

TOKIKOM

2024ko otsaila | 244. zenbakia

aiKor!

txoriezko zientzialaria



Estibaliz Díaz Silvestre
Zientzialaria

23. Korrika Bertso Afaria

Baserri Antzokian



Etxahun
Lekue

Unai
Iturriaga

Jone
Larrinaga

Gai-jartzailea: Iñaki Arbildu

Martxoak 15

Barikua

21:00etan

20€

Ostean
DJ

BORCH

Sarrera dohainik
24:00tatik aurrera

Sarrerak Salgai

Foteri tabernan (Larrabetzu)
Oxangoiti tabernan (Lezama)
Zamudioko liburudendan
AEK Derio
Baserri Antzokian
Whatsappez : 629424645

-  4 Iritziak
-  5 Laburrak
-  12 Gurean izan da... Itsaso Zuberogoitia
-  14 Energia berriztagarrien komunitatea
-  16 Menditik patxadaz... Gazteluak
-  18 Txorierriko Zerbitzuen Mankomunitatea
-  20 Gai nagusia... Estibaliz Díaz Silvestre
-  25 Diruz lagundutako edukia: SQUAT
-  26 23. KORRIKA
-  28 Inauteriak
-  32 Emaús
-  33 Teknologia
-  34 Herbarioa
-  36 Sukaldaritza
-  37 Denborapasa
-  38 Agenda



12 Itsaso Zuberogoitia



28 Inauteriak



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia



diruz lagundutako aldizkaria



Argitaratzailea: TOTOAN, Txorierriko Euskara Elkarteen Federazioa (Lagatzu, Zorritzetan, Altzora, Darabilgu eta Tximintx komunitatea) 944 523 447 / 688 864 135 / 747 406 561 aikortxori@aikor.com / www.aikor.eus

Zuzendaria: Xabier Goienetxe

Erredakzio burua: Itxaso Marina

Maketatzailea: Aner Mentxaka

Kolaboratzaileak: Amaia Carpio, Nexis, Igor Larrasquitu, Beste Bira, Asierphto, Jesús Jauregui, Auzokideak, Xabier Díaz, Juan Luis Ruiz, @txiribita_mundi, Juanjo Ortiz, Idoia Andrés, DAT, Iñaki Olabarrieta eta Jose Angel Mentxaka

Zuzentzaileak: Iñaki Astorkiza eta Andoni Solorzano

Publizitatea: Amaia Lekue (688 782 642)

Banaketa: Eragin

Inprimategia: Gertu

Ale kopurua: 8.000

Lege gordailua: BI 137-02 ISSN 1578-9322

Aikor! aldizkariak ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen edota iritzien erantzukizunik

Landa-eremua hiltzen ari da



AMAIA CARPIO
Loiuko nekazaria

Baserritarrok aurten egiten gabiltzan protestek hainbat alderdi dituzten arren, alderdi komun bat dute: landa-eremua hiltzen ari da eta Euskal Herriko egoera ez da salbuespena. Kontsumitzen dugun produktu freskoaren % 5 baino gutxiago etortzen da tokiko ekoizpenetik: baserritarrok plazetatik eta merkatuetatik desagertuz goaz, baina azalera handiak milaka kilometro egin dituzten jateko ez betetzen dira. Ortuak eta abereak ere gure landetatik desagertuz

doaz, eta bien bitartean landan oraindik lanean jarraitzen dugunok sentitzen dugu erakundeek bakarrik utzi gaituztela; prezioen igoerak ito egiten gaitu.

Gero eta burokrazia eta baldintza gehiago betetzeko eskatzen digute, baina, hala ere, merkataritza askeko hitzarmenak sinatzen dituzte, prezio aldetik lehiatu ezin ditugun jatekoak ekartzeko, haien kalitatea kontuan hartu barik. Era berean, kezkarria da nekazaritza-enpresen goraldia: enpresa horiek ez dituzte baserritarrek kudeatzen, inbertitzaileek baizik, zeinek, helburu bakarra mozkina dutenez, elikagaien segurtasuna eta lan-eskubideak murrizten baitituzte; hala eta guztiz ere, dirulaguntzak jasotzen dituzte. Nekazaritza Politika Erkidearen (NPE) eskakizunek ekarri dituzte proiektu indibidual edo familiar gehienentzat bideragarriak ez diren ekoizpen-ereduak, eta hortaz, baserritarrok prekarizazio laboralera eta pertsonalera eramaten gaituzte.

Egia da protestei esker jende gehiagok erakutsi duela nekazaritza-sektorearen egoerarekiko interesa. Izan ere, behar-beharrezkoa da gero eta herritar gehiagok egunero mahai gainean ipintzen dutenari buruzko hausnarketa egin dezatela, infor-

mazioa eskuratu dezatela eta, euren baliabideen arabera, kontsumo-ohiturak aldatu ditzatela. Horrezaz gainera, aldaketak exijitu eta sustatu behar dituzte, elikadura-burujabetza gero eta urrunago dagoen helburua ez izateko.

Baina aurreko lerroetan esandako guztiak erakundeen babesa behar du. Eskakizunak berberak dira ekoizle txiki batentzat zein ekoizle handi batentzat, eta batzuetan ez dugu ikusten gestioak modu praktikoan egiteko ardurua dagoenik; horrek tentsioa sortzen du erakundeen eta baserritarren artean. Bestalde, ez gara lehentasuna alderdi politikoen programetan, nahiz eta hauteskunde-kanpainetan bitxi gelditzen garen; nolana ere, horrela jarraituz gero, ez dute izango argazkian norekin agertu. Nekazaritza-azokek ere dagoeneko ekoizleak topatzeko arazoak dituzte, eta etorkizunean gastronomia-azoka bihurtuko dira; eta antza denez, herrietako hornidura-azokak ere bide horretatik doaz. Izan ere, hilabete gutxi pasatzen dira beste ekoizle batek lana utziko duela berriro entzuten dugun arte, eta horrek beste sastada bat ematen dio gure ezkortasunari. Azken asteetan kalera ateratzen dugun ezkortasuna da gurea, eta espero dut inork ez ahaztea.

Iragarkia gurean ipintzeko:

📞 688 782 642

✉️ publi@aikor.com

Zure lekua hemen!

“Mikel Zarate” Literatura Saria

Lezamako Udalak eta Elkar argitaletxeak “Mikel Zarate” Haur Literatura Saria antolatu dute; aurten literatura-sariketaren 14. edizioa egingo da. Sariaren helburua da umeentzako irakurgai berriak sortzea eta idazleen lana bultzatzea. Lehen Hezkuntzako ikasleentzat (6-12 urte) euskaraz sortutako kontakizunak aurkeztu daitezke, jatorrizkoak, beste inondik moldatu gabeak eta aurretik saririk jaso edo argitaratu ez direnak. Parte-hartzaileek gutxienez 18 urte izan beharko dituzte. Lanak aurkezteko epea apirilaren 30era arte egongo da zabalik.

Gutxienez 10 orrialde eta gehienez 50 orrialde idatzi beharko dira, makinako moldez, DIN-A4 formatuan eta tarte bikoitza utzita. Hiru ale bidali beharko dira gutunazal baten barruan. Kanpoaldean idazlanaren izenburua idatziko da, eta gutunazal horren barruan beste gutunazal itxi bat sartu beharko da, eta bertan egilearen izen-abizenak, helbidea eta telefonoa adierazi eta nortasun-agiriaren fotokopia sartu. Lanak helbide

honetara bidali beharko dira: Lezamako Udala – Mikel Zarate Saria, Aretxalde 1, 48196 Lezama.

Epaimahaia osatuko dute Leire Bilbao, Xabier Mendiguren eta Maribel Aiertza idazleek, eta erabakia hartzeko azken eguna maiatzaren 31 izango dute. Sari bakarria emango da, 3.000 eurokoa, eta epaimahaiaren iritziz gutxienezko kalitateko lanik ez balego, ez litzateke saririk emango. Eleberri edo ipuin saritua Elkar argitaletxeak argitaratuko du saria jakinarazi eta handik sei hilabetera, marrakiz hornituta. Lanaren jabea idazlea izango da eta egile-eskubideak ordainduko dizkiote.

Argitaletxea saria irabazi ez duten egileekin jarri ahal da harremanetan; osterantzean, Datu Pertsonalen Babeserako Legeak diona beteko da, eta baztertutako idazlanen kopiak suntsitu. Argibide gehiagorako: liburutegia@lezama.eus edo 944 556 007 (Lezamako Udala) eta liburuak@elkar.eus edo 943 310 267 (Elkar argitaletxea).

Txorierriko dantzarien topaketa BANen

Txorierriko dantza-taldeetako ki-deek hitzordua dute martxoaren 16an, Baserri Antzokian. Arratsaldeko 7etatik aurrera dantzen erakustaldia izango da eta bertan dantza-talde hauek hartuko dute parte: Bizkargi (Larrabetzu), Kurutze (Lezama), Lainomendi (Derio), Gorantzaileak (Sondika) eta Goi Alde (Erandio). Ondoren, erromeria egongo da eta, eguna biribiltzeko, musika ipiniko du dj batek.



Loiuko artistei deia

Loiuko Bakarrak gazteen elkar-teak martxoaren 22tik 24ra bitartean azoka antolatzeke asmoa du, “herriko talentu kulturala eta sortzailea eza-gutarazteke”, zabaldu dute gizarte-sareen bidez. Azoka egin ahal izateke, deia egin diete herriko artista ezagunei, eta egitasmoan parte hartzerantz animatu dituzte. Azokan edozein adinetako lagunak parte hartu dezakete, eta edozein talentu artistiko erakutsi: margolaritza, dantza, kantua, idaztea... Azokan parte hartu nahi dutenek mezua bidali ahal dute loiukobakarrak@gmail.com helbidera, edo whatsapp 695 786 116 telefonozenbakira.



a: Freepik

Enaitz
TABERNA

Ogitartekoak
Anoak
Plater konbinatuak

94 455 42 15
Garaioitza, 74
48196 Lezama

BASALBEITIKO TXAKOLINA

Bizkaiko Txakolina
Denominazio de Orjina

Bizkaiko Txakolina

Goitioitza 600a, 37
(LEZAMA)
94 455 61 46

TABERNA GAZTEDEI

Eguneko menuak
Ospakizunak

Aretxalde, 141 - 48196 LEZAMA
944554422 - gazteditaberna@gmail.com

WhatsApp taldearen harpidedunen arteko zozketa

Ales Atxutegi da otsaileko irabazlea eta Baserri Antzokian lagun birentzako bazkaria jasoko du saritzat.

WhatsApp taldean sartzeko eta Txorierriko albisteak jasotzeko, idatzi ALTA hitza eta bidali whatsapp mezua **747 406 561** telefono-zenbakira.



Alberdi eta Gabirondo, txapelkunak Lezaman

Lezamako pilotalekua jendez gainezka izan zen otsailaren 9an, Eskualde Txapelketaren finalak jokatu ziren eta. Lehen mailan, Tolosako J. Alberdi eta Gabirondo nagusitu ziren eta 22 eta 13 irabazi zieten Lezamako Hormaetxeri eta Soralezeko Balerdiri. Gainera, Gabirondo txapelketako pilo-taririk onena izendatu zuten, "bere jotzeko modu bikainagatik". Hormaetxek eta Balerdik ez zuten aukera handirik izan, eta atzetik ibili ziren partida osoan.

Bestalde, promesen kategorian Ibarluzeak (Lazkao) eta Cansecok (CP Titin) 22 eta 5 irabazi zieten Uriarteri (Lezama) eta Garañori (Ultzama). Kolorerik gabeko partida izan zen, eta batez ere Canseco nabarmendu zen, Ibarluzeak lagunduta, partida ederra jokatu zuen eta.



a: Nexis



a: Loiuako Udala

121 putxera aurkeztu ziren Loiuun

Otsailaren 26an, Euskal Herriko Putxera Txapelketa antolatu zuen Loiuako Udalak, eta hotza eta euria baziren ere, parte-hartze handia egon zen, guztira 121 putxera aurkeztu ziren eta. Txapelketa Larrondoko frontoian egin zen; hala ere, hori txiki gelditu zen parte-hartzaile guztiak hartzeko, eta udalak karpa bat ipini zuen pilotaleku ondoan. Orduñako Aitor Martinezek lehiaketako putxerarik onena egin zuen eta saritzat 600 euro eta txapela jaso zituen. Sari nagusiaz gainera, 24 sari nagusi, 20 herriko sari

eta herrialdeen sariak eman zituen Loiuako Udalak. Herrian, goiz-goizetik, hainbat txokotatik etorritako 500 lagun inguru batu ziren, hala nola Sodupetik eta Lanestosatik; Txorierriko parte-hartzaileak ere izan ziren. Txapelketa Josepa Kalez Kale taldeak girotu zuen goizean. Herri-bazkariaren ostean, Five Direction taldearen kontzertua izan zen. Sariak banatu eta Lowe taldearen musikaz gozatzeko aukera egon zen. Eguna biribiltzeko, Los Invertebrados taldeak jo zuen Batzokian.

Boilur-jardunaldiak Zamudion

Zizegorri Zamudioko mikologia elkarteak boilurra protagonista izango den jardunaldiak antolatu ditu martxoaren 16rako. Galbarriatuko txokoan, 15:00etan, bazkaria egingo dute eta hura sei platerak osatuko dute. Bazkariak 55 euro balioko ditu, eta erreserbak martxoaren 12ra arte egin daitezke 658 746 537 telefono-zenbakira deituta edo zizegorri@gmail.com helbide elektronikora idatzita. Leku mugatua dago.

Juan Ranilla sukaldariak prestatuko du menua, eta platerak hauek izango dira: Arabako boilur beltza erabilia

egindako artisau-kroketak; etxeko tagliatelleak, hirugihar kurruskaria eta Arabako boilur beltzaz egindako saltsa holandarra; txipiroiz betetako alkatxofa gainerrea, gorgonzola gaztarekin eta boilurrekin; bakailao-trontzoa urinean emana, Arabako beluga dilistak eta patata- eta boilur-aparra; orein-civeta, txiribiak, kalabaza glasatua eta Arabako boilur beltza; eta Idiazabal gazta-tarta krematsua, marrubiak banillarekin eta izozkia. Platerak Bizkaiko Txakolina jatorri-deiturako txakolinaz lagunduta aterako dira mahaira: Izadi 2020, ondua.

Sinadurak batzen dabilta Derioko hilerrian lurperatutako sei gudari babesteko

Juan Zabala Loza Begoñako gudariaren iloba da Unai Zabala Arrieta. Aitite eta beste bost gudari Bilboko hilerrian daude lurperatuta, Pikaza familiak utzitako hilobi batean. Zabalak azaldu duenez, hilobiaren emakida iraungita, gudarien senideek martxoaren 27ra arte dute hura erosteko; bestela, salgai ipiniko da. Zabalak sinadura bilketa ipini du martxan gudarienebabea.eus web-gunean, salmenta eteteko eta hilobia Memoria Historikoaren Legearen baitan babesteko.

Zubiaur konpainiako gudariak izan ziren Paulino Beraza Madariaga, Felipe Elorriaga Larrea, Blas Larrazeleta Inuciaga, Juan Zabala Loza, Ambrosio Echebarria Uriarte eta José Chinchurreta Zamakona; seiak, Begoñako bizilagunak. 1936ko irailaren 25ean Zirardamendi mendiko batailan hil zituzten, Elgoibarren, eta hango baserri baten aldirietan lurperatu. Elgoibarreko baserriaren batek bazekien Begoñako gudariak non zeuden hobiratuta, eta bere azalpenei esker lurpetik atera, eta Bilboko hilerria eraman zituzten, Deriora. "Pikaza familiak utzitako panteoian hobiratu zituzten. Aitortza handia egin zieten, politikoa zein erlijiozkoa", kontatu digu Unai Zabala Arrietak.

Hilobiaren emakida 2000. urtean iraungi zen, eta, Zabalaren esanetan, Bilboko Udalak aurtengo martxoaren 27ra arte eman die emakida erosteko aukera gudarien senideei. "Egun horretarako gure berririk ez badute, hiru hilabete gehiago emango dizkigute zer egin erabakitzeko. Ostean, emakida salgai ipiniko dute; eta saltzen bada, gudarien hezurak eta hondakinak handik aterako dituzte, eta hezurtegi komun batean sartu". Zabalaren



a: Juan Zabala Loza

hitzetan, Bilboko Udalak ez die eman gorpuzkiak hilobitik atera eta beste leku batean ipintzeko.

Aurreko larrietan aipatutakoaren berri iaz izan zuen. "Txiki-txikitatik joaten naiz aititeren hilobia bisitatzen. Hilobiko hilarrian inskripzio bat zegoen, baina denboraren poderioz hondatuz joan zen eta ezin zen irakurri. Hori dela eta, 2021eko urrian eskaera aurkeztu nion Bilboko Udalari, hilarria babesteko eta berriztatzeko". Hainbat hilabeteren ondoren eta hainbeste tematu ostean, udalak eskaini zion hilarria berak berriztatzeko aukera. "Nire kabuz ipini nuen 2022ko irailean. Bestalde, gudariak oso egoera zaurgarri batean zeudela ikusita, Arartekoarengana jo nuen 2023ko otsailean; zer aztertu zegoela esan zidan. Bilboko Udalak bidali zion txostenean azaltzen zenez, araudia kontuan hartuta ezin da hilobien artean ezberdintasunik egin. Hortaz, gudariak bertan segitzea nahi badugu, gure poltsikotik 10.000 euro ipini behar ditugu, hilobiaren emakida erosteko. Nolanahi ere, emakida 50 urtetarako da; denbora-tarte hori pasatu

ostean, egoera berean egongo gara, berriro".

Instituzioek gudarien hilobia babestu behar dutela sinetsita, Zabala Gogora Institutuarekin ere ipini zen iazko uztailean. "Ulertzen dutela esan didate, baina ezin dela ezer egin. Amorrua ematen dit, beti entzun dudalako haiengana hurbildu ahal garela babes bila". Gauzak horrela, sinadura-bilketa jarri du martxan, gizartearen babes lortzeko. Era berean, Ambrosio Echebarriaren senideekin harremanetan ipintzea lortu du, eta horiek ere adierazi diote gudariak bertan jarraitzea nahi dutela. "Sinadura-bilketaren bidez eskatzen dut, alde batetik, sei gudarien hilobiaren salmenta eteteko; eta bestetik, hilobia Memoria Historikoaren Legearen baitan babesteko. Nire ustez, aterki legala dugu horretarako, baina borondate politikorik ez".

Hilobiaren emakida erosteko epea amaitu baino lehen, Zabalaren asmoa da sinadurak Bilboko udaletxean zein Gogora Institutuan aurkeztea. "Eta zarata egitea, egoera bidegabe hau ezagutzera emateko".



LORENA GAMBOA AGUIRRE

Txorisolu 4, behea B 634 410 470
48150 SONDIKA auzokidefincas@gmail.com

Ford Goiri'78 s.l. Zerbitzu ofiziala



Txorierri et., 46
48150 Sondika
Bizkaia

94 453 25 15
94 453 39 31

Familia osorako kalitatezko arreta, zure esku



Zerbitzu BERRAK
Logopedia
Podologia
Kirurgiasajen

clinica dental ZAINDUZ hortz klinika

Txerri erabilerak, 9 - Loiza | Arriaga eraikina | 48160 DERIO
94 454 01 01 | 957 79 54 45
info@dentalezainduz.com | www.dentalezainduz.com

Bizkaiko Futbol Federazioak urrezko intsignia eman dio Karlos Hormaetxe *Txaliri*

Zamudioko Iraultza futbol taldeko presidentea da Karlos Hormaetxe *Txali*, eta atzo urrezko intsignia jaso zuen Bizkaiko Futbol Federazioaren eskutik, "bere lanagatik eta Bizkaiko futbolari egindako ekarpenagatik". Txali 1982. urtetik hona da Iraultzaren presidentea eta poz-pozik hartu du saria; hala ere, argi utzi du talde osoaren saria dela.

"Poztasun handia ekarri dit urrezko intsignia jasotzeak. Izan ere, normalean klub handien lana goraiatzeko da eta ahaztu egiten dira txikiak garenokin. Urte askoko lana egin dugu Iraultzan eta hori

aintzat hartzea pozgarria da oso". Urrezko intsignia berari eman dioten arren, Txalik adierazi du talde osoaren saria dela. "Ni klubaren presidentea naiz, baina Iraultzan lan itzela egiten duten lagun asko daude; «sukaldeko lana» egiten dute. Hortaz, meritua guztiona da".

Ekitaldia otsailaren 14an egin zuten Carlton hotelean, eta bertan izan ziren, besteak beste, Angel Maria Villar, Espainiako Futbol Federazioaren presidente ohia eta FIFAren eta UEFAren presidenteorde ohia; eta Fernando Mardones, Bizkaiko Futbol Federazioaren presidentea.



a: Igor Larrasquitu

Igor García Zarraga, Espainiako txapelduna M50 kategorian



a: Beste Bira

Otsailaren 4an, Espainiako Cross Master txapelketa izan zen Hornachuelos herrian, Kordoban, eta Beste Bira Loiu Txorierrri klubeko atletak hara joan ziren. Txapelketatik oso aho-zapore onarekin irten ziren, Igor García Zarraga Espainiako txapelduna izan baitzen M50 kategorian. Garcíak 5.500 metro egin zituen eta 17:10eko marka lortu zuen: bigarrenari

22 segundoko aldea atera zion; eta hirugarrenari, 23 segundokoa.

Oso lorpen handia izan zen atletarentzat zein klubarentzat. Garcíak azaldu zuenez, lehenengo bosten artean gelditzea espero zuen, eta txapelketa lurreko pista gogor batean egin zen arren, ondo moldatu zen. Gainera, fisikoki ondo sentitzen zen eta bere onena eman zuen.

García atleta beteranoa da eta ospe handia du Bizkaiko atleten artean; klubaren hitzetan, "lorpen guztiak merezi ditu". Horrez gain, taldeka Beste Bira Loiu Txorierrri zortzigarrena gelditu zen (Igor García Zarraga, Eduardo Manzanos, Igor Barcia eta Iñigo Artaraz). Era berean, hiru korrikalarik parte hartu zuten M45 kategorian (Javier Allende, Jonmi Trebolazabala eta Iñaki Bengoa). Klubak eskerrak eman nahi dizkio atleten gurasoei. "Izan ere, aurreko asteburuan Zamudioko Krosa izan zen eta tortilak-eta egin zituzten txosnan salgai ipintzeko eta Kordobako bidaiaren gastuak ordaintzen laguntzeko".

Bestalde, otsailaren lehen asteburua biribila izan zen klubarentzat, Euskadiko Pista Estaliaren Txapelketan, Master kategorian, ere lau medaila lortu baitzituzten: Egoitz Piñeiro, M45 kategorian, lehena izan zen 400 metroko lasterketan eta hirugarrena 60 metroko lasterketan; Javier Aguirre, M50 kategorian, bigarrena izan zen 200 metroko lasterketan; eta Angel Mardones, M60 kategorian, lehena izan zen altuera-proban, eta hirugarrena, altuera-proba orokorrean.

Parte hartzeko aurrekontuen diru-partida handitu du Lezamak

Parte hartzeko aurrekontuen bigarren fasea amaituta, Lezamako Udalak ezagutzera eman ditu botazioen emaitzak. Lezamarrek 13 egitasmo zituzten aukeran, eta Lezamako Udalak 90.000 euroko diru-partida gordeta zuen proiektuak gauzatzeko. Hala ere, udalak diru-partida handitu du boto gehien jaso duten zazpi egitasmoak gauzatu ahal izateko, "eta horrela Lezamako herritarren lehenatasunean erantzuna eman ahal izateko". Zehatz-mehatz, 8.100 euro gehiago zuzenduko ditu proiektuetara.

Egitasmoak hurrengo hauek dira: eserlekuak ipintzea udalerriko hainbat tokitan (7.100 euro); tren-geltokira igotzeko biribilgunean zebra-bidea jartzea (15.000 euro); oinezkoentzako pasabideen ikuspena hobetzea Athleticen

errepide orokorraren eta instalazioen arteko elkargunean, eta sagardotegirako eta Goikobarrio alderako bideko argiak hobetzea (15.000 euro); Enaitz tabernatik ludotekara zebra-bidea jartzea (4.000 euro); saski batzuk gehitzea Gurutzeko futbol-zelaian (6.000 euro); Pumptrackean argiak ipintzea (21.000 euro); eta bidegurutzetan kartelak jartzea auzoen izenekin eta etxebizitzien zenbakiekin (30.000 euro).

Bestalde, udalak 217 galdetegi jaso ditu, baina haietako hiru baztertu dituzte, "partaidetza-arauak ez betetzeagatik". Parte-hartzaileen % 54 emakumeak izan dira, eta 41 urtetik 60 urtera bitarteko herritarrek izan dute parte-hartzerik handiena: % 44. Azkenik, jasotako galdetegien % 71,5 gaztelaniaz bete dira.

Maldonado, buruz buruko txapelketa

Otsailaren 3an, Buruz Buruko Pala Txapelketa izan zen Bizkaia frontoian, Bilbon, eta irabazle Román Maldonado izan zen. Larrabetzun bizi den argentinarrak 0 eta 3 (5 eta 10, 9 eta 10 eta 2 eta 10) irabazi zion Iñaki Urrutiari, eta pozik baino pozago azaldu zen lehen aldiz hain titulu garrantzitsua irabazita.

Kontatu zigunez, eguna lasai hasi zuen eta kantxara disfrutatzea sartu zen. "Egia esan, joko handia erakutsi nuen kantxan eta hain presio handia dagoenean zaila da hori lortzea". Kantxan bere onena eman zuen. "Urteko txapelketarik inportanteena irabazi dut eta espero dezagun hemendik aurrera titulu gehiago irabaztea". Txapelaz gozatzear gainera, momentu honetan buru-belarri dabil Munduko Binakako Txapelketan.



a: Lezamako Udala



a: Asierphto

sarralla-denda Txorierri
ADITUAZ SARRALLA-AGINTZAN ETA REGULAZIOAN

946 038 663
625 100 800
info@sarrallatxorierri.com
www.sarrallatxorierri.com

Alain Pomposo Zarate
Urkiola, 4. lorra
48160 Derio

LEIRE BEGOÑA

ULE-APAINDEGIA

MUNGIALDE ETORBIDEA, 20
48160 DERIO
94 454 26 32

Jarri kanaguri Facebooken

POLITEKNIKA TXORIERRI

hegan egiteko aukerak

Maniztegia eta Lezioa Heziketa Garapenera eta Formazioan Profesionaltzat

Eman izena!
www.politeknikatxorierri.eus

HETEL

Martxoak 8

Martxoaren 8an Emakumeen Nazioarteko Eguna ospatzen da, eta Txorierriko talde feministek eta erakundeek elkarretaratzeak eta hainbat ekintza egingo dituzte dataren inguruan. Otsaileko alea ixtean, ekintza batzuen berri izan dugu. Zamudioko Zapata Gorriak talde feministak, esaterako, Nekazamudio azokan parte hartuko du martxoaren 2an. Ohiko produktuez gainera, zortzi emakume sortzailearen lana ikusgai eta salgai ipiniko da azokan, eta, bestalde, "Lau haizetara: emakumeak gara, feministak gara" lelopean, banderatzu morez apainduko dituzte herria, dendak eta tabernak. Lagunandre elkarteko produktua ere salgai egongo dira azokan, baita KORRIKAREN materiala.

Era berean, martxoaren 7an, 19:00etan,

Maitena Monroyren *Autodefensa feminista, más allá de aprender a decir no* liburua aurkeztuko da Zamudiotarren; gainera, liburua zozkatuko da. Hurrengo egunean, martxoak 8, bilduko dira Leizaola plazan, indarkeria matxistaren kontrako bitrinaren aurrean, 19:00etan. Manifestazioa ere egingo dute herritik.

Bestalde, Moreak Lezamako talde feministak elkarretaratzerara deitu du martxoaren 8rako, 18:00etan, plazan, eta Ausartak antzerki-taldeak ikuskizuna egingo du Kultur Aretoan, 19:30ean. Martxoaren 10ean, bestalde, bertso-saio feminista izango da 12:30ean, Kultur Aretoan. Saioan Josune Aramendi, Oihana Bartra eta Ane Labaka bertsolariek hartuko dute parte; gai-jartzaile Idoia Anzorandia ibiliko da.



a: Freepik

Esku-hartze plastikoa, Derioko San Migel plazan

Jesús Jauregui pintoreak eta eskultoreak esku-hartze artistikoa eta plastikoa egin du Derioko San Migel plazan. Azaldu duenez, egitasmoa urbanismo taktikoa du oinarritzat. "Urbanismo mota jori asko erabiltzen da Hego Amerikan. Bere helburua da zoladurak ikuspuntu estetiko batetik erakargarri egitea eta herritarrek elkartzeko, jolasteko... erabili ditzatela bultzatzea. San Migel

plaza, zehazki, eraikinen arteko gunea da eta 3,5 metroko desnibela du goiko eta beheko aldean artean. Leku iluna da eta hezetasuna du; gainera, baldintzatuta dago, San Migel jaiak bertan egiten direlako. Hori kontuan hartuta, plaza estetikoki atontzeko egitasmoa egin dugu".

Jaureguik diseinu abstraktua egin du plazarako. "Zerrendek eta biribilek

osatutako diseinua da. Elementu sinpleak dira, baina erritmoa ekartzen diote zoladurari. Derioko Udalak eskatuta, plazaren izena gehitu dugu, eta diseinuaren parte bihurtu". Kolore gorria eta zuria erabili ditu diseinuan. "Ez nituen kolore asko erabili nahi, epe luzera nekagarriak direlako. Kolore bakarra edo bi kolore erabiltzen direnean, inpaktua handiagoa da epe luzera eta ez da hain nekagarria. Kolore zuriak argitasuna ekartzen du, eta gorriak, temperatura bisuala". Aipatu moduan, ibilgailuak ibiltzen dira San Migel plazan, eta horregatik asko zaindu da materialen kalitatea. "Irristatzeen eta lizunen kontrako materialak aukeratu dira, plazako alderdirik txarrenei erantzuna emateko".

Egilearen esanetan, xedea izan da plazaren pertzepzio positiboa zabaltzea. "Batez ere eraikinetako bizilagunek ikusiko dute egindakoa. Nolanahi ere, jatorrizko diseinuan eserleku batzuk ere bazeuden, eta, San Migel jaiei begira, ipini eta kendu daitezkeen lorontzi handiak. Udalak elementu horiek jartzeko aukera aztertzen dabil".



a: Jesús Jauregui

2023-2027ko Agintaldi Plana aurkeztu du Deriok

“Zeu zara Derio” agintaldi-planak hiru ildo estrategiko ditu: Herri Bizia, Goatzeko Herria eta Aurrera doan Herria. Horien helburua da bultzatzea tokiko ekonomia, kultura eta kirola, euskara, gizarte-koheresia, mugikortasuna eta irisgarritasuna eta gobernu ona. Dokumentuan, bestalde, agintaldiko lau urteetan garatu beharreko lehen-tasuneko 60 jarduera batu dituzte. Plana www.derio.eus webgunean ipini da herri-tarren eskura.

Derioko Udalak azaldu duenez, dokumentua osatzen duten 60 ekintzen helburua da “herritar guztien neurrirako udalerrria eraikitzen jarraitzea, eta udalaren eta derioztarren arteko konfiantzazko eta gertutasuneko harremana sustatzea”. Planak abiapuntutzat izan du herriak azken urteetan izan duen bilakaeraren azterketa sakona, baita hango taldeekin egindako bilerak eta topaketak ere. Esther Apraiz alkatearen esanetan, “planak indartu egiten du herritarrekiko eta komunitatearekiko zerbitzu- eta gertutasun-bokazioa”.

Dokumentuaren hiru ildo nagusiak uztartzen dira “persona bakoitza udal-politiken parte aktiboa eta onuraduna sentitzen den herriaren aldeko apustua egiteko. Herri euskalduna, zeinetan herritarrek gizarte-, kultura- eta kirol-ekintzetan parte hartzen baitute. Herri




osasuntsua eta nagusiekin atsegina. Umeen eta nerabeen eskubideekin konpromisoa duen Derio, herri hobearen eraikuntzan parte hartu dezatela sustatzen duena”.

Bestalde, agintaldi-planean hamar proiektu estrategiko ezarri dira: hiri-antolamenduko plan orokor berria garatzea eta onartzea; patio inklusibo estalia eraikitzea eta eskolako komunak eraberritzea; errendimendu handiko indar-makinen eremu berria sortzeaz gainera, gimasioko makinak berritzea eta kiroldegiko sarbideak eraberritzea; anbulatorioko sarbidean markesina bat

jartzea, herritarrak euritik babesteko; umeentzako aisialdi-guneak berritzea; piraten itsasontzia, Gaztelumendi plaza, Errekatxueta eta Herriko plaza; Aldekonen aisialdi-gune estalia eraikitzea; Erdiko eta Gernikako Arbola kaleak eta Euskotreneko geltokira sartzeko gunea berrurbanizatzea, irisgarritasuna, mugikortasuna eta segurtasuna hobetzeko; San Migel plaza berritzea; Ibaiondo futbol-zelaiako instalazioak handitzea eta 11ko futbol zelai-berria eraikitzea; eta garapen jasangarriko helburuak garatzea, Agenda 2030eko estrategian aurrera egiteko.

**SARRIKOLA
OGITEGIA**

Euskal pastela
Baserriko ogia
Bizkotxoak
Hainbat tarta

 Sarrikola, zig Larrabetzu
Tel.: 94 455 83 37
619 78 58 84

**ZAMUDIO-DERIOKO
LURLANGILEEN ETXEA**

Santi Mami auzoa, 1
Tel.: 94 454 10 06
Faxa: 94 454 12 15
48170 Zamudio (Bizkaia)



Centro Dental
Txorierri

Rocío Astorkia Bordegaray
Col. nº 48000759

Ainhoa Rodríguez Mella
Col. nº 48001337

Igone Nieto Hernández
Col. nº 48001462

Mitxine 7, behea - 48150 Sondika
(geltoki aurrean)
Tfno.: 944 711 639 - Larrialdiak: 670 985 885
www.cdtxorierri.es

ORTODONCIA21

“Arma kargatua da mugikorra”

ITSASO ZUBEROGOITIA | Psikopedagogoia

Umeak gero eta lehenago hasten dira Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologia (IKT) erabiltzen. Gakoa da IKTak modu arduratsuan erabiltzea, eta Txorierriko Mankomunitateak antolatuta, urtarrean hitzaldia egin zen Derioko eskolan, gurasoei seme-alabei laguntzeko baliabideak emateko. Itsaso Zuberagoitia psikopedagogoia gidari ibili zen tailerrean.

t: Itxaso Marina / a: Itsaso Zuberagoitia

Ikasgelara sartu, eta zein da erra-diografia?

Gaur egun, ohikoa da Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) lehen mailako ikasle guztiek –edo ia guztiek– telefono mugikorra izatea. Hala ere, ume askok Lehen Hezkuntzako (LH) 4. mailan dute euren lehen mugikorra edo erloju digitala, azken urteetan “opari izarra” bihurtu direlako, adibidez, jaunartzeetarako edo Gabonetarako; hortaz, LHko 5. eta 6. mailako ikasleen erdiak badu mugikorra.

9-10 urteko ume bati mugikorra oparitzen diogunean, zer oparitzen diogu?

Arma bat; gurasoei esan ohi diedanez, arma kargatu bat. Adin horretan umeek ez dute kontrolirik. Nagusioi ere askotan gertatzen zaigu konturatu orduko luze eman dugula telefonoari begira; bada, pentsa ezazue umeen kasuan! Bestalde, gurasoek badakite seme-alabek Tik Tok ikusten dutela, YouTube, gamerrak...

“Gurasoen lana da umeek erabiltzen dituzten gizarte-sareak deskargatzea ta bertako edukiak ikustea”

baina benetan ez dakite gizarte-sare horiek zer diren eta bertan umeek zer ikusten duten; askoz jota Facebook ezagutzen dute. Nik beti esaten diet euren lana dela umeek erabiltzen dituz-



ten gizarte-sareak deskargatzea eta bertako edukiak ikustea. Eta bideo-jokoei dagokienez ere, seme-alabekin jokatu behar dutela, eta bideokontsola leku komun batean ipini behar dutela.

Ikerketen arabera, gaztetxoek egunean lau ordu inguru ematen dute gizarte-sareetan.

Nik denbora gehiago dela esango nuke. Gaur egungo mugikorrak hain dira modernoak, ezen esaten baitigute aplikazio bakoitzean zenbat denbora eman dugun. Guk hori baliatzen dugu tailerrean eta emaitza izaten da gizarte-

sareetan, egunean, 7-8 ordu ematen dituztela. Eskolan ez dute mugikorra erabiltzen, baina eskolatik kanpo erabiltzen dute musika entzuteko, bideoak ikusteko... Ikasleek askotan esaten dizkigute halakoak: "Lo egin beharrean, Tik Tokek harrapatu nau eta hiru orduan izan naiz telefonoari begira".

Arazoa ez da teknologia berriak erabiltzea, horiek txarto erabiltzea baizik. Zeintzuk dira arriskuak?

Eskola-errendimendua jaistearekin erabat lotuta dago. Atsedena ezinbestekoa da gaztetxoentzat, eta askotan

nabaritzen da gauean telefonoarekin edo tabletarekin egon direla, goizean umore txarra izaten dutelako, buruko mina... Bestalde, pantaila baten aurrean luzeegi ematen badute, modu sedentarioan biziko dira eta horrek ekarriko die obesitatea, bihotz-arazoak... Atzerapenak ere ikusten dira. Adibidez, ohikoa da ume txikiak orgatxoan mugikorra eskuan dutela

“Ciberbullinga eta sextinga LHko 5. maila eta DBHko 2. maila artean gertatu ohi dira”

ikustea; bada, antzeman da lau urtetik sei urtera bitarteko ume batzuek hitz egiteko arazoak dituztela, eta mugikorraren erabilera goiztiar horri pandemia garaia gehitu behar zaio, gainera. Are gehiago, beharizan fisiologikoei ere eragiten die; izan ere, mugikorrarekin egoteagatik txiza egitea, jatea, edatea... ahaztu zaien umeen kasuak ezagutu dira; ondorioz, ume horiek deshidratatu dira. Era berean, eduki desegokiak ikusteko arriskua ere badago, eta gehiegizko erabilerak mendekotasun itzela sortuko du azkenean.

Ciberbullinga da beste arrisku bat; zein adin-tartetan ematen da?

Ciberbullinga eta sextinga gazte nagusien artean gertatzen direla pentsatzen da, baina, ikerketek berretsi dutenez, LHko 5. maila eta DBHko 2. maila artean gertatu ohi dira. Delitu asko daude, eta zoritxarrez umeek ezagutzen dituzte, institutuan kasuren bat egon delako edo umeek eurek bizi izan dituztelako. Eskoletan badago protokoloa eta irakasleek derrigorrean ezarri behar dute kasuak antzematen direnean; hala ere, askotan ez da ezartzen. Ezinbestekoa da irakasleen aldetik inplikazioa egotea. Izan

ere, tailerretan ikasleek esaten digute gauza asko ikusten dituztela, eta tutoreari zergatik ez dioten kontaktzen galdetzen diegunean, erantzuten digute ez dutela inoiz gauza horiei buruz hitz egiteko denborarik.

Eskolaren jarrera ez ezik familiarena ere ezinbestekoa da.

Jakina! Nik gomendio errazak ematen dizkiet beti, benetan funtzionatzen dutenak. Esaterako, telefono mugikorra ez dela Olentzerok ekartzen duen oparia: urteko edozein egunetan umeari azaldu ahal diogu mugikorra erosi dugula eta erabiltzen utziko dugula, baina guk erosi dugunez eta fakturak guk ordainduko ditugunez, gurea dela eta arauak ipini behar ditugula. Gurasoen kontrola ahalbidetzen duten aplikazioak instalatzea ere ideia ona da, eta batez ere adibide ona izatea. Gurasoentzako tailerretan askotan ipintzen dut Olvido

Hormigosen kasua. Sextinga egin zioten argi eta garbi, baina gizarteak bera epaitu zuen: ezkondata dago, seme-alabak ditu..., eta inork ez zuen pentsatu delitua beste aldeak egin zuela. Hortaz, kontuz ibili behar dugu esaten dugunarekin. Era berean, azaldu behar diegu lehentasunak hauek direla: ikasketak, kirola, lagunak eta azkenik bideo jokoak eta gizarte-sareak.

“Alternatibak eskaini behar dizkiegu, esate baterako, asteburuan mendira joatea”

Alternatibak ere eskaini behar dizkiegu, esate baterako, asteburuan mendira joatea. Eta esan behar diegu inoiz ciberbulling-kasurik ezagutzen badute isiltasunaren legea apurtu behar dutela, eta enpatikoak izan.

Hezkuntzaren garrantzia

“Duela 10 urte, tailerrekin hasi ginean, esaten genuen teknologia hauek guztiak berriak zirela eta, hortaz, urte batzuk behar zirela gauzak azaltzeko eta normalizatzeko. Bada, esan moduan, 10 urte pasatu dira eta arazoa gero eta larriagoa da”, aipatu digu Zuberogoiak. “Familiak ere konturatu dira eta mugitzen hasi dira. Adibidez, Katalunian sortutako “16 urtera arte mugikorrik gabe” mugimendua hainbat lekutara zabaldu da. Tolosako “Altxa burua” egitasmoa ere sustatu da; are gehiago, herri osoa inplikatu da horretan, eta umeek eta nerabeek establezimenduetako eta eraikin publikoetako telefonoa erabili dezakete, beharizanik izanez gero”. Psikopedagogoak badaki familiak

presio handia dutela. “Askok aipatzen dute umeari 16 urte bete arte telefono mugikorra erosten ez badiete, laguntaldetik kanpo gelditzeko arriskua dagoela. Beraz, konponbidea ez da debekatzea, baizik eta beste alternatiba batzuk ematea; esaterako, Tolosako ekimena”. Nolanahi ere, hezkuntzaren garrantzian ipini du azpimarra. “Umeek teknologia berriak ondo erabiltzen ikasteko tailerretan parte hartu behar dute txikitatik. Txorierrin duela hainbat urtetatik hona egiten ditugu: LHko 4. mailan hasten gara eta jarraipena egiten dugu LHko 6. mailan eta DBHn, hainbat gai lantzeko. Azkenik, komunikazio handiagoa egon beharko luke familiaren eta eskolaren artean, gaiari egoki heltzeko”.



AmAr
ileapaindegia

Asteartea-ostiralea:
9:00-19:00
Laburunbata:
8:00-13:30

Uribe plaza, 1 behe
Zamudio
944 520 419



HARATEGIA
ALBERTO

Arbolantxa, 4
Tel.: 944 520 825
48170 ZAMUDIO



Hortz-klinika
IDOIA ZUBIETA
Osasun-zentroa & Hortz-estetika
HORTZ-INPLANTEAK - ESTETIKA-ORTODONTZIA

Arellaza doktorea, 11. - 1. esk.
48011 BILBAO
T: 944 416 322

Uribe Plaza, 1
48170 ZAMUDIO
T: 944 521 370

Energia berriztagarrien komunitatea sortu nahi dute Larrabetzun

Auzokideak Larrabetzuko elkartea lehenengo urratsak egiten dabil energia berriztagarrien komunitatea sortzeko. Komunitatearen helburua da, alde batetik, energia berriztagarrietan oinarritutako kontsumo-garapena sustatzea, tokiko eremuan eta partaidetzaren bidez; eta bestetik, herriari ekonomia-, gizarte- eta ingurumen-arloko onurak eskaintzea.

t: Itxaso Marina / a: Auzokideak

Auzokideak elkarteko kideak dira Maite Bilbao eta Marijo Ugalde eta euren ahotik ezagutu ditugu energia berriztagarrien komunitatea sortzeko proiektuaren gakoak. "Hainbat krisi izan dira azken urteotan, eta energia-krisia da, hain zuzen, arazorik eta ezberdintasunik handienak ekartzen dituztenetako bat, zeren energia prezioak ezartzen dituzten korporazio handien esku baitago. Horregatik, eta gaur egungo legeek energia-komunitateak sortzea ahalbidetzen dutela ikusita, Larrabetzun energia berriztagarrien komunitatea sortzeko gogoia adierazi dugu. Parte hartzeko ikuspuntu batetik sortu nahi dugu, komunitatearen partaideok gure energia

sortu eta kudeatu dezagun. Uste dugu modu hori demokratikoagoa dela, jendea ahalduz duela eta gure baliabideen jabe egiten gaituela".

"Euren energia-beharrizanak asetzeko, kideek energia berriztagarriak sortu, erabili eta kudeatzen dituzte"

Azaldu moduan, komunitate energetiko bat da entitate juridiko bat eta bere kideek, euren energia-beharrizanak ase-

tzeko, energia berriztagarriak sortu, erabili eta kudeatzen dituzte. Dagoeneko 60 larrabetzuarrek adierazi dute proiektuarekiko interesa. "Nolanahi ere, prozesu luzea izango dela aurreikusten dugu, eta prozesuan nahi duenak egin ahalko du egitasmoarekin bat. Gainera, komunitatea herritarrei ez ezik, herriko establezimenduei eta industrialdeetako enpresei ere zabalik dago, helburua baita egitasmoa herriko bizitza sozial eta ekonomiko osora zabaltzea. Baldintza bakarra fisikoa da: energia sortzen den tokitik 2,5 kilometro ingurura egon behar da".

Energia berriztagarriek aukera-sorta zabala eskaintzen du. "Energia eolikoa izan daiteke, hidroelektrikoa, fotovoltaikoa, biomasa... Nolanahi ere, guk lehenengo eta behin aztertu behar dugu herrian dauden baliabideak zeintzuk diren, ibaia, haizea..., eta horren arabera, gizarte-, ekonomia- eta ekologia-ikuspuntu batetik aukerarik egingarriena hautatu".

Tailerrak

Lehenengo urratsak egiteko, Goiener kooperatibaren aholkuak jaso dituzte, eta Lea Ibarren eta Elorrioren martxan ipinitako esperientziak ezagutu dituzte. Era berean, hainbat tailer antolatu dituzte energiari eta energia berriztagarrien komunitateei lotutako hainbat kontu argitzeko eta ezagutzeko; tailer batzuk eginda dituzte jada, eta beste batzuk datozen hilabeteetan egingo dira. "Taldea sortzailea eratu da eta bere baitan beste hiru talde sortuko dira: talde teknikoa, komunitatearen egitura aztertuko duen taldea eta komunikazio-taldea. Komunitateko kideek parte hartu ahalko dute taldeetan, eta hori bermatzeko eta



guztiok zertaz ari garen ondo ulertzeko, hain zuzen, antolatu dira tailerrak". Horrezaz gainera, beste herri batzuetako esperientziak ezagutzen jarraitzeko asmoa dute.

"Herriko baliabideak aztertu behar ditugu, eta gizarte-, ekonomia- eta ekologia-ikuspuntu batetik aukerarik egingarriena hautatu"

Komunitatea martxan ipintzeko, alderdi ekonomikoa ere aztertu beharko dute. "Badakigu Europako funtsak eta dirulaguntzak daudela, eta momentua

ailegatzan denean ikusiko dugu horri nola heldu. Dena dela, argi dugu ez dugula nahi arrazoi ekonomikoengatik jendea beldurtzea eta egitasmotik kanpo gelditzea". Egitasmoak Larrabatzuko Udaren laguntza eta babesa jaso du.

Onurak

Energia berriztagarrien komunitateak onura asko dakartza, euren esanetan. "Energia-kontsumoa murriztu ahal dugu, eta energia arrazoizko eran kontsumitu. Gainera, besteak beste, efikazia- eta kontzientziazio-neurriak hartzen baditugu, gure faktura hobetuko da. Energia berriztagarrien komunitateak, bestalde, energia-subiranotasuna bultzatzen du, baita tokiko ekonomia ere. Sortzen eta kontsumitzen dena kontrolatzen da, eta tokiko baliabideak erabiltzen dira. Era berean, gizarte-kohesio handiagoa

sustatzen da, eta autogestio berdinezaleago bat, izan ere, inork energia-pobretasuna jasaten badu, komunitateak erantzuna ematen dio egoera horri eta kideak babesten ditu".

"Argi dugu ez dugula nahi arrazoi ekonomikoengatik jendea beldurtzea eta egitasmotik kanpo gelditzea"

Horregatik, Txorierriko gainerako herrietan energia berriztagarrien komunitateak bultzatzera animatu nahi dituzte txorierritarrek."



Ele-afaindegia
M^a Antonia Llodio TXPI
Txorierriko etorbidea, 6
Tel.: 94 452 02 70
48170 ZAMUDIO (Bizkaia)

astikenemotor
www.ASTIKENEMOTOR.com
DERIO - 946 451 781

ELORRIETA INSTALACIONES
ETXE- ETA INDUSTRIA-ELEKTRIZITATEA
Uribe kalea, 12 beheko Derio 48160
94 454 03 86
639 57 98 48 - 639 58 25 47

Gazteluak



Erezoñar

t/a: Iñaki Olabarrieta eta Jose Angel Mentxaka

Inguruan gaztelu hitza aipatzen denean, Butroiko gaztelua etortzen zaigu burura; edo, beharbada, Arteagakoa. Baina horiek ez dira "benetako" gazteluak, izan ere, oso berriak dira, jabeen handikeriengatik XIX. mende amaieran eraikiak. Orduan, zeri esaten diogu "benetako" gaztelua? Bada, defentsarako eta lur-eremua kontrolatzeko, Erdi Aroan eraiki zirenei.

Gure inguruko gazteluak Nafarroako erresuma babesteko altxatu ziren. Bizkaian gaur egun aztarna askorik egon ez arren, gazteluak egon bazeuden, mendi gailurretan beti. Orozkon, esaterako, Untzuetako gaztelua zegoen, gaur egun antena batek itsusten duen lekuan. Anboto mendi lerroan Astxikiko gaztelua altxatzen zen, leku ikusgarri batean; eta Ereñon ere gaztelua zegoen gaur egun Ereñozar ermita dagoen lekuan, eta handik Urdaibai osoa kontrolatu daiteke. Era berean, gazteluak izan ziren Gaztelugatxen, Bermeon eta Malmasinen, eta apur bat urrunago joaten bagara, Leintz bailarara, bisita merezi du Aitxo-

rrotx gaztelua zegoen harkaitzak. Uste denez, gaztelu horiek guztiak X.-XI. mendeetan eraiki ziren eta XII. mendean, Gaztelaren inbasioaren ostean, suntsitu edo abandonatu zituzten. Araban, Gipuzkoan eta batez ere Nafarroan altxatu zirenek gehiago iraun zuten, baina horiek

ere suntsitzeko agindua eman zen 1512. urtean, Gaztelak Nafarroa inbaditu eta konkistatu ondoren. Olite/Erriberri eta Xabierreko gazteluak berreraiki ziren, baina badaude beste asko bisita merezi dutenak: Astulez, Portilla, Ocio, Amaiur, Irulegi, Murumendi, Monjardin...



Monjardin

Ibilbide proposamena

Ereñozarren zegoen gazteluaren aztarnak ikusteko errazena da Ereño herritik 3 km-ko joan-etorria egitea. Ausartak izanez gero, Santimamiñe koben ondoan hasten den bide "zuzena" hartu, eta gorantz egingo dugu; bide hori laburragoa da, baina 310 m-ko desnibela gainditu behar da distantzia laburrean. Hortaz, guk bide luzeagoa hartuko dugu, ederra eta errazagoa dena.

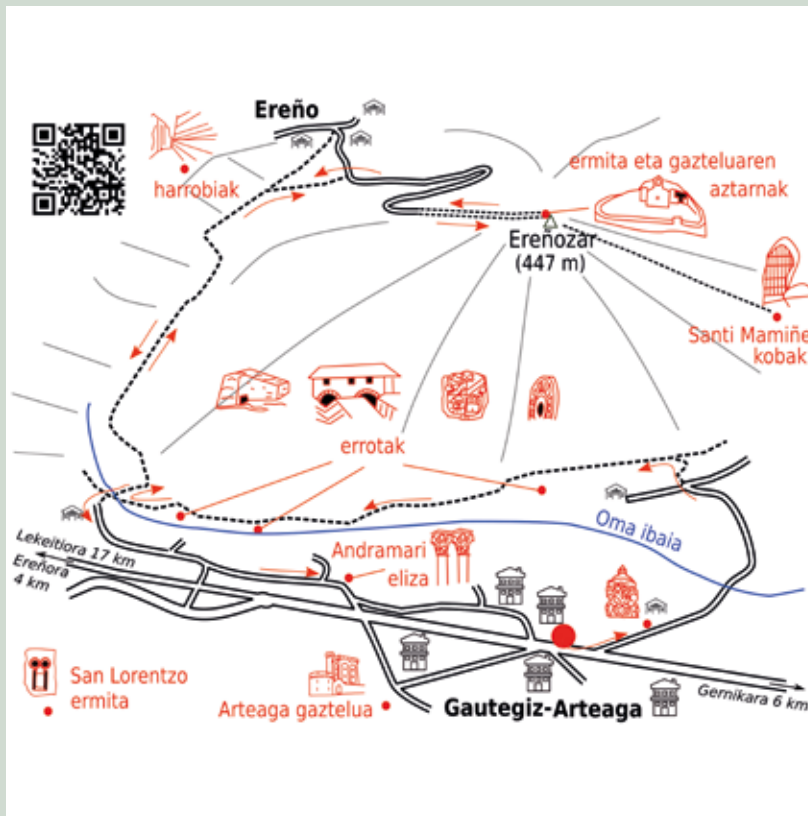
Gauegiz-Arteagako udaletxeko plazatik hasita, 10 km eskaseko ibilaldia

egingo dugu Ereñozar gaztelua egon zen tontorreraino. Ibarrekozubi bidetik joango gara hasieran; baserri eta armari eder baten aurretik pasatu, eta 800 metro ingurura, Ereñozarreko mendikonoa aurrez aurre dugula, kurba batean bidea utziko dugu eta mendipistatik jarraituko dugu. Bidegurutzera ailegatuko gara laster: eskuinaldetik "Santimamiñe-Ereñozar" jarri arren, guk ezkerretara egingo dugu: "Oleta-Ereño". Oso bidezidor polit batetik pasatuko gara, Oma errekararen bazterretik eta

hiru errota zaharren ondotik. Errotetako batek armarria du; besteak, antapara; eta errotarriren bat ere ikusi daiteke... beste garai bateko lantegiak. Bestalde, errotetako batek Oleta du izena, eta argi uzten du lehenago bertan burdina lantzen zela.

Aurrera jarraitu, eta errekatxo bat gurutzatu aurretik, eskuinetara eta gora doan pista hartuko dugu: altuera hartuz basotik gora egingo dugu; euria egin badu, basatza egon daiteke aldapan. Pista Ereño herrira doa, eta beraz, utzi beharko dugu, eskuinetara eta apur bat behera doana hartzeko. Laster topatuko dugu Ereñotik Ereñozarrera doan pista. Eskuinetik hartuta, hasieran hormigoizko eta gero harrizko oso pista aldapatsuak gora eramango gaitu. Ulegarria da gaztelua bertan altxatu izana: handik Urdaibai osoa kontrolatzen da. Lekuan jarritako panel batzuek ederto azaltzen digute haren historia eta San Migel ermita eraiki aurretik han zer zegoen. Bistaz disfrutatu ostean, etorritako bidetik itzuliko gara beheko errekaraino; hala ere, oraingo honetan eskuinetik joango gara laburrago egiteko. Andra Mari eliza ikusiko dugu, eta ibilaldia amaitu.

Nolanahi ere, bertan gaudela, ezin dugu inguruan dauden hurrengo hauek bisitatu barik alde egin: Arteagako gaztelu dotorea, Eugenia de Montijorentzat eraiki zena eta gaur egun hotel-jatetxe bihurtu dena; San Lorentzo ermitako leiho prerromanikoa; Santimamiñeko kobazuloa; eta, goian, Ereñoeko marmol famatuaren harrobiak.



IZ
ILE APAINDEGIA
946036913
Txantxangorri 42
ZAMUDIO
iz.apaindegia@gmail.com

ZAMUDIO
Loteria Nazionale

Leizaola L. plaza, 7
Tel.: 94 452 09 59
loterias.zamudio@gmail.com

ArtileArtean

Mungialde, 4 - DERIO
946 240 343 / 665 702 751
www.artileartean.com

Funi-car proiektuak irabazi du Ideia Ekintzaileen Bideo Lehiaketa



Otsailaren 1ean, Ideia Ekintzaileen Bideo Lehiaketaren sari-banaketa egin zen Derioko Kultur Birikan. Ekimen hau 16-29 urte bitarteko Txorierriko gazteei eta Politeknika Txorierriko ikasleei zuzenduta dago, eta Bizkaiko Foru Aldundiak Txorierriko Zerbitzuen Mankomunitatearekin batera sustatzen duen Gaztedi Txorierrri programaren barruan kokatzen da, EGAZ Txorierriren eta Politeknika Txorierriren laguntza duela.

Aurten, Furni-car proiektua izan da lehiaketaren irabazlea, ibilgailuen piezak altzari bihurtzeko proiektua, hain zuzen. Naroa Aresek, Maialen Corcuerak eta Mikel Garrigak osatutako taldearen ideia izan da eta saritzat 500 euroko txekoa jaso dute, produktu elektronikoak erosteko.

Bigarren saria, 350 eurokoa, Aitor Altube, Peio Herrén eta Gartxot Solaunen Sun Case proiektuari eman diote: telefono mugikorra eguzki-energia bidez kargatzea ahalbidetzen duen zorroa;

eta hirugarren saria, 150 eurokoa, Jon Lekue, Ane Sánchez Unai Valdizán eta Dione Velásquezen Geentical proiektuari: hirietako eraikinetako fatxadetan lorategi bertikalak ipintzea.

Lehiaketa honen helburua kultura ekintzailea bultzatzea da. Aurten 40 gaztek hartu dute parte eta guztira 12 proiektu aurkeztu dituzte. Eta zuk, ba al duzu negozio-ideiarik? Adi egon eta parte-hartu hurrengo edizioan!



GUROT gazteentzako tribiala martxan da!

Orain taldekako txapelketa hasiko da. Egin hiruko taldeak eta erregistratu gurot.eus programan, martxoaren 10era arteko epea daukazu. Eman erruletari eta puntuak irabazi!

MARTXOAK 8

1975

Emakumearen Nazioarteko Urtea

Nazio Batuen Batzar Nagusiak, 3010 ebazpenean, 1975. urtea Emakumearen Nazioarteko Urtea izendatu zuen. 1977an, Nazio Batuen Erakundeak gonbita egin zien estatuei egun hau Nazioarteko Emakumearen eta Bakearen egun izendatzeko.



Akabuko berbak

Gauzak hastea erraza da, ondo amaitzea, berriz, apur bat gehiago kostatzen zaigu. Hasiera eta amaiera. Akabuko berba horren ordez, Txorierrin, gero eta zabalago dabil Gipuzkoa aldeko *bukaera* forma. "Bukaera" horrek tokia kendu die geure-geureak diren *amaitu* eta *akaba(t)u* aditzei. Euskaltzaindiaren hiztegiak *akabu* sarrera dakar, "bizk." markarekin bada ere. Bizkaieraz idazteko erreferentziazkoa den Labayru hiztegiara jotzen badugu sail horretako hainbat berba eder topatuko ditugu: *akabuan* 'amaieran', *akabuko* (edo *akaburengo*) 'azken', *akabubako* 'amaigabe', *aste-akabu* 'asteburu'... Azken horrez gain, asteburu esateko beste berba bi erabiltzen dira mendebaldean: *astegoiena* eta *asteazkena* (argi ibili, eta ez nahastu eguaztenarekin!).

Bukaera eman eta *amaiera eman* aditz lokuzioak jasotzen ditu Euskaltzaindiak hiztegi arauemailean; dena dela, neurritz erabili beharrekoak dira lokuziook, izan ere kasurik gehienetan naturalagoa izango da *amaitu* aditza erabiltzea.

Akabuko ohar bat. *Burutu* aditza sarritan berezkoa ez duen tokian entzungo dugu, egin, *gauzatu* edo "llevar a cabo"ren ordain gisa. Baina, kontuz, *amaitu* aditzaren baliokidea da ('amaitu, bururatu', hiztegiaren arabera). Adin batetik gorako baseritarrek gogoan izango dute gariak burua emateari ere *burutu* esaten zaiola. Horrexek ematen du adierarik zaharrena.

MIHILUZE 2024

MIHILUZeko TXAPELDUN IZAN NAHI DUZU?

Lehen Hezkuntzako 5-6 mailakoa zara?

EUSKARAZ JOLASTU NAHI DUZU?

IZENA EMAN: Txorierriko ludoteketan

NOIZ: martxoaren 10era arte

1. SARIA
MADRILEKO WARNER-ERA
Bidaia - 2 gau hotel batean -
Sarrerak - 3 pertsonentzat

2. SARIA
NAFARROAKO SENDA VIVARA
Sarrerak - Gau bat hotel batean -
3 pertsonentzat

3. SARIA
BIARRITZERA
Aquariumera sarrerak -
"Cité de L'océan"era sarrerak -
Gau bat hotel batean - 3 pertsonentzat

4. SARIA
MENDEXAKO
ABENTURA PARKERA
Sarrerak - Bazkaria - 3 pertsonentzat

Oharra: Finalurreketan edo finalean irabazten batek ezin du balu parte hartu, dena delako arrazoiarengatik, zerrandian hurrengo geratu den bikoteak hartuko luke parte lehiaketan, eta bikote horrek jarraituko luke lehiaketa.



TXORIERRIKO MANKOMUNITATEKO UDALAK

DERIO | LARRABETZU | LEZAMA | LOIU | SONDIKA | ZAMUDIO

www.txorierrri.eus

1977

Lehen ospakizuna Euskal Herrian

Euskal Herrian lehen aldiz ospatu zen Emakume Langilearen Nazioarteko Eguna, Bilbon hain zuzen ere. Bizkaiko Emakumeen Asanbladak egun hau ospatzeko ekintza batzuk antolatu zituen.

2018

Nazioarteko lanuzte eguna

Talde feministek nazioarteko deialdia egin zuten Emakumearen Egunean emakumeen diskriminazioa eta tratu txarrak salatzen mundu osoan protesta eta lanuzteak egiteko. Erantzun zabala izan zuen mundu osoan, baita Euskal Herrian ere.

2019

Euskal Herriko Greba Feminista: Heteropatriarkatu kapitalistari planto!

Euskal herriko Mugimendu Feministak grebara deitu zituen emakume*, bollera eta transak, heteropatriarkatuak zapaltzen dituen subjektu anitzak direlakoan. Greba feministak bizitzako esparru guztiei aurre egiten die: indarkeria, parekidetasun eza, prekarietatea, sexualitate eredu hegemonikoa, lanen sexuaren arabera banaketa, kontsumo erdua, familia patriarkala, jakintzen hierarkiazioa, arrazakeria, edertasun kanona...



AZTI
MEMBER OF
BASQUE RESEARCH
& TECHNOLOGY ALLIANCE

“Inportantea da neskatoei erakustea zientzialaria ikaskidearen ama ere izan daitekeela”

ESTIBALIZ DÍAZ SILVESTRE | Zientzialaria

Otsailaren 11n, Emakume eta Neska Zientzialarien Nazioarteko Eguna izan zen. Dataz baliatuta, AZTIk Derion duen egoitzara hurbildu gara, Estibaliz Díazekin solasean ibiltzera. Zientzietan doktorea da, Biologia eta sistemak espezialitatean, eta mentore ibili da Inspira STEAM egitasmoan, neskatoen artean bokazio zientifikoa sustatzeko.

t: Itxaso Marina / a: Aner Mentxaka

Zergatik mentore izan?

Inspira programak nire bi pasioak batzen dituelako: zientzia eta berdintasuna. Emakume zientzialariak heroitzat hartzen ditugu askotan –Marie Curie, adibidez–, eta ez dugu hurbileko erreferenterik. Horregatik uste dut inportantea dela eskolara hurbiltzea eta ikasleei erakustea zientzialaria ikaskidearen ama ere izan daitekeela, edo emakume auzokidea. Dena dela, helburua ez da neskei esatea zientzietako ikasketak egin behar dituztela, egiteko gai direla baizik.

Lehen Hezkuntzako 6. mailako ikasleekin ibili zara, zein da erradiografia?

Uste dute erabakitzeke askeak direla, baina neskatoei galdetzen badiezu, esate baterako, mutilek eta neskek matematikarako gaitasun berbera duten, baietz erantzuten dute; hala ere, haiek gaitasunik duten galdetuta, ezetz erantzuten dute.

Zer dela eta?

Ikerketa baten arabera, neskak sei

urtetik aurrera hasten dira euren burua gutxienesten. Ikerketaren baitan, ume batzuei ipuin bat irakurri zieten eta protagonista oso-oso azkarra zen. Sei urtetik beherako umei galdetu zieten, euren ustez, protagonista mutila edo neska zen, eta batzuek mutila zela erantzun zuten, eta beste batzuek, neska. Hala ere, sei urtetik gorako umei galdetu zientzietan, neskak hasi ziren mutila zela erantzuten. Alderdi askok dute horretan eragina.

“Helburua ez da neskei esatea zientzietako ikasketak egin behar dituztela, egiteko gai direla baizik”

Adibidez?

Arrosa eta urdin koloreetatik edo neskatoentzako eta mutikoentzako jostailuetatik haratago, jantzen duten arroparen bidez ailegatzen zaizkien mezuak

ditugu, esaterako: “Egun guztiak dira magikoak” edo “Polita eta perfektua”, nesken kamisetetan; eta “Oihukatu” eta “Mundua aldatu dezakezu”, mutilen kamisetetan. Marrazki bizidunetan ere topatzen dugu protagonistak mutilak izan ohi direla, eta neskarik badago, zein motatako neska da eta zer egiten du? *The Big Bang Theory* telesaila ere adibidea da: neska polita da leloa, eta zientzialariak, itsusiak.

Xumetasun-araua ere aipatzen da.

Bai. Lehen, askoz neska gehiago zeuden informatikako eta matematikako karreretan, baina kopuruak behera egin du azken urteetan. Zergatik? Bada, lehen ikasketa horiek gehienbat irakasle lan egiteko egiten zirelako; orain, berriz, karrera horiek egiten dituztenak oso baliotsuak dira enpresetarako, eta mutil gehiagok ikasten dituzte; prestigio txikiagoko ikasketetan emakume gehiago izan ohi dira. Nolanahi ere, egia da zientzietako karreretan emakume gehiago daudela, baina enpresetako eskalan igo heinean konturatzen zara emakumeen kopuruak

**RADIO TAXI FEMADE**
Zure taxi, Teorierikoa
Zamudio - Derio - Sondika - Lezama - Larrabetzu - Loiu
24h **94 480 09 09**
ERRESERBAK:
www.taxisaeropuertobilbao.com

**DESKARGATU APP-A**
TAXI FEMADE

**PsikoNeuro**
TXORIERRI
Psikologia eta Neuropsikologia
Derioko Seminarioa, A eraikuntza 3. solairuan
611 172 488
psikoneurotxorierri@gmail.com
[psikoneuro_txorierri](https://www.instagram.com/psikoneuro_txorierri)

Europako aingiran aditua

(1974, Barakaldo). Karreraren hiru garren mailan zegoela, Díaz laborategi batera laguntzera sartzeko aukera izan zuen. “Barneko ikaslea izan nintzen eta tutuak-eta garbitzen ibili nintzen, tesia egiten zebiltzanei laguntzen... Beka lortu, eta tesia egin nuen arrain-larbei buruz. AZTIIn 2004an hasi nintzen”. Gaur egun, ikerlari nagusia da bertan eta Arrantza Jasangarriaren saila kudeatzen du. Gainera, Europako aingiran aditua da, eta Espainiako Nekazaritza, Arrantza eta Elikadura Ministerioaren aholkulari dabil. Espezie horren Espainiako ordezkaria ere bada Itsasoa Ikertzeko Nazioarteko Zientzialarien Kontseiluan (ICES). “Kide bakoitza espezie batean da aditua. Datuak batu, aztertu, eta espezien populazio-egoera zein den ikusten dugu. Aholkua ematen diogu batzordeari, eta gero ministroek erabakitzen dute zer egin: batzuetan, irizpide zientifikoari jarraitzen diote; eta beste batzuetan, ez. Horrezaz gainera, ICESeko espezien arrantza jasangarriaren kudeaketarako saila koordinatzen dut; tundiokin izan ezik, gainerako espezie guztiekin egiten dugu lan”.

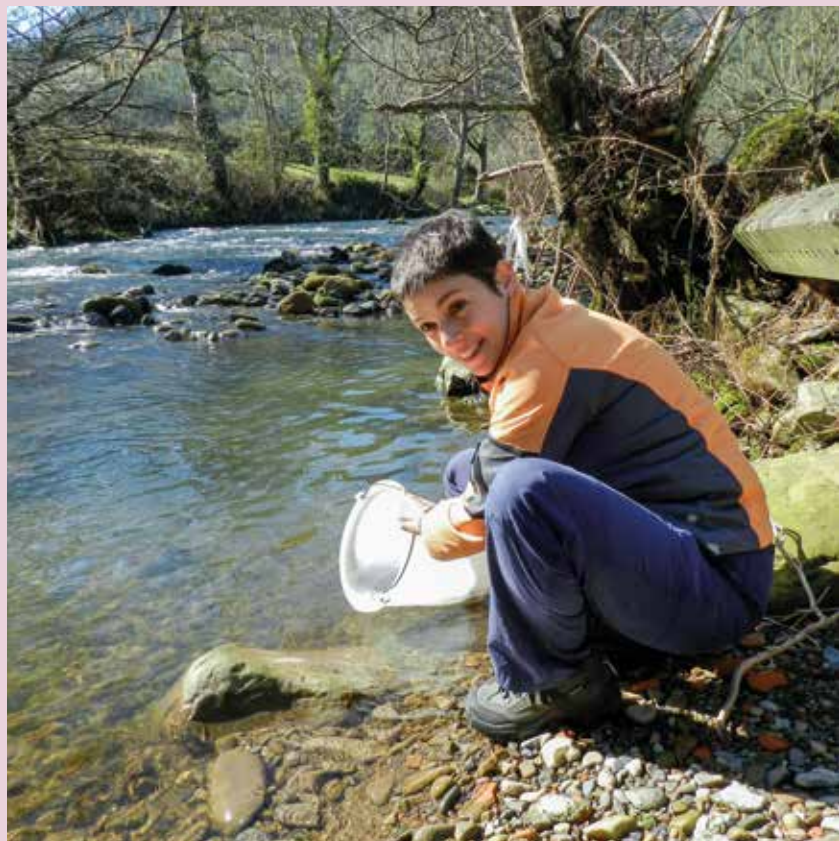
Kasualitatea izan zen aingiran aditu bihurtzea. “AZTIIn Prestigeren hondamendiaren ostean sartu nintzen, ondorioak aztertzeko. Baina aingiran aditua zen neskak lana utzi zuen, eta frantsesekin proiektu bat zuenez, niri esan zidaten bere lanarekin jarraitzeko, frantsesa nekien eta. Egia esan, oso kasualitate zoragarria izan da, orain aingira asko maite dudalako. Espezie polit-polita da, eta oso interesgarria. Adibidez, bizitzaren zati bat errekan eta beste zatia itsasoan egiten duen espezie bakarra da; egundoko migrazioak ditu eta oraindik badaude haren inguruan hainbat misterio argitzeko”. Zoritxarrez, arrisku larrian dago. “Hori da desagertzearen aurreko pausoa. Arrazoi asko daude: ziklo hain konplexua dutenez, mehatxuak erreketan zein itsasoan dituzte; gehiegizko arrantza; erreketako presak; habitata galdu izana, kutsadura... Gainera, hain hedapen

zabala duenez – gure kasuan, Marokotik Norvegiaraino–, mehatxuak bestelakoak izan daitezke herri batean edo bestean. Beste aldetik, dakigunez, angula da aingiraren alebina eta gutxi daude gaur egun: azken azterketan egindako estimazioaren arabera, gaur egun ailegatzen den angula-kopurua da 80ko hamarkadan zegoen kopuruaren % 8,5 ingurukoa”. Bere taldearen lan-eremua Oria ibaiaren arroa da.

Bere kargua dela eta, Díazek batez ere paperen artean egiten du lan. “Egia esan, gero eta lan zientifiko gutxiago egiten dut, eta gero eta lan burokratiko gehiago. Noski, landa-lanaren hutsunea nabaritzen dut, laginak hartzera joan... Nolanahi ere, egungo eginkizunak ere alde onak ditu: oso lan handia izan arren, beste herri batzuetako ikerlariekin lan egiteko aukera dut eta oso aberasgarria da; ondorioz, hainbat nazionalitateko lagunak egin ditut”.

Europar Batasuneko proiektuetan hartzen du parte. “Europa mailan hartzen dira erabaki asko. Aingira kasuan, esaterako, stock bakartzat hartzen da, neurriak herri baten hartzen badira, baina ondoko herrian ez, ez direlako eraginkorrak izango. Horri lotuta, SUDOANG egitasmoa koordinatu nuen eta helburua izan zen Espainian, Portugalen eta Frantzian ebaluazio-metodo berbera erabiltzea”.

Gizakiok itsasoko animaliez elikatzen gara. Hala ere, besteak beste, ozeanoak kutsatzen ditugu, eta kasu askotan arrantza-teknika zalantzarriak erabiltzen dira. “Inoiz itsasoko animaliez elikatzeari utziko diogun? Bada, espero dezagun ezetz. Arrantza jasangarria lortzea da, hain zuzen ere, nire sailaren ardura eta bagabiltza lan pilo bat egiten eta irizpide biologikoetan oinarritutako aholkua zientifikoa ematen, hori gertatu ez dadin”.



Landa-lana egiten, 2012. urtean.

behera egiten duela, eta gizonenak gora: artaziak esaten zaio horri, edo ihesak dituen hodia.

Zergatik gelditzen dira emakumeak bidean?

Faktore asko daude: amatasuna, etxe-ko gauzak... Gainera, lanpostuak apetaz aukeratzen direnean, emakumeek aukera gutxiago izaten dugu. Beste ikerketa baten baitan, bi curriculum aurkeztu ziren. Curriculum berdin-berdinak ziren, baina batean emakumearen izena zegoen idatzita, eta bestean, gizonarena. Bada, gizonaren curriculumak emakumearenak baino puntu gehiago jaso zituen; are gehiago, emakumeek ere puntu gehiago eman zizkioten. Harvardeko beste ikerketa baten arabera, emakumeek maila-igoerara aurkeztu dute euren burua, eskakizunak % 100ean betetzen dituztela uste badute; gizonek, aldiz, % 60an betetzen badituzte. Nire ustez, horrek zerikusia du aurretik aipatutako arroparen mezuekin: "Polita eta perfektua". Beste ikerketa baten emaitza ere ipini dezakegu adibide: zero urtetik urte batera bitarteko

denbora-tartea pasatuta, gizonek uste dute programatzeko gaitasun nahikoa dutela; emakumeek, ordea, zortzi urteko tartea pasatuta pentsatzen dute hori.

"Emakume lankide gazteak gu euren adinean geunden baino askoz ahaldunduago daude; horrek erabat pozten nau"

Zaintza ere hor dago.

Duela urte batzuk kanpaina hau ipini zen martxan: Edo zientzialaria, edo ama. Izan ere, zure curriculumak lanpostu baterako edo besterako aztertzen dutenean, amatasun-bajak edo lanaldi murriztua hutsunetzat jotzen dituzte, eta hortaz, gizonek puntuazio hobea izaten dituzte. Baina, jakina, nork murrizten du lanaldia? Bada, AZTIIn kasu, guztiok ditugu baldintza berberak; hala ere, lanaldia

murriztu duten % 80 baino gehiago emakumeak dira. Pandemia-garaian ere nabaria izan zen emakumeek gutxiago argitaratzen zutela.

Eta ingurunea.

Ingeniaritzetan, esaterako, gizon asko daude eta salbuespena izatea ez da erraza; kontrako ingurunea dago. Dena dela, nekea ere bada oso alderdi inportantea, leku berberera askoz nekatuago ailegatzen baikara, gehiegizko esfortzua egin behar dugu eta.

Neskatoek emakumezko erreferentrik ez duten kezka ez da berria; oraindik jarraitzen dugu berdin.

Nire helburua da neskak nolabait ahalduntzea eta esatea gai direla. Hau da, andereño izatea erabakitzen badute, oso ondo dago, baina ez dadila izan, pentsatzen dutelako beste ikasketa-mota batzuk egiteko gai ez direla, edo eredurik ez dutelako. Inspira moduko programen bidez ikasgeletara ailegatzen garen arren, oso tarte laburra dugu gaztetxoekin lan egiteko, eta ez da nahikoa. Hortaz, gai

Ekin eta ekin 35 urtez. Publikoa, irekia, guztiontzat.



TXORIERRIKO UDALA
EVSKALTEGIA



| | B1 Erabiltzaile independentea | B2 Erabiltzaile aurreratua | C1 Erabiltzaile gaitua | C2 Erabiltzaile aditua |
|---|--|--|---|---|
| Euskaltegi-tako ikasleen deialdia B1 B2 C1 C2 | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Uztailaren 4tik 6ra | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Uztailaren 4tik 6ra | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Ekainaren 27tik 29ra | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Ekainaren 27tik 29ra |
| Deialdi irekia B1 B2 C1 C2 | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Uztailaren 4tik 6ra | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Uztailaren 4tik 6ra | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Ekainaren 27tik 29ra | Idazmena: Maiatzaren 2tik 4ra Mintzarena: Ekainaren 27tik 29ra |

Matrikulazio epea: **apirilaren 2tik 9ra**

Informazio gehiago: www.habe.euskadi.eus



hau modu orokorragoan landu beharko lukete ikastetxeetan, baina horretarako, beharrezkoa da irakasleak ere motibatuta egotea.

Eta eskolatik kanpo?

Ondo legoke ardura guztion artean banatzea; komunikabideak, adibidez, hor zaudete. Lehen pausoa da identifikatzea, izan ere, estereotipoek haiengan eraginik duten galdetzen diedanean, erantzuna da ezetz; hala ere, ikastetxearen errealitatea aztertzen hasten garenean, erantzunak ere aldatzen hasten dira: Zenbat mutil daude dantzan? Zenbat neska jokatzeko duten futboleko? Kritikoak izan behar dugu egoerarekin, eta jasotzen ditugun mezuek, eskaintzen dizkiguten jostailuak, esaten digutena... aztertu; horrela da benetan? Hori da, hain zuzen, espiritu zientifikoa izatea. Inportantea da ingurura begiratzea eta aztertzea emakumeak zertan dabilzan eta zergatik; eztabaida piztea, azken batean.

Ariketa hori neskentzat ez ezik, mutilentzat ere bada interesgarria?

Mutilekin ere lan egin behar da, argi eta garbi. Zientzian emakumerik ez egotea arazoa da, baina osasun-zientzietan gizonik ez egotea ere bada arazoa. Hortaz, mutilei azaldu behar diegu

zaintza oso garrantzitsua dela, guztion artean banatu behar dugula eta haiek ere erizainak izan ahal direla. Mutilek ulertu behar dute gizartean estereotipoak daudela eta haietako askok, gainera, euren kontra jokatzeko dutela; esaterako, mutilek ezin dutela negar egin. Eta, era berean, konturatu behar dute euren jarrera asko horren guztiaren ondorioa direla: Ikasgelan, nortzuek hitz egiten dute gehiago? Nortzuek altxatzen dute gehiago eskua?

Nondik edo norengandik datorkizu bokazio zientifikoa zuri?

Alde batetik, natur zientzietako eta biologiako oso irakasle ona izan nuen ikastolan; eta bestetik, beti izan dut argi biologia ikasi nahi nuela, nahiz eta momentu batean agronomia-ingeniaritza ikastea burutik pasatu zitzaidan. Bada, unibertsitatara bideratzeko ikasturtean, UBI, karrera aukeratzeko ailegatzeko unea ailegatu zen, eta etxean oposizio handia nuela, biologia aukeratu nuen. Oso nota onak nituen, ingeniariaren bat egitea nahi zuten, baina nik argi dut bokazioa oso inportantea dela eta, aukeratzeko dena aukeratzeko dela, garrantzitsua dela ona izatea: irakasle onak behar ditugu, historialari onak, kazetari onak...

Matxismo handirik topatu duzu lan-ibilbidean?

Gizartean topatzen dena lanean ere topatu dut. Amatasun-baja hartzeagatik "zigortzen" gaituzte karrera zientifikoetan, eta proiektuak direla-eta bidaiatu behar baduzu, adibidez, ohikoa da emakumeoi galdetzea umeak norekin utzi ditugun. Gero, jakina, errudun-sentimendua dago. Zalantza barik, sentimendu hori txikitatik jasotzen ditugun mezuekin du zerikusia, eta ziur nago, gu ez bezala, gizonak ez direla hain errudun sentitzen lanean ordu asko emateagatik edo bidaiatu behar izateagatik. Gainera, gizonak oso seguru sentitu ohi dira lanean. Ni ere seguru sentitzen naiz gaur egun, baina urteak pasatu dira segurtasuna lortu dudana arte; haiek, berriz, oso gazteak direla segurtasunez eta konbentzimenduz adierazten dituzte gauzak. Nolanahi ere, ikusten dut emakume lankide gazteak gu euren adinean geunden baino askoz ahaldunduago daudela, eta horrek erabat pozten nau; harro nago.

Zer da zientzia?

Jakin-nahia, kontatzen digutena ez sinestea, gauzak ulertzeko grina... Izpiritu zientifikoa eta kritikoa guztiok izan beharko genuke, zientzia arloan lan egin edo ez, eta esparru guztietan ezarri.



SQUAT, sasoian egoteko aliaturik onena Derion bertan

Entrenamendu funtzionala da gorputzaren mugimendu naturaletara egokitzaren diren ariketak egitea, giharrak eta artikulazioak modu globalean lantzeko. Entrenamendu-mota hau pertsona bakoitzaren egoera fisikora moldatzen da, eta ekartzen dituen onuren artean aipatu daiteke gorputzaren mugikortasuna, bizkortasuna eta oreka hobetzen duela, osasun kardiobaskularra garatzen duela eta jarrerak zuzentzen laguntzen duela. Era berean, indarra hobetzen denez, gaixotasunak (minbizia, II. motako diabetesa...) izateko arriskua murrizten da; hezur-dentsitatea handitu, eta osteoporosia izateko arriskua txikiagotzen da; pisua erregulatu eta muskulu-masa zaintzeko lagungarria da; eta mugikortasun articularra hobetzen da. SQUAT entrenamendu-zentroa Derion dago, eta, entrenamendu funtzionalaren bidez, bertako prestataile fisikoek lagunduko digute osasuntsu egoten.

Alex eta Javi González dira SQUAT entrenamendu-zentroaren sustatzaileak eta prestataile fisikoak, eta haiekin batera Ainize Elorduik egiten du lan. Bi motatako entrenamenduak eskaintzen

dituzte: pertsonalak eta talde txikietan. "Pertsona bakoitzaren ahalmenera eta egoera fisikora moldatzen ditugu entrenamenduak. Bere helburua zein den ere hartzen dugu kontuan: adibidez, batzuek nahi dute lesio bat osatu, eta beste batzuek, kirol-errendimendua hobetu; edo oposizioak prestatu. Alderdi horien bien arabera, entrenamendu pertsonalizatuak prestatzen ditugu; individualak izan daitezke, edo talde txikietan".

Entrenamendu-mota biek onurak dituzte. "Entrenamendu indibidualean, prestataileak bakarrik dago zurekin, eta aukera ona da, oso helburu espezifikoak baduzu edo emaitza oso azkar lortu nahi baduzu. Bestalde, talde-entrenamenduak sozializatzeko aukera ematen du". Nolanahi ere, edozein aukeratuta, argi dago prestataile fisikoarengana jotzeak beti onurak ekartzen dituela. "Entrenamenduak unean uneko egoera fisikoaren eta helburuen arabera prestatuko dira. Horrezaz gainera, errutina sortzen da, eta eguneroko esfortzuei aurre egiteko lagungarriak diren jarrerak edo moduak ikasiko ditugu".

Osatuagoa

SQUAT zentroan ohiko gimnasioetan ez dauden kirol-tresnak daude bezeroen eskura. "Guk pisu librearekin egiten dugu lan. Kaxak ditugu, kettlebellak, barrak, air bike, arraste-lerak... Horiek guztiek ahalbidetzen digute entrenamendu funtzionalagoa eta osatuagoa egitea, gure egunerokotasunean lagunduko diguna. Izan ere, gidatua ez den mugimendua egiten ikasiko dugunez, saltoak modu egokian nola egin ere ikasiko dugu, gauzak lurretik nola hartu...". Entrenamendu funtzionala edozein adin-tarteko pertsonentzat da gomendagarria. "Bezerorik gazteenak 15 urte ditu, eta nagusienak, 83 urte. Entrenamenduetan indarra lantzen dugu eta indarrak lotura estua du bizi-itxaropen handiagorekin. Halaber, entrenamendu funtzionala egiten dutenek istripu eta haustura gutxiago izaten dituzte. Gazteen kasuan, erabat lotuta dago hezurren eta giharren garapenarekin, hezurrak eta giharrak indartzen dira eta".

Enpresentzako zerbitzua ere eskaintzen dute SQUAT entrenamenduzentroan. "Osasunaren aldeko apustua egiten duen enpresak hobekuntza ikusten du langileen errendimenduan. Langileak fisikoki zein emozionalki askoz hobeto sentitzen dira eta baja gutxiago hartzen dituzte. Gainera, langileen arteko harremana estutu, eta talde-sentimendua indartzen da". SQUAT entrenamenduzentroak ordutegi zabala eta malgua du, bezero bakoitzaren beharrezkoen eta bizi-eritmoari erantzuna emateko.



686 917 409

squattrainingcenter.es

squattrainingcenter@gmail.com

Urkiola kalea 4, Derio

Harro herri, Txorierri

“Harro herri” lelopean, 23. KORRIKA martxoaren 14an irtengo da Irundik, eta hamaika egunean Euskal Herri osotik igaro ostean, martxoaren 24an ailegatuko da Baionara. Txorierri hiru egun lehenago, martxoaren 21ean, zeharkatuko du; guztira 32 kilometro. Herrietako KORRIKA-batzordeak lanean dabilta euskararen aldeko lasterketa erraldoia hartzeko eta euskalduna izatearen harrotasuna erakusteko.

Erandiogoikoa
9:35

Sondika
9:57

Loiu
10:13

Derio
10:20

t: Itxaso Marina

KORRIKA Erandiogokotik sartuko da eta handik Larrabetzura abiatuko da, bidea Galdakaotik jarraitzeko. Aurreikuspenaren arabera, hurrengo ibilbide eta ordutegi hauek izango ditu gurean: Erandiogoikoa (09:35) – Sondika (09:57) – Loiu (10:13) – Derio (10:20) – Zamudio (10:45) – Lezama

(11:07) – Larrabetzu (11:30). Txorierriko KORRIKA Kulturala guztiz itxita ez badago ere, Derioko Txepetxa AEK euskaltegiak aurreratu digu aurreko egunetan ekitaldiak egingo direla, euskararen aldeko lasterketa erraldoiari begira herriak girotzeko. Horrela, martxoaren 15ean, bertso-afaria izango da Txorierriko Baserri Antzokian, Lagatzu Zamudioko

elkarteak eta Zorritzetan Lezamako euskara elkarteak antolatuta. Era berean, zirku-tailerra egingo da martxoaren 20an, Lezaman, herri horretan zein Larrabetzun *Bizkarsoro* filma ikusteko aukera egongo da: Larrabetzun martxoaren 22n emango dute, 19:00etan, eskolako jantokian; baina Lezamako hitzordua konfirmatu barik dago. Bea Egizabalek, bestalde, *Magma mia*





Zamudio
10:45

Lezama
11:07

Larrabetzu
11:30

bakarrizketa aurkeztuko du martxoaren 21ean, 19:00etan, Derioko Marikobason. Esandakoez gainera, herri-bazkariak eta askoz ekintza gehiago antolatuko dira, eta haien berri gizarte-sareen bidez eta herrietako kultura-agendetan emango dute datozen egunetan; beraz, adi-adi egon beharko da! Nolanahi ere, Txepetxa AEK euskaltegiak martxoaren 1ean aurkeztuko du KORRIKA Txorierrin, eta bertan ere hainbat xehetasun azalduko dituzte. Aurkezpena 19:00etan izango da Zamudioko Kultura Etxean.

Olga Loroño Txepetxa AEK-ko arduradunak gogora ekarri duenez, "oraindik KORRIKA egiten jarraitu behar dugu. Alde batetik, euskararen aldeko kontzientzia suspertzeko, eta beste aldetik, AEKren eguneroko lana indartzeko dirua biltzeko". Loroñok aurtengo leloan ere ipini du azpimarra. "Harro hitza erabiltzen dugu aurten. Izan ere, aurreko edizioaren parte-hartze masiboak erakutsi zuen gure hizkuntzaz harro gaudela, euskararen inguruan komunitate sendoa osatzen dugula eta oztopoak gainditzeko gai den herria garela; batez ere azken garaiotan bizi izan ditugu oldarraldi guztiak kontuan hartuta. Jendarteak erakusten duen gaitasun hori oso ondo dago eta eskertzen da benetan beharrezkoa delako, baina erakundeen papera eta ardura ere

aldarrikatu nahi dugu: hizkuntza-politika ausartagoak eta inbertsioak egin behar dira. Bien bitartean, KORRIKA egiten jarraitu beharko dugu, eta jasotzen den dirua Euskal Herri osoan euskararen normalizaziora bideratu".

Ekarpenak

KORRIKAK Ipar Euskal Herriko Azterketak Euskaraz kolektibo gaztea omendu du arren, eta Loroñok haientzat ere izan ditu hitzak. "Bizitza osoan euskaraz ikasi badute ere, ezin dituzte euskaraz egin hezkuntzaren lehen zikloaren amaieran egiten den azterketa, brebeta, eta bigarren hezkuntza amaituta egiten dena, baxoa; aitortza xumea egin diegu jendeak euren egoera ezagutzeko". Gazte horiek aurre egin diote Frantziako Estatuko hizkuntza-legeari eta esandako azterketak euskaraz egiteko eskubidea aldarrikatu dute, beren notek eta etorkizun akademikoek kaltea

jasoko dutela jakitun. Lander Garrok *Oihaletxea* dokumentala egin du eta bertan ikasleen, irakasleen eta gurasoen testigantza jaso du. Azkenik, Loroñok euskara ikasteko eskubidea aldarrikatu du administratiboki egoera irregularrean dauden pertsonentzat.

Tipi-tapa eta harro-harro, 23. KORRIKAK 32 kilometro egingo ditu Txorierrin. Lekukoa eskuz esku, hainbat modu daude euskararen aldeko lasterketari laguntzeko: korrika eginez, kilometroak eta arropa erosiz, AEKren webgunean dagoen kontu korrantean diruekarpenak eginez, informazioa gizarte-sareetan partekatuz... Petoak eta arropa Txepetxa euskaltegian dago salgai, eta kilometroa erosi nahi duenak ere hara jo dezake: txepetxa@ae.k.eus eta 944 543 967. Gainera, autobusa antolatuko da martxoaren 24an Baionara joateko. Txorierrin ere, harro herri.



Kolorez jantzi da Txorierrri

Otsailean kolorea eta mozorroak nagusi izan dira Txorierrin; eta elkarteek eta udalek hainbat ekintza antolatu dituzte herritarrek ederto pasatzeko: musika, tailerrak, mozorro-lehiaketak eta tostada-txapelketak, batzuk aipatzearen. Herritarrek, nola ez, mozorroa jantzi dute jai-giroan murgiltzeko.

Argazkiak: Juanjo Ortiz, Idoia Andrés, Derioko Argazki Taldea, Loiuo Udala eta Zamudioko Udala





LASARTE

HORTZ KLINIKA

Padi, Implanteak, Ortodontzia,
Hortz estetika, Peridontzia

📍 Alkartasuna kalea 5, Mungia

☎ 946 020 020

📱 @lasartehortzklinka



HORTZ KLINIKA

LASARTE





LIBURUDENDA PAPERDENDA
ZAMUDIO
EGUNEROKO PRENTSA, SALGAI
Gorbea kalea, 5
48170 ZAMUDIO
Tlf. / Faxa:
94 452 29 10

ADARVE KAFETEGIA
Gosariak
Plater konbinatuak
Pintxoak
GIRO ONA
Sollube, 2 DERIO
Tel: 94 608 95 31

aldekone
hortz klinika
Tel.: 94 454 15 87
Anuska Prieto Aguilar
Odontologoa
Urtebe 7, beheko
48160 DERIO (Bizkaia)
-Especialitate guztiak
zerbitzu baxar balen
-Aurkuntza doan
-Especialitatea:
umeak

Ezagutu PAI Bitartean zerbitzua

t: Juan Luis Ruiz, boluntarioa eta erabiltzaile ohia

Juan Luis Ruiz naiz, Emaús Gizarte Fundazioaren Bitartean programaren erabiltzaile ohia. Alta 2021. urtean eman zidaten, COVID-19ak eragindako pandemia amaituta, eta harrezkero boluntario nabil Derioko eguneko zentroan.

Nire bizitza erabat aldatu da. Lana nuen, familia, dirua..., baina drogazalea nintzen eta horrek eragina izan zuen nire bizitzaren arlo guztietan. Gozaten nuen guztia galdu nuen, eta bai niretzat, bai nire senideentzat ezezaguna zen mundu batean sartu nintzen. Lana utzi nuen, eta nire toxikomaniaren ondorioz

kalean gelditu nintzen. Dirurik gabe eta familiarren gaitzespena nuela, erabateko pobrezian murgildu nintzen. Hamar urtean bizi nintzen kalean, harik eta Bitartean programa ezagutu eta nire burua berriz aurkitu nuen arte.

Programaren profesionaleri esker, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza eta erdi-mailako gradu bat burutu ahal izan dut; gainera, hainbat ikastaro egin ditut nire heziketa osatzeko. Gaur egun, ez nago gizartetik kanpo egoteko arriskuan eta bizitza erabat independentea eta autonomoa dut: nire ekonomia, osasuna eta etxebizitza kudeatzen ditut. Ikaste-prozesu luze baten ondoren, kideak aholkatu ahal ditut kontsumoak nola gainditu, berriz gaixotzea nola ekidin, bizitza berria zerotik nola hasi...

PAI Bitartean zerbitzua oso garrantzitsua izan da niretzat azken urteotan. Horregatik, alta jaso ostean erabaki nuen programaren partaide izaten jarraitzea eta eguneko zentroan antolatzen diren tailerretan parte hartzea. Hortaz, boluntario nabil hainbat ekintzatan: euskara-eskolak, osasuna, estimulazio kognitiboa, informatika, palak, gimnasia... Gainera, irratian ere hartzen dut parte, eta bertan elkarrizketatzen ditugu euren egitasmoa ezagutzera eman nahi duten fundazioak, elkarteak eta pertsonak.

Era berean, data esanguratsuetan ekintzak egiten ditugu komunitatean eragiteko asmoz. Adibidez, Martxoaren 8ari lotutako eskumuturrekoak eta txapak banatzen ditugu; Gabonetan jostailuak batzen ditugu Kultur Birikan, beharizana duten familiei emateko; eta irteera hezi-garriak eta kulturalak egiten ditugu.

Ikusten duzuen bezala, mugimendua dago zentroan eta adiskidetasuna da nagusi. Jendea oso atsegina da, eta gure onena ematen ahalegintzen gara, ikasten jarraitzeko eta aldi berean disfrutatzeko.

Ez dut gehiagorik esateko. Espero dut aurreko lerroak baliagarriak izatea, zuek Emaús Gizarte Fundazioaren programa apur bat gehiago ezagutzeko. Edonola ere, beso zabalik hartuko zaituztegu, gu ezagutzera etorri nahi baduzue.

Agur bero bat



Espazio-ontzi elektrikoa

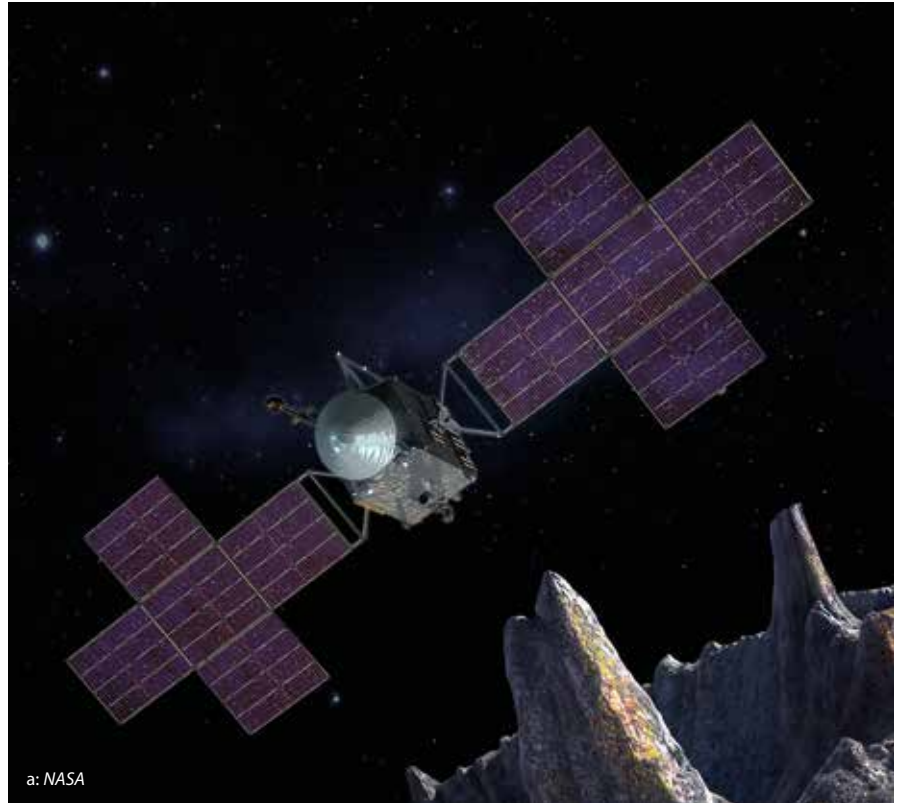
t: Xabier Diaz / a: NASA

Urriaren 13an abiatu zen Psyche espazio-ontzia izen bereko asteroiderantz bidaian da. Eguzkiaren inguruan biraka dabilen gorputz horrek Marteren eta Jupiterren artean du bere orbita, eta berezia da, metalezko eduki bereziki handia duelako. Zientzialarien ustez, planetesimal baten nukleo partziala izan daiteke, planeta goiztiar baten bloke eraikitzaile bat.

Hipotesi hori baieztatzen bada, Lurra bezalako planeta telurikoen¹ nukleora begiratzea bezala izango da, eta horien sorrera ulertzen lagunduko digu. Deigarria da benetan hain urrun joan behar izatea (Psyche eta Lurraren distantzia minimoa 300 milioi kilometro ingurukoa da), Lurraren barrenak aztertzeko. Eta deigarria ere, espazio-ontziak haraino iristeko erabiliko duen energia iturria: Eguzkia.

Psyche espazio-ontzia hain urrun bidali ahal izateko, lehen pausoa izan da Lurraren eremu grabitatoriotik ihes egitea. Horretarako, Elon Musk famatuaren SpaceX enpresaren Falcon Heavy suziri bat erabili da, erregai RP-1 –kerosenoaren antzekoa– eta oxigeno likidoa erabiltzen dituen. Ohiko hegazkinetako motorrek atmosferatik hartzen dute erregari erabiltzen duten oxigenoa, baina Lurraren gainazalitik urrundu ahala gero eta oxigeno gutxiago dago, eta espazioan ez dago oxigenorik; horregatik, espazio-ontziek, erregaiak gain, erregaria ere eraman behar dute, beren pisua eta, beraz, hori mugitzeko behar den energia handitu behar dituztela.

Psyche espazio-ontziak, bestalde,



furgoneta txiki baten tamaina du eta bere eguzki-plakak zabaltzen dituenean, tenis-pista baten zabalera hartzen du; bere komunikazio- eta zientzia-tresnak eta motorra eguzki-plaka horien bidez elikatzen ditu. Era berean, Hall efektuaz baliatzen diren propulsaileak erabiltzen ditu. Horiek eremu magnetiko batean harrapatzen dituzte elektroiak, eta propulsaileak ionizatzen, hau da, karga emateko, baliatzen dituzte. Gero, eremu elektriko bat erabilita, ioiak azeleratu, eta atzerantz botatzen dira, eta akzio-erreakzioaren printzipioa erabiltzen ontzia aurrera bultzatzen da. Kasu

honetan, ia tona bat Xenon erabiltzen da propulsaile bezala, zientzia-fikziozko pelikuletan hainbat aldiz ikusi dugun halo urdinxka hori sortzen duena.

Eguzki-motore elektrikoak erabilita, espazio-ontzia 3,3 unitate astronomikora dagoen Psyche askoz azkarrago iritsiko da, eta ohiko propulsioko kimikoarekin alderatuta, propulsailearen % 10 baino gutxiago kontsumituko du. Auto elektrikoak gordian dauden honetan, zergatik ez espazio-ontzi elektrikoak?

¹Planeta telurikoak, solidoa diren planetak dira, batez ere silikatoz edo metalez osatuta. Eguzki-sisteman, Merkurio, Artizarra, Lurra eta Marte dira.



ITURRIGANE, 2
635584941

EGUNERO
8.00-22.00



Oreganoa

t: @txiribita_mundi

Origanum vulgare. Ezkaia, menda eta izpilikua bezala, oreganoa lamiazeen familiakoa da (lehen ezpaindunak esaten zitzairen). Iberiar penintsulan hiru espezie sendagarri topatu daitezke: oregano konpaktua (*origanum compactum*), oregano arrunta (*origanum vulgare*) eta oregano maiorana (*origanum majorana*). Oreganoa uztailetik irailera bitartean loratzen da, eta hostoak eta loreak eguraldi lehorra dagoenean hartu behar dira; horretarako, ia landare osoa moztu behar da, baina zurtoinarenean zati bat utzi behar da, kimatu dadin. Sikatzeko, sortak egingo ditugu, eta leku fresko eta sikuetan, itzalpean, zintzilikatu. Sikatu direnean, beirazko ontzietan sartuko ditugu.

Propietate sendagarriak

Bizigarria da eta digestioari laguntzen dio. Karminatiboa ere bada; hau da, haizeak botatzen laguntzen du. Era berean, espasmoen kontrakoa da, eta hilekoa etortzeko lagungarria. Toniko moduan erabili dezakegu, digestio-astuna edo sabeleko mina badugu; olio sendagarriaren infusioa edo tantak edan daitezke. Oreganoak immunitate-sistema sendotzen du eta antibirala eta espektoratzaila da. Arintzen ez den eztula badugu, erabili dezakegu; baita min hauek izanez gero ere: eztarriko mina, faringitisa, bronkitisa eta asma. Kasu horietan ere edan ditzakegu olio sendagarriaren infusioa edo tantak.

Beste alde batetik, oso eraginkorra da bakterioen kontra. Antiseptikoa ere bada, eta erabili daiteke onddoen, parasitoen

eta birusen aurka. Oreganoa baliagarria da kandida zabaltzea ekiditeko. Egunean behin edo bitan edan daiteke infusioa edo tindura. Gainera, artatzeko guneak oregano-infusioz edo -olio diluituz garbitu ditzakegu. Olioia onddo-infekzioak arintzeko ere baliagarria da, adibidez, oinetako onddoak arintzeko.

Infusioa: koilarakada bat oregano fresko ur katilukada bakoitzeko, edo koilarakada txiki bat, oregano sikua bada. Egunean bat edo bi katilukada edan dezakegu, otorduen aurretik edo ostean. Gainera, ezta bota ahal diogu eztitzeko.

Infusioa baliagarria da gaixotasunak prebenitzeko edo azkarrago osatzeko; onena da gaixotasunaren lehen sintoma nabaritu bezain laster edatea. Halaber, zauriak eta ziztadak garbitzeko erabili dezakegu, baita mina eta hauntura



arintzeko ere. Hortzoiko mina izanez gero, gargarak egin ditzakegu.

Olio sendagarria: oregano sikua eta oliba-olio birjina estra. Osagaiak pote batean ipiniko ditugu: % 60 izango da olioia; eta % 40, oreganoa. Ontzi batean ura irakingo dugu eta sua amatutako dugu. Potea uretan sartuko dugu eta bertan 15 minutuan izango dugu. Uretatik atera, eta armairu batean gordeko dugu bi astean; egunero eragingo dugu. Iragazi, eta olioia dosifikagailu batean sartuko dugu. Egunean, 1-3 tanta hartu ditzakegu, uraz nahastuta. Badaezpada erabiliz gero, gehienez bizpahiru astean erabili daiteke. Ezin da urte osoan erabili, izan ere, oso eraginkorra denez, komenigarria da atsendaldia hartzea. Olio sendagarria oso aukera egokia da, eskura oreganoaren propietate guztiak izateko.

Erabilera kosmetikoak

Orbaintzea errazten duten propietate antioxidatzaileak eta hanturaren kontrako propietateak dituzenez, orbanak eta zahartze-zantzuak txikiagotzen ditu eta orbanen itxura hobetzen du. Gainera,

erradikal askeak neutralizatzen ditu eta larruazalaren elastizitatea hobetzen du. Larruazala garbitzeko, infusioa erabili dezakegu, edo olio sendagarria diluituta. Kasu horretan, oregano-olioa olio eramailan diluitu behar da 1:3 proportzioan.

Kontraindikazioak

Ez da gomendagarria kantitate handiak edatea, eta kontu handiz ibili behar da esentzia-olioarekin. Haurdun edo titia ematen dabiltzanek neurritz hartu behar dute oreganoa, eta esentzia-olioa ez erabili.

Landareak batzeko aholkuak

Orokorrean: hartu ondo ezagutzen duzuna; hartu neurritz eta soilik lekuan asko badaude; ez eraman dena, utzi beti zerbait; hartu bakarrik erabiliko duzun landarearen zatia; ez atera sustraitik, moztu ondo hazten jarrai daitezen; ez moztu loreen % 20 baino gehiago, zuhaitzak edo zuhaixkak badira; hartu bakarrik erabiliko duzuna, geroago itzuli ahal zara, edo beste leku batzuetara joan; ez jaso gunee babestuetan edo parke naturaletan.

Non: larreetan eta autorik pasatzen

ez den bide-ertzetan; goldatu gabeko basoetan; toxikorik erabiltzen ez den ortuetan eta lorategietan; INOIZ EZ areketan, fumigatutako landetan eta ibaiertz kutsatuetan.

Noiz: goizean, ihintza sikatu ondoren; hartu hostoak erabiliko ditugun egunean bertan; hartu loreak goizean eta sustraiak arratsaldean; landareak gorde edo sikatzeko, hobe da ilbehera denean jasotzea.

Materialak: eskularruak, artaziak, paperezko oihalezko poltsa, zumezko saskiak...

TALDEA **GURENA**
ASISTENTZI ETA EGOITZA-ZERBITZUAK

ZURE NEURRIRA



**BABESPEKO
APARTAMENTUAK**

**EGONALDIAK
EGOITZEAN**
egunean
gauean
asteburuetan

Unbe txiki bidea 9
LOIU 48180
(Urdaneta ikastetxearen aurrean)

944 530 049
www.gurena.com



a: Pexels

Amamaren tarta

Osagaiak:

- 200 g txokolate beltz
- 100 ml esne-gain (harrotzekoa)
- Flana egiteko bi zorro
- Litro bat esne
- 100 ml esne (gailetak bustitzeko)
- Hiru koilarakada azukre
- 450 g gaileta (errektangularrak)

Prestatzeko era:

Flana egiteko zorro bateko prestakina esne-edalontzi batean nahasiko dugu. Beste zorroko prestakina ontzi batean ipiniko dugu azukrearekin batera, eta sutan berotu. Irakiten denean, sutatik atera, eta prestakina nahasi dugun esnea gehituko dugu; eragingo dugu. Ontzia su motelean ipiniko dugu eta eragingo dugu, harik eta loditzen hasten den arte. Gailetak esnetan busti, eta molde errektangularrak batean gaileta-geruza bat ipiniko dugu. Flanaren erdia botako

dugu, eta haren gainean beste gaileta-geruza bat jarriko dugu. Gainerako flana botako dugu, eta haren gainean beste gaileta-geruza bat. Hozkailura sartu, eta bertan ordubetez izango dugu. Bestalde, esne-gaina berotuko dugu. Irakiten hasten denean sutatik kendu, eta txokolatea gehituko dugu. Desegin arte eragingo dugu, eta azken gaileta-geruzaren gainean botako dugu. Hogeita hamar minutuan izango dugu hozten.

Garbantzen eta zerben eltzekaria



a: Pexels

Osagaiak (lau lagunentzat):

- 300 g garbantzua
- Zerba-sorta bat
- 2 tipula
- 2 berakatz-atal
- Urdaiazpiko-hezur bat
- Ereintz-hostoa
- Piperrauts-koilarakada txiki bat
- 2 arrautza egosi
- Olioa
- Gatza

Prestatzeko era:

Garbantzuak aurreko egunean jarriko ditugu beratzen. Ur ugari botako dugu eltze batera, eta sutan ipini. Berakatzak zuritu eta hezurra eta ereintza garbitu, eta eltzera gehituko ditugu tipularekin batera. Irakiten denean, gatza botako dugu eta garbantzuak gehituko ditugu (aurretik uretan pasatu, eta xukatuko ditugu). Eltzeari estalkia ipiniko diogu, eta garbantzuak bi orduan egingo ditugu, harik eta biguntzen diren arte. Zerbak garbitu, eta txikituko ditugu. Arrautzak 10

minutuan egosiko ditugu, eta ur hotzetan freskatu. Beste tipula txikitu, eta zartagin batean, olio apur batekin, egingo dugu garden egon arte. Piperrautsa botako dugu, eragin, eta olio errea botako dugu eltzera. Zerbak gehituko ditugu, eta 20 minutuan egosiko ditugu. Beharrezkoa izanez gero, gatz gehiago botako dugu. Eltzea sutik kendu, eta bi orduan izango dugu jalkitzen. Arrautzak zurituko ditugu, lau zatitan moztu, eta eltzekariari gehituko dizkiogu.

Zazpi ezberdintasunak

Topatu zazpi ezberdintasun Larrabetzuko argazki honetan. Zer falta da? Zer dago sobera? Zer lekuz aldatuta?



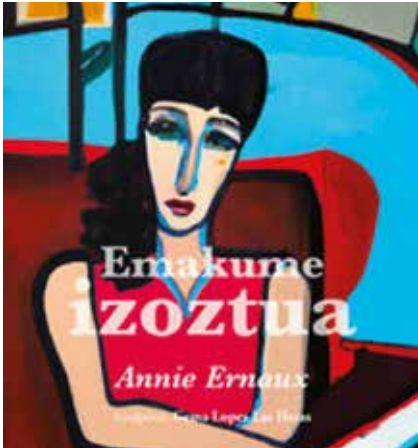
Azokak

Zamudio

- > Nekazamudio. Martxoaren 2an, Kultura Etxean

Larrabetzu

- > Txorierriko Txakolinaren Eguna. Martxoaren 24an.



Korrika

Derio

- > *Magma mia* bakarriketa, Bea Egizabalen eskutik. Martxoaren 21ean, 19:00etan, Marikobaso espazioan.

- > Bertso-afaria. Martxoaren 15ean, 21:00etan, Txorierriko Baserri Antzokian.

Zamudio

- > Aurkezpena. Martxoaren 1ean, 19:00etan, Kultura Etxean.

Larrabetzu

- > *Bizkarsoro* filma. Martxoaren 22an, 19:00etan, eskolako jantokian.

Txorierrri

- > Txorierrira sartzea. Martxoaren 21ean, 9:35ean, Erandiogoitik.

Ikastaroak

Lezama

- > Udal-ikastaroetan izena ematea. Martxoaren 4tik 15era, liburutegian.

Musika

Larrabetzu

- > Domekak Hori Bain: Ilargi. Martxoaren 10ean, 18:30ean.

Martxoak 8

Zamudio

- > Emakume sortzaileen azoka. Martxoaren 2an, Kultura Etxean. Zapata Gorriak elkarte feministak antolatuta.

- > *Autodefensa feminista, mas allá de aprender a decir no* liburua, Maitena Monroyren eskutik. Martxoaren 7an, 19:00etan, Zamudiotorren. Zapata Gorriak elkarte feministak antolatuta.

- > Elkarretaratzeak. Martxoaren 8an, 12:00etan, udaletxearen aurrean, udalak antolatuta; 19:00etan, Leizaola plazan, Zapata Gorriak talde feministak antolatuta.

Lezama

- > Elkarretaratzea. Martxoaren 8an, 18:00etan, Hilario Astorki plazan. Moreak talde feministak eta udalak antolatuta.

- > *Sirimiri y chaparrón* antzezlan. Martxoaren 8an, 19:30ean, Kultura Etxean. Ausartak taldearen eskutik.

- > Bertso-saio feminista. Martxoaren 10ean, 12:30ean, Kultura Aretoan. Moreak talde feministak eta udalak antolatuta.

Ikuskizunak

Larrabetzu

- > *Intxaurrak* antzezlan. Martxoaren 3an, 18:00etan, frontoian.

- > Zinekluba. Martxoaren 19an, 19:00etan, bilkura-aretoan.



Hitzaldiak

Larrabetzu

- > Literaturaz berbetan: *Emakume izoztua*, Gema Lopez Las Heras itzultzailearekin. Martxoaren 13an, 19:00etan, Ludoteka gaineko aretoan.

Kirola

Lezama

- > Txoribike taldeak aurkeztea. Martxoaren 1ean, 18:30etan, Euskaldun Berria Plazan



Beste batzuk

Derio

- > Txorierriko dantzarien topaketa. Martxoaren 16an, 19:00etan, Txorierriko Baserri Antzokian.

Zamudio

- > Boilur-jardunaldiak. Martxoaren 16an, 15:00etan, Galbarriatuko txokoan. Zizegorri elkarteak antolatuta.

Lezama

- > Zuhaitz Eguna. Martxoaren 3an, 11:00etan, Hilario Astorki plazan.

- > HAPOren informazio-bilerak. Otsailaren 29tik apirilaren 18ra; martitzenetan, 11:00etatik 14:00etara, eta eguenetan, 16:00etatik 18:40era. Hitzordua alde aurretik eskatu: 944 556 007.

Larrabetzu

- > Palestinaren aldeko ekimena. Martxoaren 3an, 12:30ean, plazan.



Konekta zaitez gurekin!



Parte hartu aikor.eus webgunean

Zure argazkiak eta albisteak bidali

 **E-posta:**
aikortxori@aikor.com

 **WhatsApp:**
688 86 41 35

Martxoak 24

XXI. txakolin eguna 2024

-larrabetzu-

Antolatzailea:

 LARRABETZU
UDALA

Laguntzaileak:

bbk 



LA
RRA
BE
TZU

Herri taupada