

TOKIKOM

2024ko martxo 245. zenbakia

aita! !

txoria  karia



Karlos Hormaetxe *Txali*
**Urrezko
talde-lana**

TXAKO *mic!*

Apirilak 20—21
Mendibile Jauregia (Leioa)

Apirilak 27—28
Txakolin Museoa
Txakolingunea (Bakio)

Marrazketa zuzenean
Dastaketak / Showcooking
Tailerrak...



Informazioa eta erreserbak
bizkaikotxakolina.eus/txakomic

4	Iritziak
5	Laburrak
12	Gurean izan da... Garbiñe Etxebarria
14	Gaztea eta... Joseba Bermejo Aurrekoetxea
16	Menditik patxadaz... Armarriak
18	Txorierriko Zerbitzuen Mankomunitatea
20	Gai nagusia... Karlos Hormaetxe <i>Txali</i>
25	Sondikako Emakumeen Kontseilua
26	Ogasuna
28	23. KORRIKA
32	Emaús
33	Psikologia
34	Herbarioa
36	Sukaldaritza
37	Denborapasa
38	Agenda



14 Joseba Bermejo



28 23. KORRIKA



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 Elkarten 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: Ines Serrano, Eder Merino, Beste Bira, Xabier Díaz, @txiribita_mundi, EMAUS, Ursula Tomas, Idoia Andrés, Iñaki Olabarrieta eta Jose Angel Mentxaka.

Zuzentzaileak: Iñaki Astorkiza eta Andoni Solorzano

Publizitatea: Iratxe Pirla (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



EDER MERINO
Irakaslea

Goitik behera zeharkatzen duten historiez du azala jantzita. Senak horrela agindu zion. Eztarria handituta eta mutu geratzen zitzaion bakoitzean tinta beltzdun orratza sartzen zuen sakoneraino. Mina eta plazera.

Estudioko ohatila ertzean zeuden eserita. "Animalia eria zara eta hori azalean nabari zaizu" esan zioten. Une hartan hizkuntzaz ari ziren; agerian dagoenaz eta

Pantera

hitzek zauritutako identitate bakoitzaz. Hizkuntzaren bitartez zeinen puntutaraino baldintzatu eta zauritu gaituzten, eta horren ondorioz, gure gorputza zeinen errektibo bilakatu dugun. Idatzitako nahiz esandako hitzak tiro egindako balak dira eta gizentasuna, kolorea edota izate hutsa larri zauritu dute historian zehar; ohiturak, sinesmenak, gaixotasunak, identitateak, itxurak zein jatorriak epaitu eta mugatu dituzte. Hizkuntzak normatik ateratako oro gillotinatatu du.

Bizitzak hala erditu gintuen; gerora, gizarteak mugatu, eta azkenik, hizkuntzak bazterretara kondenatu. Inposatutako arauaren desafiok bizitza ahalik eta gehien estutzera eraman gintuen, uneari zukua ateratzera, baina baita prezio altu bat ordaintzera ere: arauaren bazterretan bizitzera.

Eta orain, bederen, historikoki iraingarriak izan diren terminoen bereganatzean gabilta; egun arte sortutako lengoaiaren imajinarioa deuseztatzen, hizkuntza gu-rea ere egiten eta periferiak eta bazterrak

erdigunera eramaten. Zapaltzaileei euren aurreiritziak seinalatzen gabilta, lotsa bandoz aldatzen, eta nahi dugu haiek, erasotzaileak eta hizkuntzaren inkisidoreak, izatea azalpenak ematen galdu behar direnak.

Mundu nahasi honetan garaiak aldatuz doazela diote, eta hizkuntzak haiekin bat egiten duela, baina azala tentetzen duenarena baino ez da oraindik; eta guk gogortua dugu oso, hainbat borrokatan ondua. Gure egia-iturri da. Historiaz osatutako mihisea gara; luebakiz, lautadaz, mendiz, itsaso zabalez josia... Eta, sarritan, tintaz ere bai.

Ohatilaren ertzean jarraitzen zuten eta aurreko baieztapenari eutsiz irribarre batekin erantzun zien: "Animalia kolpatua bai, baina azkarra eta askea. Eria bai, baina pantera ere bai. Pantera beltza."

Eta ikasi bezala tintazko kartutxoak beltzez bete, orratza sakonera sartu eta bere bizitzaren mihisean barrena murgildu zen panteraren aztarna bere ezkerreko hankan betiko betierekotuz.



INES SERRANO
Filosofian lizentziatua

Komunitatea

Ez dakit nire inpresioa den, baina aspaldian eta sarritan "norbera berea"z arduratzen dela, eta ez besterik, antzematen (eta batzuetan nik neuk ere sentitzen) dut. "Nik ez dut egin", "ez da nire eginkizuna", "nirekin ez du zerikusirik" edo "ni bakean utzi" ume, gazte zein nagusien ahotan bolo-bolo dabilela esango nuke.

Ni, neu eta neroni. Eta apur bat kontra egitearren, ez al litzateke hobea izango norbera komunitate baten partaide dela onartu eta sentitzea? Berdin du lanean, eskolan edo abesbatzan. Niri behintzat taldeak seguritatea eta konfiantza handitzeko aukera ematen dit, giza

harremanak lantzeko, besteengandik ikasteko, ikuspegiak zabaltzeko, iritziak modu askean adierazteko... Alde txarrak egon badaude, jakina, Kanten esanetan elkartezinez-ko gizaki lagunartekoak gara eta. Egia ote?

Argi dago inoren edo ezereen alde arreta jartzeak gure zilbor-hestetik apur bat urruntzen gaituela, eta ariketa hori jada ez da gutxi. Eta batean Telleriak beste gai bati buruz botatuko berbak ere hona ekarrita, komunitateak behin eta berriro gogorarazten du norbera "inportantea dela, baina ez horrenbeste".

Ekintzak Bilboko hilerrian, Derion



Bilboko Udalak hainbat kultur-ekintza antolatu ditu 2024an udal-hilerrian, Derion, egiteko. Ekintzen helburua da hilerriko "ondare arkitektonikoa, artistikoa eta paisajistikoa ezagutzera ematea". Lehen ekintza martxoaren 19an egin zen Aitarren Egunaren harira: poesiaren eta musika klasikoaren errezitala izan zen, eta 100 udaberri-lore banatu ziren.

Apirilaren 20an, bestalde, argazki-lehiaketa egingo da 09:00etatik 14:00etara, eta, maiatzaren 5ean, Amaren Egunari lotutako ekintzak izango dira; zehatz-mehatz, poesia-errezitala eta musika-saioa izango dira eta 100 bitxilore banatuko dituzte entzuleen artean. Era berean, maiatzaren 18an, Euskal

Mendizale Federazioak omenaldia egingo die hilerrian lurperatutako mendizaleei, eta egun horretan ere orienteering proba izango da kanposantuan. Ekainaren 1ean, 08:30etik 14:00etara, aire zabaleko pintura-lehiaketa egingo da, eta irailaren 1ean, kontzertua egongo da Iñaki Bermúdez saxo-jolearen eskutik.

Domu Santu egunaren harira, azaroaren 1ean, 13:00etatik 14:15era kontzertu lirikoak egongo da; gainera, sukaldaritzarrezeten lehiaketa ere antolatu da. Azkenik, aipatu beharra dago aurten lehen aldiz egingo dela laburmetraien lehiaketa. Lanek gehienez hiru minutu iraun beharko dute, eta kanposantuaren irudi positiboa helarazi.

Surf ikastaroa

Berbagazte programaren baitan, Surf ikastaroa antolatzeko asmoa dago. Ikastaroa Bakion egingo da eta bertan parte hartzeko baldintzak hurrengo hauek dira: euskaraz hitz egitea, 16 urtetik 30 urtera bitarteko gaztea izatea, Txorierrikoa izatea eta 10 euroko fidantza ordaintzea; ikastarora joanez gero, fidantza itzuliko da. Bestalde, antolatzailiek lau data

ipini dituzte ikastaroa egiteko eta haietako bat aukeratu beharko da: apirilaren 27a, maiatzaren 4a, maiatzaren 18a eta maiatzaren 25a. Ikastaroan izena emateko, 747 447 579 telefono-zenbakira deitu behar da, edo berbalagun.txorierr@gmail.com helbide elektronikora idatzi. Txorierriko Zerbitzuen Mankomunitateak antolatu du ekintza.

Zamudioko Gazte Eguna apirilaren 13an



Inisitue Zamudioko gazte asan-bladak Gazte Eguna antolatu du apirilaren 13rako. Poteo musikatua 13:00etan hasiko da eta haren ostean bazkaria izango da. Bazkarirako txartelak Crazy eta Fernan tabernetan eskuratu daitezke, gizarte-sareen bidez edo inisituegazteasanblada@gmail.com helbide elektronikora idatzita. Taberna Ibiltariak bazkalondoa girotuko du, eta arratsaldea, Sakatu elektrotxarangak. Kontzertuak 22:00etan hasiko dira: Ugerda, Zeker, Xsakara, Etxekalte eta Zamburinak.

Pilota Goxua Txapelketa Lezaman

Txapelketa herrikoa izango da eta Lezamako Pelota Klubak antolatu du. Hiru kategoria osatu dira: lehen maila, bigarren maila eta emakumeak, eta bi talde, kategoria bakoitzean; guztira 42 pilotarik hartuko dute parte txapelketan. Lehen partidak apirilaren 12an jokatuko dira, 18:00etatik aurrera, herriko pilotalekuan; ondoren, barikuro jokatuko dira. Finala ekainaren 7an izango da.

L. LEIZADLA PLAZA 2 (ZAMUDIO)
946 522 857

OAKLAND
ENGLISH

auzokide
Finken administratzailea

LORENA GAMBOA AGUIRRE

Txorisol 4, beheka B 634 410 470
48150 SONDIKA auzokidefincas@gmail.com

Enaitz
TABERNA

Ogitartekoak 94 455 42 15
Anoak Garaioitza, 74
Plater konbinatuak 48196 Lezama

WhatsApp taldearen harpidedunen arteko zozketa

Garikoitz Ibarondo da martxoko irabazlea eta Baseri 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.



Martxoak 8

Martxoaren 8an, Emakumeen Nazioarteko Eguna izan zen eta, talde feministek eta erakundeek deituta, Txorierriko emakumeak ere kalera irten ziren oraindik parekidetasunaren aldeko borroka beharrezkoa dela aldarrikatzera. Goizean ez ezik arratsaldean ere hainbat ekitaldi izan ziren. Esaterako, Zapata Gorriak Zamudioko talde feministak deituta, elkarretaratzea eta ekitaldia egin zituzten Leizaola plazan, indarkeria matxista kontrako bitrinen aurrean; manifestazioan ere irten ziren. Lezaman ere elkarretaratzea izan zen Moreak talde feministak eta udalak deituta; ekintzan SAdoko langileek hartu zuten parte. Gainera, *Sirimiri* y *chapparón* antzezlanak aurkeztu zuten Ausartak herriko emakumezkoen antzerki-taldeko kideek. Beste aldetik, elkarretaratzea izan zen Sondikan, Garrasia talde feministak deituta, eta Urritarra Larrabetzuko fut-

bol-taldeko emakumeek ere ekitaldia egin zuten zelaian. Era berean ekintzak izan ziren hurrengo egunetan: bazkaria eta mendi-martxa, Loiu; mendi-martxa, Derion; eta bertso-saioa, Lezaman.



a: Moreak

Derioko HAPO jendaurrean ipini da hainbat informazio- eta partaidetza-ekintzen bidez

Derioko Udala 2021ean hasi zen udalerriko Hiri Antolamenduko Plan Orokorra (HAPO) egiten. Lehen fasea, hirigintza-informazioari buruzkoa, urte horretan bertan egin zen, eta ordutik hona aurrerapen-dokumentua landu dute udalak eta plana idatzi zuen lantaldeak. Udalak planaren aurrerapena jendaurrean ipini du hainbat informazio- eta partaidetza-ekintzen bidez.

“Aurreko faseetan moduan, HAPOn herritar guztiak har dezakete parte”, esan du Derioko Udalak. Hainbat modu dituzte horretarako. Adibidez, martxoaren 20an, informazio-hitzaldia eta parte hartzeko saioa egin zen. Era berean, maiatzaren 7ra bitartean www.hapo-derio.eus webgunean parte hartzeko aukera dago, eta egun horretara arte ere planari buruzko erakusketa izango da Kultur Birikan. Erakusketa nork bere kabuz bisitatu dezake, edo bisita gidatua eskatu dezake, nahiago izanez gero. Bisita gidatua eskatzeko, aldezturik izena eman behar da



DERIO
HAPO
PGOU
Geroa eratzuz

HAPOren webgunean, eta hurrengo data hauetako bat aukeratu: apirilaren 11n, 12:00etan (gaztelaniaz); apirilaren 17an, 18:00etan (euskaraz); ala apirilaren 25ean, 18:00etan (gaztelaniaz).

Bestalde, parte hartzeko saio espezifikoak egingo dira hainbat talderekin, hala nola adinekoekin, haurrekin eta gaztee-kin. Azkenik, banakako kontsultak egin ahalko zaizkio erredakzio-taldeari, planaren webgunean aldezturik hitzordua eskatuta.

“HAPO oinarrizko tresna da udalerririko erabilerak eta eraikuntza antolatzeko”, azaldu du udalak. “Arautzen du udal-eremu fisikoan zer, non eta zenbat egin daitekeen, lurzoru eta eraikin publikoetan zein pribatuatan. HAPO egitea prozesu luzea da, eta hainbat fase ditu. HAPOren sustatzailea Udala den arren, gurea 7.000 biztanle baino gutxiagoko udalerrira denez, Bizkaiko Foru Aldundiaren esku dago behin betiko onarpena”.

Bertoko 240 zuhaitz landatu dituzte Lezaman

Lezamarrak duela 25 urte baino gehiago hasi ziren Zuhaitz Eguna egiten. Aurten, martxoaren 3an egin zuten eta, Lezamako Udalak jakinarazi duenez, herritarrek eta udal-langileek bertoko 240 zuhaitz landatu zituzten Guardetxe inguruan. Zehatz-mehatz, 190 astigar, gaztainondo, gorosti eta intxaurreko landatu zituzten, eta 50 haritz. "Eguraldi txarra izan arren, familia asko gozatu ziren zuhaitzak landatzeaz, sasimartxoaz eta tailerrez.

Haritzak Bizkaiko Foru Aldundiko Ingurune Naturala eta Nekazaritza sustatzeko Sailak eman zituen Haritz Programaren baitan. Programak bertoko zuhaitzak landatzea du helburu, eta Eskualde Garapenerako Europako Funtsarekin batera finantzatzen da. Gainerako zuhaitzak Lezamako Udalak erosi zituen mintegi espezializatuetan.

Bestalde, udalak herriko gunebatu-eran ere zuhaitzak landatu ditu. Horrela, 36 zuhaitz landatu ditu Goitioltzako txokoaren aurreko zelaian: gaztainondo indiarak, ezkiak, astigar sikomorok, masustondoak, sahas zuri zein negartiak eta lizarrak. "Leku horretan ospatzen dira auzoko jaiak, eta itzalpean egon ahalko da egun eguzkitsuenetan". Era berean, zortzi haltza eta zortzi masustondo landatu dira eskolaren atzealdean, "Umeentzat Lanean guraso-elkartearen eskaerari erantzuna emanda".

"Ingurunearekiko eta ingurumenarekiko konpromisoa da udal-kudeaketaren ardatzetako bat, eta hainbat urtetik hona gabilta horien alde lanean. Lezamarren bizi-kalitatea hobetzea ere gure lehentasunetako bat da, eta horregatik uste dugu euren eskaerari erantzuna eman behar diegula", adierazi du Jon Ander Aurrekoetxea Lezamako alkateak.



a: Lezamako Udala



"Irakasleen eta ikasleen arteko hurbiltasuna nabarmenduko nuke"

Nagore Arrazola Arenal (Durango) Industria diseinu eta produktu garapeneko Ingeniaritza ikasten ari da Mondragon Unibertsitatean.



Industria Diseinu eta Produktu Garapeneko Ingeniaritza graduko 3. mailan zaude: zergatik aukeratu zenuen gradu hori eta zergatik Mondragon Unibertsitatean?

Betidanik gustatu zaizkit teknologia arloko ikasketak, baita marraztea ere. EHUen eskaintzen ez zuten eta Mondragon Unibertsitateko metodologiak oso iritzi onak entzun nituen, Arrasaten izena ematea erabaki nuen.

Nolako izan da orain arte bitarteko esperientzia?

Batxilergoan inoiz kontuan hartu ez ditudan gaiak buruz ikasi dit unibertsitatean. Izan ere, diseinuaren eta ingeniaritzaren alderdi orokor asko lantzeaz gain, produkzioan eta proiektu horiek bizitza errealean islatzen ere ikasten da.

Zer metodologia erabiltzen duzue, nolako da?

Azterketa eta proiektuen bidez ikasgai desberdinetako alderdiak ikasteaz gain, ikasketa horiek guztiak amaierako proiektu batean (PBL) aplikatzen ditugu graduko sei hileko bakoitzaren amaieran. Ikaskuntza horiek zertarako balio duten ikusteko eta bizitza errealeko egoeretan erabiltzen jakiteko modu bat da. Horretaz gain, irakasleen eta ikasleen arteko hurbiltasuna nabarmenduko nuke.

Unibertsitateetik zer da gehien gustatzen zaitzuna? Badago zerbait hobetzeko, zure ustez?

Alde positiboetako bat Euskal Herri osoko jende ugari elkartzeko gara. Eta Arrasaten euskara eta bertako kultura bultzatzen eta indartzen ditu-

gula, beste nonbait baino askoz gehiago.

Garraio publikoak hobetuko nituzke, zalantzarik gabe. Oso autobus gutxi daude Bizkaitik, joateko zein itzultzeko, eta autobus geltokia unibertsitateetik urrun gelditzen da. Hobetu beharreko alderdia dela uste dut, ikasle bizkaitar gehienok ez baitugu garraio publikoa erabiltzen. Hala ere, Unibertsitateko autobus-geltokiaren maiztasuna eta hurbiltasuna hobetzeak ikasle batzuek metodo hori hautatzea eragingo luke.

Lanean ari zara ikasten duzun bitartean, DUAL ereduari. Non ari zara jardunean eta zer lan mota egiten duzu?

Mondragon Unibertsitateko Goi Eskola Politeknikoko komunikazio bekaun bezala nago, DUAL ereduari. Orokorrean, Unibertsitateko web orria eta plataforma digitalari buruz ikasten ari naiz, eta diseinu-lanak eta euskarri grafikoak egiten ditut.

Zer nolako ekarpena egiten duzu eredu dualak?

Aurten alde handia nabaritu dut gainerako ikasturteekin alderatuta. Ez dut lehen bezain besteko denborarik, baina horrek hobeto antolatzen lagundu nau, eta gauza berriak ikasi ditut. Enpresa batean programa DUALaren parte izatea, ikasteko eta zure burua garatzeko aukera paregabea da.

Etorkizunari begira zer asmo dituzu?

Oraindik ez daukat oso argi zertan lan egin nahi dudana baina, gradua amaitzean, ikasten jarraituko dudala uste dut.



a: Lezamako Udala

Bizkaia Open Txapelketaren partiduetako bat Larrabetzun izango da



a: Bizkaiko Foru Aldundia

Leixuri Arrizabalaga Euskara, Kultura eta Kiroleko foru-diputatuak aurkeztu zituen Emakumezkoen Larruzko Pilotako VI Bizkaia Paleta Txapelketa eta Bizkaia Open, eta emakumezkoen kirola eta palarekiko grina sustatzearen garrantzia azpimarratu zuen. Bizkaia Open torneoari dagokionez, partiduetako bat Larrabetzun jokatu da, eta parte-hartzaileen artean Maldonado eta del Rio txorierritarrak izango dira. Bizkaia Open torneoa Bizkaiko bost frontoitan

jokatuko da: Bizkaia Frontoia, Armintza, Larrabetzu, Sopela eta Zierbena. Torneoa 13 jardunalditan egingo da eta lehena apirilaren 5ean izango da Bizkaia Frontoian. Larrabetzuko partida, bestalde, apirilaren 13an, 18:00etan, izango da herriko pilotalekuan. Finala ekainaren 8an jokatu da, 17:00etatik aurrera, Bizkaia Frontoian. Torneoan sei bikote ibiliko dira norgehiagoka: Maldonado eta del Rio txorierritarrak; Madariaga eta Ibai Perez; Fusto eta Alkorta; Gaubeka eta Gordon,

Gavillet eta Urrutia; eta Necol eta Moura. Beste alde batetik, Emakumezkoen Larruzko Pilotako Bizkaia Paleta Txapelketa apirilaren 12an hasiko da eta partidak Bizkaia Frontoian egingo dira. Finala maiatzaren 5ean jokatu da, 12:00etan. Txapelketan lau bikotek hartuko dute parte: Amaia Irazustabarrenak eta Leire Galdosek; Haizea Salanuevak eta Maider Ardanazek; Nagore Martinek eta Paula Gorostiagak; eta, azkenik, Naroa Saezek eta Leire Etxanizek.

Pantailak eta ekintzak, Koparen finala girotzeko

Athleticek Mallorcaren kontra jokatu du apirilaren 6an, 22:00etan, Sevillako Cartuja futbol-zelaian. Finalak ilusio handia piztu du zaleen artean, eta Txorierrin pantaila erraldoiak ipiniko dira partida ikusteko eta ekintzak egingo dira finala girotzeko. Sondikan, esaterako, pantaila erraldoia ipiniko da Ikurrinaren enparantzan, eta Derion, Sollube kalean. Gainera, Derion balkoi-lehiaketa antolatu da. Udalak balkoiak zuri-gorri apaintzera animatu ditu herritarrak, eta argazkiak #JantziDerio traola erabilita gizarte-sareetara igotzera. Argazkiak apirilaren 5a baino lehen ipini behar dira, eta sariak banatu dira parte-hartzaileen artean.



Beste alde batetik, Zamudion pantaila erraldoia ipiniko dute Agirre lehendakariaren plazan, eta Lezaman, udaletxe atzeko oinezkoentzako gunean; euria izanez gero, frontoian. Azkenik, Loiu leiho- eta balkoi-lehiaketa egingo da eta photocall-a egingo da. Finalaren egunean, 19:30etik

aurrera Koparen kamiseta bereziak banatu dira agortu arte, eta 20:30etik 21:30era parrillada eta umeentzako festa izango dira; Xaiborrek azken hori girotuko du. Partida pantaila erraldoian ikusteko aukera egingo da, eta atsedenealdian zozketak egingo dira.

Beste Birak urre bat eta zilar bi lortu ditu Espainiako Txapelketan



a: Beste Bira

Martxoaren lehen asteburuan, Espainiako Txapelketa izan zen Anoetan, Donostian, master kategorian eta pista estalian. Beste Bira Txorierrri klubeko hiru atletek banakako probetan parte hartu zuten, eta errelebo-taldea ere ibili zen norgehiagoka. Txorierrriko atletismo-klubeko atletek oso lasterketa onak egin zituzten eta etxera urrezko domina bat eta zilarrezko bi domina ekarri zituzten.

Horrela, Igor García Zarragak urrezko domina lortu zuen 3.000 m-ko lasterketan eta M50 kategorian. "Oso ausarta izen zen lasterketan, beti aurrera eta eritimoa handitzen egin behar izan zituen 15 biretako bakoitzean, harik eta harrapaezin bihurtu zen arte", adierazi dute klubeko ordezka-

riek. Baina hori ez zen izan lortu zuen domina bakarra, 1.500 m-ko lasterketan bigarrena izan zen eta; hortaz, zilarrezkoa eskuratu zuen. Hitzordua biribiltzeko, 4x200 errelebo-taldea bigarren heldu zen bere kategorian; taldea osatu zuten Igor García Zarragak, Eduardo Manzanosek, Javier Allendek eta Raúl Ortizek (Barakaldoko klubak utzita). Bestalde, Javier Allende bederatzigarren heldu zen 800 m-ko eta 1.500 m-ko lasterketetan.

"Harro gaude gure atleta guztiez, domina lortu edo ez; izan ere, onenen artean egote hutsa bada garaipena. Nolanahi ere, podiumetan egon gara eta hori oparia da. Betiko moduan, onena da oso ondo pasatu dugula".

"Oier Beldarrain Lazkano" sortzaile gazteentzako beka

"Oier Beldarrain Lazkano" bekarako deialdia zabaldu du Larrabetzuko Udalak. Bekak hiru helburu ditu: gazteen artean euskarazko sorkuntza bultzatzea, herriko kultura programazioan gazteek gazteentzat sortutako jardueren bidez eragitea eta gazteek sormena garatzeko aukera-guneak izatea.

Larrabetzun erroldatutako 16 urtetik 35 urtera bitarteko gazteek parte hartu ahal dute deialdian, bakarka zein taldeka, eta lanak euskaraz izan beharko dira. Larrabetzuko Udalak 4.500 euro zuzenduko ditu bekarak, eta proiektuak apirilaren 14ra arte aurkeztu ahalko dira.

Deialdira edozein lan aurkeztu ahalko da: musika, pintura, eskultura, literatura, antzerkia, bakarriketa, poesia-emanaldia, bertsolaritza, zinema, komikia, ikus-entzunezko lana, dantza... Baita hainbat diziplina batzen dituen lana ere. Epaimahaiak, besteak beste, hauek hartuko ditu kontuan: proiektuaren kalitatea eta interesa, originaltasuna eta ezaugarri berritzaileak, proiektua garatzeko sorkuntza-prozesuari buruzko xehetasunak, bideragarritasun teknikoa eta ekonomikoa, genero-berdintasuna sustatzea eta Larrabetzu ezagutzera ematen duen proiektua izatea.

**Baserritarren Alkartea
Lezama S. Coop.**

Aretxalde, 21 BIS
48196 LEZAMA
☎ 94 455 60 16
e-mail: lezama@fcae.org
Bazkideak: 144

**Pentsu
naturalak**

**POLITEKNIKA
TXORIERRI**

HEGAN
egiteko aukerak

Formación Profesional
y Bachillerato

**Lanbide Heziketa
eta Batxilergoa**

Eman izena:
politeknikatxorierrri.eus

HETEL D

Aikor! irakurri ez ezik entzun ere egin dezakezu orain

TOKIKOMen eta Elhuyarren arteko lankidetzak TOKIHOTTS adimen artifizialeko sistema izan du emaitza. Sistema horri esker, aikor.eus webguneko edukiak irakurri ez ezik entzun ere egin daitezke ahots sintetiko baten bidez. Horretarako, izenburuen gainean dagoen play botoia sakatu behar da; gainera, audioan atzera eta aurrera egiteko eta hura gelditzeko botoiak ere badaude, eta audioa deskargatu daiteke. Era berean, pertsonaren ikonoa sakatuta, ahotsa aukeratu daiteke: Entzia ala Ekaitz. Tresna sortzeko, arkitektura neuronalak erabili da. Sistema TOKIKOMen bazkide guztien webgunean ipini da.

Mila kopa baino gehiago saldu ziren Txakolinaren Egunean Larrabetzun

Martxoaren 24an, Txakolinaren Eguna ospatu zen Larrabetzun, eta plazan hainbat lagun batu ziren Txorierriko txakolin-egileen ardoak gozatzera: Sasi-koetxe eta Gorka Izagirre (Larrabetzu); Garkalde, Erdikoetxe eta Basalbeiti (Lezama); eta Magalarte Zamudio. Gainera, baserriko produktuak eta artisauro produktuak ere ipini ziren salgai. Jakinarazitakoaren arabera, 1.025 kopa inguru saldu ziren eta salmentaren bidez batutako diruaren zati bat Gaztelumendi herriko abesbatzari emango diote; beste zatia Zaporeak elkartearentzat izango da.

Erresistentzia zapatistari buruzko erakusketa Oxangoitin

Oxangoiti Lezamako kultur elkarteak eta Lumaltik Herriak elkarteak Erresistentzia zapatistari buruzko argazki-erakusketa antolatu dute. Argazkiak Oxangoiti tabernan ipini dituzte ikusgai. Lumaltik Herriak da garapenerako gobernu kanpoko erakundea eta kooperazio-proiektuak sustatzen ditu Chiapasen, Guatemalan eta El Salvadorren.

Emakumeek osatutako lehen udal-gobernua Larrabetzun



Amaia Lekue Mezo (EH Bildu) da Larrabetzuko alkate berria. Alkate-kargua hartzeko osoko bilkura martxoaren 12an izan zen. Lekuek Iñigo Gaztelu ordezkatu du karguan, zeinak urtarrilean jakinarazi baitzuen alkatea izateari utziko ziola. Osoko bilkuran ere ongietorria eman zioten zinegotzi berriari, Mari Aiartzari. Hortaz, emakumeek bakarrik osatutako lehen udal-gobernua eratu da Larrabetzun. Lekueren esanetan, "ekipazoa" osatu dute eta azpimarratu du "giro ona eta

lan egiteko gogoia" dutela. Era berean, Gazteluri eskertu dio irakatsitakoa eta etapa berrian zortea opa izan dio. "Fase berri honi ahalik eta umore onenarekin baina seriotasun osoz egingo diot aurre. Entzumen-errezptoreak zabalik, eta ondokoak ahalik eta ondoen jagonez.

Etzekoei eta alkatezara "erdi osorik" ailegatzen lagundu diotenei ere eman dizkio eskerrak, eta esan du espero duela "agintaldia Larrabetzuko alkatea izateaz harro amaitzea".

Sondika pintxotan dabil



a. Sondikako Udala

"Sondika pintxotan" ekimenaren edizio berria ipini da abian; bosgarren edizioa, hain zuzen. Ohikoa denez, saria hiru kategoriatan emango da: okela-pintxorik onena, arrain-pintxorik onena eta estilo libreko pintxorik onena; gainera, hiru kategorietan puntuaziorik onena lortzen duenak txapela jasoko du. Lehiaketa martxoaren 16an hasi zen, eta okela-pintxoak dastatu ahal ziren. Lehiaketan Sondikako sei tabernak hartzen dute parte.

Beste alde batetik, arrain-pintxoaren txanda apirilaren 20an izango da, eta estilo libreko pintxoaren txanda, maiatzaren 18an. Herritarrek euren iritzia eman dezakete pintxoei buruz. Gainera, botoa eman, eta zozketa batean parte hartuko dute. Zehatz-mehatz, bi lagunentzako bazkaria edo afaria zozkatuko da herriko jatetxe batean.

Disko berria kaleratu du Matxinada taldeak



a: Imanol Expósito

Matxinada Txorierriko musika-taldeak lan berria kaleratu du: *Gauero lez*. Hirukoiteak azaldu duenez, "gau bat bizitzeko hamaika modu daude", eta ideia horretan oinarrituta sortu dituzte diskoa osatzen duten sei abestiak. Diskoa plataforma guztietan dago entzungai. "Fase berri honetan, Matxinadak bere burua berritu nahi du, zuzeneko sendo baten aldeko apustua eginez eta jai-giroa mantenduz, baina go-


goetarako unek dituen lana dela", azaldu dute. Matxinadaren kideek 2.000 urteko pop punk eta pop rocketik datozen soinuen aldeko apustua egin dute, euren esanetan. "Paramore, Dover, Ken Zazpi eta Sum 41 taldeak erreferentziatzen hartuta, aldaketa nabarmena egon da taldearen sonoritatean, nahiz eta musika fresko, original eta dantzagarriaren esentziari eusten jarraitu". Letrak ere helduagoak dira.

"Hainbat gairi buruz hitz egiten dute: *Ez genekien ezer* abestiak, esaterako, nostalgiami buruz; eta *Beltzetik beltzera* abestiak, une txarretan laguntasunaren babesari buruz". Gainerako abestiak dira *Aupa*, zer moduz, *Qué serem demá*, *Gauetz eta Jokoa*.

Matxinada taldeak osatzen dute Ander Aristondok (dj-a), Oier Bravok (ahotsa eta gitarra-jolea) eta Alatz Barrenak (ahotsa eta musika-ekoizpena).

**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

“Ezin dugu ipuinen balio psikologikoa eta kulturala gutxietsi”

GARBIÑE ETXEBARRIA | PSIKOLOGO HEZITZAILEA

Etxebarriak "El papel de la mujer en los cuentos y refranes" hitzaldia egin zuen Derion, Martxoaren 8aren ekintzen baitan. Ipuinen garrantziaz mintzatu gara berarekin.

t: Itxaso Marina

Ipuin klasikoak berraztertze behar hitz egiten da foro batzuetan.

Literaturaren ikuspuntutik oso ipuin interesgarriak dira, eta ez ditugu laidoz-tatu behar, gure kulturaren parte inportantea direlako. Egia da mugimendu interesgarria sortzen ari dela, umeei kontatzen dizkiegun ipuinei buelta bat emateko. Izan ere, ez ditugu ipuinen balio psikologikoa eta kulturala gutxietsi behar: psikologok erabiltzen ditugu umeen pentsatzeko eran eragiteko, alternatibak emateko eta eguneroko gatazkak gainditzeko erantzunak topatzen laguntzeko. Nolanahi ere, beste alde batetik, apur bat kezkatuta ere bagabiltza...

Zergatik?

Aspaldi honetan, ipuinetan, nahi duten guztia lortzen duten heroiak azaltzeko joera dagoelako. Mezu zoli hori ere arriskutsua da, zeren eta umeak pentsatzen hasi baitira nahi duten guztia lortzeko gauza direla, eta bizitzak irakasten digu beti ez dela horrela izaten. Egokia izateko, ipuin batek gatazka bat aurkeztu behar du, protagonistari gaintitzea kostatzen zaiona, baina azkenean gaintitzea lortzen duena.

Txanogorritxuaren ipuina, esaterako, galtzeko beldurra eta arriskuak lantzeko erabiltzen da. Ipuina edulkoratzea eta otsoa hain gaiztoa ez dela esatea kaltegarria izan daiteke?

Bai, dena asko urardotzen gabiltza. Ipuin klasikoek hainbeste iraun dute, umeen oinarrizko beldurrekin konektatzen saiatzen direlako; hortaz, helburu hori duen ipuin bat urardotzeak ez du zentzu handirik. Zentzua du, hala ere, hurrengo honek:



“Gaur egun, ipuinetan, nahi duten guztia lortzen duten heroiak azaltzeko joera dago; arriskutsua da”

menditik abesten eta arriskuez ohartu gabe dabilena beti neskatoa ez izateak; protagonista aldatuta, ipuinak funtzio terapeutiko berbera izango luke.

Gaur egungo ipuinetan heroiak azaltzeko joera dagoela aipatu duzu, baina genero-erolek jarraitzen dute gizartearen;

ipuinen horiek euren funtzioa betetzen ari dira?

Ez, nire ustez. Oso ipuin interesgarriak eta egokiak egiten ari dira lantzeko kreatibitatea, kultura-aniztasuna, inklusibitatea, jazarpena..., baina generoari erreparatuta, ez. Genero-erolek oso markatuta dituzten ipuin gogorretatik oso ipuin urardotueta-ara egin dugu salto. Funtzio terapeutikoa galdu dute, eta neska protagonistak, beharbada, ez dira printzesaz jantzita egongo, baina jarraitzen dute beste batek noiz salbatu zain.

Zein ipuin-mota irakurri beharko genieke umeei?

Ipuinak modu ez literalean irakurri beharko genizkieke, eta askotan interes-

garrria da eurek aukeratutako edo lagun batek esandako ipuina irakurtzea. Ipuina umearengan eragiteko tresna moduan erabili behar dugu: adibidez, jendaurrean hitz egiteari beldur badio, edozein ipuin hartu daiteke, eta modu zehatz batean kontatu. Ipuina ere asmatu dezakegu,

“Ipuin klasikoek hainbeste irauin dute, umeen oinarrizko beldurrekin konektatzen saiatzen direlako”

eta beldurrari aurre egiteko edo gatazkak konpontzeko bideak topatzeko erabili. Lehen aipatu moduan, ipuinak gatazka bat aurkeztu behar du: hori gaintu behar dut, denbora beharko dut horretarako eta batzuetan txarto pasatuko dut, baina azkenean lortuko dut. Gainera, kontuan

hartu behar dugu umeak ipuin bat edo bestea irakurtzea behin eta berriro eskatzen badigu ziur asko haren bidez gatazka emozionalaren bat lantzen dabilela; ipuin horrek terapeutikoki lagunduko dio.

Ipuinak xalotzat hartzen ditugu gehienetan; hala ere, uste baino botere handiagoko tresnak dira.

Ipuinek helarazten diguten informazioa gure burmuinean, isilean, sartuz joaten da, oso gaztetxoak garenetik. Adin horretan, mundua ikusteko gure modua eraikitzen ari gara eta, aldi berean, hain gara gaztetxo, ezen ezin baitugu gure burua informazio horretatik babestu. Horregatik hain zuzen ezin dugu euren balio psikologikoa, kulturala eta terapeutikoa gutxietsi.

Zeintzuk gustatzen zaizkizu zuri?

Terapeutikoak; adibidez, *El perrito Antón se comporta como un matón* ipuina lagungarria da umeen kasketak lantzeko;

eta emozioak lantzeko, *Sensibles, El hilo invisible, Orejas de mariposa, Las jirafas no pueden bailar...*

Eta klasikoaren artean?

Genero-ikuspegiaren analisia alde batera utzita, guztiak aukeratuko nituzke, aparte-

“Ipuina asmatu dezakegu, eta umearen beldurrei aurre egiteko edo gatazkak konpontzeko bideak topatzeko erabili”

koak direlako. Are gehiago, uste dut gaur egun ez direla terapeutikoki hainbeste laguntzen diguten ipuinak idazten. Nik askotan erabiltzen ditut lanean; hori bai, laburrago edo luzeago kontatzen ditut, hiztegia aldatzen diet...

Emakumea ipuinetan

Hitzaldian, ipuin klasikoak eta atso-titzak aztertu zituzten, eta horietan genero-rolak hausnartu. “Gure kulturaren parte dira, eta haietan azaltzen dena irakaspen bat helaraztetik baino harago joaten diren gizarte-kodigoetan, jarrera-arauetan... nagusitzen da. Ipuinetan emakume-eredu bi aurkezten dira: alde batetik, emakume ahula, sentibera, inozoa eta beste baten menpekoa dena; eta bestetik, guztiz kontrakoa dena: gaiztoa, inbidiatsua eta beste emakume bati mina egingo diona. Gizona, berriz, salbatzailea da: adibidez, printzeak ateratzen du Loti Ederra lozorrotik, bere

arazotik, eta ehiztariak ohartarazten dio Txanogorritxuri gertatzen ari dena. Horrek printze urdinaren kontzeptua irauarazten du eta, gustatu edo ez gustatu, gure gizartearen jarraitzen du gaur egun. Ondorioz, emakume gazte askok zailtasunak dituzte bikotekide egokiak aukeratzeko, edo itxaropen faltsuak”.

Etxebarririk kezkaz hartzen ditu Estatu Batuetako emakume *influencer* batzuk zabaltzen dabiltzan mezuak. “Oso ikuspuntu kontrabadore batetik, emakumeak etxean senarraren zain izan behar duen ideia hedatzen dabilta, eta bere nahiak bete behar dituela. 1953.

urtean, emazte onaren gida argitaratu zen eta badirudi be-rriro ere indarra hartzen dabilela leku batzuetan. Oso kezagarria da, globalizazioaren ondorioz bertan ere modu berean amaituko dugula pentsatu daiteke eta”. Bere iritziz, joera horrek feminismoa eskuratzen dabilen boterean du iturburu. “Feminismoaren kontrako mugimendua ere indarra hartuz doa. Lehen, pertsona horiek, kontserbadoreek, pentsatzen zuten bidea konponduta zutela, baina azken urteetan feminismoak hartutako indarra ikusita gizarte-sareak erabiltzen dituzte, haiek ere indarra dutela erakusteko”.



“Mendian egoteak egundoko poztasuna ekartzen dit”

JOSEBA BERMEJO AURREKOETXEA | KIROLARIA

Hogeita zortzi urteko derioztarra kirolari eta kirolzale amorratua da eta mendian gozaten du gehien. Haur Hezkuntzako irakaslea da, eta lan-egoera egonkortzeko aukera ailegaten den bitartean, denak emanda bizi izaten du zaletasuna. Besteak beste, korrika, zeharkaldiak eta elurretako kirolak egiten ditu.

t: Itxaso Marina / a: Joseba Bermejo

Gaitasun handia izan behar da hainbeste kirol egiteko?

Ez dakit. Nik betidanik, txikitatik, egiten dut kirola. Taekwondoa egiten nuen gaztetxoa nintzela; gero, gerriko beltza lortu, eta utzi nuen. Korrika egitea eta mendian egotea izugarri gustatzen zait. Are gehiago, mendiarekin zerikusia duten kirol guztiak gustatzen zaizkit: eskalada, eskia, snowa, menditik korrika egitea... Azken aldian ultrak egiten ditut, 100 kilometroko lasterketak mendian, eta oso ondo. Era berean, ski-zeharkaldia egiten hasi naiz aurten.

Zergatik mendia?

Mendian egoteak egundoko poztasuna ekartzen didalako. Eguraldi onarekin ere han egotea, mugikor barik, asko gustatzen zait. Herrira jaisten naiz eta pentsatzen dut «ados, indarberritu naiz».

Zein menditan ibiltzen zara?

Ahal dela, Pirinioetara joaten naiz; eta hara joateko denborarik ez badut, Gorbaiara, Anbotora... Eta entrenamendu azkarra egin behar badut, bertoko mendietara joaten naiz, Artxandara, Geldora...

Nola joan zara lehen aipatutako kirolak deskubrituz?

Txikitatik ikusi dut aita mendira joaten zela eta inbidia nion: eskalatzen ikusi dut, Mont Blancen... eta «neuk ere nahi dut» pentsatzen nuen. Beste alde batetik, nahiko ipurtarina naiz eta kirol batean eta bestean saiatuz joan naiz. Kirol bat edo bestea egiten duen jendea ezagutzeak ere piztu dit saiatzeko gogoak.



Zein da gehien gustatzen zaizuna?

Bakar bat aukeratu behar izanez gero, mendian korrika egitea aukeratuko nuke. Baina neguan elurrik badago, elurretara joaten naiz; eta euria eginez gero, rokodromora eskalatzeraz.

Erraztasunik izango duzu praktikatzeko.

Kirol errazak dira praktikatzeko. Korrikan ondo nabil, baita ski-zeharkaldietan eta trailetan ere. Era berean, pista gorrietatik eta beltzetatik jaisten naiz snow-taularekin eta skiekin. Hala ere, horma errazak eskalatzen ditut; oraindik ez dut mailarik oso graduazio altukoak eskalatzeko.

Nondik ibiltzen zara eskalatzen?

laz Suitzan izan nintzen, Chamonixen, eta Naranjo de Bulnes ere egin dut. Inguruan ere oso leku onak ditugu eskalatzeko, adibidez, Atxarte.

Eta gainerako kirolak egiten?

Joan den urtean ere Frantzia, La Pierre Saint-Martinen, egon nintzen ski-zeharkaldia egiten. Hiru handiak ere egin ditut

korrika: Gorbeia, Anboto eta Aizkorri; 24 orduko epea dago hiru mendi horiek egiteko, baina nik 15 orduan egin nituen. Eta snow eta ski egiteko, bada, elurra dagoen lekuetara joan ohi naiz: Astunera, Candanchura, Formigalera...

Oporrak antolatuko dituzu, zer eta non egin nahi duzunaren arabera, ezta?

Bai, oporrak aprobetxatzen ditut: udan, adibidez, Pirinioetara joaten naiz, Suitzara... Eta neguan eta Aste Santuan, elurra dagoen lekura. Oporrak mendira joateko antolatzen ditut, baina turismoa egiteko denbora ere badut.

Atletismoa ere egiten duzu.

Atletismoan taekwondoko gerriko beltza lortu nuenean hasi nintzen, 16 urte-edo nituela. Euskadiko txapelduna izan naiz 3.000 metroko lasterketan, eta hainbat kros-lasterketa herrikoi irabazi ditut. Entrenatzaile ere ibili naiz Beste Biran. Gero, Gorbeia Suzien mendi-lasterketan ere postu onetan izan naiz, lehenengo hamarren artean gelditu ez banaiz ere.

Asko entrenatu beharko duzu hainbeste kirol egiteko.

Bada, egun batean edo bitan atsedena hartzen saiatzen naiz.

Zer da atsedena hartzea zuretzat?

Korrika egin beharrean, rokodromora joatea. Astean lautan edo bostetan egiten dut korrika, eta birritan edo hirutan joaten naiz eskalatzera. Zeharkaldiak egin behar baditut, bizikletaz ibili eta gimnasia joaten naiz, hainbeste kilometro egiteko, fisikoki ondo ibili behar da eta.

Errokarik baduzu?

Bai, hiru handiak 13 ordu baino denbora gutxiagoan egitea. Proba egin nuen lehenengo aldian, esan moduan, 15 ordu eman nituen hiru mendiak egiteko, baina bigarren aldian, oso txarto sentitzen hasi nintzen 60. kilometroan eta zorabiatu ere egin nintzen; ondorioz, 18 orduan egin nuen. Beraz, arantza hori kentzeko asmoa dut, eta 13 ordu baino denbora gutxiagoan egiten ahaleginduko naiz. Entrenatzen nabil horretarako.



Abenturak

Derioztarrak 15 urte inguru daramatza mendian kirola egiten, eta hainbeste urtean anekdota asko bizi izan ditu; azkena, joan den urtean, Chamonixen. "Hamar eguneko bidaia egin genuen lagun batek eta biok Mont Blancera. Bertan zenbait kirol egin genuen. Eguretako batean, goizaldeko ordu bietan itzarri, eta ibiltzen hasi ginen. Gure aurretik zihoazen gidariek buelta eman zuten, esaten zutelako arrailak zeudela eta arriskutsua zela; lagunak eta biok, hala ere, aurrera jarraitu genuen. Oso berandu egin zitzaidan eta, gainera, mendiko gaitzarekin hasi zen laguna. «Joseba, lokartuko naiz» esaten

zidan, eta nik berari «Bada, ez, ezin zara lokartu, zurekin ni bakarrik nago eta». Jaten eta edaten eman nion eta jaisten hasi ginen; jaitsi ahala bizkortuz joan zen. Hemeretzi orduko abentura bizi genuen".

Beste anekdota bat kontatu du. "Behin, orain dela bost urte-edo, mendiko lasterketa batean ibili nintzen Otañesen, Castron. Espainiako txapelketa zen eta nik 23 urtetik azpiko kategorian hartu nuen parte. Kategoriaz guztietako korrikalariak irten ginen batera, eta helmugara ailegatu nintzenean esan zidaten nire kategoriako irabazlea nintzela; sorpresa izan zen".

Armarriak

t/a: Iñaki Olabarrieta eta Jose Angel Mentxaka

Ez da arraroa herrietako etxe zaharretan, baserrietan eta jauregietan, ate nagusiaren gainean, armarrria egotea. Garai bateko leinuen, familien, hirien, herrien... ikurtzat hartu daitezke armarrriak. Gehienak, behintzat gaur egun arte iraun dutenak, harriz egindakoak dira, egurrezkoak ere egon arren.

Berez, armarrriak ezkutu bat irudikatzen du. Ezkutua bakarrik egon daiteke,

edo apaingarri batzuek lagunduta: kasketa goiko aldean, goiburua edo testu bat beheko aldean, euskarriak alboetan... Armarrrian ezkutu simple bat, eremu bakarrekoa, agertu daiteke, edo leinuak elkartu izanaren ondorioz, askoz konplexuagoak izan: kasu horietan, armarrriak bertikalki, horizontalki, bandan... zatitzen ziren; zati bakoitzak irudi bat du.

Euskal Herriko armarrrietan animaliak dira nagusi: otsoak, basurdeak, baleak,

arranoak... Horiekin batera agertu ohi dira, besteak beste, zuhaitzak, gazteluak, eguzkiak, ilargiak, lamiak eta abar. Era berean, esan beharra dago heraldika, armarrriak arautzen dituen artea, sinbologiaz beteta dagoela; esate baterako, goiko kasketa ezkerretara begira egoteak sasiko semea adierazten du. Beste alde batetik, bitxia da bailara batzuetan, bereziki Nafarroan, etxe gehienek armarrri berbera izatea: xake-taula, Baztanen; basurdeak, Aezkoan...



Artetxeren etxeko armarrria (Arriaga-Frandio)



Elorrioko armarrria



Erandion Peru eta Mariren hilobia. Behean Butroi eta Zamudiotarren armarrriak

Ibilbide proposamena

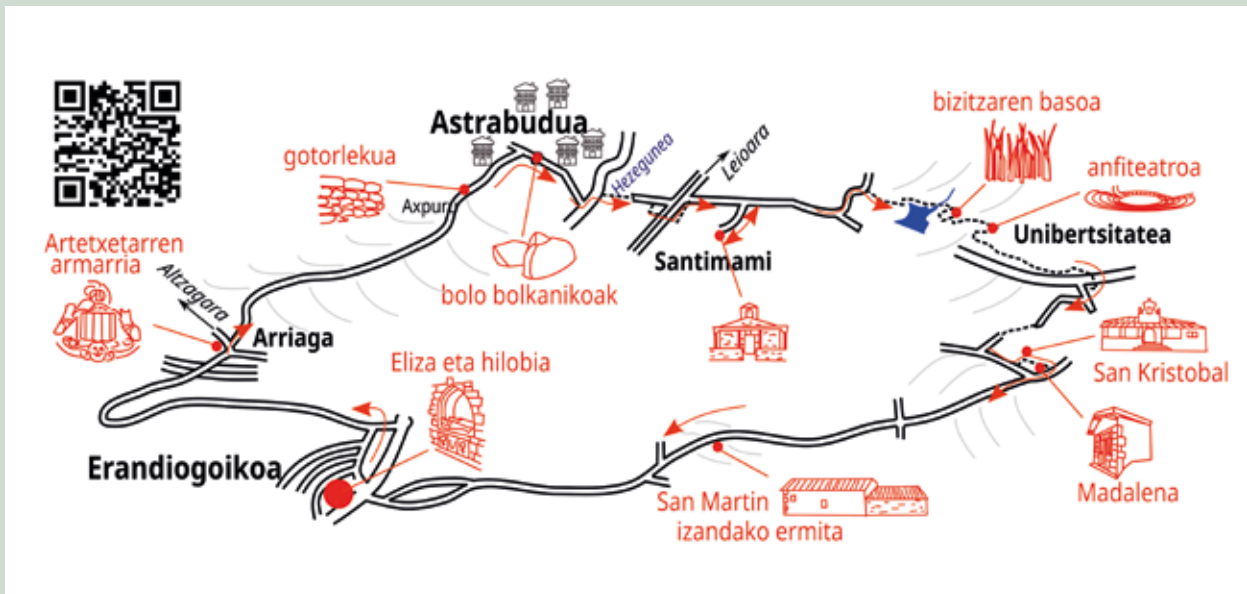
Hamaika kilometroko ibilbide hau errepidetik egingo dugu ia osorik. Erandiogoikoko eliza gotiko interesgarrian hasiko dugu. Martiartuko Martinen eta Zamudioko Mayoraren –Peru eta Mari, bertakoentzat– eskulturaren azpian hiru armari daude. Alboetakoak dira martiartutarrenak: zuhaitza-otsoa; eta erdikoa, zamudiotarrena: ur-uhinak. Elizako dorrean gaztelarren armaria ikusiko dugu. Arriagara joanda, eskola zaharretara heltzean, Artetxetarren etxea ikusiko dugu ezkerrean. Artetxe leinuaren armaria bertan dago oraindik, egurrezkoa da eta kasketa du goiko aldean; bibotedun aurpegia, beheko aldean; lehoiak, alboetan; eta ezkutuan, polikromia galdu duenez, ezin da jakin zer zegoen. Bizkaian dagoen zaharretarikoa ei da. Aipatzekoa da baserri

hori dela Bartzelonan 1929ko erakusketarako egindako Poble Espanyol-ean Bizkaia ordezkatzeko duen eraikuntza.

Tontoretik Astrabudura doan bidea hartuko dugu. Axpuru inguruan, hiru gurutzeek gain, hainbat panel interesgarri daude: karlisten garaiko historiak eta bertan zegoen gotorlekua gaineko informazioa, geologia aldetik lekuak duen interesa... Astrabudura helduta "bolo bolkanikoak" ikusiko ditugu. Hezegunea oinezkoen pasabidetik gurutzatu, Eroski atzean utzi eta errepide nagusiaren azpitik eginda, Santi Mami ermitara egingo dugu joan-etorria. Ermita hori Erandio eta Leioa arteko mugan dago. Garai batean bi erromeria egiten ziren jaietan, herri bakoitzak berea.

Aurrera jarraituko dugu. Une ba-

tean, pinudira heltzean, asfaltoa utzi eta bidezidorra hartuko dugu. Urtegia ezkerretik inguratu daiteke: politagoa da, baina basatsuagoa; edo eskuinetik, erosoagoa. Unibertsitatearen ingurura ailegatuko gara eta bertan zer ikusi eta zer ikasi izango dugu: "Bizitzaren basoa" eskultura, anfiteatroa, arboretuma, heliosziametroa, harkaitz-erakusketa... Hortaz, hartu lasai. Aurrera egingo dugu, atletismo-pista inguratu, eta frontoien aurreko pistatik San Kristobal ermitara helduko gara. Bertako bistaz gozatu ondoren, Madalena ermitatxoa bisitatuko dugu. Errepidetik, aldapan behera, hartuko dugu Erandioko bidea. Tontortxo batean San Martin ermita zegoen lehen, baina gaur egun baserri bihurtu da. Errepidetik beste kilometro bat egin, eta ibilbidea amaituko dugu.



Arantza Amondarain Lasa
Ginekologoa

Txarleri atarribidea, 3-4
413. bulegoa
48100 Deno

Telefona eta fax
94 454 44 55
a.amondarain@oskalaraz.net

 **ZAMUDIO**
Loteria Nazionala

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



Ariketa fisikoa nerabezaroan: Zelan bultzatu?

Teknologien garapena dela eta (IKTak, bideo-jokoak, igogailuak, patinete elektrikoak, etab.) gure jarduera fisikoa asko murriztu da, eta horrek sedentarismoa ekarri du. Hortaz, ariketa fisikoa egitea osasunerako onuragarria dela dudaezina da, are gehiago nerabeentzat.

Zeintzuk dira onurak?

- **Onura fisikoak:** Ariketa fisiko erregularrak gaixotasun batzuk saihesteko lagungarria da: bihotzeko gaixotasunak, osteoporosia, diabetesa... Gainera, primerakoa da gihar eta hezurarentzat eta trebetasun psikomotorra behar bezala garatzeko.

- **Onura psikologikoak:** kirolak loaldi suspertzailea eta ongizate emozionala bultzatzen ditu (endorfinen askapenagatik). Hortaz, gizarte modernoan hain ohikoak diren estres eta antsietate prozesuak murrizten laguntzen du, baita insomnia ere. Bestalde, garuneko oxigeno-fluxua handitzen duenez, memoria eta arreta mantentzeko gaitasunak hobetzen ditu, errendimendu intelektuala hobetuz.

- **Onura psikosozialak:** Kirol-zaletasuna partekatzeak, sozializazioa sustatzen du eta harremanak sendotzen ditu, berdin taldeekin ez ezik, baita familiakoekin ere. Gainera, autokonfiantza eta giza-trebetasunak (komunikazioa, gatazken kudeaketa, lanki-

detza...) garatzeko lagun-garria izan daiteke.

Orokorrean, kirola oinarritzko babes-faktoretzat hartzen da: osasunerako kalte-garriak diren ohiturak hartzea prebenitzen du, hala nola legezko zein legez kanpoko drogen kontsumoa.

Zer kirol mota eta zer maiztasunarekin?

Nerabeentzako gomendioak honako hauek dira: egunean gutxienez ordubeteko jarduera fisikoa egitea, eta horietatik asteen hiru aldiz gutxienez jarduera bizia izatea.

Zelan bultzatu nire seme-alabak kirola egitera?

Haurrak nerabezaroan sartzen direnean, baliteke jarduera fisikoekiko interesa galtzea. Orduan, zer egin dezakegu jarduera fisikoa egitea bermatzeko? Derrigortu? Ez, motibatu egin behar ditugu. Hemen dituzue hori lortzeko gomendio batzuk:

- **Bere gustuko kirola aurkitzen lagundu:** Horretarako, kirol eta jarduera fisiko ezberdinak aukeran eman ahal dizkiogu. Gustuko badute, behin hasiz gero, erregulartasunez egiten has daitezke, gurasoen bultzadarik gabe. Aldiz, gustuko ez duten kirola egitera derrigortzen baditugu, probableena da lehenago edo beranduago parte-hartzeari uztea.

- **Lagunekin aktibo mantentzeko aukerak bultzatu:** parekoek eragin handia izan dezakete nerabeengan, beraz, lagunenean kirol-taldean sartzea aukera interesgarria izan daiteke. Gainera, asteburuetan lagunekin ekintza aktiboak egiteko aukerak ematea ideia ona izan daiteke: bolajokoak, abentura-parkea, paintballa, eskiatzea, mendi irteerak, etab.

- **Behar dituzten erraztasunak eskaini:** Oparitu beharrezko kirol-ekipamendua: baloia, bizikleta, erraketa, arropa... eta garraio-bideak eta kirol-guneetarako sarrerak eskaini (kiroldegirako txartela, adi-bidez).

- **Babes emozionala ere garrantzitsua da:** adin hauetan ere familiakoak parti-

JARDUERA AEROBIKO NEURRITSUA



Paseatzea, dantzatzea, ebeko garbiketalaran egitea, patinatzea, landa edo mendi ibilaldiak egitea...

JARDUERA AEROBIKO BIZIA



Korrika egitea, lehiatzeko kirolak (futbola, eskupilota, saskibaloia, padela...), flexioak eta abdominalak...



duetara joatea garrantzitsua izan daiteke, baita komentario positiboa eta adore-emaileak jasotzea ere. Komenigarria da akatsak baino, lorpenak aitortzea, kontuan izanik arrakasta aurrerapen txikietan ere lortzen dela.

- **Kontuz lehiaketan emaitzei ematen diegun garrantziarekin:** Egokiagoa da pro-zesuan zehar egindako aurrerapenei ga-rantzia ematea eta, jakina, kirola egiteaz disfrutatzea. Gainera, garrantzitsua da ikusaraztea emaitzak ez daudela beti norberaren eta bere gaitasunaren mende.

- **Helburu egokiak jarri:** Jarduera fisikoa egitea ez da zama bat izan behar, beraz, bere garapen-premiak eta gaitasun fisikoak kontuan izanda, ariketa edo kirol egokienak bultzatu. Ildo beretik, garrantzitsua da helburu errealistak jartzea, hau da, aukeratutako jarduera erronka bat izatea, baina lortzeko modukoa. Helburu orokor bati jarraitzea interesgarria da, baina komeni da helburu horretara ailegatzeko eman beharreko pausuak kontuan izatea.

- **Izan zaitez eredu:** Familian inork ez badu ariketa fisikorik egiten, zaila izango da konbentzitzea. Zure seme-alabarentzako eredu positiboa izan eta ariketa fisikoa erregulartasunez egin. Aukera ona izan daiteke elkarrekin ariketa fisikoa egiteko: bizikleta irteerak, tenisean jokatu, igerilekura joan...

- **Egunekotasunean ere, izan eredu:** Aprobetxatu ariketa fisikoa egiteko aukerak: igogailua edo eskailera mekanikoak hartu beharrean, aukeratu eskailerak igotzea. Joan-etorriak egiteko (lanera, erosketak egitera...) kotxea edo patinete elektrikoa saihestu, eta aprobetxatu paseotxo bat emateko.

- **Ariketa fisikorako uneak planifikatu:** Nerabe batzuk jardueraz gainezka daude (etxerako lanak, musika edo ingeles ikastaroak, etab.). Planifikatutako beste jarduera batzuk direla eta, ez dute ariketa fisikoa egiteko astirik. Ziurtatu zure semeak/alabak kirola egiteko uneak dituela, bere ordutegietara egokitzen den ariketa-plan bat antolatuz. Dena den, kontuan izan bere bizitza pertsonalerako astia izatea ere garrantzitsua dela.

- **Mugatu pantailaren aurrean ematen duten denbora,** egunero telebistari, ordenagailuari, bideojokoei eta smartpho- nei begira ematen dioten denbora barne.



Gaixotasunak eta osasuna

Eritasunak sendatzea esan ahal dugu, eta euskara zuzena da hori; baina Txorierrin askoz naturalagoa da beste hau: *gaixotasunak* osatzea.

Ume, gazte eta adinekoak, guztiok hartzen gaituzte, tarteka, gaixotasunek. Ikusi ditzagun batzuk.

Umeen osasunaz jarduteko, aitita-amamengandik edo medikuengandik jasotako terminologia ugari dago. Bularreko *zurrua* edo *kirri-korroa* adituz gero badakigu bronkioetan arazoren bat egon litekeela; arnasbideetan sortzen den muki modukoa *gorroa* izendatzen dugu (karkaxa); samako mina eragiten duen ez tul sikuari, berriz, *txakur-eztula* esaten diogu. Larriagoa da bakteriathek eragiten duen *kukurruku-eztula* (kukutxeztula). Baina, adi, umetan bestelako gaixotasunak ere agertu daitezke

eta: *bizioak*, *astanafarreraia* edo *barizela*, *elgorria*...

Botatzeko gogoari, berriz, *gonbito-larria* edo *botagura* esaten diogu (*botagalea* edo *goragalea* berbak arrotzago egiten zaizkigu). *Bota* edo *gonbito* egin esanez gero ume, gazte eta adinekoek ulertuko dute, eta ez hainbeste *oka* egin badarabilgu.

Makal gaudenean *larri* berba esaten dugu (tripa-larria, esaterako). *Kalenturak* edo sukarrak *tenple txarra* (gorputzaldi txarra) uzten digu.

Ahotsik gabe geratzeari ('ronquera') erlastura esan ahal diogu, baina *samazzarrtua* da barbarik ulergarriena gure artean; beste aukera batzuk ere badaude, jakina, *eztarri itxia*, *marranta*...

Gaixorik gaudenean, garrantzitsuena da geure burua ondo *jagotea*.



“Prezioa ordaindu behar da futbolean”

KARLOS HORMAETXE TXALI | Iraultzaren presidentea

Bizkaiko Futbol Federazioak urrezko intsignia eman dio Karlos Hormetxe Latxaga Txaliri, “bere lanagatik eta Bizkaiko futbolari egindako ekarpenagatik”. Izan ere, Txali Zamudioko Iraultza futbol-taldearen presidentea da 1982. urtetik hona, eta hango jokalaria ere izan da. Saria poztasunez hartu duen arren, hura talde osoarena dela utzi du argi. Errekalde futbol-zelaian izan gara berarekin solasaldian.

t: Itxaso Marina / a: Aner Mentxaka

Intsignia poztasun handiz jaso zenuen, baina sorpresaz ere bai.

Bizkaiko Futbol Federazioari benetan eskertu nion, eta gehienbat Iñaki Gomez Mardones presidenteari. Izan ere, beste presidente batek ez du inoiz beheko futbolarekin halako detailerik izan. Oso pozgarria izan da niretzat eta intsignia oso gustura jaso dut. Nolanahi ere, azpimarratu nahi dut intsignia ez dela bakarrik nirea, talde osoarena baizik. Beti esaten dudan moduan, presidentea norbaitek izan behar du eta kasu honetan ni ipini naute hor, baina urteetan ondoan izan dudan lantaldeak nik beste garrantzi du, edo garrantzi handiagoa.

Zenbat lagun zarete Iraultzaren zuzendaritza-batzordean?

Bost pertsona gaude gaur egun. Taldean urte gehien daroatzana ni naiz: 42 urte; baina besteek ere ibilbide luzea egin dute Iraultzan: 30 urte inguru. Urte batzuetan, 8-10 bat pertsona izan gara zuzendaritza-batzordean, baina futbolak

ordu asko lapurtzen dizkizu familiarekin, lagunekin... egoteko edo beste gauza batzuk egiteko, eta jendea nekatuz doa. Taldean jende gaztea inplikatzeko gustatuko litzaidake, ea aurrera jarraitu ahal dugun!

“Une batean aldi berean izan nintzen Iraultzaren jokalaria, presidentea, fisioterapeuta eta entrenatzailea”

Zelan bihurtu zinen Iraultzaren presidente?

Zamudio futbol-taldeko jokalaria izan nintzen urte askoan. Hala ere, denboraldi batean taldetik kanpo gelditu nintzen eta Iraultzatik deitu zidaten. Beste talderen batean jokatzeko aukera ere izan nuen, baina Iraultza herrikoa zenez, haiekin hasi nintzen 1981-1982 denboraldian. Bigarren urtean presidente izendatu ninduten, eta momentu batean aldi berean izan nintzen taldearen jokalaria, presidentea,

fisioterapeuta eta entrenatzailea. Mardonesek berak askotan esaten zidan karguetako bat utzi behar nuela, ze, futbol-zelaitik kanporatzen nindutenean, ez zekiten jokalaria, presidente... moduan kanporatzen ninduten (kar-kar). Bueno, halako istorioak dira gogoan izaten direnak... Nik oso pozik egin dut ibilbidea Iraultzan.

Zein da presidente baten lana?

Presidentea gehien ikusten dena izan arren, azpimarratu nahi dut gainerako kideek egiten duten sukaldako lana ezinbestekoa dela, haiek barik ezinezkoa izango litzatekeelako hau guztia aurrera eroatea. Adibidez, ni fisioterapeuta naiz eta lan-ordutegia dela-eta ezin naiz astegunetan entrenamenduetara etorri, zerbait falta den edo ez ikusteko; bada, lan hori beste kide batzuek egin behar dute. Era berean, delegatu bat egon behar da partidu guztietan, eta bi lagun-edo futbol-zelaiko sarreran; baloiari adi egon behar zaio, ea jokalariek nora jaurti duten, eta horretan hiruzpalau lagun izan ohi dira... Nik batez ere asteburuetan egiten





dut lan Iraultzan; denetarik egin behar da: lan administratiboa eta burokratikoa –eskerrak emazteak laguntzen didan!–, beste klub batzuekin harremanetan egon, jaietan txosna ipini, loteria saldu...

Urte asko dira 42 urte; nekatuta?

Egia esan, bai.

Gainera, aipatu duzunez, denbora kendu behar zaio familiari, lagunei...

Horri lotuta, azpimarratu nahiko nuke familian utzi dugun hutsunea. Izan ere, umeak txikiak izan direnean, haiek eta emaztea bakarrik utzi ditut, eta partidara joan naiz... Prezioa ordaindu behar da futboleant, eta azkenean nekea sortzen da. Beharbada, Pepe Mújica Uruguayko presidente ohiak esaten duenez, denbora libre izatea da loteriarik handiena. Guk ez dugu askotan denbora librerik izan, eta, dagoeneko, nire adinarekin, izan nahi dut.

Ordezkorik behar duzu?

Uste dut baietz, baina ordezkorik ez balego, ez nuke nahiko Iraultza desagertzea; horregatik ez dut gai hori lar aztertu.

“Asmoa da talde nagusietan jokatzeko aukerarik ez duen jokalaria Iraultzan aukera izatea”

Nahiago nuke ordezkoa egongo balitz, Iraultzak aurrera jarraituko balu eta nik atsedena hartzerik banu!

Hirugarren mailan dago Iraultza. Talde xumea izateak handiago egiten ditu buruhausteak?

Bai, jakina! Gainera, baztertuta ere sentitu gara batzuetan.

Zer dela eta?

Bada, beti azkenak garelako. Oinarri-futbola beharrezkotzat jotzen dugu eta lehentasuna eman behar zaiola pentsatzen dugu. Hala ere, inoiz minduta sentitu gara, Zamudio taldearen ondoren lehentasuna

El Correori eman diotelako, futbol-zelaian euren torneoa egiteko, eta horrek gure partidak baldintzatu ditu. Askotan esaten dugun moduan, gurea herriko taldea da eta 44 urteko historia du; horregatik uste dugu lehentasuna lehenengo eta behin guri eman behar digutela, eta gero kanpokoei.

Babesik duzue zaleen aldetik?

Urte batzuetan oso babes handia izan dugun arren, aipatu beharra dago gaur egun jende gutxi etortzen dela partidak ikustera. Normala da; izan ere, lehen herriko jokalaria gehiago genituen taldean eta hori dela-eta zamudioztar asko etortzen ziren partidetara. Gaur egun herriko lau jokalaria ditugu Iraultzan. Aurtengo denboraldian saiatu gara herriko hiru gazte fitxatzen, baina haietako bik futbola utzi dute, eta hirugarrena beste talde batera joan da. Dena dela, eta beste alde batetik, aipatu behar da jendetza batzen dela oinarri-futbola ikusten, eta horrek erabateko poztasuna ekartzen dit, ze, lehen esan dudanez, postura egiten dut oinarri-futbolaren alde.

Zelango ekarpena egiten dio Iraultzak Zamudio herriari?

Hasiera-hasieratik hau izan da gure asmoa: herriko jokalaririk batek gazteen maila gaindituta talde nagusietan jokatzeko aukerarik ez badu, aukera gurean izan dezala. Horrezaz gainera, deitzen diguten herriko ekintza kultural guztietan hartzen dugu parte, hala nola Lagatzu Egunean eta Korrikan. Niretzat beti da pozgarria euskal kultura bultzatzeko ekintzetan parte hartzea.

Zalantzan ibili zineten denboraldiaren hasieran...

Oso hasiera gogorra izan zen, jokalaririk batzuek taldea utzi zutelako: batzuek ikasketak direla eta, eta beste batzuek, beteranoak zirenek, futboleant jokatzeari utzi ziotelako. Ia jendea barik gelditu ginen eta zaila izan zen jendea topatzea: azken momentura arte ez genuen jakin aurrera jarraituko genuen. Baina asko mugitu gara eta azkenean lortu dugu fitxa guztiak betetzea; 25 jokalaririk ditugu.

Zein da zure helburua, presidente moduan?

Iraultzak aurrera jarraitzea eta Zamudio taldean lekurik ez duen gazteak Iraultzan lekua izan dezala.

Fisioterapeuta ogibidez

Txalirik 63 urte ditu eta 31 urte daroatza fisioterapeuta lanean; kon-tsulta Zamudion du. Iraultza futbol-taldearen fisioterapeuta da, eta Zamudio futbol-taldean ere ibili da jokalaririk lesioak tratatzen. "Beste talde batzuetako jokalaririk ere etortzen dira kontsultara. Futboleant hainbat urteetan nabilenez, badakit bereziki kirol-lesioak zelan tratatu. Nolanahi ere, denetaririk tratamenduak egiten ditut, eta edozein patologia osatzen lagundu". Urte askoko lan-ibilbidea du eta, gainera lan-bideetan moduan, esperientzia beti da balio erantsia. "Jendeak askotan galdetzen dit ekografia ikusi barik, esaterako, zuntz-urradura dutela zelan dakidan. Egia da proba diagnostikoak beharrezkoak direla, baina kasu batzuetan eskarmentuak esaten digu gaitza zein den, muskuluekin, ehun bigunekin... lan egiten dugulako eta minduta dagoen gorputz-atala asko ukitu dugulako. Era berean, pazienteak kontatzen duena lagungarria da zein lesio-mota duen jakiteko".

Jakin-min handiko pertsona da eta horrek bultzatzen du bere burua

etengabe prestatzera. "Medikuntzaren beste esparru batzuetan gertatzen den moduan, fisioterapia arloan ere beti zabilta ikasten. Ia erretiroa hartzeko adina dudan arren, gauza berriak ikasteko gogoia dut, nire ogibidean oso gus-tura nago eta. Baina batez ere oso inportantea da paziente batek osatzen lagundu diozula esaten dizunean; hori dirua baino inportanteagoa da, behintzat niretzat". Jakin-minaren eraginez ikasi zuen akupuntura, eta orain biomagnetismoarekin dabil buru-belarri. "Paziente baten ahotik ezagutu nuen. Biomagnetismoaren bidez digestio-arazo bat osatzen lagundu ziotela komentatu zidan eta kuriositatea piztu zitzaidan. Ikastaroak egiten nabil eta benetan harrigarria da ikustea imanak gorputzean patologia antzemateko gauza direla".

Aurreko lerroetan berak aipatu duenez, urte gutxi falta zaizkio erretiroa hartzeko. Hala ere, lanbidean modu batean edo bestean jarraitzea gustatuko litzaioke. "Bizitzak esango du, baina nahiko nuke pertsoneri osatzen laguntzen jarraitzea".



LEIRE BEGOÑA
ULE-APAINDEGIA
MUNGIALDE ETORBIDEA, 20
48160 DERIO
94 454 26 32
Jarri ategia Facebooken

Ford Goiri'78 s.l.
Zerbitzu ofiziala
Txorierritik et., 46
48150 Sondika
Bizkaia
94 453 25 15
94 453 39 31

Familia osorako kalitatezko arreta, zure esku
Zerbitzu berriak
Logopedia
Podologia
Kirpimasajaz
clinica dental ZAINDUZ hartz klinika
Tacklerik etorbidea, 9 - Loza | Antsaga eraikina | 48160 DERIO
94 454 01 01 | 857 79 54 45
info@dentalezainduz.com | www.dentalezainduz.com

Emakumeen Kontseilua aurkeztu dute Sondikan

Martxoaren 8a Emakumeen Nazioarteko Eguna izan zen eta Sondikako Udalak data baliatu zuen Sondikako Emakumeen Kontseilua aurkezteko. Hori emakumeak elkartzeko eta euren beharrianak hausnartzeko gunea izango eta, eta kideek herriko gizonen eta emakumeen arteko berdintasuna lortzeko beharrezkotzat jotzen dituzten ekintzak eta urratsak aztertuko dituzte, eta proposamenak alkateari jakinaraziko dizkiote.

a: Sondikako Udala

Alaiz Zabala berdintasuneko zinegotziak azaldu duenez, berdintasuna da gobernu-taldearen politiketako zehar-leerroetako bat. "Berdintasan-politikak beti bultzatu dira Sondikan, baina konturatu gara gai askotan erren gaudela. Orduan, ikusi genuen Emakumeen Kontseilua beste herri batzuetan ondo zihoan proiektua zela: helburua da emakumeok hitza izatea eta udal-politiketan parte hartzea".

Bizkaiko Foru Aldundiak horretarako emandako dirulaguntza baliatuta, Son-

dikako Udalak aholkularitza-enpresa batengana jo zuen, Emakumeen Kontseilua sortzeko prozesuan gidatu zezan. "Lehenengo eta behin, ahalduntze-tailerak egin dira jakiteko emakumeek zer nahi

"Kontseilu zabala izatea nahi dugu eta Sondikako emakume guztiei egongo da zabalik"

duten eta kontseilua sortu eta bertan parte hartzeko prest dauden". Tailerretan 27 urtetik 71 urtera bitarteko 20 emakumek parte hartu zuten, oso profil ezberdinak zituztenek. Zabala oso pozik azaldu da tailerrek eta haien aurkezpenak izandako harrerarekin, eta azpimarratu du Emakumeen Kontseilua arlo guztietan anitza izatea nahi dutela.

Azaldu moduan, tailerak hausnartarako gunea izan dira. Horietan aztertu dute, besteak beste, herriko berdintasan-politikak nola ikusten duten, zertan parte hartzeko prest dauden eta egitas-



moan inplikatzek denbora aldetik zer ekarriko dien. Azken horri dagokionez, inplikazioak izan dezakeen zentzu negatiboa ezabatzen ahalegindu dira, eta azpimarra pentsamendu positiboan ipini. "Izan ere, emakumeok beharrezkoak gara la pentsatu behar dugu, eta entzun behar

"Eginkizunak izango dira, besteak beste, berdintasuna lortzeko proposamenak bultzatzea eta aholkulari-lanak egitea"

digutela. Hortaz, inplikazioa ez da zama guretzat; guztiz kontrakoa da eta gure alde jokatzeko du".

Herriko emakumeen elkargunea izango da Sondikako Emakumeen Kontseilua, baita hausnarketarako gunea ere. "Gure artean lasaitasunez hitz egiteko, eztabaidatzeko, elkarrekin biltzeko... Kontseilu zabala izatea nahi dugu eta Sondikako

emakume guztiei egongo da zabalik. Horretarako, herriko elkarte guztietara jo dugu eta norbanakoak ere lekua du egitasmoan". Kontsultarako eta informaziorako organoa izango da eta bertan lehen-tasuna emango zaie 16 urtetik gorako emakumeei. Haren baitan, beste talde txikiago bat sortzeko asmoa dago, talde motorra izango dena.

Kontsulta-organoa

Kontseiluaren eginkizunak izango dira berdintasuna lortzeko proposamenak bultzatzea, udalaren berdintasun-politikak gidatu eta aholkulari-lanak egitea, berdintasunerako udal-planak sustatu eta haien jarraipena egitea, sentsibilizazio-eta informazio-kanpainak proposatzea eta emakume guztiek udal-gaietan parte hartzea erraztea. "Kontsulta-organoa izango da alkatetzarako. Kontseiluan egiten diren proposamenak gobernu-taldeak aztertuko ditu, jakiteko ekonomikoki eta juridikoki bideragarriak diren, eta egin daitekeena aurrera eramango da". Kontseilua gutxienez hiru aldiz batuko da urtean, eta horrezaz gainera, ebaluazio-bilera

edo batzar publiko bat egingo da. Formazio-saioak egingo dira sentsibilizazioari begira, eta lehenengo urtean estatutuak sortu eta plan estrategikoa landuko da.

Zenbait bide daude Sondikako Emakumeen Kontseiluan parte hartzeko: liburutegian, gaztetxean edo ludotekan

"Proposamenak gobernu-taldeak aztertuko ditu, jakiteko ekonomikoki eta juridikoki bideragarriak diren"

izena emanda, edo iradokizunak@sondika.eus helbide elektronikora idatzita. Izena ematea urte osoan egongo da zabalik. "Ideia da Emakumeen Kontseilua apirilaren ostean martxan ipintzea. Kontseiluak onurak ekarriko ditu, baina ez bakarrik emakumeontzat. Izan ere, tresna da berdintasun-politikak garatzeko eta onurak pertsona guztiontzat izango dira".

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



**TXORIERRIKO UDAL
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

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

Informazio gehiago: www.habe.euskadi.eus

Errenta-aitorpena egiteko gakoak

Apirilaren 10etik ekainaren 28ra arte izango da pertsona fisikoaren errentaren gaineko zergaren (PFEZ) 2023ko ekitaldiko aitortpena aurkezteko epea. Hiru bide egongo dira aitortpena aurkezteko: aurrez aurre, telefonoz eta baliabide digitalen bidez; gainera, hirurik horien bitartez ere laguntza jaso ahalko da, eta zalantzak argitu. Era berean, Foru Ogasunak aitortpen-zirriborroa bidaliko die zergadunei, 2023ko datu ekonomikorik izanez gero.

Zirriborro horretan jakinaraziko da aitortpena aurkeztu behar den edo ez, zergak ordaintzeko aukerarik onena zein den eta behin-behineko emaitza; datu ekonomiko guztiak izan ezean, ez da agertuko ez behin-behineko emaitza, ez zergak ordaintzeko aukerarik onena. Jakinarazpenarekin batera, Bak gakoa aktibatze kodea jasoko dute identifikazio digitaleko sistema hori ez duten pertsonak. Ordezkaritza-gakoa ere jasoko da, norbaitek izapideak bere izenean beste pertsona batek egitea nahiko balu ere. Jakinarazpenak apirilaren 10etik aurrera eskuratu ahalko dira egoitza elektronikoen sarrera-ontzian, eta postaz ere bidaliko dira apirilean.

Izapideak modu digitalean egiteko, www.bizkaia.eus/eu/errenta-bizkaia webgunera jo behar da, edo gailu mugikorretan Renta Bizkaia Errenta aplikazioa erabili. Kasu bietan erabili beharko da identifikazio elektronikoko sistema baliadun bat; izan ezean, Bak gakoa sortu ahalko da, errenta-gutunean jasotako aktiba-

*“Hiru bide daude
aitortpena aurkezteko:
aurrez aurre, telefonoz
eta baliabide digitalen
bidez”*

zio-kodea erabilia. Telefonoz egiteko, 946 083 000 telefono-zenbakira deitu ahalko da 08:30etik 19:00ak arte. Nolanahi ere, ordutegi horretatik kanpo arreta pertsonalizaturik behar ez duten izapideak egin ahalko dira, sistema automatiko batek lagunduta. Izapideak telefonoz egiteko ere beharko da Bak gakoa edo errenta-gutunean jasotako aktibazio-kodea. Izapideak aurrez aurre egin ahalko dira Foru Ogasunaren bulegoetan eta Gertu bulegoetan. Horretarako, hitzordua eskatu beharko da www.bizkaia.eus/eu/errenta-bizkaia webgunean edo 944 066 600 telefono-zenbakira deituta; hitzordua eskatzeko aldia apirilaren 8an hasiko da. Dena dela, kontuan hartu behar da aitortpen konplexuak ezingo direla aurrez aurre aurkeztu, PFEZaren araudian jasotako eragiketa jakin batzuen bidez lortutako etekinak badira.

Berrikuntzak

Beste aldetik, berrikuntzak egin dira errentaren aitortpenerako aplikazioan. Horrela, zergadunaren aurreko ekitaldietako galerak eta aurreko lau ekitaldietan aplikatu gabe geratu zaizkion kopuruak sartuko dira zirriborroan. Era berean, akzioen salerosketaren ondoriozko irabaziak edo galerak inportatu eta esportatu ahalko dira, datu guztiak batera bete ahal izateko, eta aukera egongo da zirriborroan egiten diren aldaketak bertan beheara uzteko eta hasierako datuetara itzultzeko. Horrez gainera, ohiko etxebizitza erosteko hartutako maileguren datuak aztertu ahalko dira, eta aplikatu ahal direnak botoi baten bitartez sartu ahalko dira zirriborroan.

Ogasunak gutun edo jakinarazpen elektronikoen bidez zergadunei jakina-





a: Freepik / jcomp

raziko die aitorpena aurkeztu behar duten edo ez. Oro har, lanaren bidez lortutako etekin gordinak 14.000 eurotik beherakoak izan badira, ez da aitorpena aurkeztu behar; ezta urteko lanaren etekin gordinak 14.000,1 eurotik 20.000 eurora bitartekoak izan badira ere. Hala eta guztiz ere, salbuespenak daude: ordaintzaile bat baino gehiago eduki bada eta bigarren ordaintzailearen eta gainerakoen urteko kopuruen batura 2.000 eurotik gorakoa bada; lan-kontratu bat baino gehiago eduki izanez gero; konpentsazio-pentsiorik edo mantenu-pentsiorik jaso bada; eta PFEZaren araudian jasotako kasuetako batean izanez gero. Urteko kapitalaren etekin gordinen eta ondare-irabazien batura 1.600 eurotik beherakoa duten zergadunek, bestalde, ez dute aitorpenik aurkeztu beharko.

Aitorpena aurkeztu, eta dirua itzuli behar da, zergadunak zazpi egun igaro aurretik jasoko du bere kontu korrontean diru-sarrera. Zirriborroa osorik badago

eta zergadunari dirua itzuli behar bazaio, baina zirriborroa aurkeztu edo aldatu ez badu, dirua uztailleko lehen egunetan jasoko du, errenta-aitorpena aurkeztu behar zein ez. Ogasunari dirua ordaindu behar bazaio, berriz, kopurua zergadunaren kontu korrontean zordunduko da kanpaina amaitu ondoren.

“Gutun edo jakinarazpen elektronikoen bidez jakinaraziko da aitorpena aurkeztu behar den edo ez”

Mutualistak

Gizarte Segurantzaren 1979 baino lehen kotizatu duten pentsiodunen aitorpenean agertuko da kotizazio haiengatik erretiro- edo

elbarritasun-pentsioari aplikatu ahal zaion murriztapena. Izan ere, Auzitegi Gorenaren epaien arabera, Gizarte Segurantzaren erretiro- edo elbarritasun-pentsioa jasotzen dutenek, 1978ko abenduaren 31 baino lehen lan-mutualitateetan kotizatu bazuten, pentsioaren zenbatekoa % 25 murrizteko eskubidea dute, egun hura baino lehen egindako kotizazioen zenbatekoaren proportzioan. Euren aitorpen-zirriborroan, abisua ipiniko da, jakin dezaten pentsioari bidezko murriztapena aplikatuko zaiola eta aurreko lau urteetako aitorpenak berrikusteko eskatu dezaketela 2023ko aitorpenean bertan.

Azkenik, apirilaren 10etik ekainaren 28ra arte ere aurkeztu ahalko dira ondarearen gaineko zergaren aitorpena eta dirutza handien gaineko aldi baterako elkartasun-zerba. Biak aitorpen berean aurkeztu beharko dira. Laguntza moduan, kasu bietan ondarearen gaineko zergaren aitorpena egiteko erabiltzen den programa erabili ahalko da.

RADIO TAXI FEMADE *Zure taxia, Teorissikoa*

Zamudio - Derio - Sondika - Lezama - Larrabetzu - Loiu

24h **94 480 09 09**

ERRESERBAK:

www.taxisaeropuertobilbao.com

DESKARGATU APP-A

TAXI FEMADE

PATXI COOP

PAGO KOOPERATIBA ELKARTEA
Nafarroa Garaia | Buztina 1. 48170. Gornaldu (Bilbao) | Tel 944 522 007 | info@paxi.coop | www.paxi.coop

Txorierrri ere, harro herri!

Gogotsu eta zirrarez beteta sartu zen 23. KORRIKA martxoaren 21ean Txorierrira. Tipi-tapa, euskararen lekukoa eskuz esku pasatu zen Erandiogoikotik Larrabetzuraino, harro, eta bidean Sondika, Loiu, Derio, Zamudio eta Lezama zeharkatu zituen. Euskararen alde korrika egin zuten umeeek, gazteek eta helduek, baita enpresen, elkarten eta erakundeen ordezkariak ere. Txorierririk euskaraz bizi nahi duela aldarrikatu zuen beste behin ere, harrotasunez.

Argazkiak: AEK eta Aner Mentxaka





LASARTE

HORTZ KLINIKA

Padi, Inplanteak, Ortodontzia,
Hortz estetika, Peridontzia

📍 Alkartasuna kalea 5, Mungia

☎ 946 020 020

📷 @lasartehortzklínika



HORTZ KLINIKA

LASARTE





ADARVE KAFETEGIA

Gosariak
Plater konbinatuak
Pintxoak
GIRO ONA

Sollube, 2 DERIO Tel: 94 608 95 31

**ZURREGOITI
JATETXEA**

Lauroeta etorbidea, 27
48180 Lolu-Bizkaia
T-Faxa: 94 453 24 40
restauranteaurregalti.com



aldekone
horts klinika
Tel.: 94 454 15 87

Anuska Prieto Aguilar
Odontologoa

- Especialitate guztiak zerbitzu bakan bakan
- Aurkuntza doan
- Especialitatea: umeak

Urtebe 7, beheko
48160 DERIO (Bizkaia)

Martxoaren 8a ospatu dugu PAI Bitartean zentroan



*t: Unax Jauregui eta Jazmín M. Algarín**

Urtero egiten dugun moduan, PAI Bitartean eguneko zentroko langileok eta erabiltzaileok aurten ere borroka feministarekin bat egin dugu, Emakumeen Nazioarteko Egunaren harira. Aurreko urteetan, zerbitzuko erabiltzaileek esku-muturrekoak egin zituzten, borroka feministari keinu egiteko; aurten, berriz, ekimen ezberdina egitea erabaki genuen: Martxoaren 8ari lotutako irudiak zituzten txapak egitea.

Txapak Derioko hainbat establezimendutan utzi genituen, herritarrek txapa hartzeko eta horren truke dirua utzi zezaten. Batutako dirua ACAMBI elkarteari emango diogu; Bizkaiko elkarteak, irabazi-asmorik gabekoa, eta bularreko minbiziaren eta minbizi ginekologikoaren aurka egiten du lan. Ekintza honen bidez, zentroa eta artatzen ditugun pertsonak ez ezik komunitatea ere elkartearen lanarekiko sentikor bihurtzea lortu genuen.

Beste alde batetik, Emakumeen Nazio-

arteko Egunaren historiari buruzko tailerra antolatu genuen eguneko zentroan. Helburua izan zen mitoak eta errealitatea aztertzea, eta hainbat galdera hausnartu genituen horretarako: Emakumeek eta



gizonek soldata berbera jasotzen dute? Feminismoa matxismoaren kontrakoa da?... Izan ere, oso garrantzitsutzat jotzen dugu egun honen eta bere helburuen inguruan dauden mitoak gezurtatzea, errealitatea agerian uzteko eta herritarrek kontzientziatzeko. Horrez gainera, historia egin duten emakumei buruzko hitzaldia ere egin genuen, hala nola Juana de Arco, Frida Kahlo eta Tarana Burke (#MeToo mugimenduaren sortzailea).

Ekintza horien guztien helburua da mugimenduaren gaineko solasaldiak bultzatzea, emakumeen taldeak eta euren eguneroko borroka ikusgai egiten laguntzeko. Gizarte-borrokak eta berdintasuna ardaztat dituzten ekintzak direnez, parte-hartzaileak oso harkor eta motibatuta agertzen dira. Horregatik, mugimendumota hauetan eragile aktiboa izaten jarraituko du gure zentroak.

*Unax Jauregui, gizareratze ikaslea da, eta Jazmín M. Algarín esku-hartze sozialaren psikologia ikasten dabil.

Fardela kentzeko orduan

t: Ursula Tomas, psikologoa eta neuropsikologa

Ikasketa eta heldutasuna uztartzen dituen mugarria da esfinterrak kontrolatzea. Horregatik, fardela kentzen saiatu baino lehen, badira kontuan hartu beharreko zenbait aholku. Arazoa etortzen da ikastetxeek umeei fardela kentzera behartzen gaituztenean: eskola guztietan gertatzen ez den arren, logistika dela eta, ikastetxe askotan ez diete umeei fardela ipinita joaten uzten.

Fardela kentzea momentu garrantzitsua da umeen garapenean, baina estresagarria ere izan daiteke umeentzat zein gurasoentzat. Komunera joateko entrenamendu-prozesua noiz eta nola hasi jakiteak lagundu diezaguke prozesu natural bat bizi izaten eta frustrazioa eta ezbeharrak gainditzeko. Hurrengo lerroetan topatuko dituzue fardela kentzeko orduan kontuan hartu beharreko aholku batzuk.

Adi egon umea prest dagoen seinaleei. Ohiko seinale batzuek adierazten dute umeak maskuria kontrolatzen duela: fardela aldatzean hura siku dago, umeak komunera joan behar duela esaten du eta komuna helduek bezala erabiltzeko interesa agertzen du.

Ezarri errutina bat. Umea komunera eraman behar da jatorduen ostean, oheratu baino lehen eta goizean altxatzen denean. Ohitura giltzarria da umeari komuna erabiltzen ikasten laguntzeko.

Egin modu dibertigarri batean. Fardela erabiltzeari uzteko prozesua jolas bihurtuz gero, dibertigarriagoa izango da umeentzat eta estres gutxiago izango du. Umearen arreta erakartzen duen eta koloretsua den pixontzia edo eserleku-egokigailua erosi dezakezue. Era berean, komuna arrakastaz erabiltzen duen bakoitzean pegatinak edo sari txikiak eman ahal dizkiozue.

Izan pazientzia. Fardela erabiltzeari uzteko prozesua luzea izan daiteke. Jokatu lasaitasunez, umea trebetasun berri hau ikasten duen bitartean. Saihestu umeari errieta egitea edo hura zigortzea.

Ezarri itxaropen errealistak. Ume batzuek azkar ikasten dute, baina beste batzuek, berriz, denbora gehiago eta laguntza handiagoa behar dute. Ez etsi, umeak bidean arazorik badu. Izan jarrera positiboa, eta jarraitu prozesuan aurrera egin ahala laguntza eta babesa ematen.

Prestatu gauerako. Egunean fardela erabiltzeari uztea lehen pausoa baino ez da: baliteke denboraldi batean umeak gauean fardela erabili behar izatea, harik eta bere gorputzak lo egiten duen bitartean txiza atxikitzen ikasi arte.

Ospatu lorpenak. Umeak fardela uzteko prozesuan aurrera egin ahala, ospatu bere lorpenak: onartu bere ahaleginak eta aurrerapenak.

Zure galderei erantzuteko lekua

Hau zuk ere parte hartzeko lekua izatea nahi dut. Horregatik, umeen jarrerari lotutako kezkek, zalantzak eta galderak bidali ahal dizkidazu, eta datozen artikuluetan emango diot erantzuna.

Nirekin harremanetan jartzeko, idatzi aldizkariaren helbide elektronikora:

aikortxori@aikor.com



a: Pixabay / PublicDomainPictures

Sondigarbi GARBITEGIA
ITURRIGANE, 2 EGUNERO
635584941 8.00-22.00

PsikoNeuro TXORIERRI
Psikologia eta Neuropsikologia
Navarra kalea 6, 3. solairua · Bilbo
611 172 488
@psikoneuro_txorierri

Torrealdy
ZURE FINANTZA-OSASUNERAKO BAZKIDE ESTRATEGIKOA
ZERGA, LAN ETA KONTABILITATE AHOLKULARITZA MUNDUA

Udaberri-lorea edo San Jose belarra



Primula veris (Wikimedia commons / H. Zell)



Primula vulgaris (Wikimedia commons / Robert Flogaus-Faust)

t: @txiribita_mundi

Primula officinalis / veris, Primula vulgaris. Landare hau udaberrian, edo apur bat lehenago, loratzen da, eta hortaz iragartzen du urtaro hori ailegatu dela; horregatik, San Jose belarra moduan da ezaguna. Landare iraunkorra da, hazkunde txikikoa eta 500 espezie inguru dituena. Espezie horietako batzuk berez hazten diren arren, lorategi askotan ikusi daitezke landatutako espezieak. Hosto obalatuak ditu, apur bat iletsuak eta nahiko lodiak; erroseta osatzen dute. Loreak bakarrik edo 8-12 lorek osatutako lukuetan agertu daitezke. Usaintsuak dira eta bost lore-hosto dituzte: *Primula vulgaris* edo *Primula veris* bariatateen kasuan, hori argi edo bizi kolorekoak dira, eta landutako bariatateen kasuan, arrosa, more, gorri... koloretakoak izan daitezke.

Larre, bide eta mendi-magaletan hazten da. Lur ondo ongarrituak eta drainatze

ona dutenak behar ditu; bestela hostoak horitu egiten dira. Erdi-itzalpean hazten da eta temperatura txikiak jasaten ditu; hala ere, ez ditu izozte handiak jasaten. Udaberriaren hasieran batu behar dira sustraiak, hostoak eta loreak. Sustraiak oso ondo garbitu behar dira, eta gero eguzkitan sikatu. Hostoak, bestalde, landarea loratu baino lehen batzen dira eta itzalpean sikatzen dira, leku aireztatu batean; flasko itxietan gordetzen dira, hezetasunik ez dagoen leku batean.

Tradizioz, *Primula veris* bariatatea erabiltzen da landare sendagarri moduan; hala ere, *Primula vulgaris* bariatatea ohikoagoa eta ugariagoa da Iberiar penintsulan, eta lehena arazo barik ordezkatu dezake. Are gehiago, *Primula veris* bariatateko landare gutxi daude eta horregatik babestu dute leku batzuetan; beraz, hobe da landarea ez batzea. Batez ere sustrai ez batzea, jakina denez, horrek landarea hiltzea ekartzen du eta.

Propietate dietetikoak

Hosto gazteak gordin edo egosita jan daitezke; gozo-gozo daude entsaladetan. Arazgarriak dira eta bitamina eta mineral asko dituzte.

Propietate sendagarriak

San Jose belarraren loreak diuretikoak eta lasaigarriak dira; beraz, lore-infusioa edan daiteke urduritasuna aritzeko. Insomniarako eta buruko minarako ere edan daiteke.

Lore-infusioa: 20-25 g lore behar dira ur litro bakoitzeko; 1-2 minutuan irakin behar da; eta 10 minutuan jalkitzen utzi. Egunean bizpahiru katilukada infusio edan daitezke.

Sustrai espektoratzailea eta antiinflamatorioa denez, egokia da hotzeria, bronkitisa, gripea... arintzeko.

Sustrai-infusioa: 20 g sustrai behar da ur litro bakoitzeko; 5-10 minutuan egosi behar da; eta 10 minutuan jalkitzen utzi.

Eztiarekin nahastu, eta egunean bizpahiru katilukada infusio edan daitezke.

Hurrengo gaixotasun hauek guztiak arintzeko ere bada baliagarria: hilekoaren mina, erreuma-minak, artritidak sortutako minak, hematoma, zaintiratuak, erredu-rak eta kolpeak. Aipatutako kasuetan, sustrai-enplastua ipini daiteke, edo olio erabilia egunean bizpahiru aldiz masajeak egin.

Enplastua: ur litro batean 40 g sustrai eta lore egosiko dugu 10 minutuan; ondoren, 10 minutuan jalkitzen utziko dugu estalkia ipinita. Minduta dugun aldean ipiniko dugu enplastu beroa.

Olio: pote batean udaberri-lorearen hostoak ipiniko ditugu, eta oliba-olioz estali. Leku eguzkitsu batean beratzen utziko dugu hilabete batean, baina ez eguzkitan; egunero eragingo dugu. Hilabetea pasata, iragazi, eta ontziratuko dugu. Olio honen propietateak eta arnika-olioarenak oso antzekoak dira. Hurrengo hauek guztiak arintzeko erabili dezakegu: larruazalaren erupzioak eta narritadurak, ubeldurak, hanturak, kolpeak, bihurrituak, erredurak eta hainbat min, esaterako, erreuma.

Ortuan

Sekulako elikagaia da erleentzat, oso goiz loratzen delako; batzuetan neguaren amaieran ere loratzen da.

Ez erratu

Ez nahastu espezieak: bertokoak eta jan-

garriak dira *Primula vulgaris* (*Primula acaulis* ere esaten zaio), *Primula veris* (*officinalis*, lehen) eta *Primula elatio*. Beste alde batetik, kontuan hartu behar da landare apaingarri moduan landatzen direnek, hainbat koloretakoek, askotan dermatitisa sortzen dutela.

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 gun e babestuetan edo parke naturalean.

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

EGONALDIK EGOITZEAN
egunean
gauean
asteburuetan

Unbe txiki bidea 9
LOIU 48180
(Urdaneta ikastetxearen aurrean)

944 530 049
www.gurena.com



Indabak txibiarekin

Osagaiak:

- 500 g indaba zuri
- Kilo bat txibia
- Kipula bat
- Tomate bat
- 2 berakatz-atal
- Edalontzi bat ardo- zuri ozpin
- Edalontzi bat arrain-salda
- Azafraia
- Gatza
- Piperbeltza
- Olioa
- Ereinotz-hostoa
- Perrexila

Prestatzeko era:

Indabak bezperan ipiniko ditugu beratzen. Indabak uretatik atera, eta eltze batean ipiniko ditugu. Ereinotz-hostoa eta gatz apur bat gehitu, eta 45 minutuan egingo ditugu. Bien bitartean, txibia garbituko dugu, eta zatitu. Era berean, kipula, berakatzak eta tomatea txikituko ditugu. Kipula eta berakatzak gorrituko ditugu zartagin batean; biguntzen dire-

nean, txibia, azafraia apur bat, gatz eta piperbeltza gehituko ditugu. Tomatea gehituko dugu eta eginda dagoenean ardo-ozpina botako dugu; loditzen utziko dugu. Ondoren, arrain-salda gehituko dugu, txibia su motelean egiten utziko dugu. Indabak gehitu, eta bost minutu gehiago izango dugu sutan. Gaietik perrexil txikitua botako dugu.



Orburu-tortilla

Osagaiak:

- Bost arrautza handi
- 2 orburu-poto
- Perrexila
- Berakatz-hautsa
- Olioa
- Gatza
- Piperbeltz beltza

Prestatzeko era:

Olioa berotuko dugu zartagin batean. Orburuak gehituko ditugu, eta bero dardenean, zartaginetatik aterako ditugu. Ontzi batean arrautzak irabiatuko ditugu eta gatz eta piperbeltza botako ditugu nahierara. Olio gehiago botako dugu

zartaginera eta berotu arte itxarongo dugu. Ondoren, orburuak eta arrautzak gehituko ditugu. Ondoren, perrexil apur bat gehituko dugu, baita berakatz-hauts apur bat ere. Tortilla mamituko dugu gure gustuaren arabera.

Zazpi ezberdintasunak

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



Dantza

Derio

- > "Txitxarrilloa". Apirilaren 21ean, Nagusien Etxean

Erakusketak

Derio



- > Euskal komikia. Apirilaren 23ra arte, Kultur Birikan. Tailerra: apirilaren 13an, 12 urtetik 17 urtera bitarteko gazteentzat. Izena emateko: kultura@derio.eus

Larrabetzu

- > Saharari buruzko argazki-erakusketa. Apirilaren 15etik 19ra, Anguleri Kultur Etxean.

Hitzaldiak

Larrabetzu

- > *Insumisas, mujeres en lucha en el Sahara occidental* dokumentala eta hitzaldia. Apirilaren 24an, 18:00etan, ludoteka gaineko aretoan.



- > Literaturaz Berbetan: *Sahara, herri bat erresistentzian*, Kristina Berasainen eskutik. Apirilaren 25ean, 19:00etan, ludotekaren gaineko aretoan.

Ikastaroak

Lezama

- > Eskulanak. Apirilaren 12tik 14ra, Gaztegunean.
- > Buztinezko giltzarriak. Apirilaren 9tik 11ra, Ludotekan.
- > Creps-ak. Apirilaren 19an, Ludotekan.
- > Mosaikoak. Apirilaren 29an eta 30ean, Ludotekan.

Ikuskizunak

Txorierrri

- > Koparen finala, pantaila erraldoian ikustea. Apirilaren 6an, 22:00etan. Loiu, Sondikan, Derion, Zamudion eta Lezaman.

Lezama

- > Pelikula. Apirilaren 3an eta 7an, Gaztelekuan.
- > Athleticen partida. Apirilaren 14an, Gaztelekuan.
- > Pelikula. Apirilaren 26an, Ludotekan.

Larrabetzu

- > Zinekluba. Apirilaren 16an, 19:00etan, udaletxean.



- > *Eukalyptus*. Apirilaren 27an, 18:30ean, eskolan.

Irteerak

Derio

- > Tejas mendira (Kantabria). Apirilaren 14an.

Lezama



- > Alluitz Natura. Apirilaren 3an, Ludotekak antolatuta

Musika

Larrabetzu

- > Domekak Hori Bain: Maria Rivero, Apirilaren 14ean, 18:30ean.
- > Sahararen aldeko kontzertu solidarioa. Apirilaren 20an, 20:00etan, Hori Bain.

Txapelketak

Derio



- > #JantziDerio zuri-gorritz balkoi-lehiaketa. Argazkiak apirilaren 5era arte bidali daitezke.

Lezama

- > Billar txapelketa. Apirilaren 2an eta 27an, Gaztelekuan.



- > Ping-pong txapelketa. Apirilaren 13an, Gaztelekuan.

Beste Batzuk

Lezama

- > Mahai-jolasak. Apirilaren 5ean eta 19an, Gaztelekuan.
- > Denbora-pasen astea. Apirilaren 15etik 17ra, Ludotekan.
- > Mahai-jolasak eta Mihiluze kanporaketa. Apirilaren 19tik 21era, Gaztegunean.
- > Aste berdea. Apirilaren 22tik 25era, Ludotekan.
- > Bingoa. Apirilaren 26tik 28ra, Gaztegunean.

Larrabetzu

- > Uda programan izena ematea: apirilaren 8tik 19ra, Anguleri Kultur Etxean.
- > Liburuaren eguna: liburutegia plazara. Apirilaren 23an.

Txorierriko azken albisteak jaso nahi dituzu?



Bidali ALTA
747 406 561
telefono zenbakira

Izan zaitez berriemate ere. Bidali zure argazki, bideo eta berriak.

Hilero lagun birentzako bazkaria zozkatuko dugu parte-hartzaileen artean (Baserri Antzokian).



STIHL



HARRO EGON LORATEGIAZ

STIHL BATERIAREN
PREMIUM KALITATEARI
ESKER

2024KO UDABERRIKO ESKAINTZAK



garaje
AURTENETXE

94 455 62 66
www.aurtenetxe.es

Mungia
Sogeon ind. 34. pabiloi
946 748 362
mungia@aurtenetxe.es

Lezama
Aretxalde auzoa 105
944 556 266
lezama@aurtenetxe.es

Bilbo
Autonomia 57
944 272 918
bilbao@aurtenetxe.es

AIM

ASIM
SYSTEM

AKIM
SYSTEM

APIIM
SYSTEM