

aikor.

TOKIKOM

2025eko apirila · #256



ANDER MATEOS AURREKOETXEA

Zinemagile
autodidakta

TXAKO *mic!*

Apirilak 12 Abril

Mendibile Jauregia (Leioa)

Apirilak 13 Abril

Txakolin Museoa Txakolingunea
(Bakio)

Marrazketa zuzenean

Dibujo en vivo

Dastaketak / Catas

Tailerrak / Talleres

Showcooking

Kontzertu marraztua

Concierto ilustrado

Informazioa eta erreserbak

Información y reservas



bizkaikotxakolina.eus/txakomic



aikor.

Argitaratzailea:

TOTOAN Txorierriko Euskara Elkarte
Federazioa (Lagatzu, Zorritzetan, Altzora,
Darabilgu eta Tximintx komunitatea)

Zuzendaria:

Xabier Goienetxe

Erredakzio burua:

Itxaso Marina

Maketatzailea:

Aner Mentxaka

Publizitatea:

Ruth Bilbao (688 782 642)

Zuzentzaileak:

Iñaki Astorkiza
Oihana Astobieta

Kolaboratzaileak:

Eder Merino
Peru Calabaza Saban
Idoia Andres
Juanjo Ortiz
Xabier Diaz
@txiribita_mundi
Iñaki Olabarrieta
Jose Angel Mentxaka
Joanes Camara

Inprimategia:

Gertu

Banaketa:

Eragin

Ale kopurua:

8.000

Lege gordailua:

BI 137-02 ISSN 1578-9322

aikortxori@aikor.com

688 864 135 · 747 406 561

aikor aldizkariak ez du bere gain hartzen
aldizkarian adierazitako esanen edota
iritzien erantzukizunik.

CC BY-SA 3.0

Aitortu - Partekatu Berdin 3.0 Moldatu gabea



SUMARIOA

- 4 Iritzia
- 5 Editoriala
- 6 Berri laburrak
- 12 **Emakumeek bidea egiten dute Zamudion**
- 14 **Iñigo Aurtenetxe Latorre**
- 16 Gurean izan da
Demode Quartet
- 20 **Ander Mateos Aurrekoetxea Totxo**
- 24 **Menopausiaurrea eta menopausia**
- 27 Sorlekua
"La Salve zubia"
- 28 **Sondikako Inauteriak**
- 30 EMAUS
- 31 Teknologia
Burdina (ere) berdea?
- 32 Menditik Patxadaz
Oiz mendiko hego hegala
- 34 Herbarioa
Zolda-belarra (I)
- 36 Sukaldaritza
- 37 Denbora-pasak
- 38 Apirileko agenda

DIRUZ LAGUNDUTAKO ALDIZKARIA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

DEPARTAMENTO DE CULTURA
Y POLÍTICA LINGÜÍSTICA

IRITZIA

Hogeita bat baino gehiago

Martiaren 21ean arrazakeriaren kontrako nazioarteko eguna ospatu zen; inoiz zerbait “ospatzerik” izan bada.

Oraindik ere, “zorizko” sarekadetan azal kolorea garrantzizkoa da, etxebizitzaren alogerean zein lan-aukeretan inportatu duen bezala. Kultura minorizatuen azentuak eta keinuak irrigarri uzteak axola du jai-giroa aprobetxatuz gorputz arrazalizatuen ezaugarriak barreagarritzeak beste. Inoiz ere “hango” bilakatuko

ez garen harropuzkeriaz “hemengoen” eta “hangoen” arteko bereizketa egiteak diferentzia sustatzen du; eta, bide batez, “alderantzizko” arrazismoan sinesteak sistema eredu biolentoaren betikotzea dakar. Oraindik ere.

Bazkalosteko koinatuen arteko tertuliak bezain usteldutako sistemak periferiarira mugatu ditu eredu eurozentristeri eta zuriei jarraitzen ez dieten identitateak. Eta egoera okerrera doa, eskuineira alegia, eta bazterretan, marjinetan,

beti bezala, bizirautea eta borrokatzea baino ez dago.

Bazterretan aski borrokatzen duen Angela Davisek zioen gizarte arrazista batean ez dela nahikoa arrazista ez izatearekin, antiarrazista izan behar dela norbera. Eta bai, martxoak, eta urteak berak ere bai, baditu agendak markatzen dituen 21 baino nahikoa egun gehiago gure zilborretik begirada altxatzeko, antiarrazismoa aldarrikatzeko eta sistemari bira emateko.

EDER MERINO
Irakaslea



Homo ludens

Heldukeriaren kontrako mugimendua ibiltzen hasia da.

Helduzentrismoa helduen beharretan eta interesetan oinarritzen den gizartearen korrante hegemonikoa da. Hala, eremuan sartzen ez diren pertsonak mendean jartzen dira: haurtzarora, nerabezaroa eta baita hirugarren adina ere. Kontua da adinaren araberako diskriminazioa normalizatuta dagoela eta ez dela beste menderakuntza-modu batzuk bezain agerikoa, arrazismoa, matxismoa edo klasismoa kasu.

Hori ulertzeko, kalean bertan umeei esaten zaizkien gauzak eta esateko moduak aditzea besterik ez dago: heldu bati norbaitek horrela hitz egitekotan, baten batek poliziari deituko lioke. Helduen artean beste norbaiten jokaerak baliogabetzeko “umekeria” bezalako hitzak erabiltzea ere oso adierazgarria da. Gainera, heldu asko gazteenak

menderatzeko eta kontrolatzeko ahalmenarekin sentitzen dira.

Helduzentrismoa ikusteko eta desnormalizatzeko, diotenez, beharrezkoa da haurrei eta gazteei aktiboki entzutea, gertatu ohi diren botere-harremanak behatzea eta praktika *adultista* horiek indarkeria-mota bat direla onartzea. Neurri handi batean, kontrol logika batetik abiatzen dira, eta ez askatasun edo bizikidetzaren logika batetik.

Bada garaia umeak pertsona osoak direla ulertzeko, eta ez pertsona-proiektuak. Haurtzarora ezin da bizitzarako “prestakuntza” tarte gisa ulertu, eta horrek ezkututzen duen oinarri *adultista* ulertu beharko genuke: bizitza “baliotzkoa”, berez, bizitza heldua dela.

Helduok jolasteko daukagun gaitasun eta ohitura faltarekin lotzen dut nik *heldukeriaren* kontu hau. Helduegiak bilakatu gara, gizaki serio eta zu-

rrunegiak jolasten ibiltzeko eta, egitekotan, oso esparru mugatueta egiten dugu. Atzean utzi dugu umetasun eta jolasteko grina oro.

Jolasa sorkuntza ororen oinarrian dago eta giza-ikerketaren osagai funtsezkoena da, bizitzarekiko pasioa da. Jolasean bere burua askatzen duenak mundua argi diferentean ikusteko aukera dauka. Zeharo mugatuta dugu ordea. Umeak ere gero eta gutxiago jolasten dira. Heldu aspertuen alde honetara gero eta lehenago aldatzen direla dirudi.

Ez dut ondo ulertzen zergatik daukagun itxita egunerokoan jolaserako ate hau, osasun hutsa dena. Kontsumotik kanpoko alternatiba, zentzumenak ireki eta zure buruarekin eta besteekin gozamenetik konektatzeko aukera ematen duena. Helduak eta umeak elkarrekin jolasten diren herria herri zoriontsua izango baita.

PERU CALABAZA SABAN
Idazlea eta hezitzailea



Kezkaren bat adierazi nahi baduzu edo zerbait esateko baduzu, gutuna idatzi ahal duzu, eta aikortxori@aikor.com helbide elektronikora bidali.

EDITORIALA

Itzulpen automatikoa aikor.eus webgunean

TOKIKOM plataformako beste hedabide digital batzuetan moduan, auke-berri bat dugu aikor.eus webgunean: edukietako titularrak eta sarrerak beste hizkuntza batzuetara itzultzeko aukera. Zehatz-mehatz, gaztelaniara, ingelese-
ra, frantsesera, katalanera eta galego-
ra itzultzeko aukera dago, eskuineko
“itzuli” botoia sakatuta.

Hausnarketa sakon baten ondoren har-
tutako erabakia izan da. Alde batetik, oso
garrantzitsua da teknologia berriek ematen
dizkiguten aukerak baliatzea edo haiekin
esperimentatzea, besteekiko lehiari
atzean ez geratzeko. Baina, beste alde bate-
tik, bi ezaugarri nagusik bereizten gaituzte
TOKIKOMeko komunikabideok: gertuta-
sunak eta euskarak. Teknikoki, erraza da
gure webgunetan botoi txiki bat jartzea,
eta hura sakatuta eduki guztia itzultzea,
batez ere hizkuntza handietara. Gainera,
abantailak ekarri ahal dizkigu: bisita gehi-
ago eta, beraz, publizitate-sarrerara gehi-
ago, bilatzaileetan errazago agertzea, beste
hedabide batzuen agenda informatiboan
errazago eragitea... Hala ere, euskarazko
hedabideak gara, eta horrela izaten jarrai-
tu nahi dugu. Izan ere, gure zereginetako
bat da ikusaraztea gure eskualde, herri eta
auzoetan badaudela euskaraz garatzen
diren dinamika eta bizitza aberatsak eta
zabalak. Hortaz, lehen pausoa egin dugu,
izaera hori eta aurrerapen teknologiko
berriak uztartzeko: erredakzio-taldeak
sartutako edukietako lerroburua eta sarre-
ra beste hizkuntza batzuetara itzultzeko
aukera ematea.

Gure ustez, modu honetan kontaktzen
dugunaren mamiaz jabetzen lagundu
ahal diegu euskaraz ez dakitenei edo
ikasten dabilatzenei, baina argi utzita ja-
torrizko edukia euskaraz landu dela. Era
berean, euskara egunerokoan gertutik
bizi ez duten herritarrengana gerturaz-
teko modua da; gure hizkuntza beraien
bizitzan txertatuz joateko lehen urratsa.
Oraingoz, teknikoki errazena diren hiz-
kuntzak gehitu ditugu sistemara: gazte-
lania, frantsesa, ingelesa, galegoa eta ka-
talana. Hala ere, teknikak ahalbidetzen
duen neurrian, gure asmoa da pixka-
naka-pixkanaka gure inguruan entzuten
ditugun bestelako hizkuntzak ere gehituz
joatea. Ondo erabiliz gero, adimen artifi-

zialak eta itzulpen automatikoak hiz-
kuntza- eta kultura-aniztasunari lagundu
ahal diotela uste dugu, eta hurrengo hi-
labeteetan ahaileginak egingo ditugu zen-
tzu horretan. Nolanahi ere, argi utzi nahi
dugu itzultzeko botoia txertatu izanak ez
duela adierazi nahi gure betiko izaerari
uko egin diogunik, baizik eta inguruko
tresnek zer joko ematen diguten jakiteko
ahaileginetan gabiltzala, eta emaitza zue-
kin partekatuko dugu.

Amaitzeko, eta aurrerapen teknologi-
koak baliatzeko nahiaren harira, gogora

ekarri nahi dugu joan den urtetik hona
aikor.eus webguneko edukiak irakurri
ez ezik entzun ere egin daitezkeela ahots
sintetiko baten bidez. Horretarako, izen-
buruen gainean dagoen play botoia saka-
tu behar da; gainera, audioan atzera eta
aurrera egiteko eta hura gelditzeko bo-
toiak ere badaude, eta audioa deskargatu
daiteke. Era berean, pertsonaren ikonoa
sakatuta, ahotsa aukeratu daiteke: Entzia
ala Ekaitz. Tresna sortzeko, lankidetzan
ibili dira TOKIKOM eta Elhuyar, eta ar-
kitektura neuronala erabili da.



Maienne Sarriegui Diaz: “Gastronomia eta Sukaldaritza Arteak graduak prestakuntza integrala bermatzen du”



Herria: Irun | **Adina:** 20
Ikasketak: Pio Baroja IES, Irun
Gradua: Gastronomia eta Sukaldaritza
Arteak | **Zaletasunak:** Sukaldatzea

Gastronomia eta Sukaldaritza Arteak graduan zaude: zergatik aukeratu zenuen gastrono- miako gradua?

Txikitatik sukaldaritza inguruan egin nahi ni-
tuen ikasketak, ondoren nire negozio propioa sor-
tzeko. Denborak aurrera joan ahala ideia hori inoiz
ez zait burutik joan eta beti borrokatzen aritu naiz
helburu hori lortzeko.

Eta zergatik Basque Culinary Center-Mondra- gon Unibertsitatean?

Sortu zenetik, BCC erreferente bat izan da gastro-
nomiako ikasketetan. Sukaldaritza ez ezik, gas-
tronomiarekin lotutako arlo guztiak ere aztertzen
ditu; hala nola, alderdi finantzarioa eta kimikoa,
praktikak eta nola gidatzen den talde bat.

Nolako izan da orain arte bizitako esperientzia?

Nire ikuspegia zabaldu eta bide berriak aurkitzeko
aukera eman dit. Ikasgai, proiektu eta erronka aka-
demiko bakoitzak nire interes eta asmo profesiona-
lak moldatzen lagundu du. Gainera, unibertsita-
teak taldean lan egiteko aukera eman dit, eta horrek
helburu komunak lortzeko ikuspuntu desberdinak
balaratzen irakatsi dit. Bestalde, munduko hainbat
tokitako pertsonak ezagutzea eta haiekin adiskide-
tasuna izatea izan da alderdi onenetako bat. Kulta-
ra-aniztasun horrek aberastu egin nau.

Zer metodologia erabiltzen duzue, nolako da?

Basque Culinary Centerrek ikaskuntza prakti-
koan oinarritutako irakaskuntza- metodologia
berritzailea aplikatzen du (“learning by doing”),
non ikasleek, hasieratik, teoria eta praktika
uztartzan dituzten ingurune errealean. Dizi-
plinarteko ikuspegiak sukaldaritza, kudeaketa,
zientzia eta kultura bezalako arloak biltzen ditu,
eta horrek prestakuntza integrala bermatzen du.
Metodologia aktiboak erabiltzen dira, hala nola
Araoetan Oinarritutako Ikaskuntza edo kasu-az-
terketak eta proiektuak.

Unibertsitatetik zer da gehien gustatzen zaizuna?

Gehien gustatzen zaidana ikasketa oso praktikoak
direla da, eta urtero enpresa desberdinetan prakti-
karak ditugula, Espainian zehar 1. eta 2. kursoetan
eta 3. eta 4. kursoetan munduan zehar.

Egin dituzu praktikak, nolakoak izan dira? Zer-nolako ekarpena egin dizu praktikak egi- teak?

Oraingoz praktikak jatetxe batean eta gozotegi
batean egin ditut, lehendabizikoak Irunen, eta go-
zogintza inguruko praktikak Madrilan. Praktika
horiek funtsezkoak izan dira niretzat, nire etorki-
zuna nora bideratu nahi dudana konturatzeko eta
ikasurtean ikasitako guztia praktikan jartzeko.
Aurtengo praktikak, berriz, hotel bateko kudeake-
ta-arloan egingo ditut.

Etorkizunari begira zer asmo dituzu?

Nire gozotegia irekitzea gustatuko litzaidake.

LABURBIRA

LABURBIRA apirilaren 11n ailegatuko da Larrabetzura

Euskaraz sortu eta ekoiztako film laburren zirkuitua da LABURBIRA, eta bi helburu nagusi ditu: alde batetik, euskal zinemagintza hauspotzea, eta bestetik, herritarrei euskaraz sortutako film laburrak ezagutaraztea. Aurten 21. edizioa beteko du, eta Larrabetzura apirilaren 11n ailegatuko da, Darabilgu euskara elkartearen eskutik. Emanaldia 19:00etan izango da udaletxeko aretoan.

Guztira zortzi film hautatu dira aurtengo edizioarako: *Prosopagnosia* (Ekain Martinez), *Plazer bat* (Sonia Estévez), *Betiko gaua* (Eneko Sagardoy), *Europa* (Ekain Irigoien), *Pentsatzendut* (Karmele Mitxelena), *Hor Konpon* (Jone Arriola), *Goodbay Kepler* (Nerea Ayala, Patricia Fañanás, David Modroño eta Iraia Yarto) eta *Utlandsk* (Alba Lozano). Azaldu moduan, denetariko lanak dira eduki zein estilo aldetik, eta haietako asko jada saritu dituzte zenbait zine-jaialditan. Emanaldiak 97 minutu iraungo du.

BERRI LABURRAK



Udalerri osoan LED argiak ipini ditu Derioko Udalak

Derioko Udalak herriko argien sare osoa modernizatu du eta LED argiak ipini ditu herrigunean, landa-eremuetan, bizitegi-guneetan eta industrialdeetan. Udala 2019an hasi zen argiak ordezkatzeko, eta udalerri osoan 1.500 argi baino gehiago ordezkatu dituzte, “energia eraginkortasuna hobetuz, kontsumoa murriztuz eta argiztapen jasangarriagoa eta segurua bermatuz”, azaldu dute prentsa-ohar baten bidez.

Herriko argi guztiak ordezkatzeko, 775.000 euro ipini ditu udalak, eta horretarako, 345.000 euroko laguntza jaso du Bizkaiko Foru Aldundiaren “Herriak Egiten” aparteko funtsetik. Argiak hainbat fasetan ordezkatu dira, “herritarren segurtasuna eta ongizatea lehenetsiz”. Azken fasean, 289 argi ordezkatu dira Neinver eta Ugaldeguren industrialdeetan, Seminarioko bidean, Butroi kalean eta Garbigunearen inguruan. Esther Apraiz Derioko alkatearen esanetan, “pozgarria da duela sei urte hasitako prozesu hau amaitu izana”. Era berean, nabarmendu du beste esparru askotan urratsak egiten jarraituko dutela, “Derio

udalerri eraginkor moduan eta jasangarritasunarekin konprometitutako udalerri moduan sendotzeko”.

Kanpoko frontoiko zolata ere berrituta

Beste alde batetik, kanpoko frontoia hobetzeko lanak ere amaitu ditu Derioko Udalak, zolatak zituen arazoak konpondu dira eta. Azaldu moduan, euria egiten zuenean zorua urez betetzen zen, “erabilera zailduz eta higadura bizkortuz”. Egoera konpontzeko, “asfalto zaharra kendu da, eta zuntzez armaturiko hormigoizko geruza berri da ipini da”.

Era berean, “malda txikia egin da gainazalean, ura kanpora bideratzeko eta etorkizunean pilaketak saihesteko. Azkenik, zolata leundu egin da, kalitatezko akabera ziurtatzeko”. Lanetan 48.000 euro ipini ditu udalak, eta Landa eta Imaz SA enpresak egin ditu. “Jarduera hau da Derioko Udalak instalazio publikoak mantentzearen eta hobetzearen alde egiten duen konpromisoaren alde egiten duen konpromisoaren beste adibide bat, herritarrei kirolerako eta aisialdirako kalitateko guneak eskaintzeko helburuarekin”.

KAFETEGIA · OKINDEGIA

LA MODERNA

Egunero, 06:00etatik zabalik

Aretxalde, 64 · LEZAMA · 946 095 091

LIBURUDENDA PAPERDENDA

ZAMUDIO

EGUNEROKO PRENTSA, SALGAI

Gorbea kalea, 5
48170 ZAMUDIO

Tlf. / Faxa:
94 452 29 10

sarraila-denda
Txorierri

ADITUAK BARRALAGINTZAN ETA SEGURTASUNEAN

946 038 663
625 100 800

Alain Pomposo Zarate
Urkiola, 4 lorja
48160 Deno

info@cerajeriatxorierri.com
www.cerajeriatxorierri.com

BERRI LABURRAK



6.000 euro batu dituzte Derion, ELA dutenen bizi-kalitatea hobetzen laguntzeko

Oso eguraldi txarra izan zen martxoaren 15ean. Hala ere, Derioko herritar-talde batek deituta, 200 lagun inguru batu ziren Zientzia eta Teknologia Parkean, alboko esklerosi amiotrofikoa (ELA) dutenen aldeko ekimen solidarioan parte hartzeko. Hainbat ekintza egon ziren egunean zehar, eta helburua izan zen dirua biltzea, gaixotasun hori duten pertsonen bizi-kalitatea hobetzen laguntzeko. Guztira 6.075 euro batu zituzten, eta diru guztia ADELA-Bizkaia elkarteari eman diote. Ekitaldiak goiz-goiz hasi ziren. Lehe-

nengo eta behin, bi ibilaldi neurtu egin ziren: bata umeentzat, eta bestea helduentzat. Umeentzako ibilaldian 35 lagun ibili ziren, eta nagusientzako ibilaldian, 150 pertsona. Gainera, guztira 17 boluntariok parte hartu zuten ibilaldietan, eta lau txirrindularik. Era berean, musika-saioak egon ziren, zuhaitz bat landatu zen eta herri-bazkaria egin zen. “Eguraldi txarra egon arren, herritarrek oso erantzun ona adierazi dute. Derio oso herri solidarioa da; nolana ere, aipatu beharra dago ekintzetara beste he-

rri batzuetako lagunak ere etorri zirela”, adierazi dute antolatzaileek. Joan den udan, ELA diagnostikatu zioten derioztar bati, eta lagunak batu ziren ekintza solidarioa antolatzeko eta gaixotasun hori duten pertsonen laguntzeko ekarpena egiteko. Esan moduan, batutako dirua ADELA-Bizkaia elkarteari eman diote. Elkartearen helburu nagusia da ELA duten pertsona guztien eta haien senideen bizi-kalitatea hobetzea. Era berean, gizartea gaixotasun honekiko sentikor bihurtu nahi du.

E. Bilbao Bidaiak 

Eskola garraloa
Kirol elkarteak
Ezkontzak
Txangoak
Jubilatuena bidalak
Sagardotegiak
Kongresuak

enek@bilbaobidaiak.eus
663 231 001

POLITEKNIKA TXORIERRI

HEGAN
egiteko aukerak

Formación Profesional y Bachillerato
Lanbide Heziketa eta Batxilergoa

Emari Izena: politeknikatxorierr1.eus

Webgune berria du Derioko Udalak

Derioko Udalak webgune berria ipini du martxan: www.derio.eus. “Atal berria nabigazio-esperientzia intuitiboagoa, eskuragarriagoa eta eraginkorrago eskaintzeko diseinatu da, eta administrazio-izapideak telematikoki kudeatzea errazten du”, azaldu dute prentsa-ohar baten bidez.

Webgunearen berrikuntza nagusien artean azpimarratu dute egitura antolatuagoa eta modernoagoa dela eta izapideen onlineko kudeaketa optimizatzen duten tresnak daudela. Era berean, adierazi moduan, diseinu moldagarriak ahalbidetzen du tresnak edozein gailutatik erabiltzea. Egitasmoa Derioko Udalaren eraldaketa digitaleko prozesuaren baitan dago, eta duela gutxi administrazio elektronikoko sistema bat ere ipini zen, “zerbitzuaren eraginkortasuna eta iraunkortasuna hobetzeko”.

Esther Apraiz Derioko alkatearen esanetan, “webgune berriari esker, herritarrek errazago eta azkarrago erabili ahal izango dituzte udal-zerbitzuak, izapideak arinduko dira eta udala hurbilago egongo da herritarrengandik. Urrats garrantzitsua da digitalizazioarekin eta herritarrentzako arreta-zerbitzua etengabe hobetzearekin dugun konpromisoan”.

Multikirolak eta bizikleten kanpamentua Loian

Loiuko Udalak multikirolak eta bizikleten kanpamentua antolatu ditu Aste Santuari begira. Lau urtetik 12 urtera bitarteko ekintza da multikirolak, eta apirilaren 14tik 16ra egingo da. Bizikleten kanpamentua, bestalde, sei urtetik 12 urtera bitarteko gaztetxoentzat da, eta apirilaren 22tik 25era izango da. Kasu bietan, 15 euroko prezioa du ekintzak, eta izena ematea apirilaren 2ra arte egin daiteke www.loiu.eus webgunean.

BERRI LABURRAK



Loiu kulturaz blaituko da apirilaren lehen asteburuan

Loiuko Bakarrak gazte-elkarteak Loiuko Kultura Asteburua antolatu du apirilaren 5erako eta 6rako. Azaldu dutenez, helburua da herria egitea, eta horretarako, herritarrak bilduko dituzte kulturaren bueltan. “Herritik sortutako ekitaldi eta ekimenak sustatu nahi ditugu, tokiko artisten lana ezagutaraziz eta bere balioa azpimarratuz. Aldi berean, xede dugu herriko kultur-sarea sendotzea eta kultura, euskara eta ikuspegi feminista oinarri dituen ekosistema sortzea”.

Kultura Asteburua hirugarren aldiz egingo da aurten. “Urtez urte gero eta jende gehiagok parte hartu du ekintzetan, eta horrek argi uzten du ekitaldiak herrian duen arrakasta”. Ekintzak udaletxeko plazan izango dira, eta lehenengo aldiz sukalki txapelketa egongo da zapatuan: izena ematea 12:00etan egin behar da, eta kazolak 14:30ean aurkeztu. “Herritarrak gastronomiaren inguruan elkartzeko aukera berri bat sortu nahi izan dugu, izan ere, horrelako ekimenek balio dute herriko koadrilak mahaiaren inguruan biltzeko eta komunitatea indartzeko. Azken batean, elkarrekin sukaldean ibiltzeak eta kultura gastronomikoa partekatzeak ere indartzen dute gure herri-nortasuna”. Bestalde, herriko artisten lanak ikusgai ipiniko dira Kultur Etxean, 12:30etik

20:00etara. “Aurreko edizioetan parte hartu duten artistek aurten ere erakutsiko dizkigute euren lana, Kultura Asteburuaren bidez dagoeneko sare ederra osatu dugu eta. Hala ere, parte-hartzea irekia da, eta artista berriak ere gonbidatu nahi ditugu. Funtsezkotzat dugu herriko sormenari bultzada ematea eta artea gure egunerokoaren parte izatea. Kulturaren aldeko apustu irmoa egiten dugu, eta artista guztiei egiten diegu parte hartzeko deial”. Horri lotuta, zuzeneko arte-erakustaldia egongo da 15:00etatik aurrera plazan. “Batzuk euren obrak sortuko dituzte zuzenean, artea sortzeko prozesua gertutik ikusteko aukera eskainiz”.

Txapelketaren sariak 18:00etan banatuko dituzte, eta eguna biribiltzeko, Hots taldearen kontzertua izango da 20:30ean. Domekan, herriko artisten lanak erakusgai egongo dira 12:30etik 14:00etara. “Aurreko edizioetan izandako harrera beroa eta arrakasta ikusita, aurten ere herritarrak parte hartzea eta kulturaz gozatzea espero dugu. Asteburu horretan gure herriko artea eta sormena ospatuko ditugu, eta parte hartzeko deia egiten dugu: guztiontzako ekitaldia da, kultura guztion artean eraikitzen dugulako! Eguraldiak laguntzen badu, gure esku dago gainerako guztia, ilusioa eta gogoia ez baitira faltako”.

BERRI LABURRAK



Gazte Eguna ospatuko dute apirilaren 15ean Zamudion

30 urte bete ditu Inisitue Zamudioko gazte-asanbladak, eta horregatik, oso berezia izango da aurtengo Zamudioko Gazte Eguna. “Urte hauetan guztietan lanean ibili diren belaunaldiak omentzea gustatuko litzaiguke”, adierazi dute. Hori dela eta, oso egitarau oparoa antolatu dute apirilaren 15erako.

Poteo musikatua hasiko da 13:00etan, eta 15:00etan herri bazkaria izango da. Txartelak erosi daitezke Fernan eta Crazy tabernetan, edo gizarte-sareen bidez eskatu. Gazte-olinpiadak egingo dituzte bazkaldu ostean, eta Sakatu elektrotarangak herriko bazterrak eta gazteak girotuko du 19:00etatik aurrera. Kontzertuak 22:30ean hasiko dira eta agertokira hurrengo

hauek igoko dira: Chulería, joder!, Skabi-dean, TOC eta Dj Aka Pibikens. Gainera, 23:45etik 00:00etara ekitaldia egingo da. Inisitueko gazteen esanetan, Gazte Egunaren helburu nagusia da batez ere herriko gazteak, baina haur eta nagusiak ere, elkartzea. “Egun berezia izaten da, bereziki eguna antolatzeko herriko gazte asko inplikatzeko direlako aurretiko prestatze-lanetan zein egunean bertan. Horregatik, gure arteko harremanak sendotzeko aitakia ona dela esan dezakegu”. Kartel erakargarria prestatu dute aurten, eta hori ikusita, apirilaren 15ean Zamudiora jende nahikotxo hurbiltzea espero dute, “baina batez ere herriko hainbat gazte elkartzea espero dugu”.

Bertso-afaria antolatu da Euskaraldiari begira

Lagatzu Zamudioko euskara elkarteak eta Zorrizketan Lezamako euskara elkarteak bertso-afaria antolatu dute apirilaren 11rako. Bertso-afaria Euskaraldiari begira antolatu dute –maiatzaren 15etik 25era–, eta 21:00etan izango da Txorierriko Baserri Antzokian. Etxahun Lekue eta Jexux Mari Irazu bertsolariak bat-batean ibiliko dira bertan, eta Iñaki Beitia Arbildu izango da gai-jartzailea. Bertokoko trikitilariak ere parte hartuko dute ekintzan. Sarre-rak 20 euroan ipini dira salgai. Sarrerak hurrengo leku hauetan eskuratu daitezke: Larrabetzuko Foteri tabernan, Lezamako Oxangoiti tabernan, Zamudioko liburu-dendan eta Baserri Antzokian bertan (Derio). Gainera, aurtan, nobedade moduan, WhatsApp bidez ere eskuratu ahalko dira 629 424 645 telefono-zenbakira bizuma eginda. Sarrera doakoa izango da 24:00etatik aurrera. Zamudioko eta Lezamako Udalek babestutako ekintza da.

LABORAL Kutxa -k eta AMA Tolosa -k aurkezten dute:

BABESLEAK

Partekatutako balioetan oinarritutako harremana.

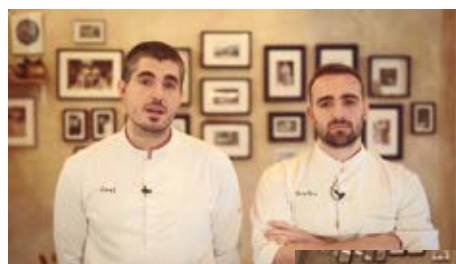
LABORAL Kutxan eta AMA Tolosan bat gatoz gure lurra eta nortasuna babesteko konpromisoarekin.

Eta, espiritu horrek bultzatuta, oso zozketa berezia egingo dugu:

AMA Tolosako 4 esperientzia gastronomiko eta 2 laguntzako gau bateko egonaldia nekazaritzaturismoko establezimendu batean*.



HARTU PARTE HEMEN:
laboralkutxa.com/eu/
babesleak-ama-tolosa



*LABORAL Kutxaren bezero diren 18 urtetik gorako pertsona fisiko guztiak hartuko dute parte zozketan, baldin eta 2025eko martxoaren 16tik apirilaren 20ra bitartean mezu elektronikoko galderari erantzuten badiete. Zozketa. AMA Tolosa jatetxeko esperientzia gastronomikoen 4 sorta, 2 laguntzako bakoitza, eta gosaria barne duen 2 laguntzako ostatu-gau bat, KORTEIA AGROTURISMOA establezimenduan, 2025eko maiatzaren 10erako. AMAko lantegia maiatzaren 10eko arratsaldean izango da, 18:30 aldera, eta, ondoren, afaria zerbitzatuko da. Joan-etorriak ez dira sartzen. Zozketaren data: 2025eko apirilaren 22a. Ikusi zozketaren oinarriak laboralkutxa.eus webgunean.

Batzarra Sondikan, Euskaraldia antolatzeko

Apirilaren 1ean, Sondikako Herri batzordea batuko da Euskaraldia antolatzeko. Ordubeteko batzarra izango da: 19:00etatik 20:00etara Udal Txokoan. Batzarrean edozeinek parte hartu dezake, eta, besteak beste gai hauek landuko dira: Sondikako Hamaikakoa osatzeko izen proposamenak jaso, Euskaraldian zein ekintza egingo diren adostu, izen-ematea bultzatzeko jarriko diren mahaietako txandak antolatu, eta komertzio zein enpresetan izen-ematea bultzatzeko estrategiak landu.



BERRI LABURRAK



Erletxe eta Larrabetzu arteko bizikleta-pista eraikitzeko lanak hasi dira

Martxoan hasi dira Erletxe eta Larrabetzu artean bizikleta-pista eraikitzeko lanak. Bizikleta-pista 3,4 kilometroko azpiegitura da, eta leku ireki, parke, lorategi eta basoetatik igaroko da. Txirrindularientzako eta oinezkoentzako ibilbideak batuko ditu, eta trafiko motordunetik erabat isolatuta egongo da.

Tarte hori da L2 arteria nagusiaren parte. Zehatz-mehatz, Lutxana (Erandio) eta Erletxe arteko Txorierriko ardatza da, eta Bizkaiko Bizikleta Bideen 2023-2035eko Plan Sektorialeko bizikleta-bideen xede-sarearen barruan dago. Enbor-ardatz hori 18,6 kilometro luze da, eta bigarren mailako hiru adar ditu; guztira 38,9 kilometro.

Pista BI-2713 errepideko 11+100 KParen parean hasiko da, Erletxeko industrialdean sartzeko bidegurutzetik oso hurbil. Oinezkoentzako eta txirrindularientzako bidezidorrak bereizita ailegatuko dira puntu horretaraino, eta bertan bat egingo dute Larrabetzurantz, Txorierriko korridorearekiko paraleloan. Ibilbidean

pasagune batzuk egongo dira, hala nola Artola auzoan eta autobideko irteeran, handik ibiltzea errazteko eta biribilgunea eta Aretxabalgane erreka gainditzeko. Era berean, Delicass enpresaren parean, bizikleta-pista beste ertzera aldatuko da. Pista Larrabetzun amaituko da, BI-3713 udal-errepidean, udalerriko industrialdean sartzeko bi bidegurutzetako baten ondoan. Lanak egiteko aurrekontua 11,7 milioi eurokoa da, eta Europako funtsak kofinantzatzen dute. Aurreikuspenaren arabera, lanek 2026ko amaierara arte iraungo dute.

Beste alde batetik, Aldundiaren helburua da bizikleta-pistari jarraipena ematea Lezamarantz, Zamudiorantz, Deriorantz eta Zornotzarantz. Horretarako, Erletxe-Boroako bizikleta-pista egingo da. Azken horrek 4,5 kilometro izango ditu, eta lanak laster hasteko asmoa du Aldundiak. Lanek 20 bat hilabete iraungo dute eta 16 milioi euroko aurrekontua izango dute.

RADIO TAXI FEMADE *Zure taxi, Txorierrikoa*

Zamudio - Derio - Sondika - Lezama - Larrabetzu - Lolu

24h 94 480 09 09

ERRESERBAK:

www.taxisaeropuertoblabeo.com

DESCARGA APP-A

TAXI FEMADE

Torrealday

ZURE FINANTZA-OSASUNERAKO BAZKIDE ESTRATEGIKOA

ZERGA, LAN ETA KONTABILITATE ANOLKULARITZA

MUNDIA • 94 71 48 71

BERRI LABURRAK



Derioko EH Bilduk salaketa ipini du Ertzaintzan, Mantulizeko zabortegi ilegalak direla-eta

Derioko EH Bilduk prentsa-ohar baten bidez zabaldu duenez, azken urteetan zabortegi ilegalak agertu dira Mantulizen. Alderdiaren esanetan, zabortegi horiek erakundeen aurrean salatu ditu, “baina ezer egiten ez dela ikusita, salaketa ipini dugu Erandioko Ertzaintzaren komisaldegian”.

Prentsa-oharrean azaldu duten moduan, Mantuliz inguruan luxuzko urbanizazioa eraikitzeko proiektua ipini zen martxan, 1,2 milioi metro koadrokoa. “2006an lanak hasi ziren, golf-zelai bat eta 546 etxebizitza egiteko, baina proiektua krisia dela-eta gelditu zen bertan behera. Ordu-rako, baina, lur metro kubiko asko mugitu ziren, mendiari zati bat kendu zitzaion eta zati handi bat urbanizatu zen. Gaur egun, asfaltatutako kaleak hor daude, nahiz eta baliozkoa zen guztia desagertu den”. Alderdiak esan moduan, “15 urte dira Mantulizen obrarik egiten ez dela,

proiektu asko egon badira ere. Azkena Bizkaiko Foru Aldundiak bertan behera utzi zuen 2018an, bertan etxe gehiegi eraiki nahi zirelako. Enpresa eraikitzaileek porrot egin zuten eta gaur egun entitate finantzarioak dira jabe nagusiak”. Adierazitakoaren arabera, 2021ean salatu zuten Mantulizen zabor-isuriak agertzen hasi zirela, eta 2024an gaia eraman zuten Derioko Udalera. “Baina ez da aurrerapausorik egon. Hortaz, salaketa aurkeztu du Derioko EH Bilduk Mantulizeko jabeen kontra”. Salaketarekin batera argazkiak aurkeztu dituzte, “eta horietan ikusi daitekeenez, lurren barruan eta batez ere Islaben dagoen errepedearen hasieran, kontrolatu gabeko hainbat zabortegi daude”. Irune Palmouk, Derioko EH Bilduko bozeramaileak, adierazi duen moduan, “jabeen betebeharra da errepede horren ateta itxita mantentzea eta bere lurren barruan kontrolatu gabeko zabortegirik ez izatea”.

Zamudioko Aste Santuko kanpamentuetan izena ematea apirilaren 5era arte zabalik

Zamudioko Udalak Aste Santuko kanpamentuak antolatu ditu hiru urtetik bost urtera bitarteko umeentzat (Pazkoleku, ludotekan) eta sei urtetik 12 urtera bitarteko gaztetxoentzat (Multikirola, kiroldegian). Ekintzak apirilaren 14tik 16ra eta apirilaren 22tik 25era egingo dira, 09:00etatik 14:00etara, eta izena ematea apirilaren 5era arte egin daiteke. Lehenengo asteak 15 euro balio ditu, eta bigarrenak, 20 euro. Nolanahi ere, prezio murriztuak egongo dira guraso bakarrek familia, familia ugari eta gizarte-laguntza jasotzen duten familientzat: 10 euro lehen astea, eta 15 euro bigarrena.

Aste Santuko campusa antolatu du Hegalariak taldeak

Hegalariak Sondikako areto-futboleko taldeak Aste Santuko campusa antolatu du apirilaren 22tik 25era bitarterako. Campusa 09:30etik 14:00etara izango da eta 55 euro balio ditu; prezioaren barne daude aseguruak, kamiseta eta diploma. Izena ematea www.hegalariak.org webgunearen bidez egin behar da, eta azken eguna apirilaren 11 izango da. Sei urtetik 12 urtera bitarteko umeentzako ekintza da.

TXORIERRI
Inmobiliaria

Justo Ajuria, 2 SONDIKA
944 711 282
info@inmobiliariatxorierrri.com

Ford Goiri'78 s.l.
Zerbitzu ofiziala



Txorierrri et., 46
48150 Sondika
Bizkaia

94 453 25 15
94 453 39 31

ELORRIETA
INSTALACIONES ELÉCTRICAS

ETXE- ETA INDUSTRIA-ELEKTRIZITATEA
INSTALAZIOAK, MANTENTZE-LANAK,
KONPONKETAK...
MATERIAL ELEKTRIKOAK SALGAI

info@elorrietainstalaciones.com 639 582 547
Urbe kalea 12 behea · Derio 944 540 386



MUGIMENDU FEMINISTA

Emakumeek bidea egiten dute Zamudion

Martxoaren 8aren harira antolatutako ekitaldien artean, egitasmo polit-polita aurkeztu dute Lagunandre Zamudioko emakumeen elkarteak, Anpuluak Txorierriko neska gazteen taldeak eta Zapata Gorriak Zamudioko talde feministak: Zamudioko emakumeen ibilbidea. Egitasmoaren baitan, herriko 26 emakumeren historia jaso dute, eta herrigunean ipinitako 10 panel eta QRren bidez kontatu dute, nahi duenak ezagutu dezan.

Sorkunde Landeta da Zapata Gorriak taldeko kideetako bat, eta egitasmoaren nondik norakoak azaldu dizkigu. “Ia urte osoan ibili gara emakumeak elkarrizketatzen eta informazioa biltzen. Bi helburu izan ditugu: alde batetik, bideo-emanaldi bat egitea, martxoaren 7an egin zena; eta bestetik, Zamudioko emakumeen ibilbidea egituratzea”. Zamudioko emakumeen ibilbideak hurrengo leku hauetan ditu geldialdiak: Leizaola plazan, udaletxean, Zamudiotorren, Lagunandre elkartearen lokalaren aurrean, Zamarripa plazan, Artetxenen, Bidekoetxe parkean, Lehendakari Agirre kalean eta Kultura Etxean. Leku horietan ipinitako panele-

Egitasmoaren baitan, herriko 26 emakumeren historia jaso dute, eta herrigunean ipinitako 10 panel eta QRren bidez kontatu dute

tako QR-ak irakurrita, 26 emakume zamudiotarren historia irakurri eta entzun daiteke, euskaraz eta gaztelaniaz. “Haien papera azpimarratu nahi dugu,

lehen mailako protagonistak izan direlako eta orain ere badirelako”.

Ibilbidea eginez, Zamudioko historia eraiki duten emakumeetako batzuk ezagutzeko aukera dago: Zamudio leinuko XVI. mendeko emakumea, antzinako arropa-garbitzaileak, bendejereak, lanategietan ibilitako lehen emakumeak, migrantei ostaturia ematen zietenak, jostunak, gaur egungo kirolariak eta dantzariak, metalgintzako langilea eta herrian ezkondu diren lehen bollerak, batzuk aipatzearen. “Badakigu guztiak ez daudela, baina bai lehen pausoa egin dutenak, eta hori azpimarratzekoa eta eskertzekoa da. Guztiak dira adibide guretzat, eta haien irakaspena eta esperientzia erre-

ferentetzat ditugu. Ahaztezin bihurtu dira gure herriko memorian eta emakume-izaeran. Zorte handia dugu euren historia partekatzeko prest agertu direlako, eta esan nahi diegu parekidetasunaren aldeko borroka honetan, borroka feministan, ikur direla”.

Esan moduan, ibilbideko emakumeek egin duten, eta egiten dabiltzan, lanaren balioa kalkulazina da parekidetasunerako bidean. “Haiak dira gure protagonistak, gure erreferenteak”, Hala ere, emakumeak diren heinean, egitasmoaren sustatzaileek badakite eguneko lana ez dela lantergia, dendan, ospitalean edo eskolan bukatzen. Etxeko lanak eta zaintza-lanak gure gain daude oraindik. Gizarte-eredua aldatzen denean, hau da, patriarkatua desegiten dugunean, lortuko dugu berdintasuna, eta lan horretan gizonak eta emakumeak du gure ardura”.

Guztiak dira adibide, eta haien irakaspena eta esperientzia erreferentetzat ditugu: ahaztezin bihurtu dira gure herriko memorian eta emakume-izaeran

Geldialdiak

- Leizaola plaza
- Udaletxea
- Zamudiotorre
- Aresti kalea
- Zamarripa plaza
- Artetxene
- Bidekoetxe parkea
- Lehendakari Agirre kalea
- Kultura etxean



Ondoko zutabeen, protagonistetako batzuk.



IN | **SUKALDEAK**
insukaldeak.com

BILBAO
T. 94 402 82 54
Lehendakari Aguirre 175-177.
48015 Bilbao

DERIO
T. 94 656 85 69
Txorierriko etorbidea 9. Ed. Arteaga.
48160 Derio



**NAHI
DUZUN
SUKALDEA**

25 urteko esperientziak bermatzen gaitu.
Doako finantzaketa.

“Erakartze-lanak egingo ditugu eskolaz eskola, neska-mutilak pilotara hurbiltzeko”

IÑIGO AURTENETXE LATORRE
Bizkaiko Pilota Federazioaren presidentea

Lezamarrak eta bere lantaldeak aurkeztutako “Bizi Pilota Bizkaian” hautagaitzak babesik handiena izan du BEPFko hauteskundeetan. Ondorioz, Bizkaiko Pilota Federazioaren presidente berria dugu Aurtentxe. Herriko pilotalekuan hartu gaitu, pozik, eta datozen lau urteetarako zein helburu duen kontatu digu.



T ITXASO MARINA ANER MENTXAKA

Zure ustez, zergatik izan da arrakastatsua zuen hautagaitza?

Gazteak gara eta, gehienok pilota-riak garenez, askotan izaten gara frontoietan. Horrek adierazi nahi du oso hurbil gaudela bai pilotariengandik, bai zaleengatik eta klubetatik. Aipatutako hurbiltasunak aukera eman digu aurreko proiektua bideratzen jarraitzeko. Taldeko batzuk – Ander Elezkano, Naia Ouro pala-jokalaria, Aitzol Gallettebeitia zesta-puntako pilotaria eta laurok- aurreko legealdian ere izan gara Enaitz Oleta presidentea zela, eta berriro aurkeztu gara proiektuari jarraipena emateko, baita gauza berriak aurkezteko ere. Azkenean, datozen lau urtean hainbat egitasmori heldu beharko diegu, esaterako, ofizialtasunari eta selekzioari. Proiektu ilusionagarria da.

Zer azpimarratuko zenuke zure lantaldeari buruz?

Esan bezala, gazteak gara eta pilota-mun-

“Hemendik lau urtera, eta munduko txapelketari begira, lanean jarraituko dugu selekzio potentea izateko”

duan gabiltza. Gainera, oso harreman ona dugu gure artean, eta handik hain zuzen hasi da taldea; hau da, hori izan da egitasmoan murgiltzeko arrazoietakoa. Horrek bultzatu gaitu egitasmoa aurrera eramatera.

Zein da Federazioaren eginkizuna?

Pilota sustatzea. Horretarako, klubei lagundu behar zaie euren lana betetzen. Era berean, pilotan dabiltzanak fidelizatu

behar dira, eta umetxoak eta gaztetxoak, neskak zein mutilak, ere erakarri behar dira herrietako pilota-eskoletara eta frontoietara hurbildu daitezen. Pilota-eskola askok ezin dute hori egin, langileen zein ordutegiaren aldetik kostu handia duelako. Horretan laguntzen diegu.

Eta datozen lau urteetarako zuen ildo nagusiak?

Lehenengo eta behin, erakartze-lanak egingo ditugu eskolaz eskola, neska-mutilak pilotara hurbiltzeko. Beste alde batetik, 10 urtetik 14 urtera bitarteko adin-tarte oso kritikoa da kirol guztietarako, zeren eta kirol bat baino gehiago egiten dutenek, ikasketak direla eta, bata edo bestea aukeratu behar baitute. Ondorioz, klub askoko fitxa-kopuruak behera egiten du. Helburua da adin-tarte horretako gazteak ere fidelizatzea, eta plan polit eta erakargarri bat aurkeztu, pilotan gustura sentitu daitezen eta fitxa-jaisteari aurre egiteko.

Pilotari nagusiagoei begira?

Horiek ere zaindu behar dira, jakina, baina gazterik ez badago, nagusirik ere ez da egongo gero. Pilota kirol indibiduala eta gogorra izan arren, umetan hasten dena 20 urterekin ere ibiliko da pilotan, horretarako lagunak baditu; nahiz eta zaletasun moduan izan, ze nagusi-mailan seriotasun bat egon behar da pilota ez uzteko. Aurreko legealdian, bestalde, teknifikazio-arloan baliabide asko ipini ditugu GRABNI Federazioen arteko Txapelketaren harira, eta ahalegina ere egin dugu selekzioa lantzen. Hemendik lau urtera ere, eta munduko txapelketari begira, lanean jarraituko

“Enpresa eta jokalariekin elkarlanean ibiltzea akuilua izan daiteke gaztetxoak frontoira erakartzeko”

dugu selekzio potentea izateko. Ez daki gu munduko txapelketan parte hartuko dugun, baina urte askoko lana da eta orain hasi behar dugu lantzen.

Zeintzuk dira erronkak?

Asko dira. Nolanahi ere, eta baliabideak infinituak ez badira ere, aurreko lerroetan esandakoa modu batean edo bestean betetzen ahaleginginduko gara. Horri lotuta, pilota-, pala- zein zesta-enpresekin eta jokalaria ospetsuekin hitz egiteko asmoa dugu, uste dugulako haiekin elkarlanean ibiltzea akuilua izan daitekeela umeak frontoira erakartzeko. Asier del Rio, Fusto, Altuna, Urruti... Horiekin aldagelan egotea eta enpresen zirkuituan, festibaletan eta jaietako partidetan parte hartu ahal izatea pizgarria eta polita da, gure ustez, gaztetxoentzat.

Lezaman hezitako pilotaria

Lezaman jaio, hezi eta bizi den pilotaria da Aurtenetxe. Frontoian oso umetatik dabil, aita, osaba eta lehengusua ere pilotariak izan direlako. Lezamako Pilota Klubean ibili da beti. “Futbolearen ere jokatu dut, baina kadete-mailan utzi nuen pilota ala futbola aukeratu behar izan nuelako. Garai hartan Bizkaiko zein Euskadiko selekzioekin nembilen, eta entrenamenduak genituen egunero. Nahiko maila onean nembilen eta pilota aukeratu nuen”. Orain ere pilotan jarraitzen du. “Baina beste modu batean, ze beste erantzukizun batzuk ditut eta biziak azkenean ez dizu uzten kirolari nahi beste ordu eskaintzen. Nolanahi ere, he-

rri batetik bestera jokatzen ibili naizenez, lagun asko eta handiak egin ditut urte hauetan guztietan, eta horrek azkenean bultzatzen zaitu frontoian egotera”.


Bizkaiko Pilota Federazioaren presidente berria izan arren, txapelketetan parte hartzen jarraitzeko asmoa du. “Izan ere, presidentea izategatik pilota ez doa fuertea (kar-kar). Nolanahi ere, inoiz txapelketaren bat irabaziz gero, ez dakit txapela nork ipiniko didan... (kar-kar). Bueno, txantxak alde batera utzita, maila aldetik nahiko ondo ikusten dut nire burua, eta horretatik jarraitzen dut lehiatzen. Momentu honetan, esaterako, Edorta Bilbao-

rekin nabil Bizkaia Cup txapelketan”.

Txapelketez ari garela, Lezamako Txapelketaren finala hiru aldiz jokatu duela esan digu, baina hiruretan galdu egin duela. “Txapelketa publiko eta pribatu asko irabazi ditut, behar bada, lagun onekin jokatu dudalako (kar-kar), baina baten bat azpimarratu behar badut, Herriaren arteko Txapelketa azpimarratuko nuke, zalantza barik. Umeen kategorian, Bizkaiko txapelduna izan nintzen, eta Euskadiko txapeldunordea. Txapelketa izugarria da, herri guztiek kategoria guztietan parte hartzeaz gainera, herriaren arteko erakartzen dituelako eta herri osoak dena ematen du pilotariak adoretzeko”.


ZAMUDIO-DERIOKO LURLANGILEEN ETXEA

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

SARRIKOLA OGITEGIA

Euskal pastela
Basemko ogia
Bizkotxoak
Hainbat tarta



Sarrikola, z/g Larrabetzu
Tel.: 94 455 83 37
619 78 58 84

Centro Dental
Txorierri

Rocío Astorkia Bordegaray
Col. nº 48000759

Ainhoa Rodríguez Mella
Col. nº 48001337

Igone Nieto Hernández
Col. nº 48001462

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

ORTODONCIA21

GUREAN IZAN DA

T ITXASO MARINA

JOLI PASCUALENA

Demode Quartet taldeko abeslaria

“Erronka handia izan da *a capella* abestea”

Demode Quartet laukoteak *Gurpil gainean* ikuskizun ibiltaria ekarri zuen Zamudiora, Inauterietako egitarauaren baitan. “Eguraldia ez genuen lagun izan, eta kalean oso jende gutxi egon zen. Hala ere, oso gustura egon ginen eta uste dut erakarri genuen jendeak ere primeran pasatu zuela”, esan digu Pascualenak. Taldearen nondik norakoak eta asmoak ere kontatu dizkigu.

Ikuskizunak kalean zein areotan egiten dituzue, zein da batarren eta bestearen xarma?

Bietan sentitzen gara eroso. Gehienetan *a capella* abesten dugu, eta aretoak aproposagoak dira kalitateaz eta armoniaz gozatzeko. Gainera, beti eskertzen da eszenografia apur bat eta argiztapenaren laguntza izatea. Kalean, berriz, biluzik gaude, baina jendearen hurbiltasuna eta beroa sentitzen dugu. Freskotasuna edozein zuzenekotan sentitzen dugu, bizirik dagoen ikuskizuna eskaintzen dugu eta; hala ere, inprobisatzeko aukera handiagoa da kalean.

Askotariko publikoa duzue: umeak zein gazteak eta helduak. Zein da sekretua?

“Oso ezberdinak diren lau ahots bat bihurtzeko egin beharreko lana eta enpatea ez dira makalak”

Dugun giro ona eta freskotasuna, nire ustez. Transbertsala da, eta gure proposamenak edozein publikori ailegatzeko zaizkio.

Hamabost urte beteko dituzue aurtengo maiatzean.

2010eko maiatzaren 8an estrainatu genuen *Demode Quartet* ikuskizuna, eta horrek nolabait eman zigun izena. Helburua zen, eta bada, nahi duguna sortzea eta publikoari eskaintzea, eta batez ere ondo sentiarazten gaituena eta disfrutatzen duguna aurrera eramatea.

Zergatik *a capella*?

Guretzat erronka handia izan delako. *A capella* abestea oso korapilatsua da, izan ere, oso ezberdinak diren lau ahots bat bihurtzeko egin beharreko lana eta enpatea ez dira makalak. Hau da, *a capella* abesteko, komenigarriena da bost edo sei pertsonatik gorako taldea izatea: hiru ahotsekin armonia egitea lortzen da –piano edo gitarra batekin lortzen dena–; beste ahots batekin, baxua; beste

batekin, *beatbox* erritmoa; eta seigarrenarekin, melodia nagusia. Gu, ordea, lau kide gara eta esandako guztia lortu behar dugu. Beraz, armoniarekin pilo bat jolastu behar dugu, denetara ailegatzeko. Ez da batere erronka erraza, baina urte hauetan lortu dugu: gero eta hobeto egiten dugu.

Umorea ere sartzen duzue ikuskizunetan, zelango balio erantsia ekartzen dizue?

Bizitzan moduan, umorea oso inportantea da ikuskizunetan. Batez ere gure buruari barre egitea erabat sana delako. Hala ere, horrek ez du adierazi nahi kontua arinkiaz hartzen dugunik, ez horixe!; justu kontrakoa dela esango nuke nik. Gertatzen dena da umorea ez dagoela musika-arloan ondo ikusita eta askotan gutxietsi egiten dela. Askotan komertziala den zerbaitekin lotzen da, eta ez gara ohartzen barre eginaraztea zein zaila den. Publikoari irribarre eragitea lortzen dugunean zoriontsu sentitzen gara gu.

“Umorea komertziala den zerbaitekin lotzen da, eta ez gara ohartzen barre eginaraztea zein zaila den”

Gainera, primeran pasatzen dugu oholtza gainean, eta hori ere kutsatzen da.

Hamaika ikuskizun dituzue, zein da berezia zuentzat?

EPA! gure bigarren ikuskizuna, mugarrira izan zelako: gure estiloa aurkitu genuen. Ikuskizun horretan, munduko musika-estilo guztiak gure kulturatik sortu direla frogatzen dugu, eta umorez hainbat musika-estilotan abesten ditugu euskal kantak: *Maitiak*, afrikar estiloan; *Loa loa*, Bollywooden estiloan;

Bagare, samba-estiloan; *Txoria txori*, reggae-estiloan...

Badago alde handirik ikuskizunen artean?

Aldea batez ere oinarriztat ditugun kanten zerrendari dagokio. Lehen ikuskizuna, esaterako, 80ko eta 90eko hamarkadetako klasikoetan oinarritu zen; *EPA!*, euskal abestietan; *Musikal guztiak ia-ia*, musikaletako kantetan; *A kupela*, munduko hainbat estilotako kanteetan... Zerrenda horrek, bestalde, ezartzen ditu abestien arteko elkarrizketen gaiak, umorea, eszenografia eta proiektatzen diren irudiak, batzuk aipatzearen.

Zein asmo duzue epe ertainera?

Karteldegian ditugun musika-ikuskizunekin jarraituko dugu: *A kupela*, *Gurpil gainean* musika-kalejira eta *Emakume okerrak* kontzertu eszenikoa. Beste aldetik, buru-belarri gabilta urrian estrainatuko dugun ekoizpen berrian: *Hitzeko moduak* formatu txikiko antzerki musikala.

Produkzio-lanak

Gaur egun, Demode Quartet osatzen dute Iker Huitzik, Santi Romanok, Joli Pascualenak eta Karlos Nguemak. Ahots-laukote moduan jaio arren, denboraren poderioz musika-ikuskizunen produktore bihurtu dira. “Bestelako gauzetan saiatzea gustatzen zaigu, eta lan bat zerotik sortzea ere badaramagu DNAn. Gainera, gutariko batzuk bagara musika-egileak, eta gure zuzendari artistikoa, Patxi Barco, gidoi-egilea da. Beraz, artista moduan, adierazteko beste modu batzuk jorratzeko nahia izan dugu”, azaldu digu Pascualenak. Horrela sortu zen euren produkzio-rikuttuena: *Kutsidazu bidea Ixabel* musikala.

“Sagastizabalen liburuan oinarrituta, Aitziber Garmendiak eta Patxi landu zuten dramaturgia, eta Iker, Santi eta hirurok abestiaz arduratu ginen. Musika-ikuskizun onenaren Max saria jaso genuen, eta jatorrizko musika onenaren sarirako ere proposatu gintuzten... Beraz, gure lehen antzerki musikalak euskaraz, gainera– Espainiako antzerki-sari garrantzitsuena lortu zuen! Egia esan, primerako talde artistikoa eta teknikoa izan genuen, eta hori ere oso laungarria izan zen”.

Kutsidazu bidea Ixabel lanaren ostean etorri ziren beste ekoizpen batzuk: *Itsatsita*, *Emakume okerrak*, *Porrutata*

eta *Iparragirre, bihotzeko Joxemari*, tartean. Bestalde, *La voz* telebista-saioan parte hartu zuten 2022an, eta *coach*-ak zein publikoa utzi zituzten aho bete hortz. “Aipatutako ekoizpenen ostean, oso ondo etorri zitzaigun *La voz* saioan parte hartzea, laukoteari hasierako garrantzia berriro emateko. Oso esperientzia positiboa izan zen, jakinda, noski, mota horretako programetan protagonistak *coach*-ak direla, eta zu, programarako beste osagai bat. Hori onartu, eta laukotea bultzatzeko aukeratzat hartu genuen. Primeran pasatu genuen, eta, beraz, esperientzia on-ona izan zen guretzat”.



Txartel adimenduna edukiontzi marroi berrietarako: dagoeneko eskuragarri zure udaletxean

Txorierriko Zerbitzuen Mankomunitateak txartel elektronikoa ezarri du, ohiko bilketa gunetan dauden edukiontzi berriak erabiltzeko. Txartela eskuratzeko ezinbestekoa da zure udaletxera joatea.

Aldaketa hori Europar Batasunak Next-Generation EU funtsen bidez finantzaturako Berreskurapen, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren esparruan egin da, hondakin organikoak biltzeko sistema modernizatzeko eta hobetzeko.

NOLA ETA NON ESKURATU TXARTEL BERRIA?

Txartel berriak doan eskuratu ahal dira Txorierriko Mankomunitateko udalerrietako udaletxeetan. Horiek jasotzeko, Txorierrin erroldatuta egon beharra dago, eta bizileku bakoitzeko txartel bakarra emango da.

Auzokideei txartela ahalik eta arinen jasotzeko gomendioa egin zaie, eskuzko giltzadun frakzio organikoak edukiontzi zaharrak kendu direlako.

EDUKIONTZI MARROIAREN ERABILERA EGOKIA

Birziklatze-prozesu hobereana bermatzeko, funtsezkoa da edukiontzi marroira zer hondakin bota daitezkeen jakitea:

Onartzen dira:

- Fruta, barazki, haragi, arrain eta itsas-kien hondarrak (hezurrak barne).
- Arrautza azalak eta fruitu lehorrak.
- Kafe- eta infusio-hondarrak.
- Landare- eta lore-hondarrak.
- Erabilitako ahozapiak eta sukaldeko papera (plastikorik gabekoa).

Ez dira onartzen:

- Plastikoak, ontziak eta latak.
- Beira.
- Pixoihalak, konpresak, eta higiene pertsonaleko produktiak.
- Errautsak eta zigarro-puntak.

BIRZIKLAPEN ERAGINKORRAGO ETA IRAUNKORRAGO BATERANTZ

Edukiontzi marroiaren erabilera egokia funtsezkoa da hondakinen kudeaketa hobetzeko eta ekonomia zirkularra sustatzeko. Bereizketa zuzenari esker, hondakin organikoak kalitatezko konpost bihurtu daitezke, zabortegietara bidalitako hondakinen kopurua txikituz eta tratamendu-kostuak murriztuz.

Txorierriko Mankomunitateak txartel berria jasotzera eta birziklatze arduratsuekin jarraitzera animatu nahi ditu herritarrak. Zoaz, bada, zure udaletxera eta jarraitu birziklapena hobetzen.

Ireki edukiontzia, itxi zikloa!

Eskatu zure **txartel adimenduna** eta erabili **edukiontzi marroia**
Birziklapenaren zikloa osatu!

Eskatu hemen

QR eskaneatu, txartela eskatu eta hasi irekiera elektronikoa duten hondakin organikoak edukiontzi berriak erabiltzen.



Berdintasunaren alde lanean



2025eko otsailaren 28an, IMQ Prebencio-ekin elkarlanean, martxoaren 8ko kartel lehiaketaren I. edizioaren sari banaketa egin zen. Lehiaketaren oinarria, emakumeek gizar-tean duten parte-hartzearen eta pertsona gisa duten garapen osoaren alde

borrokatzera bideratutako mezuen transmisioa izan da, eta Politeknika Txorierriko eta Txorierri BHIko 16-18 urte bitarteko ikasleei zuzenduta egon da.

Lehenengo edizio honetan, Politeknikako 43 ikasleek parte hartu dute, eta saridunak honako hauek izan dira:

1. sariduna: Olatz Jimeno
2. sariduna: Ekaitz Iglesias
3. sariduna: Julene Zatón

Eskerrak eman nahi dizkiegu lehiaketan parte hartu duten gazteei, eta bereziki Politeknika Txorierriko irakasleei lehiaketa honetan izan duten inplikazioarengatik.

TXORIERRIKO BERBAK

Aneren berbeta

Ane ume-umetatik hasi zen hizkuntzaz jabetzen. Berbarik berba. Ingurukoek zer esan, ha ikasten zuen. Gurasoen *berbaera* ezagunera ohituta, *atoan* konturatu zen bere maisu-maistra batzuek berba egiteko beste modu bat zeukatela (hitz jario handikoari «berritsua» edo «hitzontzia» esaten zioten; berak etxean *berbalduna* eta *berbatsua* baino ez zituen entzun), eta amamak ere ez zituela berba guztiak berdin-berdin esaten («tartamutua» edo «totela» berbak zerabiltzan *berbaltua* edo *berbartua* zutenak aipatzeko). Gainera, etxeok ez zirenez geldi egotekoak, han-hemenka

ibiltzeak belarria findu zion. Koskortutakoan, hasieran, harriduraz aditzen zituen gipuzkoarren, lapurtarren eta nafarren berriketaldiak. Aurrerago, naturaltasunez hartzen hasi zen, basoak udazkenean kolore ugari jantzen diren bezala, ez dagoela *berba egiteko* era bakarra: beste euskaldun batzuek bestelako berbak zera biltzaten ahotan: «hitz egin», «mintzatu», «solas egin», «elekatu», «elestatu», «ele egin»... Orain Ane, Txorierriko institutuan dabil irakasle, eta gustura ibiltzen da gazteei azaltzen ederra dela norberaren euskara estimatzea eta erabiltzea; gainerakoe-naztertu barik, jakina.

Aurretiazko borondateen dokumentua egiteko tailerra

Fernando Pérez Viana
Jesús García Garrastazu

Data eta talde desberdinak!

Informazioa jasotzeko deitu
747.42.88.49 telefonora edo
idatzi ekt@txorierri.eus
helbidera!

**ORAIN EUSKARAZ
EGITEKO AUKERA!!**





T ITXASO MARINA ANER MENTXAKA

ANDER MATEOS AURREKOETXEA TOTXO
Zine-zuzendaria

“Bidean beste pauso bat egiteak motibatzen nau”

(Derio, 1987) Esperimentazio, ikerketa eta behaketaren bidez ikasitako zine-zuzendaria da Mateos. Lanei ikuspuntu berezi eta berritzaile batetik heltzen die, eta, Arriguriko partaidea dela, horrek eraman du euskal musika-talderik garrantzitsuenetariko batzuen ikus-entzunezko proiektuen atzean egotera. Aurrera egiteko etengabeko gogoak fikzioan ere lekua topatzera bultzatu du.

Hainbat arlotan moldatzen den zine-zuzendaria zara. Apur bat “orquestra-gizona” izan behar da?

Ez dakit izan behar den, baina gu bagara. Nire lana da irudiaren eta soinuaren bidez diskurtso edo mezu bat sortzea, baina nondik gatozen kontuan hartuta –gazte-teen mundutik–, guztion artean egiten dugu dena eta lan guztietan sartzen dugu eskua: kamerarekin moldatzen gara, soinuarekin, ordenadorearekin... Nolanahi ere ez da erabaki kontzientea izan.

“Ez gatoz eskola batetik, non gauzak zelan egin behar ditugun esan diguten; saiatuz joan gara”

Eta hori?

Gure ibilbidea ez da ortodoxoa izan. Hau da, gure burua bat-batean topatu dugu di-

namika batean, eta derrepentean argazkiak egin ditugu, eta gero, bideoak, eta orain fikziozko gauzak prestatzen gabiltza... Zaila da esatea zer eta nola egiten dugun. Gu ez gatoz eskola batetik, non gauzak zelan egin behar ditugun esan diguten; gu saiatuz joan gara: orain hau, eta gero, beste hau.

Autodidaktak zarete, hortaz.

Gure kabuz ikasi dugu; YouTube eta tutorialen belaunaldikoak gara (kar-kar). Ni, esaterako, Arte Ederrak ikasten hasi nintzen, baina ez nuen karrera bukatu,

eta bakarrik zine-ikasgai bat izan nuen. Horrez gain, ez naiz inongo zine-eskolan egon. Lanean ikasi dut, filmatzean bertan zein gurekin lan egin duten gazte-engandik, haiek bai ibili direlako zine-eskoletan: filmatzea zelaz egituratu, rolak zelaz banatu... Bueno, ez pentsa, gazteek ere gugandik ikasi dute. Oso harro gaude, praktikan izan ditugun ikasleak oso onak irten direlako eta guk baino lan hobek egiten dituztelako.

Zer da Arriguri?

Gauzak aurrera ateratzeko dudak lagun-taldea. Hiru lagun gara gaur egun, baina inguruan beste hiruzpalau lagun ditugu, bazkide kooperatibistak izan ez arren, partaideak ere badirenak. Ikus-entzunezko munduan gabilza orain, baina bere garaian kamisetak egin genituen, edo beste arlo batzuetan ibili ginen. Dena izan da esperimenezkoa, eta orain hemen gaude. Ikus-entzunezko munduan 10 urte daramatzagu, sakon sakon sartuta, espezializatzen eta mundu heterodoxotik mundu ortodoxoan gure lekua topatzen saiatzen.

“Hurrengo ideia honetatik harago joaten ahalegintzen gara: bideoklip batean musikariek abesten dute eta kito”

Batez ere euskal musika-taldeentzat bideoklipak egiteagatik zarete ezagunak. Esan daiteke euskal eszena aldatu duzuela, edo, behintzat, aldatzen lagundu duzuela.

Bueno, guk ez dugu ezer asmatu; kopiatu dugu, esate baterako, Bartzelonan ikusi duguna edo Estatu Batuetatik etorri dena. Gauza da, guretzat, bideoklip bat egitea zinea egitea dela, eta, ondorioz, hurrengo ideia honetatik harago joaten ahalegintzen gara: bideoklip batean musikariek abesten dute eta kito. Gure bideoklipetan musikariek abestu behar badute, abesten dute, baina ez edozein modutan, edo ikuspuntu narratibotik

kamera egoteko lekurik onena zein den erabakitzen dugu, edo planteamendua zein izan behar den, edo analogikora eramatean dugu...

Bideoklipak analogikoan grabatzea hain zuzen da zuzen bereizgarria. Bixia da mundu digital honetan...

Ahal dela, eta egitasmoak berak onartzen badu –izan ere, zer kontatu nahi den arabera, gertatu daiteke zerbait digitalean egiteak balio handiagoa izatea–, analogikoan egiten dugu lan. Guapoago gelditzen da. Baina alde estetikoaz gainera, beste abantaila batzuk ere baditu. Adibide bat ipintzearen, postproduzioa errazten du, material gutxiago eta askoz bideratuago dagoelako. Hau da, analogikoan grabatzen duzunean, ziur asko, digitalean onartuko ez zenukean planoak onartzen dituzu. Gainera, guri ez zaigu ordenadore aurrean ordu gehiegi ematea gustatzen... Dena den, trabak ere baditu analogikoak: dirua galtzen da beti, pelikula apurtu daiteke, zailagoa da enfokatzeko, lan-prozesua geldoagoa da...

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



TXORIERRIKO UDAL
EVSKALTEGIA



	B1 Erabiltzaile independentea	B2 Erabiltzaile aurreratua	C1 Erabiltzaile gaitua	C2 Erabiltzaile aditua
Euskaltegiako ikasleen deialdia	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Ekainaren 25etik 28ra	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Ekainaren 25etik 28ra	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Uztailaren 2tik 5era	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Uztailaren 2tik 5era
Deialdi irekia	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Ekainaren 25etik 28ra	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Ekainaren 25etik 28ra	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Uztailaren 2tik 5era	Idazmena: Maiatzaren 8tik 10era Mintzarena: Uztailaren 2tik 5era

Matrikulatzeko epea: martxoaren 24tik 31ra

Informazio gehiago: www.habe.euskadi.eus



Egindako bideoklipetatik zein izan da mugarri, zure ustez?

Gure musika-taldeentzat egindako lanak, ze musika-munduan ere ibiliak gara. Horiek ikusita, inguruko taldeak hasi ziren gurekin lan egiteko interesa azaltzen. Sara Zozayarekin egindako *Bat* lana oso polita izan zen, eta Nizuri Tazuneri taldearekin egindako *HikataZuka* lanak ere oso erantzun ona izan zuen. Gero beste batzuk etorri dira: Amoranterekin *Habanera*, Merina Grisekin *Almar*... Baina benetan harro egoteko modukoa da La M.O.D.A.rekin egindako lana *Nuevo cancionero burgalés* diskorako. Bideoklip bat egin genuen abesti bakoitzerako, eta neke handia hartu genuen arren –baita dirua galdu ere–, blokean ikusita, harro sentitzeko modukoa da, akatsak eta inkoherentziak alde batera utzita. A! Antonio Orozcorekin ere lanean gabilta.

Bideoklipen gorakada egon da azken urteetan. Badirudi abestiak bideoklippek lagunduta aurkeztea derrigorrezkoa dela...

“Harro egoteko modukoa da La M.O.D.A.rekin egindako lana *Nuevo cancionero burgalés* diskorako”

Baina hori da erosi dugun dinamika, eta ez da benetakoa: kanta on batek bere bidea egingo du beti.

Baduzue eskaera askorik?

Jo eta ke gabilta lanean, baina gero ez da poltsikoan igartzen. Prekarizazio handia dago gure ogibidean, eta nire ustez, gatozen mundu horrekin zerikusia du. Gauzak auzolanean egiteko ohitura dugu, eta musika Euskal Herrian oso gertu egon da mugimendu sozialetatik. Bere garaian onura asko izan zituen, baina orain beste ikuspuntu batetik heldu beharko genioke gaiari, militante izateaz gainera, jan ere

egin behar delako, eta atsedena hartu, eta familiarekin egon. Nolanahi ere, aipatu beharra dago musika-talde asko ere hasi direla gai hau hausnartzen. Beste alde batetik, esanak esan, gu ez gara adibiderik onena...

Zergatik?

Bada, 2.000 euro ematen badizkigute, 3.000 euro gastatzen ditugulako; eta 25.000 euro badira, 40.000 euro (kar-kar). Urtero egiten dugu urte-hasierako batzarra, eta urtero «garittoa» ixteko moduan gauden ondorioa ateratzen dugu. Baina gero esaten dugu, “zer, beste urte batean saiatuko gara?”, ze, egia esan, oso ondo pasatzen dugu. Bueno, gu arlo horretan txarrak gara, baina egon da serioak izan diren beste enpresa edo talde batzuk, eta azkenean itxi behar izan dute. Hau ogibidetzat dugu % 100ean, eta gerta daiteke hilabete bat edo bi kobratu barik egotea... Ondo hausnartu beharko genuke kontu hau.

Zelango da zuen lan egiteko modua?

Apur bat toxikoa eta kaltegarria (kar-kar). Bideoklipa egiteko orduan, jaki-

na, oso garrantzitsuak dira taldearen ikuspuntua eta kontatzen dena abestia- rekin koherentea izatea, baina guk beti pentsatzen dugu guri zer interesatzen zaigun, zelango berrikuntza egin ahal dugun... Orduan, dirua irabazteko zer- bait polita egin beharrean, hasten gara pentsatzen, adibidea ipintzearren, ka- mera telebista batean sartu ahal dugula eta grabatu... Ez dakit; jendeak bidekli- pa nahi du, baina ni apur bat aspertuta nago bideoklipak egiteaz...

Zerk motibatzen zaitu?

Ohiko bideoklipa ez izateak. Hau da, esperimintatzeak eta gure bidean beste pauso bat egiteak. Egia esan, bideoklipak egiteko proposamen askori ezetz esaten gabiltza, arlo horretatik apur bat alden- du nahi dugulako.

Izan ere, dokumentalak eta publizitate-kanpainak ere egiten dituzte.

Adibidez, *Zeru ahoak* telesaila- ren making of-a egin dugu, eta ora-

“Aspaldi honetan lana paperari gero eta lotuago dago: ideiak idatziz aurkeztu behar ditugu, diru- laguntzak eskatu...”

in dokumental bat egiten gabiltza La M.O.D.A.rentzat. Bira egiten dabilta herri txikitatik, hustutako Espainia- tik, eta oso interesgarria da. Publizita- te-kanpainei dagokienez, Durangoko Azokako azkena, esaterako, geuk egin dugu. Kasu honetan ere, iruditegi berria sartzen ahalegintzen gara, eta iragarkia egin behar bada, iragarki-itxura ez iza- tea bilatzen dugu. Bestalde, fikzioa ere lantzen dugu eta baditugu film labur batzuk eginda, baita hainbat ideia ere. Zentzu horretan, nabaritu dugu aspaldi

honetan lana paperari gero eta lotuago dagoela: ideiak idatziz aurkeztu behar ditugu, diru-laguntzak eskatu...

Lanaz ibili gara, baina ez dizugu gal- detu ikus-entzunezko mundura ze- lan ailegatu zinen.

Buruan argi-argi dut zortzi urtere- kin *Terminator 2* pelikula ikusi nuela eta izugarri gustatu zitzaidala. *Matrix* ikusi nuenean ere itzela izan zen, eta, bestalde, beti izan naiz Son Gokuren zale amorratua. Gero, unibertsitatean, asko erakarri ninduten zine-irakasleak irakasgaia azaltzen zuen moduak eta grinak, eta lau urte jarraian joan nintzen bere eskola-saiora, nahiz eta matrikula- tuta ez egon. Esan daiteke berarengan- dik naizela zine-zuzendaria.

Zure asmoak Arrigurrenak dira?

Bada, lanak aurrera atera behar badi- tut eta Arrigurren banago, Arrigurrekin aterako ditut; bestela, beste leku batean aterako ditut.



step

**HIZKUNTZA IKASTAROAK
ETA
UDALEKUAK**

Atzerrian **Estatu Batuak,
Kanada, Irlanda, Erresuma Batua,
Malta, Alemania eta Frantzia.**

Tarazonan,
6, 7 edo 14 eguneko egonaldiak, **100%
Ingeles** udalekua, irakasle natiboekin

*Irteera guztiak Bilbotik dira,
begirale batez lagunduta* bidaia eta egonaldi osoan zehar.

Helbidea: Rodriguez Arias Kalea, 23 - 5- 5 (Bilbo)
Telef.: 94 416 13 88 Web: www.steptravel.net



ITXASO MARINA

MENOPAUSIAURREA ETA MENOPAUSIA

Informazioa gakoa da batetik bestera ahalik eta ondoen pasatzeko

Itxaso Arca Arana da Uribe Kostako errefortzuko emagina, eta aspaldi honetan, barikuetan etortzen da Derioko osasun-etxera. Azaldu digunez, zorrotz-zorrotzak izanez gero, menopausiak egun bakar bat irauten du: urtebete oso batean hilekorik gabe egon osteko eguna da hain zuzen. Aurrekoa da menopausiaurrea, emakumeen gorputz oso-osoan aldaketak ekarriko dituen etapa eta estrogenoak gutxiagotzeari lotuta dagoena.

“Dakigunaren arabera, emakumeen hormonak menopausia baino 10 urte lehenago hasten dira aldatzen. Espainiako estatuko datuei erreparatuta, emakumeok egun horretara batz bestea 50 urte ditugula ailegatzen gara, eta horrek adierazi nahi du 40 urte ditugula hasten garela hormona-aldaketak izaten”, azaldu digu. Bere esanetan, menopausiari eta aurreko zein osteko etapari buruz gutxi hitz egin da orain arte, eta emakume gehienak gutxi jakinda ailegatzen dira haietara. “Sorpresa handiena sortzen duten gauzetako bat da jakitea emakumeok gorputz osoan ditugula estrogenoak eta hormona femeninoak, eta ez bakarrik sexu-organoetan. Ondorioz, gorputz osoan izango ditugu aldaketak: burmuinean, hesteetan, larruaza-

“Emakumeen hormonak menopausia baino 10 urte lehenago hasten dira aldatzen”

lean... Batez ere hilekoaren zikloa eta odol-galtzea aldatuko direla pentsatzen dugu, eta gainerako sintomak etortzen direnean harritzen gara”.

Beroaldiak dira gehien ezagutzen diren sintomak, baina askoz gehiago daude. “Horregatik, beti galdetzen diet pazienteei zer bizitzen dabiltzan, nahiz eta menopausiaurrearekin lotzen ez duten. Izan ere, zer gertatzen zaigun ulertzea lagun-

garria da hobeto egoteko”. Arcak aipatu moduan, emakume guztiek ez dituzte ez sintoma guztiak, ez sintoma berberak izango, eta, bakoitzak hobeto edo okerrago bizi izango ditu etapa batetik besterako trantsizioa; are gehiago, emakume batzuek ez dute inongo sintomatologiarik nabarrituko, eta beste batzuek oso sintoma biziak izango dituzte.

Sintomen artean aipatu daiteke batzuetan hilekoaren zikloak laburragoak direla eta odol-galtzea handiagoa dela. Beste bat buru-lainoa da. “Burmuinean ere estrogeno-errezptoreak ditugunez, ez dugu ondo fokalizatzen eta kostatzen zaigu gauzak gogoratzea. Nahiko haserre ere ibiltzen gara, eta nekatuta. Nekeak zerikusia du insulinarekin erresistentziarekin, eta batzuetan handi-handia ere izan daiteke. Intsulinarik



uzten dio zelulak ondo irekitzeari, eta, ondorioz, energia ematen digun glukosa ez da zeluletan lehen moduan sartzen. Gainera, zelulek xurgatu ez duten glukosa hori sabelean pilatzen da koipe moduan”. Artikulazioetako mina eta larrazala siku izatea ere badira sintoma batzuk. “Hala ere, askoz sintoma gehiago daude, eta gehien pairatzen direnak ez izateak ez du adierazi nahi menopausiurrearekin zerikusirik ez dutenik”.

Orain arte ikerketa gutxi egin dira menopausiari buruz, eta urteetan zehar emakumeek ahal moduan pasatu egin dute. Urteek aurrera egin ahala, emakumeei ordezko hormona-terapia emateko joera egon da, baina azken urteetako ikerketek agerian utzi dute badaudela sintomei aurre egiteko modu naturalagoak, zeharkako efekturik gabekoak. “Nolanahi ere, ordezko hormona-terapia lagungarria izango da emakume batzuentzat, sintomak ez dietelako uzten bizitza arrunta egiten. Edozein kasutan, komenigarria da medikuarekin edo emaginarekin hitz egitea, gure osasun-historia eta egoera kontuan hartuta, tratamendurik edo konponbiderik onena topatzeko”.

MUSKULUAK LANDU

Sintomei aurre nola egin galdetu diogu Arcari, eta lehenengo eta behin indar-entrenamenduari buruz hitz egin digu. “Oso eragin handia du emakumeengan. Giharretan estrogeno-erzeptore asko ditugu, eta giharrak lantzeak lagunduko digu hainbeste muskulu-masa ez galtzen eta osteoporosia aurrea hartzen. Gomendioa da astean bitan edo hirutan, 20 minutu inguru, indar-entrenamendua egitea. Intentsitate handiko entrenamendua egitea ere oso lagungarria da; adibidez, 20 segundoan dena eman, eta gero,

“Sorpresa handiena sortzen duten gauzetako bat da emakumeek gorputz osoan ditugula estrogenoak eta hormona femeninoak”

beste 20 segundoan, atsedena hartu”. Arcak badaki etapa honek emakumeak oso momentu bizi batean harrapatzen dituela, fisikoki zein mentalki, eta nekea dela-eta indar-entrenamendua egitea ez dela oso erakargarria. “Gehienetan zaintza-lanetan gabiltza murgilduta, bete-betean: seme-alabak, gurasoak... Eta etxeko

ardurei kanpoko lana gehitu behar zaie. Baina, emakume bakoitzaren errealitatea zein den, gure buruari garrantzia emateko etapa ere bada, eta kontuan hartu gure burua zaintzeko eskubidea eta beharri-zana dugula”. Emaginaren aburuz, sexu-harremanak hausnartzeko momentua ere izan daiteke. “Beste sintoma bat da libido gutxiago dugula, beharbada, penetrazioa mingarria delako. Bada, baginako lehortasunerako lubrifikatzaileak erabili daitezkeen arren, unea ere izan daiteke bikotekidearekin hitz egiteko eta plazera izateko beste modu batzuk topatzeko”.

Elikadura ere tresna garrantzitsua da. “Elikadura osasuntsua eta orekatua izateaz gainera, kontuan hartu behar dugu zein elikadura-mota behar dugun. Esaterako, ez zaigu inondik inora dieta egitea komeni, gure gorputzak denetarik behar duelako”. Era berean, estresa ekiditea lagungarria da, askotan saihe-



© squatc

Gure entrenamendu pertsonalizatuak diseinatu daude zure osasun mentala eta fisikoa hobetzeko, eta lagunduko dizute bizitza beteagoa eta aktiboagoa izaten.

**BERRESKURATU ZURE ENERGIA
ETA ONGIZATEA GUREKIN**

SQUAT
TRAINING CENTER

ENTRENAMENDU PERTSONALA · LESIOAK · OPOSIZIOAK
ONLINEKO JARRAIPENA · KIROL ERRENDIMENDUA

Urkiola 4, Derio · squattrainingcenter.es · 686 917 409

tsezina bada ere. “Estresak nerbio-sistema erne ibilarazi duenez, kortisol asko sortzen du. Kortisola gastatuz joaten da, baina nerbio-sistemak gorde ere egin behar dugula esaten digu, badaezpada egoera desatseginei edo gogorrei aurre egin behar badiegu ere. Baina ohera joaten gara, eta bat-batean esnatzen gara, gorde eta erabili ez dugun kortisola odolatan sartzen delako. Beste sintoma bat agertzen da orduan, insomnia”. Hori dela eta, elikaduraren bidez saiatu behar dugu stres gehiagorik ez sortzea. “Idearena da 12 orduko baraua egitea, hesteei laguntzen dielako erlaxatzen eta euren lana egiten. Baina beti ez da erraza egiten, eta bakoitzaren egoeraren arabera egokitu daitezke afariaren eta gosariaren ordutegia. Dena dela, gose handia pasatzen badugu, hobe da ez egitea”.

DENETARIK JAN

Gakoa da denetarik jatea. “Proteina jan behar dugu, hiru aldiz egunean eta ohikoa baino apur bat gehiago, muskuluei laguntzeko. Hidratoak ere jan behar ditugu, ahal dela, proteinaren ostean eta integralak. Bestalde, komenigarria da patatak eta batatak jan baino 24 ordu lehenago prestatzea, gluzemia-karga apur bat galdu dezaten”. Etapa honetako elikagai izarra da aza. “Bruselazak, brokolia, hosto berdeko aza... Nutriente eta bitamina asko dituztelako. Erremolatxa ere jan beharko genuke egunero, eta arrain urdin txikia, omega3 emateaz gainera, lagunduko digulako larruzaleko azkura sortzen digun kolageno-galerarekin. Fruitu gorriek ere behar ditugun nutrienteak emango dizkigute”. Prebiotikoak, hala nola kefirra, jogurt naturalak eta ondutako aza -chucrut-, lagungarriak dira hesteetako eta baginako mikrobiota osasuntsu izateko.

Elikagaiak edozein modutan presatatu daitezke. “Egia da nutrienteak



FREEPIK

“Informazioa, tresnak eta osasun-laguntza baditugu, etapa bete-betea izan daiteke”

xurgatzeko orduan modu batzuk beste batzuk baino eraginkorragoak direla, baina inportanteena da esandako elikagaiak gure egunerokotasunean hartzen hastea. Gainera, askotariko elikagaiak behar ditugu eta berdin dio horiek egosita edo frijituta prestatzeak: arreta eman behar digute. Beste aldetik, gure dietatik baztertu beharko genituzke prozesatuak, aurrez prestatutakoak eta opilak. Hala ere, horrek ez du esan nahi noizean behin gure buruari kapritxoren bat eman ezin diogunik”.

Arcaren hitzetan, elikadura-osagarriak ere onuragarriak dira etapa honetan. “Alde batetik, ez ditugu elikagaien nutrienteak lehen moduan xurgatzen,

eta bestetik, kutsaduragatik edo lurra- kalitateagatik, gaur egungo elikagaiak ez dira lehengo elikagaiak bezain konpletoak. Horregatik, elikadura-osagarriak hartzeak lagundu ahal digu hobeto sentitzen: magnesioa, nekerako; bitamina D, prozesu metaboliko askotan parte hartzen duelako eta bitamina B xurgatzen laguntzen digulako; edota omega3. Asko daude, eta paziente bakoitzaren sintomak eta osasun-egoera aztertu behar dira, bakoitzari ondoen zer datorkion ikusteko”.

Aipatutako guztia menopausiaren aurreko eta osteko etapetan ezartzeko da. Arcaren aburuz, gutxi hitz egiten da menopausiari buruz, eta hitz egiten denean zerbait txartzat hartzen da. “Ez da horrela izan behar. Etapa zaila eta korapilatsua da, informazio gutxi eta beldurra dugulako eta, hilekorik ez dugunez, gizartean nagusi den “dagoeneko ez zara emakumea” mezuak gudan pisu handia duelako. Baina informazioa, tresnak eta osasun-laguntza baditugu, etapa bete-betea izan daiteke”.

Hartz-klinika
IDOIA ZUBIETA

Osasun-zentroa & Hartz-estetika
HORTZ-INPLANTEAK - ESTETIKA-ORTODONTZIA

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

Urbe Plaza, 1
48170 ZAMUDIO
T: 944 521 370

IZ
ILE APAINDEGIA
946036943
Txantxangeri a2
ZAMUDIO
iz.ileapaindegia@gmail.com

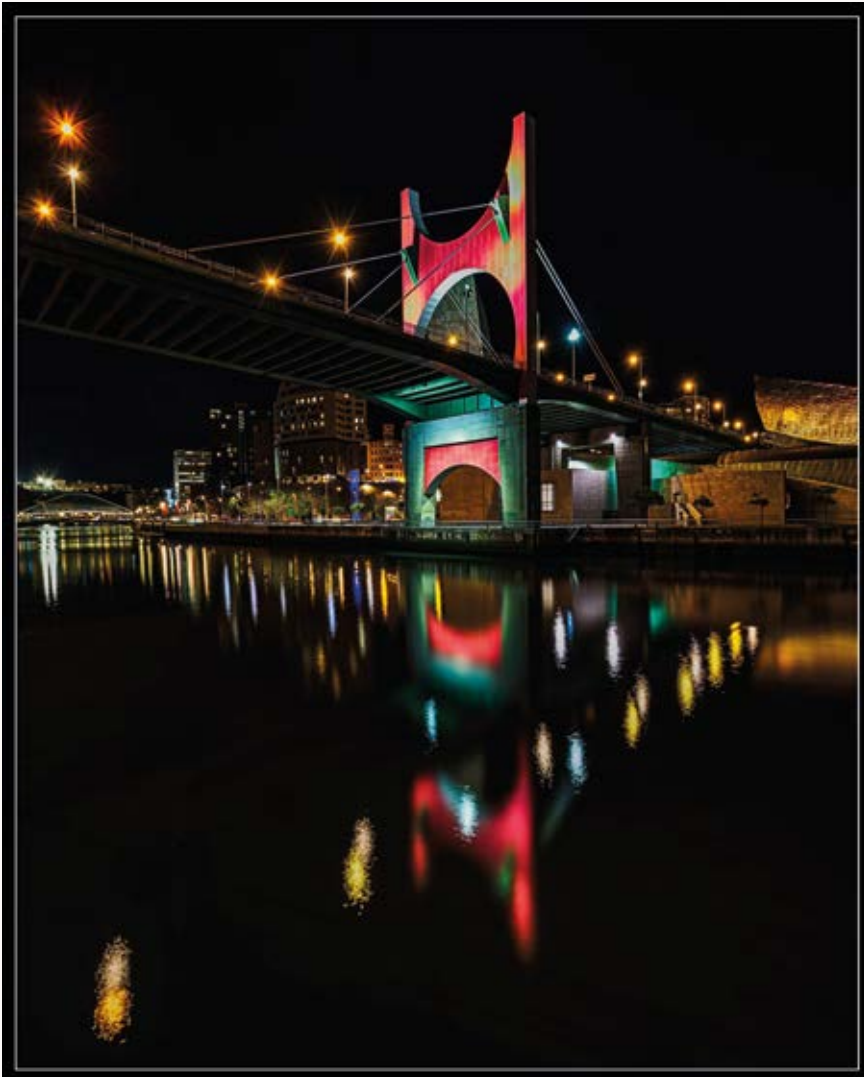
BASALBEITIKO
TXAKOLINA

Bizkaiko Txakolina
Denominazio Jaurerria

Hortako Txakolina

Goitoltza ezuea, 37
(LEZAMA)
94 455 61 46

SORLEKUA



"La Salve zubia"

Irudi izugarri honetan, gauaren argitan, Bilboko La Salve Zubia-ren esentzia handientsua harra-patu du Andoni Peredak, DAT Derio Argazki Taldeko kideak. Argazkiak ezin hobeto islatzen du formen dotoretasuna eta hiriaren baretasuna iluntzean; bitartean, ur gaineko islarekin nahasten den edertasunak argitzen du zubia. Perspektiba paregabeak eta lasaitasun-atmosferak, egilearen trebetasun teknikoarekin uztartuta, gelditu eta hiriko paisaiaren handitasunari begiratzeko gonbitea egiten digute. Lan handia egiteaz gainera, DATeko Peredak beste behin ere agerian utzi ditu kolektiboaren talentua eta sormen-ikuspegia.



Zure sormen-lana gurekin partekatu nahi baduzu, idatzi aikortxori@aikor.com helbide elektronikora.



Andoni Pereda

Instagram: @andonininstagram



auzoKide
Finken administratzailea
LORENA GAMBOA AGUIRRE

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

astikenemotor
www.ASTIKENEMOTOR.com
DERIO - 946 451 781

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



© JUANJO ORTIZ

SONDIKAKO INAUTERIAK

Kolorea nagusi Sondikan

Gospel abeslariak, Barbie eta Ken, pilotoak... eta, nola ez, txikiteroak. Horiek guztiak batu ziren Sondikan, Inauteriez eta giro onez gozatzeko, eta Sondikako Inauteriak elkarteak antolatutako ekintzetan parte hartzeko. Izan ere, Sondikako Inauteriak herriko eta Txorierriko hitzordurik garrantzitsuenetakoak dira. Aurten ere erabat arrakastatsuak izan dira eta parte-hartze handia egon da.



AmAr
ileapaindegia

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

Uribe plaza, 1 behea
Zamudio
944 520 419

aldekone
hortz klinika
Tel.: 94 454 15 87

Anuska Prieto Aguilar
Odontologoa

Uribe 7, behea
48160 DERIO (Bizkaia)

- Especialitate guztiak zentro bakar batean
- Aurrekontua doan
- Especialitatea: umeak

ZAMUDIO
Loteria Nazionala

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



NAGORE LOPATEGUI ESCALLADA
Komunitatea eraldatzeko teknikaria

EMAUS

Argiak, hitzak eta ekintza!

Kultura komunitarioko proiektua da Emaús Gizarte Fundazioak bultzatutako “Argiak, hitzak eta ekintza!” egitasmoa, eta bertan Derioko hainbat pertsonak, kolektibok eta erakundeak parte hartzen dugu. Parte-hartzaileok bat egin dugu, ahotsak partekatzeko, gure esperientziei buruzko hausnarketa egiteko eta batez ere bizi nahi eta behar dugun komunitateari buruz eztabaidatzeko. Egitasmoak batez ere gizarte-kohesioa sendotzean ipintzen du azpimarra, baita leku komun bat eraikitzean ere, zeinetan pertsona guztiak ordezkaturik daudela eta entzuten zaiela sentitzen baitira.

Egitasmoan sartu diren erakunde guztiek bultzatu dute parte hartzeko bar-

ne-prozesu bat, bereizten dituen kontzeptu giltzarria identifikatzeko eta hausnartzeko. Kontzeptu hori ezinbestekotzat jotzen dute, Derio kohesionatuagoa, inklusiboagoa eta eraldatzaileagoa izateko, eta, era berean, komunitatea hobetzeko duten konpromisoaren sinbolo bihurtu da.

Erakundeen adierazgarri diren hitzak Derioko hainbat leku publikotan dauden armairu elektrikoetara eraman dira, eta esanahiz beteta dauden mezuak botatzen dituzten mihise bihurtu dira. Hibernando Estudio arte-kolektiboaren laguntzari esker, udalerriko hiri-paisaia eraldatzeaz gainera, artearen bitartez hausnarketara eta herritarren arteko elkarrizketara gonbidatzen duten ideiak zabaltzen ari dira. Horma-irudiek

garrantzi eta gaurkotasun handiko gaiak heldzen diete, eta haien artean aipatu ditzakegu klima-larrialdia, kulturartekotasuna, hainbat belaunaldiren arteko parte-hartzea, inklusioa, oroimena eta sustraiak, irisgarritasuna eta aniztasunarekiko begirunea.

Egitasmoa bozgorailua izan da herritarrek aipatutako gaiekiko sentikor bihurtzeko eta konponbide kolektiboak bultzatzeko. Lerro hauek idatzi arte, hurrengo erakunde hauek sartu dira egitasmoan: Emaús, APNABI Autismo Bizkaia, Lantegi Batuak, Marikobaso eta Nagusien Etxea. Espero dugu laster erakunde gehiagok egitasmoarekin bat egitea eta ekimena udalerriko argi-armairu gehiagotara zabaltzea.

LEIRE BEGOÑA
ULE-APAINDEGIA
MUNGIALDE ETORBIDEA, 20
48160 DERIO
94 454 26 32
Jarrai izaguru Facebook-en

Familia osorako kalitatezko arreta, zure esku
Zerbitzu Berriak Logopedia Podologia Krimasajeta
clínica dental ZAINDUZ hortz klinika
Txerri etorbidea, 9 - Lortze | Arteaga eraikina | 48160 DERIO
94 454 01 01 | 657 79 54 45
info@dentalzainduz.com | www.dentalzainduz.com

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

TEKNOLOGIA

FREEPIK / MURAGHIES

XABIER DIAZ

@xa2_baraka@mastodon.eus

Burdina (ere) berdea?

Bizikleta hartuta zein paseoan, Triano mendietatik buelta bat ematea gomendatzen dizuet. Ze-lai berdeen artean tartekatuta, burdin orez beteta egon ziren itzelezko arrakalak topatuko dituzue, bai eta horien ustiapenerako azpiegitura, eraikin eta bideen az-tarnak ere. Benetan merezi duen ibilaldia da, kanpokoek eta bertokoek botatako izerdiaz eta odolaz jabetzeko, nor eta zer garen hobeto ezagutzeko, bai eta paisaiaz disfrutatzeko ere.

Minerala garai bateko oletara bide-ratzen zen, geroago labe garaietara, eta handik irtetzen ziren burdina, eta altzai-rua, eraikuntza, ontzigitza zein automo-bilgintza moduko industrietan erabiltzen zen. Aspaldi hustu genuen geure men-dietako oreka; baina burdinaren beharra ez da amaitu, ez baita horren ordezkorik lortu zeregin askotarako.

Altzairuaren ekoizpenean, karbono dioxido kantitate handiak emititzen dira. Kalkuluen arabera, munduko industria-ren ekoizpenen % 8 horri dagokio, altzai-ru tona bakoitzeko tona bi karbono dioxido inguru, ohiko metodoak erabilita.

Horrela izanda, badira zenbait ekimen igorpen baxuko zein zero igorpeneko altzairua lortzeko asmoz, eta horien artean aipagarriena Suediako Stegra enpresare-na daukagu.

Burdin oreka, burdin oxidoz osatuta dago gehienbat. Hortik burdina askatze-ko gehien erabiltzen den metodoan, gure labe garaietan erabiltzen zena hain zuzen ere, ikatz kokea erabiltzen da: horren kar-bonoa oxigenoarekin lotzen da karbono oxidoak igorritik eta burdina askatuz. Bes-te metodo bat gas naturala erabiltzea da, baina kasu horretan ere karbono oxidoak igortzen dira.

Stegrak hidrogenoa erabiltzen du bur-din oreka erreduzitzeko. Kasu honetan, hidrogenoak oxigenoa atzitzerakoan, ura da igorritik dena, eta ez karbono dioxidoa. Enpresa eraikitzen ari diren in-guruan, energia hidroelektrikoa da nagusi, eta hori eta beste energia berriztagarri batzuk erabiliko dituzte ura elektrolisi bidez banatu eta hidrogenoa lortzeko; hi-drogeno berdea, beraz (honen inguruko informazio gehiago daukazu aurreko artikulu batean)¹.

Altzairuaren merkatuan, prezioa da irizpide nagusia, beraz arrakasta izateko ezinbestekoa dute kosteak ondo doitzea. Horretarako, jada akordioak lortu dituzte automobilgintzako, altzairugintzako eta eraikuntzako zenbait enpresarekin, prest agertu direnak altzairu “premium” hori erosteko euren produktuak “fossil-free” etiketarekin kaleratzeko asmoarekin. Beste alde batetik, 2026an produktuen karbono aztarna zergapetuko duen tasa ezarriko da, “berdeak” direnak lagun-duko dituen.

Ongi etorriak karbono emisioak murrizteko ekimenak, arrakastatsuek di-renak eta ez direnak ere, saiatu barik ezinezkoa baita benetan eraginkorrak izango direnak lortu. Kasu honetan kezka bakarra da behar den energia, nahiz eta jatorri berriztagarrietakoa izan, itzela baita, 10 Terawatt ordu urteko (Es-tonia moduko herrialde baten bestekoa), eta energia iturriak berriztagarriak izan da ere, euren inpaktua dute beti.

¹<https://aikor.eus/komunitatea/Xabier-Diaz/1619507618529-hidrogeno-berdea>



HARATEGIA
ALBERTO
Arbolantxa, 4
Tel.: 944 520 825
48170 ZAMUDIO



Sondigarbi
GARBITEGIA
ITURRIGANE, 2
635584941
EGUNERO
8:00-22:00



Enaitz
TABERNA
Ogitartekoak
Anoak
640 26 84 15
94 455 42 15
Garaioltza, 74
Lezama



1 Iturzurigana dolmena



2 Errotarri amaitua

IÑAKI OLABARRIETA ETA JOSE ANGEL MENTXAKA

MENDITIK PATXADAZ

Oiz mendiko hego hegala

Oraingoan Oiz mendira hurbilduko gara eta bere hegoaldeko magaletik ibiliko gara. Ibilbideak baditu harrituko gaituzten gauzak: historiaurreko aztarna ugari, mendiko ganadua babesteko hainbat basakorta, errotarriak lortzeko harrobi itzelak... Eta dena haize-errota erraldoi modernoan begiradapean.

Goiuria eta Garai herrien artean, Oizera doan bidea hartu dugu. Beste lau kilometro egin, eta bidea bitan banatu egiten da. Ezkerrekoa San Kristobal ermitara doa; guk eskuinekoa hartu dugu eta 400 bat metrora dagoen aparkalekuan utzi dugu autoa, Undakorta aterpe txikiaren ondoan. Oinez hasi gara hormigoizko pistatik. Kilometro pare batera, ezkerretara, pista bat dago, “Undakorta/Ipiñarrieta” jartzen duen seinalea duena. Gerorako utzi, eta aurrera egin dugu errepidetik. Amaitzen denean hainbat dolmen daude, hobeto esanda, haien hondarrak. Orainsu aztertu dituzte, eta K.a. IV mendetik K.a. I mendera arte erabili ziren ustea dago, hainbat etapatan. Ondoan, haize-errota erraldoiaren azpian, mendien panela begiratzea merezi du, bistak itzelak dira eta. 50 metro beherago gurutze bat dago, bertan 1793an erorritako Lasueneko ermitaren testigu moduan jarrita.

Atzera egin, eta lehen aipatutako pista hartu dugu, orain eskuinaldean dagoena. Laster irten gara basotik, eta Oizeko

malda osoa agertu zaigu biluzik. Aurrera egin ahala, goiko haize-erroten begiradapean beti, harri zatien itsaso batean murgilduko gara. Inoiz errota-harrien harrobia izandakoa da toki hau. Hiru kilometrotan zehar milaka eta milaka harri puska agertu zaizkigu. Batzuk erdi amaituta zeudenean apurtu zirelako bertan behera utzita. Ez da lan makala horiek aurkitzea. Hainbat aurkitu ditugu, baina ederrena, zuloa eta guzti, pistatik 100 bat metro beherago aurkitu dugu. Ez da bate-re erreza aurkitzea, baina artikulua honetako wikilock-eko koordenadek lagundu dezakete. Aurrera jarraituz heldu gara errepidera. Informazio gehiago Javier Castrok idatzitako *Oizko errotarri-harrobiak* liburuan (interneten eskuragarri pdf formatuan) aurkituko dugu.

Errepidera helduta panel batek Ipiñarrieta tumulua seinalatzen du. Animo izan eta safarirako prest izanez gero, basakortak bisitatu daitezke. “Menditik patxadaz” atal honekin hasi ginenean, *aikor* aldizkariaren 223. zenbakian hain zuzen, basakorten gaia jorratu genuen (aikor.eus

webgunean aurkitu daiteke). Azaltzen genuenez, mendian abereen egonaldiak mugatzeko eremu zirkular handiak ziren, erdian harriztar bat zeukatenak. Bertan egonda ez ditugu zirkulu horiek ikusiko, baina tokiaren aire-argazkia begiratzea merezi du. Gauden lekutik ez oso urrun hiru zirkulu handi horiek daude, basakortak. Lehenaren bila joan gara. Erdiko harria kontserbatzen du, eta Txoriakorta-Olajería du izena. Aurkitu dugu. Ez da batere erraza izan, landaretzaz erdi estalita dago eta. Hemen ere koordenadak jakitea ia ezinbestekoa da.

Errepidetik behera egin, eta aparkalekurantz goazela, eskuinean kartel txiki batek “Ama Birjinen Baso” dolmena seinalatzen du. Oraindik aztertu barik dago. Autoa utzi dugun aterpeak Undakorta du izena. Zergatik izen hori? Begiratu aire-argazkia. Esan beharra dago 13 kilometroko ibilbide osoan bistak izugarriak direla eta Anbotoko mendi-katea beti presente izan dugula. Bidaia amaitzeko merezi du San Kristobal ermitara igo eta beste aldeko bistaz gozatzea, Urdaibai eta inguruak.



3 Errotarren aztarnak



4 Txoriakorta - Olajeria basakorta



5 Ipinarrieta tumuloa

Ibilbidea

Distantzia: 12,7 km

Desnibel positiboa: 295 m

Eskuratu
hemen
ibilbidearen
track-a



L. LEIZAOLA PLAZA 2 (ZAMUDIO)
946 522 857

OK

OAKLAND

ENGLISH

TABERNA
GAZTEDEI

@gazteditaberna_lezama

944 554 422 · Aretxalde 141 · LEZAMA

XUREGOITI
JATETXEA

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



WIKIMEDIA

@TXIRIBITA_MUNDI

HERBARIOA

Zolda-belarra (I)

Symphytum officinale. Belar iraunkorra da, erdiko koroatik hazten diren hosto iletsuak eta lantzeolatuak dituena. Landare honek metro bateko baino gehiagoko luzera ere izan dezake, eta erraz zabaltzen da: landare gehiago nahi badugu, oso erraz sustraituko diren aldaxkak atera ditzakegu. Lur hezeak atsegin ditu; beroa eta hezetasuna gustatzen zaizkio.

Hostoak loraldia baino lehen batzen dira, udaberrian edo udaren hasieran. Landarea lurretik bost zentimetrora moztu behar da, eta azkar-azkar ernaberrituko da. Hostoak behin baino gehiagotan moztu daitezke urtean, horiek ere azkar-azkar eta indarrez ernaberrituko dira eta. Hirugarren urtetik aurrera, eta klimaren arabera, sei asterik behin moztu daitezke. Hostoak eta zurtoinak etengabe uztatu daitezke.

Hostoak sortetan sikatu behar dira, sokaz lotuta eta sabaitik zintzilikatuta, leku bero eta ondo aireztatu batean. Sustraiak, bestalde, urte osoan uztatu dezakegu, fresko erabili nahi badugu. Hala ere, sikatzeko, udazkenetik udaberrira jaso behar dugu, hobe udaberrian. Bildu ondoren, garbitu beharko ditugu, eta txikitu, azkarrago sikatu daitezen eta onddorik ez agertzeko. Nahi izanez gero, labean sikatu ditzakegu, gehienez 35 gradutan.

SUKALDEAN

Ezin dira hostoak eta sustraiak jan, toxina-kantitate txikiak dituztelako eta kontsumitzeko egokiak ez direlako. Arrazoi horregatik ere ez da gomendagarria bere barne-erabilera.

PROPIETATE SENDAGARRIAK

Zauri-belar eta belar orbaintzaile handienetako bat da, lagungarria baita zauriak osatzen eta orbaintzen. Era berean, leungarria (emolientea) eta lasaigarria da, antiinflamatorio eraginkorra, eta artikulazioetako eta muskuluetako mina aritzen laguntzen du.

ERABILERA SENDAGARRIAK

Zaintiratuak, kontusioak eta hausturak Sendatzea azkartzen du eta mina eta hantura aritzen du. Zehatutako sustraiak erabilita baltsamoa, konpresa edo kataplasma egin daiteke, eta egunean lau

aldiz ere ezarri. Erabili dezakegu orkatilako zaintiratueterako, tendinitiserako eta artritiserako.

Bizkarreko mina

Egunean hiru aldiz ere ezarri daiteke, hezurretako eta artikulazioetako minak arintzeko. Mina arintzeaz gainera, artikulazioaren mugikortasuna hobetzen du.

Larruazaleko lesioak, erredurak, erupzioak, ekzemak, psoriasis eta zauri txikiak

Larruazala eta zauriak orbaintzea bizkortzen du, bakterioak ugaritzea ekiditen du, eta, infekzioak ekiditen laguntzeaz gainera, orbanen itxura hobetzen du. Muzilagoak ditu, eta horiek zelulak ugaritzea eta birsortzea ahalbidetzen du.

Baltsamoa egunean hiru aldiz erabili daiteke. Zehatutako sustraiak edo hostoak erabili ditzakegu, kataplasma egiteko

eta artatu beharreko gunean ipintzeko. Erupzioak, aknea, ekzemak eta psoriasis arintzeko, eremua sustrai-infusioz edo egositako uraz garbitzeko gomendioa egiten da. Nolanahi ere, oso zauri sakonak edo zorrotzak badira, hobe da ez erabiltzea, zeren, zolda-belarra oso orbaintzaile azkarra denez, gertatu daiteke infekzioa gutziz ez sendatzea. Bestalde, sustrai freskoak eta birrinduak berehala arintzen ditu lehen mailako erredurak, eta, era berean, oso baliagarria da titiburuetakoz pitzadurak lasaitzeko eta orbaintzeko.

Okerrak zuzenduz

Aurreko alean, zizare-belarrari buruzko artikulua argitaratu genuen, eta hurrengo hau idatzi: “Lur sikuak eta eguzkitsuak gustatzen zaizkio, eta horregatik ur asko behar du”. Hala ere, idatzitakoa ez da zuzena; zuzena hurrengo hau da: “... eta horregatik ez du ur askorik behar”. Barkatu eragozpenak.

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 gune 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, papezko 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



SUKALDARITZA

Lezamako sukaldaritza ikastaroan egindako errezetak

Arroz-esne eta anis txinatar tostadak



Osagaiak (lau lagunentzat):

60 g postreak egiteko arroz
350 g esne
30 g azukre
Anis txinatarren bi lore
Koilarakada bat anis txinatar (hautsa)
50 g esnegain
Irina
Bi arrautza
Olioa
Azukrea

Prestatzeko era:

Esnea egosiko dugu anis txinatarrekin batera; nahi izanez gero, zitrikoren baten azala ere ipini dezakegu. Arroza bota, eta 20 minutuan egosiko dugu su motelean. Ondoren, azukrea eta esnegaina gehituko

ditugu. Eragin, eta hiru minutu gehiago egingo dugu. Nahasia molde batean ipiniko dugu, eta hozten utziko dugu, harik eta ondo mamitzen den arte. Orea moldetik atera, eta zatituko dugu. Zatiak irinetik

eta arrautzatik pasatuko ditugu, eta oliotan frijitu. Sukaldeko paperaren gainean ipiniko ditugu, gehiegizko olio kentzeko. Anis-hautsa eta azukre apur bat nahastu, eta tostaden gainean hautseztatuko dugu.

Bakailao-tripakiak saltsa berdean



Osagaiak (bost lagunentzat):

6 bakailao-tripaki (gazituak)
Lau patata
2 tipuleta
4 berakatz-atal
Edalontzi bat ardo zuri
Irina
Ura
Pipermin min bat
Olioa
Gatza
Perrexila

Prestatzeko era:

Tripakiak gatzgabetuko ditugu. Horretarako, 24 orduan izango dugu uretan, eta ura bizpahiru aldiz aldatuko dugu. Tripakiak lapiko batean ipiniko ditugu uretan. Ura egosten hasten denean, tripakiak atera eta plater batean ipiniko ditugu. Ura ere gordeko dugu. Beste alde batetik, berakatzak

orritan ebaki, eta olio apur batean gorrituko ditugu. Tipuleta txikitu, eta gehituko dugu. Perrexil txikitu apur bat ere gehituko dugu. Patatak txikituko ditugu eta gehituko ditugu. Era berean, hiru bakailao-tripaki zati-tu, eta gehituko ditugu. Pipermina botako dugu, ardo zuria eta egoste-ura. Patatak

egosiko ditugu. Perrexil apur bat gehiago bota, eta gordeko dugu. Azkenik, beste hiru bakailao-tripakiak zatituko ditugu. Irinetik pasatuko ditugu, eta frijituko ditugu, gorritzen diren arte. Gisatua plater sakon batean ipiniko dugu, eta erdian, bakailao-tripaki gorrituak.

DENBORA-PASAK

Lagundu dinosauro-kumeari ama topatzen.



SUDOKU ERRAZA

3	8	7	4		5			2
		2	7	6				
5						3		
8	2							9
			3	9				
	6					7		
9		8			2	5	3	
	7				1		4	
	3			4		8	2	

SUDOKU ZAILA

	9	1		4		7	5	
				5				3
5					2		6	1
				9	6	1		8
1	8						3	9
2		9		1				
	2		4		5			
6	1	8				2	4	5
	5							

APIRILEKO AGENDA

1, martitzena

Amando Espinaren "**Mujer**" margolan-**erakusketa SONDIKA** Liburutegiko erakusketa- aretoan
Maiatzaren 9ra arte

Uda programan izena ematea LARRABETZU Angulerin
Apirilaren 11ra arte

2, eguaztena

16:00-20:00 **KZguneko monitorearekin hitzordua SONDIKA**
Izena-ematea www.kzgunea.eus

17:30-19:30 **Lan-mundura abiatzeko formakuntza gazteentzat LARRABETZU** Ludoteka gaineko aretoan

4, barikua

Mantalingo alaba emanaldi musika-tua LARRABETZU Memoria Historikoa taldeak antolatua

5, zapatua

19:00-22:30 **Sondika pintxotan:** arrain-pintxoak **SONDIKA**

7, astelehena

Ikastaro berrietan izena ematea SONDIKA Liburutegian
Apirilaren 7ra arte

8, martitzena

17:00 "**Minbiziaren akonpainamendua, formazioa eta dibulgazioa ikuspegi feministaz**" hitzaldia **LARRABETZU** Angulerin Zutunik! talde feministak antolatua

12, zapatua

18:00-20:00 **Dantzaldia** Jubilatuen Etxean **SONDIKA** Duo Jamaica

20:00 **Almazenean antzezlan**a (Txalo Produkzioak) **SONDIKA** SKE n 10 euro

Uribe Butroe, Txorierrri eta Larrabetzuko bertso-txapelketa LARRABETZU Itallen bertso-eskolaren eskutik

23, eguaztena

19:00 **Literaturaz Berbetan: London calling** (Goio Ramos) **LARRABETZU** Ludoteka gaineko aretoan

28, astelehena

Balkoiak apaintzeko lehiaketan izena ematea SONDIKA Liburutegian
Maiatzaren 9ra arte

29, martitzena

19:00 **Ane Lindaneren umorezko ikuskizuna LARRABETZU** Hori Bai gaztetxean



Whatsapp kanal berria,
albisteak jasotzeko

Sartu labur.eus/aikorkanala helbidean

Sakatu **Jarraitu**, albisteak jasotzeko

Sakatu kanpainaxoa 📌, eduki berria dagoenean jakinarazpena jasotzeko

EUSKARALDIA

Bertso Afaria

Baserri Antzokian



Etxahun
Lekue



Jexux Mari
Irazu

Gai-jartzailea: Iñaki Arbildu

Apirilak 11

Barikua - Ostirala

21:00

20 €

Sarrerak salgai

- Foteri tabernan (Larrabetzu)
- Oxangoiti tabernan (Lezama)
- Zamudioko Liburudendan
- Baserri Antzokian (Derio)
- Whatsapp 629 424 645 (Bizum)

Artean eta ostean
BERTOKO-ko
TRIKITILARIAK

Sarrera dohainik
24:00tatik aurrera



XXII. TXAKOLIN EGUNA *larrabetzu*

2025 *apirilak 13*

11:00 Irekiera
12:00 Brindisa

Antolatzailea:



Laguntzailea:



Herri taupada