaile gehienok telefono marken eskuetan gaude; horiek noizean behin telefonoak eguneratzen dituzte, baina ez bi urtean behin baino gehiagotan, salbuespen batzuk izan ezik. Telefonoa gure kabuz ere egunera dezakegu bertsio berri eta hobetuak jarri, baina hori ez dago erabiltzaile arruntaren eskura. Hala, telefono berria erosi beharko dugu, programa hori nahi izanez gero.

Entsaladen aukera zabala Arrasateko Erreka jatetxean

ARGAZKIAK: AMAIA TXINTXURRETA

OTORDUAN



Aintzane Valles

Errekako sukaldeburua
erreka@errekajatetxea.eu

Duela zortzi urte, 2007an, zabaldu zuen Aintzane Vallesek (Arrasate, 1959) Erreka jatetxea, Arrasateko erdialdean, Zerrajera kalean.

Entsalada ugari dituzte aukeran, esaterako. Uda sasoiari, gainera, menuetan lehenengo platera aukeratzeko orduan egunero izaten dituzte bi entsalada aukeran, hotzak edo epelak. Eta urriaren hasierara bitartean, bi

Oso erraz egitekoa

Hauxe da aukeratu dudako platera: entsalada ahuntz-gaztarekin. Egia esan, oso erraz prestatzeko modukoa da; osagaiak erosi, eta ez dauka egiteko orduan zailtasun handirik. Erreka jatetxean menuan izaten dugun plateretako bat da, eta, batez ere, uda partean, bero egiten duenetan, sekulako arrakasta izaten du.

Jendeari asko gustatzen zaio, itxura ona dauka, koloretsua da eta, gainera, bete egiten du. Etxean egiteko ere primerakoa, eta, edonork egiteko bezalakoa denez, ea jendea prestatzera animatzen den.

entsaladen aukera hori mantendu egingo dute menuko lehenengo plateretako aukeraketan, beste plater batzuek gain.

Garaiko produktuekin egindakoak, mendrezkarekin, olagarroarekin, gaztarekin, mistoak... Horiek eta gehiago dituzte aukeran.

Menuaren bigarren platerean, berriz, egunero hiru arrainen eta hiru okelaren artean aukera daiteke. Kartan ere horien eskaintza zabala daukate.

Ospakizunak ere egin daitezke: familiartekoak, lagunartekoak, enpresetakoak...

Erreserbak egiteko, deitu 943 53 32 72 zenbakira edo idatzi erreka@errekajatetxea.eu-ra. 📧



Argazkian ikusten den Zerrajera kaleko Erreka jatetxeko jangelak 62 lagun hartzeko tokiak dauka.

Erreka jatetxean prestatutako entsalada ahuntz-gaztarekin.



Entsalada ahuntz-gaztarekin

Osagaiak

Hainbat motatako letxugak
Intxaur gutxi batzuk
Mahaspasa gutxi batzuk
Sagarra
Cherry tomateak
Ahuntz-gazta
Ogia
Modena-krema

Denbora: 20 minutu. Zailtasuna: ★★★★★

Prestaketa

1. Jarri plater batean letxugak.
2. Gehitu fruitu lehorrak, sagarra juliana erara moztuta eta cherry tomateak.
3. Ahuntz-gazta plantxa oso berotik pasa, urre-kolorea hartzen duenera arte.
4. Letxuga eta gainerako osagaien gainean jarri ahuntz-gazta.
5. Ogia zartaginetik pasatu tiratan moztuta eta entsaladan jarri.
6. Gaietik bota modena-krema.

ERREKA JATETXEARI ESKER IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE:

📞 943 25 05 05 ✉ kluba@goiena.eu ☎ **KLUBA** Jatetxea [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

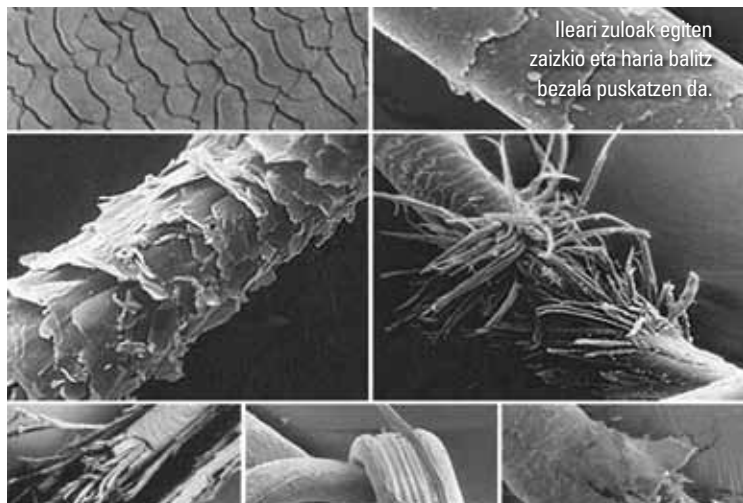
Aurreko zozketako irabazlea: Maixa Arozena Irastorza (Aretxabaleta).

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

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Uda ostean ilea osasuntsu daukazu?

TESTUA: M. ARREGI ARGAZKIAK: I. SORIANO, J. BAKAIKOA ETA GOIENA



Udan ileak aldaketak izaten ditu eta asko sufritzen du. Hondatu egiten da. Horregatik, uda ostean zaintzea eta zenbait gomendio jarraitzea komeni da ilea berriro osasuntsu egon dadin.

“Eguzkiak, itsasoko gatzak eta igerilekuko kloroak ilea asko erretzen eta kaltetzen dute”, azaldu du Jaizki Bakaikoa ile apaintzaile bergararrak. Baina ile guztiak berdin kaltetzen dira? “Ile argietan gehiago nabaritzen da hondatuta dagoela. Kolorea eta metxak dituzten ileak dira kaltetuenak”.

ILEA ERRETA “Kloroa lixibaren antzekoa da eta ilea erre egiten du, arropan gertatzen den moduan. Zuloak sortzen dira eta horrek ilea apurtu egiten du, hari bat bezala. Berdin gertatzen

da tindaketekin. Puntak dira gehien puskatzen direnak; izan ere, ilea zaharragoa da”. Horregatik, ile luzeak dira gehien hondatzen direnak eta zaindu behar direnak. “Hondatutako melena batek distira galtzen du eta ileak ez daukala pisurik eta gorputzik ematen du. Bizitza galtzen du”, argitu du Bakaikoak.

NOLA ZAINDU? Neurri batzuk hartzea komeni da ilea kaltetu aurretik. Hala, eguzkitan izatea ez dela komeni dio Bakaikoak; ezta uretan ere. Horregatik, uretan, ilea txano batekin tapatzea aholkatzen du, eta baita eguzkitan ere. “Ilea eguzkitan asko egotea ez da komeni; garbitu ere egin behar da, kloroa eta gatza ondo kentzeko. Plantxa gutxi erabiltzea ere gomendagarria da”. Baina betiko erremedioek ere fun-

tzionatzen dute. “Etxeko erremedioak eta ile apaindegian ditugunak egokiak dira ilea aurrez babesteko, eta baita ondoren ere. Hala, azkarrago bueltatuko da ilea osasuntsu egotera”.

KOLOREA ALDATUTA Tindatutako ileak kolorea galtzen du, eta askok tonu gorria hartzen dutela dio Bakaikoak. “Kobre kolorea hartzen dute tindatutako ileek askotan. Gorritasun hori kentzeko etxeko erremedio bat

da hauxe: etxean erabiltzen dugun maskarari koilarakada bat ozpin bota eta nahastu. Eta horri, pastelak egiteko supermerkatuetan saltzen duten jateko koloregai urdina bota; tanta bat soilik nahikoa da. Urdinak jan egingo du gorria. Gainera, ozpinak eta maskarak ilea elikatuko dute”. Ondorioz, ilearen gorritasuna eta horitasuna neutralizatu egiten dute. Proba egin dut, eta ilea polit eta osasuntsu geratzen da. Maionesa ere ilea elikatzeko oso ona da. Almendra olioz eta arrautzaz egindako maionesa hamar minutuz ilean edukitzea gomendatzen dut. Hori bai, gatzik gabe. Ostean, oso ondo garbitu behar da ilea, itsaskor geratzen da-eta”. Baina erremedio onena ilea mozte da. Udaren bueltan, gutxienez, puntak konpondu behar direla dio. ■

Etxean hidratatzeko

“Ile apaindegiko maskaraz gain, etxean olioarekin eta ahuakatearekin ere egin daiteke ilea hidratatzeko maskara. Betiere, ile naturala errazagoa izango da bere onera bueltatzea, gutxiago kaltetzen delako. Izan ere, tindaketek eta metxek amoniakoa izaten dute, eta horrek ilea gehiago kaltetzen du; ileak gehiago sufritzen du, alegia. Olioz egindako etxeko maskara horrek berriro bizia ematen lagunduko dio hondatutako ileari”.



Amaia Albes

Diseinatzailea

amaia.albes@gmail.com

Eskapularioaren dotoretasuna

Konturatu gabe jarriak gara Maritxu Kajoirako falta zaizkigun egunak zenbatzen, eta urtero istorio bera: gure burua gainezka hamaika galderaren eskutik.

Iaz eraman genuen jantzia armaidetik atera, hautsa kendu eta, zalantzak nagusi, jantzen duguna ez baitugu aurreko urtean bezain egoki ikusten.

Aurten, besteak beste, narrua, flekoak, belusa eta lumak eramango dira.

Bazkaria egiten duzuenoi soineko motza gomendatzen dizuet; eta luzea, berriz, gauean elkartuko zaretenoi.

Nire aholkua, honako hauxe da: jantz zaitezte gustura, baina, era berean, berezi eta eroso egon zaitezte. Sofistikatu, seguru eta pertsonalitatez jantzi; daramatzazuen jantziak zuen dotoretasunaren isla izan daitezela. ■

Lambrettekin maiteminduta

TESTUA ETA ARGAZKIAK: JOSU BILBAO

Domekan, irailaren 20an, Lambretta eta Vespa motoren 10. topaketa egingo dute Elgetan, eta han izango da Fermin Iribar antolatzaile nagusia. 2014an, 92 moto bildu ziren Elgetako plazan, eta aurten 100era heltzea da helburu nagusia. 12:30ean, 60 kilometroko ibilbide bat egingo dute motorrek Debagoienean, eta, ondoren, Intxorta elkartean bilduko dira lagun artean bazkaltzeko: “Domekarako, hamargarren urtebetetzea denez, pixka bat berezia egingo dugu. Frantziatik, Valentziatik eta Euskal Herri osotik etorriko dira Vespak eta Lambrettak. Aurten helburua iazko errekorra gainditzea izango da. Iaz 92 izan ziren, eta aurten 100era heltzeko itxaropena dugu. Eguraldi ona eginez gero, oso gustura pasatuko dugu eguna. Gero, eguerdian, Intxorta elkartean bazkaria egingo dugu, urtero bezala. Egun horretan motorrak dira hizpide; ia ez dago beste komentariarik. [Barre]”, adierazi du Iribarrek.

MOTORZALE AMORRATUA Gazte-gaztetatik motorzalea izan da Fermin Iribar elgetarra. Motokros txapelketetan parte hartu zuen,

baina Lambrettak izan dira haren benetako pasioa: “Zaletasuna? Txiki-txikitatik. Gidabaimena ateratzeko begira urteak egon nintzen, eta atera nuenean, motorrak gora eta motorrak behera ibili nintzen. Igandea etortzen zenean, motorra hartu eta ibili egiten nintzen. Festa bat bazen hara joaten nintzen, eta bukatzen zenean, motorra hartu eta beste toki batera. Gasolina zegoen artean ibili egiten nintzen”.

Bost Lambretta izan ditu Iribarrek, baina bi saltzea erabaki zuen: “Bost Lambretta izan ditut, bai. Adinarekin, batzuk saltzea erabaki nuen. Denekin ere ezin zara batera ibili, eta, ez baduzu ibili behar motorra, azkenean, alferrik daukazu geldirik edo gordeta. Gainera, mila arazo izan ditzake. Gasolina depositua, hodiak usteltzen dira... Urteak joan eta urteak etorri, gu ere zahartzen goaz, eta noizbait utzi beharko dugu, adina daukagu eta”.

HARRIBITXIA Elgetako motorzaleak 53 urteko Lambretta berezi bat gordetzen du garajea. Oraindik, ibiltzeko oso egoera onean dago, eta Iribarrek harro abiarazten du motorra: “1962ko Lambretta bat da, berezia. Garai hartan ia ez zegoen autorik inguru hauean eta honekin oso ondo ibiltzen



Fermin Iribar, Lambretta kuttunak gordetzen dituen garajea.

“10. TOPAKETA EGINGO DUGU, ETA BEREZIA IZANGO DA”

FERMIN IRIBAR

ginen. Motor ona du, motor zentrala. Horregatik, ibiltzeko oso erosoak dira. Vespak, adibidez, alde batean daramate. Oso motor onak dira, baina niri Lambrettekin ibiltzea gustatzen zait. Lambrettarekin hasi nintzen, eta horregatik jarraitzen dut harekin”.

Motorren zainketak bere garajea egiten ditu Fermin Iribarrek: “Ahal ditudanak hemen egiten ditut. Motor hauek konpontzeko jada ez dago ia mekanikaririk. Donostian bat badago, baina 78 urte bete ditu, eta noizbait ere utzi beharko du. Orain, ibiltze-

ko, behintzat, ea pixka bat eskua hartzen diogun”.

LASAI IBILTZEKO MOTORRA Vespak eta Lambrettak lasai-lasai ibiltzeko ibilgailuak dira. Motorraz eta inguruaz gozatzeko egokiak: “60-70 kilometro orduko abiaduran ibiltzeko motorrak dira. Paseoko motorrak dira, azken finean. Lasai-lasai, eguraldi ona dagoenean, lagunekin gelditu, trago bat hartu... Igandetan egiten den plana. 100 bat kilometroko buelta ere egiten dugu igande batzuetan lagun batekin eta biok”, dio elgetarrak. ■

Harley Davidson

Ibilbide luzeagoak egiteko eta emaztearekin motorrean ibiltzeko Harley Davidson 883R bat dauka: “Erretiratu nintzenean erosi nuen. Motor handiago baten ibiltzeko kapritxoan nuen, eta andrearekin noizean behin paseotxo bat egiteko hartu nuen. Emaztea ere ibilitakoa da motorrean, eta erostearekin genuen. Orain, hilean behin-edo ibiltzen gara, eta nik bakarrik ere batzuetan paseotxoren bat ematen dut, eguraldi onarekin”.

UDAKO ARGAZKIEN XI. GOIENA LEHIAKETA

Oinarriak jakiteko | Argazkiak bidaltzeko | Argazki guztiak ikusteko: blogak.goiena.eus/argazkiak



Ibiltzera joateko prest | Burgi (Nafarroa) | Argazkia: Bittor Munarriz | Bergara



Maddi salto-salto | Vilanova i La Geltru (Katalunia) | Argazkia: Iñigo Alonso | Antzuola



Jabetzeko ate bat | San Esteban del Valle (Avila) | Argazkia: Rafa Etxaniz | Bergara



Kometak | Messangeko hondartza (Landak) | Argazkia: Miren Amosarrain | Bergara



Zeruko atea | Dimmuborgir (Islandia) | Argazkia: Martin Uriarte | Arrasate



Maitasuna koban | Katedralen hondartza (Lugo) | Argazkia: Sergio Romero | Bergara



Artzaina | Ladakh (India) | Argazkia: Garbiñe Altube | Oñati



Kurtzebarriko magalean | Aretxabaleta | Arg.: Juanmari Agirreurreta | Aretxabaleta

Bergaran bizi izan zen 9 urte bete zituen arte; Donostiara joan ziren gero. Egun, Madrilen bizi da pantaila handian eta txikian aurpegi ezaguna den Veronika Moral aktorea. Gaur hasiko den Zinemaldian bi film aurkeztuko ditu.

Bergararekin harremanik baduzu oraindik?

Bai; nire bi ahizpen bikotekideak hangoak dira; beraz, familia dut. Lagunekin orain dela gutxi arte izan dut eskutitz bidezko harremana; zaila da, baina, nork bere bidea hartzen duenean mantentzea. Gustatuko litzaidake berriz ere eskolako lagunekin elkartu, eta bakoitza nondik nora dabilen ikustea.

Gertutik jarraituko zaituzte, seguru.

Ea, ba, irribarre gozo batekin egiten duten.

Bergarara etortzen zara?

Aspaldi ez naiz joan, baina gustatzen zait noizean behin joatea. Azkeneko aldietan musika zaletasunagatik izan nintzen; gustuko nuen Jam aretoko kontzertuetara joatea.

Jaio, baina, Burgosen.

Bai; amaren herrian oporretan zeuden gurasoak. Bost seme-alaba zituzten eta amak amamaren laguntza behar zuen. Dena dela, astebete eskas bizi izan nintzen han; euskalduna naiz ni.

Hel diezaiozun lan kontuei.

Donostiarra zarenez, Zinemaldia ez da berria zuretzako.

Bizitza guztia daramat Zinemaldira joaten. Gogoan dut, txikia nintzela, Maria Cristina hotelera eta Victoria Eugeniara joaten nintzela, ea famaturik ikusten nuen. Nerabezaroan, berriz, egunean bi sarrera erosten zituen

KULTURA

Veronika Moral Aktorea

“Lehiatu edo ez, hori gutxienekoa da!”

TESTUA: AITZIBER ARANBURUZABALA ARGAZKIAK: VERONIKA MORAL



Hedda Glaber antzezlanean Cayetana Guillen Cuervorekin eta La Novia filmeko une baten, Moral.



barruan dago. Ohorea da bi filmekin joatea Zinemaldira. Gainera, badakit Donostiakoek eta ingurukoek Zinemaldia aprobetxatzen dutela filmak ikusteko. Baditut lagunak oporrak orain hartzen dituztenak. Glamour-aren kontua ere hor dago, baina ez da hori bakarrik. Urduri egongo naiz, seguru! Nire hurbilekoen iritzia oso garrantzitsua da niretzat.

Eurentzako ere garrantzitsua da, badakite zelako esfortzua egin dudana. Ez dut aurrez arlo honetan ezagunik izan; zerotik hasitakoa naiz. Ez da samurra izan; pazientzia kontua da.

Uriberen eskaintza iazko Zinemaldian

jaso zenuen.

Halaxe da, bai; autobusean, Zinemalditik Madrilerako bidean irakurri nuen lehen aldiz. Oilo ipurdia atera zidan, horren ona iruditu zitzaidan, sekulako gogoia nuen gidoia autobuseko beste bidaiariek partekatzen... baina ezin! **Telebistako Mar de plástico telesailan eta antzokietan ere ari zara.**

Telesailean, auzitegi-medikua naiz. Hedda Gabler (Henrik Ibsen) antzerkian, berriz, ama izatearen presiopean bizi den neska zintzo aberatsa naiz. Normalean, ez didate horrelako paper suaberik ematen; gustuko dut soinekotxoarekin eta takoi gabeko zapatekin janzten nautenean. Askok gustatzen zait *tuneatzen* nautenean! Zinemaldian ere horrela egingo dut!

Maskorrerako faboritorik baduzu?

Etxera egingo dugu, ezta? Aupa, *Kixi!* ■

Haurtzaroko oroitzapen ahaztezinak

Familia, natura eta haurtzaroa dira Veronika Morali Bergarari buruz galdetuta aukeratu dituen hitzak. Oso oroitzapen onak dituela dio; horren erakusle da ahizpa bati astean argazki zaharrak bilatzeko egin dion eskaera.

Mariaren Lagundia eskolara joan zen; gogoan ditu ikaskideak eta baita ahizparekin etxetik eskolara oinez egiten zituen ibilaldiak ere. Familia ugariak da, eta sarritan egiten zituzten elkarrekin planak: Gorlara lanpernak batzera askotan, eta udan, berriz, herriko igerilekura pozarren joaten zela esan du.



Moral, Fraiskozuri plazan.



“BAKE HANDIA EMATEN DIDAN HERRIA DA BERGARA”

horietakoa nintzen. Handik hona ibiltzen nintzen jaialdiak iraun bitartean. Eta ogibide honetan sartu nintzenean, egunean hiruzpalau film ikusteko *sukarra* sartu zitzaidan. Jaialdi bakoitzean hogeitaz baina gehiago ikusi izan ditut; eta horien artean, sekulako altxorrak!

Ze plan duzu aurten?

Lanak uzten badit, eta espero gabeko probarik ateratzen ez bazait, ahal dudana egun guztietan egoteko asmoa dut.

Paula Ortizen La Novia eta Imanol Uriberen Lejos del mar filmekin zator. Zer eragiten dizu horrek?

Hasteko, zoriontasuna. Uriberena Donostiara zetorrela esan zidaten egunean, zoriontsua izan nintzen. Lehiatu edo ez, hori gutxienekoa da; Zinemaldiaren



Marina Etxegoien
Oñatiko liburutegikoa



KOLORETAKO MUNSTROA

Egilea: Anna Llenas
Argitaratzailea: Flamboyant
2015 / 48 orrialde
Generoa: haur literatura

Emozioen ostadarra

Giza emozio garrantzitsuenak ezagutuko ditugu, eta haien arteko ezberdintasunak

Hezkuntzaren eskakizunei erantzuna emateko eta pedagogia modernoaren eraginez, haur eta gazte literatura gidatuegia dago sarritan, eta, askotan, iradoki baino gehiago inposatu egiten du helarazi nahi duen mezua. Honek leku gutxi uzten dio umeak irakurle bezala behar duen autonomiari, eta epe luzera honi lotuta doan hausnarketa prozesuari, edota garatu beharreko irudimenari eta iritzi kritikoari. Izan ere, hori uste baino ohikoagoa da balio konkretu bat azaldu nahi duen haur literaturan. Kasu honetan, *Koloretako munstroa* izeneko ipuinak hezkuntza emozionala lantzen du. Didaktikoa suerta daiteke, baina, nire ustez, egileak asmatu du eta literatur balioa ere erantsi dio, batez ere, *colage* erako ilustrazio umoretsuei esker.

Koloretako munstroa-ren bitartez, giza emozio garrantzitsuenak ezagutuko ditugu, eta beraien arteko ezberdintasun nagusiak zeintzuk diren. Horretarako, haur literaturan askotan agertzen diren bi elementu erabili ditu Anna Llenas idazleak eta ilustratzaileak:

batetik, munstroak –umeen begietan beldurgarriak eta erakargarriak aldi berean–; eta bestetik, koloreak –txikitatik ezagutu eta desberdintzen ditugun lehenengoetako kontzeptuak–. Ideia simplea da, sentimendu edo emozio bakoitzari kolore bat dagokio, horia-alaitasuna, gorria-amorrua, beltza-beldurra, berdea-baretasuna eta urdina-tristura, eta egoera bakoitzaren inguruan nola sentitzen garen ikusiko dugu.

Baina zer gertatzen da emozioak nahasten direnean edota batak pisu gehiegi hartzen duenean? Ipuin horrek pistak ematen dizkio haurrari oreka emozionala lantzeko. Emozio guztiak beharrezkoak direla ikasiko dugu, baina, batez ere, beraien arteko oreka lortu behar dugula gure osasun emozionala kontrolpean izateko. Ipuina irakurri ondoren, gai horretan gehiago sakondu nahi izanez gero, ez ezazue galdu uda honetan estreinatuta den Pixar Faktoriaren azken filma, *Del revés* izenekoa. Bertan, maisuki baneratu dira emozioen munduan, sentitzen duguna eta garena hobeto ulertu ahal izateko, irribarre handi baten laguntzarekin. ■



Amaia Fernandez Amuebladora Mondragonesa

“Goienako txartela erakutsita %5eko deskontua egiten dugu”

TESTUA ETA ARGAZKIAK : AMAIA TXINTXURRETA

Duela lauzpabost hilabete egin zen Goiena laguntzaile Zigarrola kalean dagoen Amuebladora Mondragonesa.

Zein deskontu eskaintzen diezue Goiena Klubekoei?
Altzari guztietan %5eko deskontua eskaintzen diegu

Goiena Klubeko txartelarekin etortzen direnei.

Zergatik erabaki zenuten Goienako laguntzaile egitea?
Duela hilabete batzuk Goienatik bertatik deitu ziguten proposamena egiten, eta, gustatu zitzaidanez, laguntzaile egitea erabaki genuen. Guretzako

publizitatea egiteko beste modu bat ere bada, eta horrek beti laguntzen du. Inoiz gure denda ikustera etorri ez direnak ere ea animatzen diren etortzera eta gure eskaintza ezagutzera.

Jendeak badu ohiturarik Goienako txartela pasatzeko deskontuetarako?

Orain dela gutxi eskaintzen dugunez deskontua, agian, oraindik jende askok ez daki %5 gutxiago ordain dezakeela Goienako txartela erakutsita. Beraz, tartetxo hau aprobetxatzen dut jendeak jakin dezan gurean ere erabil dezakeela, eta etor dadila gure denda ezagutzera. ■



GOIENA KLUBEKO ABANTAILA GEHIAGO:

Deskontuak komertzioetan: Debagoieneko hainbat komertzioetan deskontuak.

Puntuak: Egubakoitzetan etxean jasoko duzu.

Deskontuak: Goienan jartzen dituzun iragarki sailkatu eta eskela guztietan.

Urteko kuota: **55 €**. Urte bukaerara arteko eskaintza berezia: **30 €**.
943 25 05 05 | kluba@goiena.eus | blogak.goiena.eus/goienakluba

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Antzuolako erruki-kutxa

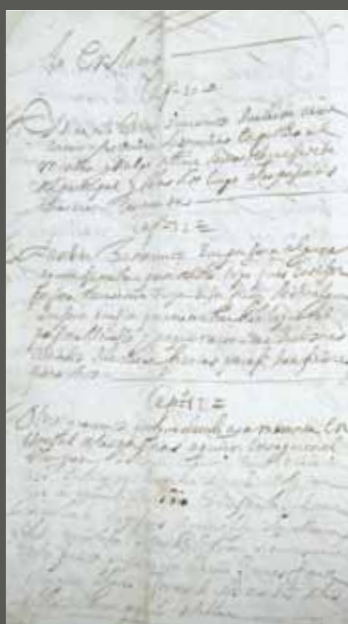
Garia maileguan emanda, nekazari behartsuei laguntzeko asmoz sortu zuten erakunde hori, 1524an, Uzarragan.

TESTUA: MONIKA BELASTEGI ARGAZKIAK: IÑIGO RAMIREZ DE OKARIZ

Miserikordia edo erruki-kutxak Erdi Aroan nekazari behartsuen zerbitzu eta laguntzarako sortutako ongintzazko erakundeak ziren.

“Normalean, pertsona elizkoi batek sortutako erakundea izaten zen, eta Espainia osora zabaldu ziren”, Iñigo Ramirez de Okariz ikertzaile eta irakasle antzuolarrak azaldutako moduan. Erakunde horien bidez, garia ematen zitzaion maileguan baliabide gutxi zeukaten nekazariei, eta nekazariontzat derrigorrezko bihurtu zirela esan du Ramirez de Okarizek; bereziki, kontuan hartzen bada urte bateko uzta txarrak kale gorrian lagatzeko arriskuan jartzen zituela hainbat nekazari.

Kutxa horien zaindariak herriko abadea eta alkatea izaten ziren, eta eurek egiten zuten, premien arabera, herriko behartsuen zerrenda, eta “eurek zehazten zuten bakoitzak zenbat anega jasoko zituen kutxatik”, zehaztu du. Normalean, irailaren 29an –San Migel eguna– eta maiatzean banatzen ziren gari-anega horiek, eta, ereite garaia –azaroa– hasten zenerako, banatuta egoten ziren. Hala ere, praktikan, kutxa kudeatzeko maiordomoak aukeratzen ziren urtero, eta haiek arduratzen ziren gari-anegak jasotako herritarrek garaiz itzuli zituzten.



↑ Goiko irudian, Sarasketa baserriko kutxaren sarraila. Behekoan, erruki-kutxaren arautegia.

➤ Antzuolako Sarasketa baserriko zurezko kutxa edo troja. Haren antzekoak izango ziren erruki-kutxak.

Erruki-kutxa erakundeak luze iraun zuen, ia XIX. mendera arte, nahiz eta, Antzuolaren kasuan, azken datuak 1778koak izan.

UZARRAGATIK ANTIGUARA Antzuolan ere bazen erruki-kutxa, eta, Ramirez de Okarizek egindako ikerketaren arabera, Uzarragan sortu zen: “Elizako liburuetan jasotzen denez, XVI. mendearen hasieran, Martin de Iñurrigarro abadeak sortua da”, dio. Eta gehitzen du: “Horixe aitortzen dute Beltran Lopez de Ozaeta herriko notarioak eta lekuko bezala une hartan egon zen Juan de Altubek. Alegia, 1524ko ekainaren 29an egindako testamentuagatik zera erabaki zuela aipatutako Martin de Iñurrigarrok: Arca de Misericordia, erruki-kutxa edo troja izenekoa sortzea, Lizargaraten ei zeuzkan lursailetatik lortutako irabaziekin”.

Hala dio testamentuan: *Digo que quiero y mando por servicio de Dios cesta Parrochia y Universidad de San Juan de Uçarraga cien ducados de oro pagados de los montes de Liçargarate donde yo tengo comprados...*

Eta 100 dukat horiekin agindu zuen garia eros zedila eta gari hori sartzeko kutxa bat bi sarrailarekin eta parrokian, Uzarragan sar zedila: ... *de los dichos cien ducados se comprenden en buen trigo para las personas que la dicha anteiglesia para ello amputare, que se haga una arca y en ella se pongan las fanegas de trigo que*



montaren los dichos cien ducados de oro en la dicha parroquia. Y en la tal arca se pongan con dos llaves...

Hasiera baten, beraz, Uzarragako parrokian jarri zuten erruki-kutxa, nahiz eta ondoren Antiguako ermitan kokatu, Ramirez de Okarizek zehazten duen moduan.

Erabilera arautegia ere berehala egin zuten: hasteko, emandako gari-anegak, kopuru berean, noiztik noiz arte banatu eta noiz itzuli beharko ziren arautu zen. Gero, kutxa hori nola izendatu eta garia zertarako eta nork kudeatuko zuen ere bai: *Y esta arca tenga nombre Arca de la Misericordia (...)* *Y estos cien ducados ni el trigo proçedido della en tiempo alguno podra ser gastado ni convertido en otro o en otros usos (...)*.

Horrekin guztiarekin, urrezko 100 dukaten balioa izango zuten gari-anegak gordeko ziren urtero, pertsona bakoitzak, gehiezin, lau jasotzeko baimenarekin.

Aipatzekoa da, beste alde batetik, halako fundazioak herri askotan sortzen ari zirela ikusita, Calahorrako Gotzaindegiak erabilera arautzea erabaki zuela 1554an.

KUDEATZEKO MODUA Urtero bi maiordomo aukeratzen ziren eta nekazariei emandako kopuruekin

MAILEGU GISA GARIA ESKATZEN ZUEN NEKAZARIAK FIADORE BAT ERE IZENDATU BEHAR IZATEN ZUEN

batera haien izen-abizenak ere adierazten zituzten liburuan. Are gehiago, mailegu gisa garia eskatzen zuenak fiadore bat ere izendatu behar zuen, jasotako garia bueltatuko ez balu, fiadoreak bueltatzeko.

Banaketa ere ez zen nolanahi egiten: “Sistematizatuta zegoen prozesu bat izaten zen, eta normalean udaberri garaian egiten zen, ordurako maileguan lagatutako gariak bueltatuta egoteaz gain, jendearen beharrak zeintzuk izango ziren aurreikusita zeudelako”.

Antzuolako fundazio horren azken berri dokumentala 1778koa da. “Ez dakigu zenbat gehiago luzatu zen”, esan du Ramirez de Okarizek. Gaiaren gaineko datu gehiago, Ramirez de Okarizen blogean: <http://irinmodo.blogspot.com.es/>. ■

Zoriontasunaren aurpegia

KOMUNIKAZIOA



Oihan Vega
@oihanvega

Jaiotzez Alacantekoa bada ere, haurtzaroa eta gaztaroa Arrasaten eman duen debagoiendar bat izango dut gaur hizpide: Jorge Fernandez.

Mister Espainia izendatu zuten 1999an eta ordutik aurrera ETBn hasi eta Estatuko hainbat telebista katetan aritu da lanean hamaika saio eta publizitate kanpainatan; azken bederatzi urteak *La ruleta de la suerte* saioan eman ditu, aurkezle. Duela astebete hasi zen hamargarren denboraldia.

Hamar denboraldi! Erraz esaten da gero! Gizakiak izan dituen aurrerapen guztien artean, Martera robotak bidaltzea lortu dugu, Belen Estebanen sudurra konpontzeko gai izan gara eta atomoa zatitzera ere iritsi gara, baina *La ruleta de la suerte* saioan oraindik azafata lirain bat behar dute hizkiei bueltak emateko. Hain da beharrezkoa gaztetxo horren lana, ezta? Eta bere gorputzak eta itxurak ez du garrantzirik,

ez horixe! Horregatik da itsusi eta gizona, ezta? Zer esango du bere semeak eskolan? Ba nire amaren lanbidea da hizkiei bueltak ematea... horra, gazte delinkuentziaren beste biktima bat.

Eta guztiaren gainera, ongiaren eta gaizkiaren gainera egongo balitz bezala agertzen da Jorge Fernandez, bere masailezur hautsezin karratuarekin, Jehovaharen lekukoek baino irribarre handiagoarekin, eta, 43 urte izan arren, bere sabel perfektu eta galanta agerian utziz; bale, ados, azken hau inbidiak jota esan dut.



PMK

Saioak, bere osotasunean, zoriontasun artifizial eta edulkoratua islatzen du. Batzuetan hain da alaia, higuina ere ematen du. Errudunak, noski, ikusleak dira, ziur aski mehatxupearan edo oso ondo ordainduta –edo bi gauzak batera–, gertatzen den guztiari txalo, barre eta algara egiten diotelako. Abestu ere egiten dute... pandereta batekin! Pandereta! XXI. mendean panderetek debekatuta egon beharko lukete telebistan, edo, gutxienez, eduki pornografiko gisa sailkatu.

Eta hori guztia zertarako? Gehienetan, ezertarako ez, saioak baduelako, beti bezala, bere une zitala: porrotaren laukitxo beltza. Bertan jausiz gero, akabo! Guztia galtzen duzu. Kasu honetan, etxetik inor kaleratu gabe. Lasai... horretarako dago panderetadun publikoa. Dena da zoriontasuna! Izan alai! Emaiozu erruletari!

Hori bai, errazagoa da gama altuko kontzesionario batean autoa lapurtzea, *La ruleta de la suerte* saioan autoa irabaztea baino. Tira, Jorge Fernandez irribarre gertutik ikustearren edozertarako dago prest jendea. Jainkoak bedeinka ditzala! ■

GADGETMANIA



Jon Berezibar
jberezibar@goiena.eus



TOM TOM SPARK

Erloju adimenduna | Tom Tom | 249 euro

Kirola egiteko GPSa daukan erloju merkaturatu du Tom Tom-ek, nabigazioan itzal handia duen enpresak. Lasterketa neurtu eta entrenatzeko beharrezkoak diren osagaiak baizik ez ditu modelook: GPSa, neurgailuak eta musika gordetzeko 3 GB. Aukera ematen du, baita ere, bluetooth bitartez mugikorrarekin lotzeko eta egindako marken jarraipena egin ahal izateko.

B88

Jostailua | Sphero | 150 euro

Star Wars-en kapitulu berrian agertuko den androide berrian oinarritutako jostailua da, baina, panpina hutsa izatetik harago, mugikorraren bidez kontrola daiteke erabat. Baloï forma du eta modu horretara mugitzen da. 60 minutuko autonomia dauka eta 30 metroko helmena. Ahots bidez kontrola daiteke eta ahotsezko mezuak ere bana ditzake. Laranja handi baten neurria du.



BAMBOO SPARKS

Koaderno digitala | Wacom | 160 euro

Pantailan luma adimendun batekin eta esku zuzenean paperean oharak idatz daitezke gailu horrekin, edo marraztu. Digitalki gorde eta beste gailuetara bidaltzen idatzitakoa, automatikoki. Bamboo Spark-ek boligrafo eta oinarri inteligentek erabiltzen ditu eta 100 orri gorde ditzake bere baitan, gero gailuekin partekatu eta Bamboo Paper, Evernote, Dropbox eta halako lainoko zerbitzuetara igotzeko.



Errezetaren egilea: Maddi Artzamendi | @maddiarz | Argazkietan: seme-alabak, Telmo eta Miren Irizar

Olo-gailetak



Osagaiak

- Olo-malutak (avena), 230 g
- Irina, 100 g
- Azukre beltza, 150 g
- Legamia (Royal motakoa), koilaratxokada erdi
- Gatz apur bat
- Bi arrautza
- Oliba-olioa (suabea), 150 ml
- Banilla-esentzia, koilaratxokada 1
- Txokolatea, mahaspasak, intxaurreak... (aukeran)

Prestaketa

1. OSAGIAK NAHASTU BI KATILUTAN

Piztu labea 180 graduan. Katilu handi batean osagai lehorrak nahastu; olo-malutak, irina, azukrea, legamia eta gatza. Katilu txiki batean, berriz, likidoak: bi arrautzak, oliba-olioa eta banilla-esentzia.

2. OSAGAI LIKIDOAK ETA LEHORRAK INTEGRATU

Osagai likidoak lehorren katilura bota eta nahastu egurrezko koilara edo espatula batekin guztiz integratuta egon arte. Mahaspasak,

txokolatea, intxaurreak... gehitzeko momentua da orain eta berriz nahastu –guk txokolatea bota diogu.

3. FORMA EMAN

Eskuekin egin bolatxoak, labeko erretiluan papera jarri, gainean gaileta-orearekin egindako bolatxoa eta apur bat zapaldu eskuekin.

4. EGOSI

Egosi 12-14 minutuz, gailetan ertzetako kolorea aldatu arte. Atera labetik eta utzi hozten beste erretilu batean.



Nahia Zabala Miguelez

Arrasate. 3,810 kilo. Irailaren 13a. Gurasoak: Itsaso eta Hiba. Argazkian, Nahia, aitaren besoetan.



Lorea Arribillaga Duque

Arrasate. 3,200 kilo. Irailaren 11. Gurasoak: Maite eta Javier. Argazkian, Lorea, amarekin eta aitarekin.



Ekhi Garcia Aranburu

Oñati. 3,800 kilo. Irailaren 10a. Gurasoak: Miren eta Aitor. Argazkian, Ekhi, gurasoekin eta arreba Izadirekin.



Miren Lopez Maskariano

Aretxabaleta. 3,240 kilo. Irailaren 9a. Gurasoak: Miren Josune eta Juan. Argazkian, Miren, amarekin.



Izadi Elorza San Vicente

Legutio. 3 kilo. Irailaren 8a. Gurasoak: Maite eta Iker. Argazkian, Izadi, aitarekin.



Ixone Muñoz Etxeberria

Oñati. 2,970 kilo. Irailaren 8a. Gurasoak: Iraia eta Tomas. Argazkian, Ixone, amamaren besoetan.

 943 71 48 45



www.hemen-garbiketak.com

Zure konfiantzako garbiketa enpresa

Mantentze garbiketak, obra amaierakoak eta garbiketa orokorrak:

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

