

aikor.

TOKIKOM

2025eko abendua · #263



TXEPETXA AEK EUSKALTEGIA

40 urtez euskalduntzen



EGUZKIBEGI
IKASTOLA KOOP S

ATE IREKIAK:
ABENDUAK 14 - 10:00

HH0-DBH4

HH0-HH5
ordutegi malguak

Hezkuntzara egokitutako
espazio berriak

Ongizate emozionala
erdigunean

KALITATEZKO
HEZKUNTZA EUSKALDUNA
Galdakao (Bizkaia)

94.456.02.64
idazkaria@eguzkibegi.net
eguzkibegi.eus

Info gehiago



ZATOZ
GU EZAGUTZERA!



aikor.

Argitaratzailea:

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

Zuzendaria:

Xabier Goienetxe

Erredakzio burua:

Ander Dacosta

Maketatzailea:

Aner Mentxaka

Publizitatea:

Ruth Bilbao (688 782 642)

Kolaboratzaileak:

Udane Goikoetxea Bilbao
Einer Larrabeiti
Ines Serrano
Idoia Andres
Nagore Lopategi Escallada
Maria Garabieta Martinez
Irati Gañan Rodriguez
Iñaki Olabarrieta
Jose Angel Mentxaka
Estitxu Pérez Castro

Inprimategia:

Gertu

Banaketa:

Pac publicidad

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 eta Gutunak
- 6 Berri laburrak
- 11 Kontatu genuen
- 12 Zozketak
- 13 **In Sukaldeak**
DIRUZ BABESTUTAKO EDUKIA
- 13 **Toti Martinez de Lezea**
- 16 Gurean izan da
Leticia Urretabizkaia
- 18 **Txoriberri**
- 20 **Txepetxa AEK euskaltegia**
- 24 **Kale hezitzailea**
- 26 **Euskararen astea**
- 29 Ilargiaren aldiak
Zeinu ugalkorak
- 30 **EMAUS**
- 31 Neurodoinuak
Haizea uztatzen
- 32 Menditik patxadaz
Baztango Alkurruntz, bunkerrak eta gehiago
- 34 Herbarioa
Bioleta usainduna
- 36 Sukaldaritza
- 38 Denbora-pasak



BIZKAIKO FORU ALDUNDIAK BABESTUTAKO HEDABIDEA



IRITZIA

Auzoko uhinak

Sarri, auzoan zer gertatzen dan jakitea be gatz-gatxa izaten da. Batek esan leike, sare sozialak kontsumitzen dodaz, baita telebista be. Lehenengoak azalean erabiliko gaitu (utopia/distopia unibertsoan) eta, barriz, bigarrenak, hegemonikorantz alendu. Bada, hortxe daukie joko zelaia lekuan-lekuko medioek, mainstream-etik sano bereiztuz, auzoa landuz.

Medio honeek ulertzen doguz, herri-komunikazioaren eremuan, auzolanerako bihotz edo gune moduan, ez erresistentzia, ez eta —masibotasunagazko harremanean— degradazino legez. Badakigu, Euskal Herriko izaera parte-hartzaileko kazetaritzaren adibide ugari dagozena. Izan be, Euskal Herrian tradizio luzea dago medio komunitarioen, alternatiboen edota gizar-

Sano polita litzateke auzolana egiteari jarraitzea, baina errealidadeak dinosku batzutan ondoan nor bizi dan be ez dakigula.

te-oinarri zabalekoen inguruan. Gehienak euskararen munduarekin lotuta dagoz eta euskaraz argitaratzen dira.

Badira edukomunikazinoa oinarri dabenak, izan be, gehientsuenen ezaugarria da eta.

UDANE GOIKOETXEA BILBAO
Kazetaria eta irakaslea



Edukomunikazinoa, diziplina arteko eremu moduan ulertuta, komunikabideak tresna pedagogiko legez erabiltzen ditu hezkuntza eta komunikazinoa buztartuz. Baten interesgarria da bere helburua; humanoon trebetasun kritiko eta sortzaileak garatzea. Horretarako, ikaskuntza dinamikoagoa eta parte-hartzaileagoa jomuga izanik, herritarren parte-hartzea eta eraldaketa sozialaren beharrianaz be badihardu (hezkuntza alfabetatze mediatikotik harago doa, jakina).

Sano polita litzateke auzolana egiteari jarraitzea, baina errealidadeak dinosku batzutan ondoan nor bizi dan be ez dakigula. Bat batean gogoratu dot, saioi baten, Derion irratia genduala, auzolanegiten egiten zana.

Umetxu horren moduen

Simone de Beauvoirek esan zeuen moduen, iskanbilaren alderdirik iskanbilatsuna, horretara ohitzea da. Ni neure aldetik ez naz ohitu egunerokotasunean gero eta arruntagoa dan errealitate batera: gure barruek aztoratuta eukinde bizitera.

Arreta orainean eukin orde, irudimeanean edo pantailetan dekogu. Eta ez era geldo baten. Dana arin gertatzen da leku horretan. Arazoa da, abiadura arinean bizitea eta kontzientziatz eta zaintzaz jokatzea, ez datozela bat.

Bigarren Mundu Gerraren ostean iker-tu egin zan, psikologikoki ze ezberdintasun zegoazan botoi baten bidez bonba bat jauzten utziz hiltzen zauenaren eta zuzenean norbaiteri tiro bat emonda hiltzen zauenaren artean. Erantzunkizun eta kontzientzia-maila ezberdina zala ondorioztatu zan. Oingo garaian, abiadura areagotzearen bidez sortzen da hausnarketak eta erantzunkizun gitxiagoko egoera hori. Adibidez, eskuan daukogun dirua zenbatu ostean ordaindukeran edo txartelagaz ordaindukeran, dendariarengana erostera hurbildukeran edo Amazon-en “erosi” botoia sakatukeran... Gure kon-

Baina teknologiaren bidez, gero eta errazago sartzen dabil gure buruetan gainerakoak instrumentalizatzea normala dalako ideia.

tzientzia-maila ezberdina izen ohi da.

Era berean, nire ikuspuntutik, hortxe dago bakarrik sentitzearen erroa be. Izen be, zelan harremantzen gara gainontze-koakaz audioei eta bideoei x1,5 edo x2 emotera ohitu bagara, patsadaz ikusi eta entzun beharrean? Zelan ez da jendea bakarrik sentiduko bere hurbilekoak eskeintzen dotzan arreta-denbora 15-20 segundukoa bada? Zelan egongo gara lasai gure bakardadean, gugandik behar dogu-na besteari eskatuz bizi bagara?

Aurrean daukoguna, ez da bideojoko

EINER LARRABEITI
Psikologoa



edo telesail baten parte, ez da “chatGPT”. Ezin jako “pause”-an utzi, kapituluz aldatu edo gure eran maneiatu. Ez da nik idealizatzen, epaitzen edo interpretatzen dodan modukoa. Bestea, bizirik dau. Benetakoa da. Baina teknologiaren bidez, gero eta errazago sartzen dabil gure buruetan gainerakoak instrumentalizatzea (besteak gure onurarako erabiltzea) normala dalako ideia. Horren eguneroko beste adibide izen leike, “Youtube” edo “TikTok” plataformetan oso ikusiak diren bideoen artean aurkitu ahal dogun edukia: maskotak diren animaliak pappinalez edo gizakilez tratatzea, egozentrikoki bikote edo guraso onak direla baieztatu gura dabeneak erakutsitako intimitate-momentuak, haurren momentu politak edo barregarriak baina pribatuak, munduko leku berezi eta basatienak gomendio turistikoetan bihurtzea...

Oin dala gitxi kalean nengoala, umetxu batek heldu bateri haxe galdetzen iotzola aditu neban: “Zegaitik ein dozu barre bideoko horrek min hartu badeu?”.

Umetxu horren moduen, maitasunez eta izarrik, bizitea posiblea da. Abiadura motelduten badogu.

GUTUNA



Larraola, Larrabetzuko energia-komunitatea dagoeneko martxan

Urtebete baino gehiago igaro da Larrabetzuko AUZOKIDEAK elkarteak energia-komunitate bat sortzeko asmoa plazaratu zuenetik. Harrezkero hainbat bilera eta formakuntza-tailer burutu dira, baita lantaldeak eratu ere.

Ahaleginak emaitza ekarri du, eta LARRAOLA KOOPERATIBA egi bilakatu da. Gaur gaurkoz, energia-komunitatea sendotu eta martxan jartzeko lanean dihardu, baina etorkizunari begira ere jarrita dago, gure inguruko zaintza, ekologia eta sostengarritasuna bultzatuko duten mota guztietako ereduak berreskuratu gurean.

GLOBALA IRUDIKATU, BERTAN EGIN

Energia dagokienez, herritarrak korporazioen menpe gaude erabat. Hauek ekonomia zentralizatu eta desparekatuan oinarrituta dauden enpresak dira, euren baldintza eta prezioak oztoporik gabe jartzen dituztenak, eta sistema honetatik

irten ezinean bizi omen gara.

Bai, badirudi egoera honen aurrean ez dagoela ezer egiterik, baina ikuspegi ezkor hau aldatu nahi du ekimen honek. Klima aldaketa larriak eta erregai fosilekiko menpekotasunak jorratzen duten bideak eraldatzeko aukera guztiak baliatu beharra dago. Eta energia-komunitatea horietako bat da.

KOMUNITATEAREN ONURAK

Zergatik komunitatea? Partaideak izatea indibidualismotik atera eta elkarlanean aritzeko modu bat izan daiteke eta taldean aritzeak bestelako onurak ere baditu: herrian energia sortzeko behar den azpiegituraren inbertsioa kideen artean partekatzen da, eta hasieran jarri beharreko diru kopurua gutxitu egiten da. Heldutako hornidura osoa izan barik ere, elektrizitatearen fakturaren kostua nabarmen murrizten da. Eta produkzioak sortuko dituen etekinak bazkideek jasotzen dituzte.

Bestalde, kontu guztietarako taldea bera izaten da erantzulea, taldeak kudeatzen du produkzioa, eta berehalakoan zein etorkizunean hartu beharreko neurriak ebasten ditu. Taldeak herriari ekarpena egiten dio, ondorengoentzat balizko ibilbide bat eskainiz. Etorkizunari beste modu batez begiratu nahiak guzti honetara bultzatzen baitu. Ikuspegi baikorrago batetik.

Laburbilduz, kooperatibaren partaide-tzak neurri batean ziurtasun energetikoa bermatzea ekarri nahi du, pobrezia energetikoa saihestu, etekinak kideen artean banatu eta energia kostua jeitsi. Parte hartzeko aukera desberdinak eskainiz, denontzako lekua bermatuz, eta bide batez, bertako ekonomia sustatuz.

Larrabetzu eremurako taldea osatu da. Ekimen xume askok...

LARRAOLA ENERGIA-KOMUNITATEA

ADARVE KAFETEGIA

Gosariak
Plater konbinatuak
Pintxoak

GIRO ONA

Sollube, 2 DERIO Tel: 94 608 95 31

Enaitz
TABERNA

Ogitartekoak
Anoak

640 26 84 15
94 455 42 15
GaraioItza, 74
Lezama

astikenemotor
www.ASTIKENEMOTOR.com

DERIO - 946 451 781



Durangoko Azokara autobusa Sondikatik

Sondikako Altzora Euskara Elkar-
teak autobusa antolatu du Duran-
goko Azokara joateko. Abenduaren
6an, zapatua, izango da irteera hau.
Irteera goizeko 11:00etan izango da
Sondikako San Juan autobus gel-
tokitik, eta itzulera arratsaldeko
18:00etan Durangotik.

Tiketaren prezioa 3€-koa izango
da, eta doakoa adin txikikoen ka-
suan. Izen emateko, 722 415 501
telefonora bidali beharko da Whats-
App-a edo altzora.ee@gmail.com
helbidera idatzi. 16 urte baino gu-
txiagoko gazteak nagusi batekin joan
beharko dira.

Loiuko Beste Bira atletismo kluba Donostiko Nazioarteko Krosean garaile

Azaroaren 2an, Loiuko Beste Bira
atletismo klubak irabazi egin zuen
Donostiako Nazioarteko Krosa,
krosaren katedrala kontsideratzen
dena. Lasarteko Hipodromoan ospa-
tutako ekitaldi honetan, talde
loiuztarrak Atlético San Sebastián
klubak baino puntu bat gehiago
lortu zuen sailkapen orokorrean
lehen postua lortzeko. Bertan har-
tu zuten parte Javi Allende (lauga-
rraena bakarkako proban), Eduardo
Manzanos, Rubén eta David López
eta Igor Barciak. Podiuma Goierri
Garaia klubak osatu zuen.

BERRI LABURRAK



24. Korrika aurkeztu berri da

Azaroaren 13an aurkeztu zen Korrika-
ren 24. edizioa, Euskara gara lelopean.
2026ko martxoaren 19a eta 29aren ar-
tean ospatuko da. Ibilbidea Atharratzen
(Zuberoa) hasi eta Bilbon bukatuko da,
eta omendua Errigora izango da, “euska-
ratik, euskararentzat eta euskaraz egiten
ari den ahaleginarengatik”.

Maialen Begiristain AEKren Nazio
Kontseiluko kideak honakoa esan zuen
Korrikaren inguruan: “Berdin da zer
jatorri, zein azal-kolore, euskararen in-
guruko nolako ezagutza... Garrantzi-
tsuena da guztiontzako lekua dagoela,
eta bertan, euskararen baitan, guztion
artean eraikita, azkenean aurkituko du-
gula gizarte-zapalkuntza orotatik babes-
tuko gaituen komunitate berdinazale eta
zabala, gure herrian, euskararen herrian,
mundu oso bat sartzen baita”.

Korrika-ko arduraduna den Ane Elor-

dik Korrikaren leloa azaldu zuen, izan
ere, jendartea du helburu: “Euskarak
denok bil gaitzake, euskara ez baita
muga, arnasa baizik. Euskara zubi gisa
landu behar da. Euskal herritar guztion
hizkuntza komuna izan dadin nahi du-
gun heinean, kohesio sozialerako tresna
ere izango da”. Euskarak jendarteari ar-
nasa ematen diola aipatu zuen: “Euskal
Herriak arnasa berria behar du; euska-
raren herrira jauzi egin nahi duten guz-
tien herria gara, bertan jaioak izan zein
kanpotik etorri. Euskara da gure arnasa,
elkarren zaintzaren hizkuntza, justizia
sozialaren hizkuntza...”.

Nahiz eta Korrika martxoan ospatu,
ordura arte hainbat ekintza antolatu dira,
Korrika Kulturala, adibidez. Bertan, ikus-
kizun nagusia Kaka antzezlan izango
da, Korrika-AEK Kultur Sorkuntzarako
II. Bekaren irabazlea.

**RADIO TAXI
FEMADE** *Zure taxi,
Teorietik*

Zamudio - Derio - Sondika - Lezama - Larrabetzu - Loiu

24h **94 480 09 09**

ERRESERBAK:
www.taxisaeropuertobilbao.com

DESKARGATU APP-A

TAXI FEMADE

EUSKO LABELA DUEN ABELGORRIA

TREBETASUNA ETA PROFESIONALITASUNA

**BASQUE
LABEL
HARATEGIAK**

— %100 GURE —
BASERRITARREKIN



EUSKO LABEL PRODUKTUETAN
ESPEZIALIZATUTAKO TOKIA
ESTABLECIMIENTO ESPECIALIZADO
EN PRODUCTOS CON EUSKO LABEL

ZURE BASQUE LABEL HARATEGIA

SONDIKA:
CARNICERÍA AITOR - Mikel Zarate, 2

Ke-detektagailuak jartzen jarraituko dute Sondikan

Sondikako Udalak jarraitu egingo du ke-detektagailuak jartzen 70 urtetik gorako pertsonen etxeetan, bakarrik bizi ez badira ere. Honekin Udalak adinekoen segurtasuna “indartzen” jarraitu nahi du. Honi esker, 30 etxebizitzatako lagunekin jarriko da harremanetan, hauek instalatzeko aukera doan eskaintzeko, nahi izatekotan.

Zerbitzu hau 2023ko martxoan jarri zuen martxan Udalak, eta ordutik Udalak 233 detektagailu instalatu ditu Sondikako 202 etxebizitzatan. “Gure adinekoak beren etxeetan seguru sentitzea nahi dugu. Zerbitzu hau euren ongizatearekin eta ondorio larriak izan ditzaketen arriskuen prebentzioarekin dugun konpromisoaren erakusgarri da. Instalaturako detektagailu bakoitza beraien lasaitasunerako eta babeserako inbertsioa da”, adierazi du Naia Landa alkateak.

Bisitatu egingo diren 30 etxebizitza bakoitzean dauden arriskuak aztertu egingo dira. Gainera, etxebizitzetako krokis bat egingo zaie larrialdietan ebakuazioa errazteko, eta etxeko suteen aurrean autobabesteko eskuliburu bat emango zaie. Honez gain, segurtasuneko oinarritzko neurriak emango dira, hau da, sute baten aurrean nola jokatu. Bestalde, jada ke-detektagailuak dituzten etxebizitzak aldizka ikuskatzen direla dio Udalak, eta behar izatekotan, “gailuen bateriak ordeztu, pantaila optikoetako zirrikituak garbitu edota gailuak testatu, funtzionatzen dutela egiaztatzeko”. Etxebizitza hauetan, gainera, Udalak dio “elkarriketa sozial egituratuak” egin direla, egoera bereziki zaurgarrian dauden pertsonen “arreta emateko” eta zailtasun gehien dituztenen bizi-baldintzak “hobetzen saiatzeko”. Elkarriketa hauei esker, informazioa bildu egiten da eta elkarriketatutako pertsona bakoitzaren txostena egiten dela dio Udalak. Bertan, “hautemandako beharrak eta etxebizitza bakoitzean adierazitako beharrak eta hauen bilakaera” jasotzen dira, aurreko urteko informazioa barne, “banakako jarraipena errazteko”.

BERRI LABURRAK



Lezamako Gaztedi tabernaren itxiera 11 urteren ondoren

11 urteren ondoren, Lezamako Gaztedi taberna itxi egingo dute. Itxieraren arrazoia Janire Garcia jabearen bajak eragindako gehiegizko lana da, besteak beste. Itxieraren inguruan “erabaki zaila” dela dio Janirek hunkituta, eta “pena handia” sentitzen dutela, “babes handia” jaso baitute herritarrengandik. “Azkenean umeak hazten ikusi ditugu, eta familia txiki moduko bat sortu dugu

hemen, hori da geratzen zaizuna, azken finean”. Izan ere, herritarrek momentu zailetan batez ere babestu izana eskertzen du Janirek, pandemian bezala, adibidez. Beste jabea den Ruben Estebanez ere ildo beretik doa. “Balorazio oso positiboa da, jendeak gugan izugarriko konfiantza izan dute, eta orain ziklo aldaketa hau dela eta taberna utzi behar izan dugu”.



Zorionak herenamama Rosario!

Urriaren 16an jaio zen Eki Larrabetzun. Argazkian ikusi dezakezue aitaren besoetan, amama, biramama eta herenamama ondoan dituela. Familia bereko bost generazio batera. Ezagutzen duzu horrelako beste kasurik Txorierrin?

Ongi etorri Eki! eta Zorionak herenamama Rosario!

BERRI LABURRAK



Txorierriko Udal Euskaltegiak lokal berria du

Abian da Txorierriko Udal Euskaltegiaren lokal berria. Urriaren 31an zabaldu zen, eta bertan egon ziren presente Mankomunitateko kideak zein eskualdeko alkateak. Lokal berria Txorierrri Etorbidea, 9 helbidean dago, Arteaga eraikinaren erdisoan. Lehen Derioko Udaletxean zegoen

kokatuta Euskaltegia. Jon Ander Aurrekoetxea Mankomunitateko presidentek eskerrak eman nahi izan dizkie eskualdeko udalei laguntzarengatik, bereziki Derioko Udalari, berea baita lokal berri hau.

Lokal berri honek sei ikasgela ditu, liburutegi bat, hiru bulego, irakasleen gela

bat eta komunak, sarreraz gain. Honen aurrekontu osoa 426.000€-koa izan da. Orain arte, Euskaltegiak Kultur Birikako zein beste udal eraikin batzuetako gelak erabili izan ditu, baina honi esker, Aurrekoetxeak nabarmendu zuen irakasle guztiak batera egongo direla, "haien lana erraztuz".



**SARRIKOLA
OGITEGIA**

Euskal pastela
Baserriko ogia
Bizkotxoak
Hainbat tarta



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

KAFETEGIA · OKINDEGIA

LA MODERNA

Egunero, 06:00etatik zabalik



Aretxalde, 64 · LEZAMA · 946 095 091

E.Bilbao BidaiaK



Eskola-garraioa
Kirol elkarteak
Ezkontzak
Txangoak
Jubilatuena bidaiak
Sagardotegiak
Kongresuak

eneko@bilbaobidaiaK.eus
663 231 001

BERRI LABURRAK**Derioko Udalak 2025-2028 Kirolaren Plan Estrategikoa aurkeztu du**

Derioko Udalak, pasa den azaroaren 12an, Derioko Kirolaren Plan Estrategikoa 2025-2028 aurkeztu zuen Kultur Birikan. Udalak plan hau “udalerrian kirolaren etorkizuna osasunaren, inklusioaren eta jasangarritasunaren ikuspegitik definitzen duen ibilbide-orria” bezala definitu du. Aurkezpen honetan 30 bat pertsona egon zirela dio Udalak, besteak beste, “kirol-klubetako ordezkariak, ikastetxeetakoak, udal-arduradunak eta herritarrek”.

Plana “parte-hartze prozesu batetik” sortu zela dio Udalak, 172 inkestekin eta udalerriko kirol klub eta eragileei egin-dako hainbat elkarrizketekin. Era berean, Udalak AMIA azterketa bat egin dela dio, “kirol-jardunari, kudeaketa-sistemari eta egungo azpiegiturei buruz”.

Plan hau “asmo handiko dokumentua” dela dio udalak, eta “datozen urteetan udalaren kirol-politika markatuko duten lehentasunak, konpromisoak eta ekintza zehatzak” jasotzen dituela. Planak 45 neurri baino gehiago aurreikusten ditu Udalak, bost arlo handitan banatuta, “irisgarritasunean, jasangarritasunean, euskaran eta gobernantza onean oinarritutako zeharkako ikuspegiarekin”.

1. Udalaren Kirol Zerbitzua antolatzea: kirola zerbitzu publiko gisa erabiltzeko konpromiso politikoa indartzea.
2. Kirol instalazioak: udal kirol instalazioak modernizatu eta handitzea.

3. Kirol-zerbitzuen eskaintza: jardueren eskaintza zabaltzea eta kirol-jarduera irisgarria bermatzea.

4. Klubak, kirol federatua eta ekitaldiak: elkarte-sarea indartzea, kirolaren garapenari egiten dioten ekarpena bermatzeko.

5. Eskola-kirola: eskola-kirolaren eredua birbideratuko duen antolaketa-egitura garatzea.

UDAL KIROLDEGIAREN ERABERITZE ETA HANDITZE HIRU FASETAN

Udalaren arabera, jasotako eskaera errepikatuenetako bat udal kiroldegia zabaltzea eta hobetzea izan da. Hori dela eta, “asmo handiko proiektu bat bultzatzeko konpromisoa” hartu duela dio, “instalazioak berritzeko eta egungo beharretara egokitzeko”.

Aitor Aurrekoetxea kirol zinegotziak azaldu zuen hiru fasetan banatuko zela proiektu hau, kiroldegia eguneroko jardueran ahalik eta eragin txikiena izateko. Lehenengo fasea 2026an hasiko da. “Proiektu hau Udalak herritarren ongizatearekin duen konpromisotik sortu da eta benetako eskaerei erantzuten die. Gure helburuak argiak dira: espazio berriak irabaztea eta aprobetxatzea, erabiltzaileek gaur egun dituzten beharrak betetzea, eta Derioko kirol-instalazioak

modernizatzea irisgarritasun, funtzionaltasun eta iraunkortasun-irizpideekin”, adierazi du Esther Apraiz alkateak. Hiru faseak honakoak dira:

1. fasea - Sarbidearen eremua

- Ataria eta informazio-puntua handitzea.
- Komunak, segurtasuna eta irisgarritasuna hobetzea.
- Eremu teknikoak eta administratiboak birkokatzea.
- Wifi gune berria eta atsedenlekua.

2. fasea - Lurreko eremua

- Eskola-aldagela berriak.
- Abonatuaren aldagelak hobetzea.
- Muskulazio-gela eta TRX gunea handitzea.
- Erabilera anitzeko areto berriak eta areto kolektiboen hobekuntza.
- Segurtasuna eta irisgarritasuna indartzea.

3. fasea - Ur eremua

- Aldagelak handitzea eta hobetzea.
- Eskola-taldeentzako eremu berria.
- Aldagela irisgarria hobetzea.
- Ongizate-eremua sortzea.

Esku-hartze hauek futbol 11ko zelai berriaren eta taberna berri baten lizitazioarekin osatuko dira, eta planaren dokumentu osoa udal webgunean kontsulta eta deskarga daiteke.

KONTATU GENUEN ...duela 20 urte

ATAL BERRIA
GURE HEMEROTEKA
BERRIKUSTEN

Denbora azkar pasatzen dela diote, baina ematen du gai batzuk errepikakorrek direla gurean. Duela 20 urteko aikor aldizkariari hautsa kendu diogu, 43. zenbakiari, eta zer aurkitu dugu? hegazti gripea, inmigrazioa eta Palestina.

Hala zioen **Jasone Astolak** inmigrazioaz idatzizuen iritzia artikuluan: “Han duten bizimodua hobetzeko lan egiten ez bada, inmigrazioa geldiezina da. Pertsonak jaioterria maite dugu, hala ere, denok dugu herriz aldatzeko eskubidea, norberaren borondatez denean, baina negargarria da goseak eta beldurak bultzatua ihes egin behar izatea. Alde egiten duten gehienek ez lukete alde egingo, behartuta egon ezean”.

Kontatu genuen ere **Victor Madariaga** sondikoztarrak bigarren irabazi zuela Bizkaiko Odolosteen Txapelketa. Odoloste onenak egiteko sekreturik ez dagoela zioen: “lehengai onak erabili eta odolosteei puntua hartu, besterik ez”.



Gurean izan genuen **Evaristo, La Polla atzean utzi eta Gatillazo talde berriarekin** zetorren Zamudioko jaietara: “publikoa La Polla entzuteko asmoarekin etortzen bada kontzertuetara, gero eta gutxiago etorriko da, Gatillaz izan nahi dugulako, eta kito”.



Kontatu genuen ere **hegaztien gripeak alarmak piztu** zituela gurean eta honen aurkako koordinazio eta jarraipen batzordea sortu zutela nekazariak eta erakundeak.



Domu santua pasata **Rosi Llonak eta Agustín Landetak hilerrietarako lore koruak nola egiten diren kontatu zituzten**: “prozesu osoa kontuan hartuta, lau ordu emoten dira kurkubiez osatutako koroak egiteko. Krisantemoak ordu bete emoten dugu”.

Palestina genekarren portadan. **Igor Urrutikoetxea lezama-rra bertan izan zen Askapenak antolatutako brigadan**. Cisjordanian eta egun Israel osatzen duten lurraldeetan ibili zen Igor. Honakoa zioen: Palestinarrek laguntza politikoa eskatzen dute, gatazka errotik konpontzeko. Batzuek estatu bi –Gazak eta Cisjordanian osatutako Palestina estatua eta gaur egungo Israel estatua– sortzea proposatzen dute konponbide moduan; sektore zabalenak eta eskuindarrak, berriz, estatu laiko bakarra sortzearen alde daude. Estatu horretan, judutarrek eta palestinarrek eskubide berberak izango zituzten maila guztietan, eta 1948. urteko gerratik hona alde egin behar izan duten palestinar guztiak euren lurraldera bueltatzeko eskubidea edukiko zuten, nahi izanez gero. Israelek ez du azken puntu hori onartzen. Nire ustez, hori izango zen irtenbiderik egokiena eta Europa Batasunak (EB) zein AEBk Israel bakoitzari ematera derrigortu beharko lukete.



ELORRIETA
INSTALACIONES ELÉCTRICAS

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

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

SQUAT
TRAINING CENTER

ENTRENAMIENTU PERTSONALA · LESIOAK · OPOSIZIOAK
ONLINEKO JARRAIPENA · KIROL ERRENDIMENDUA

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

aldeko
hortz klinika
Tel.: 94 454 15 87

Anuska Prieto Aguilar
Odontologoa

Uribe 7, behea
48160 DERIO (Bizkaia)

- Especialitate guztiak zentro bakoitz batean
- Aurrekontuak doan
- Especialitateak: umeak

ZOZKETAK

Aikorren komunitatearen parte izateak saria du. Hilero hainbat sarrera eta opari zozkatuko ditugu gure irakurleen artean. Adi webgunean sortu berri dugun atalari eta parte hartu! Argibide gehiago: aikor.eus/zozketak



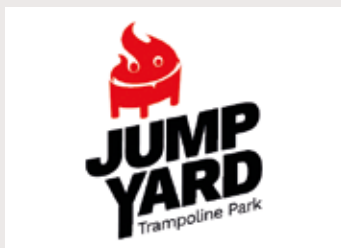
Hontza Museorako sarrerak

Hilero Hontza Museorako sarrera bikoitza zozkatuko dugu!

Ez galdu aukera Bizkaiko Natur Zientzien Museo ofizial bakarra ezagutzeko.

Zozketan izena emateko azken eguna: **abenduak 14**

Aurreko hileko irabazlea:
Biktor Galarza Mendiola



JumpYarderako sarrerak

Hilero hilero JumpYarderako sarrera bikoitza zozkatuko dugu!

Hartu serio dibertsioa eta ez galdu aukera.

Zozketan izena emateko azken eguna: **abenduak 14**

Aurreko hileko irabazlea:
Ane Elizondo Atxa

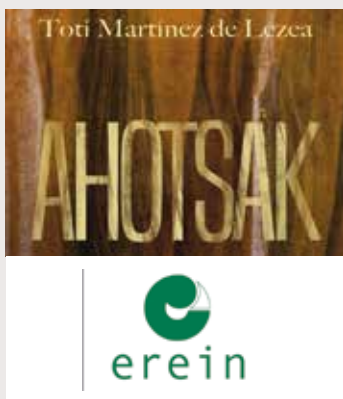


GORA MUSIKA! Korrontzi, Bixente Martinez eta Erraldoiak

Ikuskizunerako sarrera bikoitza zozkatuko dugu!

Bi urtetik gorako haurrei zuzendutako ikuskizuna.

Zozketan izena emateko azken eguna: **abenduak 14**



Ahotsak

Toti Martinez de Lezearen liburu berriaren bi ale zozkatuko ditugu.

Emakume baten mundualdi latzaren kontaketa lehen pertsonan.

Zozketan izena emateko azken eguna: **abenduak 14**



Eguneko menua bi pertsonentzat BASERRI ANTZOKIAN

Hilero bi lagunentzako menua zozkatuko dugu zuzenean gure airkolagunen artean. Ez da beharrezkoa izena ematea.



Zure sukaldea, neurrira eta ezustekorik gabe

Sukaldea etxearen bihotza da. Bertan presaka gosaltzen da, urtebetetzeak ospatzen dira eta lane-tik itzultzean bertan biltzen gara. Nola bizi zaren entzuten dugu eta zentimetro bakoitza aprobetxatzen duen sukaldea diseinatzen dugu **IN SUKALDEAK**en: biltegi gehiago, argi hobea eta funtzionatzeko duen espazioaren banaketa. Guztiaz arduratzen gara: lehen zirriborrotik azken instalaziora.

HEMENGO FAMILIEK GEHIEN ES-KATZEN DIGUTENA

- **Biltegi gehiago, argia galdu gabe.** Despentsa-zutabea, erabateko erauzketa-kaxoiak eta benetan erabiltzen diren izkinako soluzioak.
- **Biltzeko gunea.** Sukaldea etxeko lekurik gogokoena bihurtzen duten barrak edo penintsulak.
- **Ezustekorik gabeko erreformak.** Aurrekontu argia, epe errealistak eta solaskide bakarra.
- **Sukalde iraunkorrak.** Eguneroko erabilerari, hezetasunari eta ohiko garbiketari aurre egiten dioten materialak.

GURE LAN-MODUA (SINPLEA ETA GARDENA)

1. **Bisita eta neurketa.** Zure errutinak ulertzen ditugu eta neurri zehatzak hartzen ditugu.
2. **3D diseinu funtzionala.** Elkarrekin ikusiko ditugu banaketa, argi-puntuak eta entxufeak.

3. **Materialak hautatzea.** Alde on eta txar errealekin aholkatuko zaitugu, teknizismo hutsik gabe.

4. **Aurrekontu itxia.** Letra txikirik gabe.

5. **Instalazio garbia eta epearen barruan.** Talde propioa eta gremioen koordinazioa.

6. **Saldu osteko bermea.** Zure ondoan jarraitzen dugu sukaldeaz gozatzen duzunean ere.

FUNTZIONATZEN DUTEN MATERIALAK ETA SOLUZIOAK

- **Gainak:** erresistentzia handiko portzelanikoa eta kuartzo teknikoa; bero bila bazabiltza, egur tratatua, mantentze egokiarekin.
- **Burdineria:** iraupen handiko gidak eta bandak, tiraderek eta ateez lehen egunean bezala jarrai dezaten.
- **Eremukako argiztapena:** orokorra, gainekoa eta beira-arasa/giroa, efektu eroso eta praktikoa baterako.
- **Etxetresna elektriko eraginkorrak:** isiltasuna, kontsumo txikia eta janaria gustura prestatzeko erauzketa ona.

BENETAKO SUKALDEA SUSTATZEN DUTEN 6 IDEIA

1. **Erabateko erauzketa duen despentsa-zutabea:** dena bistan, ezer ez atzealdean.
2. **Harraska-kaxa antolatua:** birziklatzeko ontziak eta ondo aprobetxatutako espazio erabilgarria.
3. **Izkinako soluzioak:** erabiltzen diren zoko birakariak edo erretilu erauzgarriak.

4. **Gainaldean ezkutatutako entxufeak:** behar direnak, ageriko kablerik gabe.

5. **Funtzio anitzeko penintsula:** sukaldatzea, lan egitea eta partekatzea, gutxien leku berean.

6. **Garbitzeko errazak diren fronteak:** ijezketak eta lakatu erresistenteak egunerokoan.

LEHENAGO ETA GEROAGO: PLANOK ZUGATIK PENTSATZEN DU

Etxebizitza askotan, tabike arin bat mugitzeak, harraskaren kokapena aldatzeak edo egosketa-eremua biratzeak sukalde argitsuagoa eta garbiagoa lortzen du. **3D diseinuarekin** argi ikusiko duzu hasi aurretik: zirkulazio eroso, lan-triangelu logikoa eta behar duzun lekuan biltzeak.

ESKATU ZURE SUKALDEAREN AZTERKETA, DOAN

3D proposamen bat prestatzen dizugu banaketa, materialak eta aurrekontu itxiarekin. Eskaneatu QRa eta erreserbatu hitzordua. Gure showroomean ere bisita gaitzakezu, benetako akaberak ikusteko eta gure taldearekin zalantzak argitzeko.



www.insukaldeak.com



T ANDER DACOSTA ANER MENTXAKA

TOTI MARTINEZ DE LEZEA Idazlea

Hamabost ahotseko liburua

Toti Martinez de Lezeak liburu berria argitaratu du: *Ahotsak*. Bertan, 15 kontakizun labur tartekatzen ditu, emakume igerilari baten borroka, ezinezko maitasuna, maitemindutako gazte batzuen amaiera tristea... Orainaldia eta iragana tartekatzen ditu, eta Durangoko Azoka berehala izanik, bertan sortzaileak presente egotearen garrantzia azpimarratu du.

“Hasieran eleberri bat idatzi behar nuen, baina azken momentuan narrazio laburren liburu bat egitea erabaki nuen, errazagoa baita”. Hamabost narrazio hauetan, “lehen eta azken aldiz”, *Nur*-en kasua salbu, bere familiaren historia azaltzea erabaki du Martinez de Lezeak, bere amarena hain zuzen. Izan ere, bere ama Espainiako igeriketa txapeldun izandako lehen euskalduna izan zen: “Izterrak erakustea eta belauneraino zihoan gona ez eramatea, gizonekin entrenatzea, bidaiatzea txapelketetara, lizuna zen garaian, denetarik esaten zizuten. Gainera,

—
“Errazagoa da orainaldira egokitzea, askoz errazagoa. Badakit nola bizi garen, nola gauden, nola janzten garen... ezagutzen dut, eta ez dut dokumentazio lana egin behar”
—

Gasteizen, mojen, apaizen eta militarren hirian, imajina dezakezue zer nolako ospea zuen”. Gainera, narrazio bakoitzaren gainean marrazki bat dago, eta narrazio honen kasuan, bere amaren benetako argazki bat hartu dute oinarri gisa.

Liburu honetan, esan bezala, orainaldian zein iraganean kokatzen ditu narrazioak, eta honen inguruko ezberdintasunez galdetuta, Martinez de Lezeak argi du: “Errazagoa da orainaldira egokitzea, askoz errazagoa. Badakit nola bizi garen, nola gauden, nola janzten garen... ezagutzen dut, eta ez dut dokumentazio lana egin behar”.

“Sortzaileen presentziarengatik izango ez balitz, Durangoko Azoka ez litzateke den bezain jendetsua izango, ikuskizunaren parte gara nolabait”

“INSPIRAZIOA EZ DA EXISTITZEN”

Hainbeste liburu argitaratu ondoren hainbeste urtetan zehar, batek pentsa dezake ea nondik ateratzen duen inspirazioa ideia berriak lortzeko eta irudikatzen. Baina Martinez de Lezeak argi dauka: “Inspirazioa ez da existitzen, lana da”. Izan ere, hark kontatzen du gakoak “eskarmetua, asko irakurri izana eta bizirik egotea” direla. “Ez zaizu bat-batean iristen. Hau lana da, ofizio bat da. Argazki geroz eta gehiago egiten badi-tuzu argazki hobeak egingo dituzu. Geroz eta gehiago idazten baduzu hobeto idatziko duzu. Naturala da”.

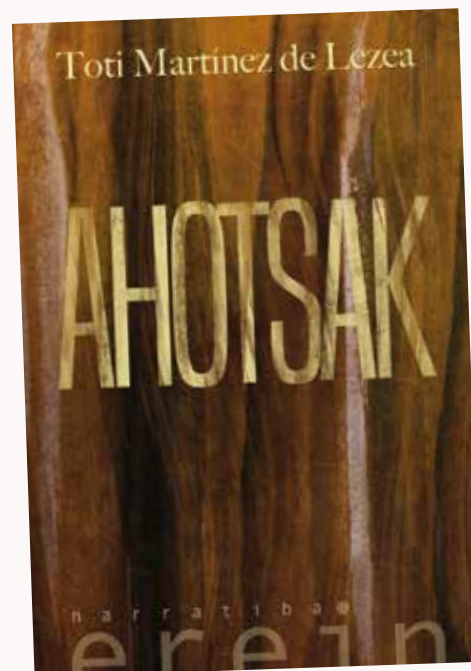
Izan ere, kasualitatez deskubritu zuen idazlea izango zela, apustu batengatik, hain zuzen. “Lagun batekin apustu egin nuen liburu bat idatziko nuela, hark esaten baitzidan ezingo nukeela, idazteko isolatu beharra zegoelako eta bestelako

txorakeriak. Ondo geratu zen eta beste bat idaztea erabaki nuen, eta gaur arte”.

SORTZAILEEN BABESAREN GARRANTZIA

Liburua argitaratzeko aitzaki nagusienetako bat Durangoko Azoka segituan ospatzea da. Martinez de Lezea urte asko daramatza bertara joaten, “idatzi aurretik ere”, Santa Mariako arkupean egiten zenean. Landako Gunean ospatzen hasi zenean, “2-3 sortzaile” zeuden bertan lanak sinatzen, haien artean bera, “lehen liburua zenez lagunentzako batez ere sinatu nahi nuen”. Gaur arte. Hori dela eta, Martinez de Lezeak dio sortzaileen presentziarengatik izango ez balitz, Azoka ez zela den bezain jendetsua izango: “Ikuskizunaren parte gara nolabait”. Eta haiek bertan egotea ere garrantzitsua da euskal kulturarentzat, horregatik dauka horrelako garrantzia gaur egun Azokak.

Hurrengo pausuari buruz galdetuta, idazten jarraituko du Larrabetzun bizi den idazleak: “Normalean 2-3 istorio hasten ditut eta gero momentu horretan nahiago dudaretik jotzen dut. Momentu honetan bakarra dut hasita eta 30 orri idatzita, baina 200era iritsi beharra dago”. Izan ere, iraganeko testuinguruan kokatutako eleberria da, eta ez dio halako eleberrietara itzultzeari ateak ixten: “Hala ere, *L'Arratien taberna* jendeari asko gustatu zaio eta orainaldiko testuinguruan dago kokatuta, beraz, ikusiko dugu”.



Ahotsak, Toti Martinez de Lezearen liburu berria. Urtero lez, Toti Durangoko Azokan egongo da liburuak sinatzen.



GUREAN IZAN DA

T ANDER DACOSTA R RAQUEL CALVO

LETICIA URRETABIZKAIA

Guk ditugun pribilegioez jabetzearen garrantzia

Leticia Urretabizkaia talde dinamizatzailea eta gizarte-ikertzailea da. Berak “dominazio”, “zapalkuntza”, “pribilegio” eta bestelako kontzeptuekin darabilen tailerrak antolatzen ditu, existitzen diren zapalkuntzez jabetzeko. Urrian, Marikobason egon zen tailer horietako batekin, “Gure pribilegioez jabetuz” deitzen zena. Tailerra “oso ona” izan zela dio, eta pribilegio haue-taz jabetzearen garrantzia azpimarratzen du.

Zer esan nahi duzu “Gure pribilegioez jabetuz” diozunean?

Oro har, esan dezakegu menderatze-sistema batean bizi garela, eta sistema horrek zapalkuntzak jasaten dituztenen eta pribilegioak dituztenen artean banatzen dituela pertsonak, zenbait ardatzen arabera. Adibidez, arrazakeriaren ardatzaren ondorioz, pertsona zuriak pribilegioak dituzte eta zuriak ez diren pertsonak zapalkuntzak jasaten dituzte. Bestalde, heterozentrismoaren ardatzaren ondorioz, heterosexualek pribilegioak dituzte eta LGTBIQA+ pertsonak zapalkuntzak jasaten dituzte. Hauek tailerretan aztertzen ditugun ardatz guztien bi adibide baino ez dira. Normalean, errazago ohartzen gara jasaten ditugun

zapalkuntzez, gozatzen ditugun pribilegioez eta eragiten ditugun inpaktuez baino. Hori dela eta, tailerrak *gure pribilegioez jabetzera* bideratuta daude.

Zeintzuk dira pribilegioen eta eskubideen arteko ezberdintasunak?

Eskubideak, teorian, eskubide unibertsalak dira, eta, beraz, pertsona guztientzat aplikatu beharko lirатеke, inolako bereizketarik gabe. Hala ez den bitartean, praktikan, “eskubide” deitzen ditugun gauza asko “pribilegioak” dira, pertsona gutxi batzuei bakarrik aplikatzen baitzaizkigu, “normaltzat” hartzen gaituztenei, hau da, pribilegioak metatzen dituztenei.

Zergatik da garrantzitsua pribile-

gioez jabetzea?

Izan ere, gure pribilegioek nola funtzionatzen duten konturatzen ez garen bitartean, bizi garen menderatze-sistema errepikatzen ari gara, eta inpaktuak eragiten ditugu ohartu gabe. Hala ere, ulertzen dut pertsona gehienok ez dugula dominazioa errepikatu nahi, baizik eta mundu bidezkoago bat sortu nahi dugula guztion artean. Horregatik, garrantzitsua da hori guztia nola egiten den ikustea, txiki eta egunerokotik handienera aldatu ahal izateko, maila sistemikoan jarduten baitu.

Zein zapalkuntzak eragiten digu eta zeinek ez?

Hori pertsona bakoitzaren eta lehen

aipatu dizkizudan menderatze-ardatzek bere gorputzean duten eraginaren arabera da. Izan ere, pribilegioan ez nagoen ardatzetan, normalean, zapalkuntzan nago, eta hauek izango dira niri eragiten didaten zapalkuntzak. Lehengo adibideekin jarraituz, pertsona beltz bati arraza-zapalkuntzak eragingo dio, eta LGTBIQA+ pertsona bati, berriez, heteroarauaren zapalkuntzak. Gainera, bi zapalkuntza jasaten dituen pertsona bati gorputzean modu zehatz eta bakarrean eragingo lioke. Zaila da azaltzea hitz gutxitan eta tailerretan egiten ditugun bizipen-dinamiketan oinarritu gabe. Tailerretan hori aztertzerakoan, niri feminista beltzen proposamen kontzeptualak inspiragarriak iruditzen zitzaizkidan, hala nola, *interseksionalitatea* (Kimberlé Crenshaw-k proposatua) eta *dominazio-matrizea* (Patricia Hill Collins-ek proposatua), norbaitek hobeto ulertzeko ikertu nahi baditu.

Bestalde, ikertzailea zara, zein da zure ikerketa-foku nagusia?

“Eskubideak pertsona guztientzat aplikatu beharko lirateke, inolako bereizketarik gabe. Hala ez den bitartean, “eskubide” deitzen ditugun gauza asko “pribilegioak” dira.”

Ikertzen denbora gehien eskatu didanak tailerretan taldean hausnartzen saiatzen naizenarekin zerikusia du. Izan ere, doktorego-tesi bat amaitu berri dut, menderatze-matrizeak nola jarduten duen eta hari nola aurre egiten zaion ulertzen saiatzen dena. Hori dela eta, hau guztia dakart, ulertu eta praktikara eramanez guztion artean. Ikerterakoan, batez ere dominazioari aurre

egiteko moduari erreparatu diot, hiru proposamenen bidez: *Elikadura Subiranoetasunaren* nekazari proposamena, *Abya Yala*-ren proposamen feministak (*Abya Yala* izen indigena da, kolonial-ki Amerika deitu zena izendatzeko) eta *interseksionalitatearen* proposamen beltz feminista. Horretarako, ikerketetan euskal emakume baserritarrekin hasi nintzen lanean, eta gero doktorego tesian lan handia egin dut Peruko emakumeen erakunde batekin, tesiaren protagonistak baitira. FENMUCARINAP da erakundearen izena: Federación Nacional de Mujeres Campesinas, Artesanas, Indígenas, Nativas y Asalariada del Perú.

Nolakoa izan zen Marikobasoko tailerra?

Niretzat Marikobasoko tailerra oso ondo joan zen, nik uste dut jendea lagundu ziola azken finean tailer hauen helburu diren gauzez ohartzeko. Baina, agian, joan zen jendea galdetu beharko zenioke ea zer iruditzen zitzaien.

BIZKAIKO BERTSOLARI TXAPELKETA 2025

Bilboko La Casilla
kiroldegian

Abenduak 20 - 17:00



Doako autobus zerbitzua

Leku mugatuak

Erreserbak: 747 487 094



La Casilla
(Bilbo)

Zamudio
15:50

Lezama
15:40





Azaroaren 28a egun berezia izango da Kultur Birikan! Egun horretan izango da Beldur Barik-eko Topaketa ofiziala, gazteak, sorme-

Beldur Barik topaketa!

na eta berdintasuna batzen dituen jaialdi paregabea. Ekitaldiaz gozatzeko, sari banaketaz gain, tailerrak eta musika ere egongo dira. Zatoz eta parte hartu giro paregabe batean!

16:00etan – Harrera

Bertaratzen direnei ongietorria egingo diegu, eta eguna hasteko informazio txiki bat emango dugu.

16:30 – 17:30 Tailerrak

Aukeratu zure gustuko tailerra eta murgildu esperientzia berrietan!

- *Hala ez bazan* antzerki tailerra.
- *Ez da txantxa*, maskulinitate berrien inguruko tailerra.

- Ahalduntze tailerra, Txorierri BHIko KABIA talde feminista eta PAREAN elkartearen eskutik.

17:30etan – Sünereen kontzertua

Musika eta energiakz beteriko unea izango da, Sünerek bere abestiekin giroa berotuko du!

18:00etan – Sari banaketa ekitaldia

Beldur Barik lehiaketako irabazleak ezagutzeko unea! Sormenaren eta auzardiaren aitortza egingo diegu parte-hartzaileei.

Zatoz gurekin egun berezi hau ospatzera eta parte hartu Beldur Barik jarreran!

Zer esan nahi du Beldur Barik jarrerak?

Beldur Barik (BB) jarrerak **kultura sexistaren eta indarkeria sexistaren adierazpenei buelta emateko konpromiso pertsonala edo kolektiboa erakusten duten jarrerak** dira. Hau da, neskek eta mutilek desberdintasun egoerei nola aurre egiten dieten erakusten duten jarrerak. Errespetuan, askatasunean, autonomian, erantzukidetasunean eta indarkeriaren arbuio irmoan oinarritzen dira.

Pertsona guztiok dugu geure burua eta gure gorputza eraldatzeko gaitasuna. Beldur Barik-en nahia **ahalduntze prozesu hauetan kolaboratzea** da. Bide horretan, ezinbestekotzat jotzen

dugu **gaur egungo kultur eredua gainditzten duten pertsonak ikusaraztea euren jarrera, ekimen, gorputz edo adierazpenen bidez**, eta beste gazte batzuentzat erreferente bihurtzea. Era berean, ezinbestekoa ikusten dugu **mikromatxismoa identifikatzea eta aurre egitea**, naturalizatzen ditugun eta pertsona gisa garatzen garen kultura sexistaren oinarri diren indarkeriaren agerpen sotil horiek, non elkarrekin erlacionatzen garen.

Horregatik hitz egiten dugu gorputzez, sexualitateaz, maitasunaz, indarkeria sexistari aurre egiteko estrategiez... gazteen

eguneroko bizitzan bizipenak moldatzen dituzten gaiak direlako, **ezinbestekoa ikusten dugulako sexismoa non gertatzen den identifikatzea eta tresnak eskaintzea aurre egin eta gainditzeko.**

Laburbilduz, **BB Jarrera** gazteek genero-indarkeriaren aurrean erakusten duten jarrera proaktiboa da. Egunero jasaten dituzten desberdintasunak eta sexismoa identifikatu eta horiei erantzuten diete. Beldur Barik Jarrera filosofia gauzatzeko, programak hiru tresna nagusi ditu: **ikus-entzunezko lehiaketa, topaketa, eta sare sozialen bidezko komunikazioa.**

TXORIERRIKO BERBAK

Koloretako berbetea

BALTZA. Hankazurrean edo be-launean kolpea hartzen badogu, badakigu *baltzunea* edo *baltzitua* eukiko doguna. Guztiz baltz be ez jaku jarriko, baina, tira, holan esaten deusagu beste batzuek “ubeldura” dinoenari.

Txarto bagabilz, *baltzak ikusiko doguzala* entzuten badogu, badakigu larri ibiliko garena. Gorriak ikusiko doguzala, hain zuzen be.

GORRIA. Sarritan darabilgu *narrugorri* ‘biluzik’ berbea. Eta *lugorria* (lur+

gorria)? Baserritarrek atoan esango deuskue zer dan: ‘erein barik izten dan lursaila’. *Mantagorria*, barriz, ondotoxoz egutzen dogu; *elgorria* izeneko gaixotasuna be askok ezagutuko dabe.

BEILEGIA. Eguneroko berbea da Txorierriin (‘horia’). Paperak eguzkitan luza-ro itxi ezker, beilegi lotuko jakuz. *Beilegi* berbearen egituratik abiatuta, berdea izentatzeko, *orlegi* berbea asmatu eban Sabin Aranek 1897. urtean.

AZULA. Hori erderean dala esango dau

nor edo nork. Euskaltzaindiaren Hiztegiak badakar *azul* berbea, marka bigaz ordea: “hegoaldekoa” eta “herri-mailakoa”. Beraz, lagunartean edo berbaldi informalean nasai erabili geinke, konplexu barik. *Urdin* berbea nagusi da gaur egun, baina, oraindik be, grisa izentatzeko erabilten dogu batzuetan: *harri urdinak*, *ule urdina*, *ogia urdinu* (edo amiotu) ‘lizundu’... *Gibelurdina* perretxikoa be ez da azul-azula.

Txorierriko euskereak kolore ederrak daukaz. Erabili daiguzan!

EUSKARAREN EGUNA

Txorierrin · 2025.

Aurten Zamudioan!

Eskeñak · 09:30 / 11:00 (txanda bi) · Kiroldegian

AZAROAK 26 · (4-5-6 urte)
"AMAMA; Irrifarrearen ondarea."
Antzerkia

AZAROAK 27 · (7-8-9 urte)
"Aroa eta Mirariak" ikuskizuna.
Asier Kidam magoaren eskutik.

AZAROAK 28 · (10-11 urte)
Euskaraokea!

AZAROAK 28 · Ostirala

19:00 · Kultura etxean
**"Lagatzu Eguna.
Gure jendea"**
bideo emanaldia.

20:00 · Kontzertua – Elizan.
**OLATZ
SALVADOR**
"Zainak eman"
bira.



AZAROAK 29 · Larunbata

18:00 · Frontoian
Grafiti tailerra.
Mural parte hartzailea
egingo dugu!



19:30 · Arbolantxa kaletik hasita
Bertso poteoa
Bertoko elkarteak lagunduta.
Bertsolariak: Etxahun Lekue,
Oihana Bartra eta Igor Elortza.
Gai-jartzailea: Iñaki Beitia "Arbildu".



Instititutua · Saio bi. **Elkarrizketa musikatua** · Gurea aretoan (Derio)

Abenduak 4 · Iker Villa (STR) eta Eneko Irastorza (Enbata Lorade).
Aurkezlea: Ainhoa Etxebarria.



ANTOLATZAILEA:



TXORIERRA
MAYORALDIA

LAGUNTZAILEAK:



LAGATZU
ZAMUDIOKO EUSKERA ALKATEA



Garazi, Egoitz, Olga, Jasone eta Irantzu euskaltegiko irakasleak

T ANDER DACOSTA ANER MENTXAKA

TXEPETXA AEK EUSKALTEGIA

40 urtez euskalduntzen

1985an, Derioko San Migel auzoko pisu batean jaio zen Txepetxa euskaltegia. 40 urte betetzen dituen honetan, “denetarik” bizi izan duten arren, horrek dakartzan zailtasunekin, balorazioa “positiboa” da. Aurten Derioko Jaietan pregoilari izan ondoren, begirada Korrikan dute jada, 2026ko martxoan ospatuko dena.

Aurten Txorierriko Txepetxa euskaltegiak 40 urte bete ditu. Urte hauetan “denetarik” egon dela dio Olga Loroño Txepetxako arduradunak, baina balorazioa “beti positiboa” dela dio: “40 urte pasa ondoren hemen bagaude, zerbaitengatik izango da”. Honez gain, Loroñok dio iraupen hau txorierritarrek euskara ikasteko hautatu dielako izan daitekeela, eta pozik doazela bertara, eta “balio hori daukala” uste du. Momentu zailaz gain, “elkartasuna, txorierritarren babesa” eduki dutela dio, beraz balorazioa ona izan behar duela dio. Gainera, Derioko Jaietako pregoilariak izan ziren. Horren inguruan galdetuta,

Irakasleak hasieran boluntario lanetan aritu arren, gaur egun hauen egoera asko egonkortu da

Txepetxako kideek “omenaldi bat bezala” sentitu zuten pregoi hura, eta asko poztu zituen. “Honek erakutsi zuen hainbat urtetan egindako lan hori apreziatzen dela

eta txorierritarrek eskertzen dutela ere nolabait”.

Euskaltegia 1985ean sortu zen arren, Loroñok 1967-1968 urte horietan euskaltzaletasunaren inguruko mugimendu bat sortu zela dio. Bertan txorierritar batzuk aritu zirela nabarmentzen du, eta hemen Belen Gana Gaztañagaren garrantzia azpimarratzen du: “Bera ibili zen hasieran, eta ondoren Txepetxako irakasle urte luzez, erretiroa hartu zuen arte duela urte batzuk”. 1975. urtean euskaldun kontzientzia areagotuz joan zen, eta 1976an Bizkaiko Euskaltegiak eta Haur Eskolak koordinatu egin ziren AEK sortzeko. Honen ondorioz, Txorierriko herri



40 urte hauetako hainbat ospakizun.



askotan euskara eskolak ematen hasi ziren, eta AEKra batuz joan.

Eta hala, 1985eko irailean, Derioko San Migel auzoko pisu batean, Txepetxa jaio zen. Hala ere, 1986-87 ikasturtean, Txepetxa euskaltegia gaur eguneko kokalekura mugitu zen, Derioko Gorbea kalera, hain zuzen. “Hemen egon da zentroa baina eskolak Txorierriko herri guztietan eman izan ditugu, lokal edo espazio ezberdinetan. Beti ahalegindu gara herritarrei ahalik eta erraztasun gehien ematen euskara ikasi ahal izateko”, dio Loroñok. Irakasleek garai hartan boluntario moduan egiten zuten

lan. Hala ere, Loroñok dio gero kobratzen hasi zirela: “Hasieran modu “prekarioago” batean egiten genuen lan, baina gauzak aldatuz joan dira zorionez eta gaur egun gure baldintzak asko hobetu dira”.

ZAILTASUNEI AURRE EGINEZ

Izan ere, Txepetxak ez ditu erraztasun guztiak izan. Adibidez, Loroñok aipatzen du hasieran, euskaltegia sortzeko orduan, arazoak izan zituztela Udalaren aldetik, lokal bat eskuratzeko orduan, baita arazo ekonomikoak ere: “Lehen, HABEk gaur egun emandako finantziatorik ez

zegoenean, Garzónen garaian epaiketa bat egon zen, eta haren ondorioz ekonomikoki min izugarria eragin zigun”. Bestalde, adibidez ikasleek diru-laguntzarik jasotzen ez zituztela dio Loroñok, eta euskaltegiara “militantzia hutsez” hurbiltzen zirela asko. Honez gain, irakasleen aldetik ere “egonkortasun falta” zegoela dio Loroñok: “AEKn lan egitean jendea agian ez zen gelditzen, baldintzak ez zirelako behar bezain onak. Gaur egun hori guztia apur bat gaindituta dago, egonkortasuna handiagoa da. Gure baldintzak agian nahi bezain onak oraindik ez diren




Politeknika Txorierrin euskara bultzatzen jarraitzen dugu HABIAN proiektuarekin

irakurri gehiago




Hegan egiteko aukerak!





arren, aurrerapauso handiak eman dira, eta egoera onean gaude zentzu horretan”.

Urte guzti hauetan, gizarteak aldaketa bat bizi izan du. Hori dela eta, Txepetxara hurbiltzen diren ikasleen profila ere aldatu da. Loroñok dio euskaltegira batez ere hurbiltzen den ikaslea “titulu baten bila” doan ikaslea izan ohi dela: “Lehen euskara ikastea zen helburua, orain batzuetan helburua beharrean bidea da, lan merkatuan sartzeko eta abar”. Hala ere, migranteak edo euskara ikasi nahi dutenak ere hurbiltzen jarraitzen dute, “euskal gizartean integratzeko” helburua dutenak. Baina horiek erakartzea “erronka” bat dela dio Txepetxako arduradunak: “Erraztasunak eman behar zaizkie, eta hor instituzioen inplikazioa beharrezkoa da”. Izan ere, hark dio nahiz eta jendea titulu baten bila hurbildu, euskaltegikoak haien “euskararen mundua zabaltzen” ahalegintzen direla, “euskara murgiltzen”. Migrante eta titulu bila doazen ikasleen nahaste horrek euskaltegira “ikasle anitzagoak” hurbiltzea ekarri duela dio Loroñok.

Hainbat profileko ikasle horiek hasieran, esan bezala, ez zituzten inolako diru-laguntzarik jasotzen. Hala ere, gaur egun, hainbat diru-laguntza jasotzen dituzte, eta kasu batzuetan, doan ikasi dezakete euskara. Baina Loroñok dioen moduan, dirua aurreratu beharra dute, eta ondoren kopuru hori itzultzen zaie, baldintza batzuk betez gero. Hori dela eta, gaur egun “ez da guztiz doakoa” euskara ikastea, baina “bidean dago”. Izan ere, A1 eta A2 mailetarako diru-laguntza lerro berriak daude, baita C1 mailarako 16 eta 18 urte bitarteko gazteentzat. Ho-

“Badakigu txorierritarrek Korrikari betiko babesa eta betiko laguntza emango diotela, eta ziur gaude erantzuna ezin hobea izango dela”

nez gain, Mankomunitateak ere diru-laguntzak ematen ditu, hauek ere betetako baldintzen arabera, baina matrikulaziorik %50a ordaintzen du gehienez.

EUSKARAREN EGOERAREKIKO KEZKA

Nahiz eta ikasleek inoiz baino erraztasun gehiago izan euskara ikasteko, azkenaldian euskaltegiek matrikulazioetan jaitsiera bat jasan izan dute. Honen arrazoiari buruz galdetuta, Loroñok dio “oraindik ez dutela aztertu”. Bere ustez, azkenaldian egon den “euskararen aurkako oldarraldiak” ez du lagundu, nahiz eta argi utzi ez duela uste hura arrazoiaren denik. “Uste dut agian jendeak uste izan duela euskara berez badagoela, jende gehienak badakiela, eta erlaxatu egin da, ez du ikusten beharrianik”, dio.

Euskararen normalizazio hori helburutzat duen ekintza nagusienetako bat da AEKk berak antolatzen duen Korrika. 2026an 24. edizioa ospatuko da, martxoaren 19a eta 29a bitartean.

Ibilbidea Atharratzen (Zuberoa) hasi eta Bilbon bukatuko da, “Euskara gara” lelopean. Txorierritik pasako da berriz ere Korrika, eta Loroñok dio “ziur” daudela “arrakastatsua” izango dela: “Badakigu txorierritarrek Korrikari betiko babesa eta betiko laguntza emango diotela, eta ziur gaude erantzuna ezin hobea izango dela”.

EUSKALDUN AKTIBOAREN SORKUNTZA HELBURU

Txepetxa beste hizkuntza eskoletatik ezberdintzen duenaren inguruan galdetuta, arduradunak dio “euskaldun aktiboak” sortzea dela haien helburua, eta ez soilik hizkuntza ikastea. “Gure helburua Euskal Herria euskalduntzea da, eta Euskal Herria euskalduntzeko eta jendea euskaraz bizi ahal izateko, aktiboa izan behar du”, dio. Izan ere, nabarmentzen du haien lana ez dela bukatzen klasetik irteztzean, baizik eta eskualdeko euskalgintzako eragileekin egoten saiatzen direla, ikasleei “euskara eta euskal kultura barneratze” helburuarekin.

Bukatzeko, etorkizunera begira, Loroñok dio “zaila” dela asmatzea, “gizarte etengabe aldatuz” doalako, eta horrek batzuetan “eragin positiboa” ekar dezake, eta beste batzuetan “ez hain positiboa”. Hala ere, Loroñok aldarrikatzen du garrantzitsua dela, euskararen egoerarekiko datu txarrei aurre egiteko, “hizkuntza politika eraginkorra” eraikitzea, eragina izango duelako haiengan, bere ustez. Hori kontuan hartuta, Txepetxako arduradunak uste du “momentuz” beharrezkoak izango direla: “Urte batzuetan gure lanak zentzua izango du oraindik”.



“Euskararen larrialdi egoerari” aurre egiteko ekitaldia

Lorofok aipatutako “euskararen aurkako oldarraldiari” aurre egiteko, Euskaalgintza Kontseiluak kanpaina bat jarri du martxan, euskara larrialdi egoeran dagoela salatzeko. Kanpaina horren barruan eta “Euskararen etorkizuna jokoan” lelopean, datorren abenduaren 27an, Bilbao Arenan,

“Pizkundera” ekitaldia ospatuko da. Honen helburua “euskaltzaletasunaren eta euskararen bilgune” izatea da. Hura “kultura kutsuko ekitaldia” izango da, “hitzarteak eta musika” uztartuko dituen, Kontseiluaren hitzetan. Ekitaldia arratsaldeko 17:00etan hasiko da, eta ordu eta erdiko

iraupena izango du. Sarrerak ekimenaren webgunean eskuratu ahal izango dira, “euskaltzaletasunaren giharra indartzeko”, Kontseiluak dioenez. “Euskaltzalez bete behar dugu Bilbao Arena, larrialdi egoera hori iraultzen hasteko, eta pizkunde berri bat eskatzeko”, dio Lorofok.

Ekin eta ekin 38 urtez. Publikoa, irekia, guztiontzat.



TXORIERRIKO UDAL
EUSKALTEGIA



EUSKARA

ERRITMO BIZIAN

B1, B2 eta C1 GOIZEZ prestatzeko plaza libreak. Deitu!

Txorierri etorbidea 9, 1. lokala-erdisotoa - DERIO

944 540 062

euskaltegia@txorierri.eus



KALE HEZITZAILEA

T ANDER DACOSTA

Gazteen eta instituzioen arteko lotura ezezaguna

Bi urte daramatza Josuk Txorierriko kale hezitzaile gisa. 16 eta 30 urteko gazteentzat zuzendutako proiektu honetan, gazteak instituzioekin lotura sortzeko bitartekari lanak burutzen ditu. Honek nabarmentzen du nagusiagoek izan ohi dutela erantzun hobea, aurretik bizi izan zutelako proiektu hau, eta gaur egungo gazteen artean, "parte-hartze txikiagoa" ikusten duela.

Non daude Txorierriko gazteak? Non sartzen dira? Zer egin daiteke haien parte-hartzea sustatzeko? Behar horretatik abiatuta, kale hezitzaile baten proiektua jarri zen martxan eskualdean. Proiektu hau "GazteEkin" deitzen da, eta 16 eta 30 urte bitarteko gazteentzat zuzenduta dago, haien beharrak asetzen saiatzeko, eta zalantzak argitzeko. Kale hezitzaile honek Josu du izena, eta bi urte daramatza lan hau burutzen.

Kale hezitzailearen proiektua pandemia aurretik egon zen martxan, baina COVIDaren ondorioz, hura geldiarazi egin zuten, jendea ez baitzegoen kalean. 2023ko ekainean berrabiarazi egin zen proiektua. Honen helburu nagusietako bat da "gazteen artean balio eta ohitura osasungarriak sustatzea, adikzioen eta indarkeria sexistaren inguruko prebentzioak bereziki azpimarratuz". Josuk dio hasieran proiektu hau lonjetan oinarritzen zela, bertan elkartzen baitziren gazteak. Baina gaur egun, "ia ez daude", Josuren hitzetan, "agian 5-6 Txorierri osoan, lehen Derion soilik agian 11 zeudenean".

DROGEN PREBENTZIOA ETA TXAPELKETAK

Proiektu honen oinarri nagusietako bat da

Zer egin daiteke gazteen parte-hartzea sustatzeko? Behar horretatik abiatuta, kale hezitzaile baten proiektua jarri zen martxan eskualdean.

gazteekin drogen prebentzioa buru-tzea, eta gomendioak haien inguruan, "debe-kuak kontrakoa lortzen duelako": "Zerbait debekatzen digutenean guk gehiago nahi dugu hori, horrelakoak gara", dio. Honez gain, gazteen parte-hartzea sustatzeko bost txapelketa antolatu dituzte orain arte, pala, padel eta frontenisekoak, besteak beste. Parte hartzea ona dela dio Josuk, 15 pertsona baino gehiago biltzen baititu, baina neska gutxi apuntatzen direla dio: "Lehenengo bi txapelketetan, ez nuen bat ere lortu. Mutilen partaidetza lortzea errazagoa izan da, ez dakit ni mutila naizelako ala zergatik". Erronka, ekintzetan neska gehiagok parte hartzea dela dio.

Gainera, hitzaldiak egin izan dira, etxebizitzaren inguruan, adibidez. Baina ez zuen arrakasta handirik eduki: "Txorierri osotik egin genuen hedapena, institutuekin, Politeknikan eta bestelakoetan. Eta nahiz eta horretan ibili, soilik 6 pertsona joan ziren hitzaldira. Hala ere, hurrengo hitzaldira gazte gehiago hurbildu dira". Gazteen proposamenak ikusita, batez ere kirolaren aldetik saiatzen da bultzatzen gazteen partaidetza. Horrez gain, txapelketetan ohitura bat duela dio Josuk: "Nik beti txapelketa bakoitzean galdetegi bat egiteko ohitura hartu dut, galdetzeko zer hobe daitekeen, proposamenak jaso... Eta gazteek erantzuten dutenaren arabera, proposamen horiek helaraztea, eta udaletxeek baten bat hartuko dute, eta beste batzuk ez". Hala ere, udaletxeek gazteekiko duen konpromiso hori "goraipatzeko" dela dio: "Esango nuke helarazitako proposamenen %80a burutzen dela, agian hilabete horretan ez, baina agian denbora bat pasa ondoren, hiru hilabetetan edo egin izan dute".

Josu gizarte hezitzailea da, eta bertan ikasitakoa aplikatzen saiatzen da bere egunerokotasunean. Batez ere "entzutea" dela garrantzitsua dio, eta ez duela inoiz proposatzen dioten ezer zalantzan



jartzen: “Gero politikariek erabakiko dute hori egin ahal den ala ez, baina nik proposamen hori helarazten diet”.

ETORKIZUNEN ARRISKUAK

Josuk belaunaldi berriek arrisku batzuk dakartela ikusten ari dela dio. Adibidez, gizarte osoan ikusten ari den matxismo eta bestelako jokabide desagokien gorakada nabarmentzen du. Hala ere, Txorierrin gutxiago ikusten dela dio, izan ere, “herri txikiak dira eta denek elkar ezagutzen dute”, eta ez dela “tokiko arazo” bat, baizik eta “gizarte mailakoa”. Gazteen artean, batzuetan jokatzeko modu desberdinak ikusten dituela ere nabarmentzen du. Izan ere, gaur egun gazte askok esaten diote txapelketa batera edo bestera joango direla, eta ondoren bertan ez agertu, Josuri jakinarazi gabe. Txapelketa horiek doakoak izateak zerikusia izan dezaketela dio. Izan ere, nahiz eta noizbait eskatu kopuru txiki bat ordaintzea apostu bezala edo sari ho-beagoak lortzeko, Josuk argi dauka hauek

Gizarte osoan ikusten ari den matxismo eta bestelako jokabide desagokien gorakada nabarmentzen du. Hala ere, Txorierrin gutxiago ikusten dela dio, “herri txikiak dira eta denek elkar ezagutzen dute”.

doakoak izan behar direla. Hau nagusia-goak diren gazteekin ez dela gertatzen azpimarratzen du, harekin harremanetan jar-tzen baitira azaltzeko zergatik ezin diren joan nahiz eta hasieran baietz esan.

Bestalde, Txorierriko herri bakoitza “errealitate bat” dela dio, beraz antolatutako ekintza baten arrakasta erlatiboa da: “Herri baten agian zerbaitek izugarritzko arrakasta du eta bestean ez, eta alderantziz”. Hori bai, betiere alkohola tarteko izan gabe, nahiz eta gaur egun “normalizatuta” egon. Orain grafitiarekin erlazionatutako ekintza bat dauka eskuartearen, Emaus-ekin batera.

Josuk ordutegi malgua du, baina orokorrean hurrengo ordutegia izan ohi du: astelehen eta eguaztenetan, arratsaldeko 17:00etatik 20:00etara; martitzenetan, goizeko 10:00etatik 14:30etara; eguenetan, goizeko 10:00etatik 14:00etara; eta bari-kuan, arratsaldeko 17:00etatik 21:00etara. Baina esan bezala, “moldatu” egiten da aldatetaren bat badago. Horrez gain, hila-beteen behin zapatu batean egiten du lan ere, astean zeharreko egun baten orde-z, normalean txapel- ketak daudenean. Be-raz, 16 eta 30 urte bitartean baduzu, Josu hortik ibiliko da zu laguntzeko prest.

ZAMUDIO-DERIOKO LURLANGILEEN ETXEA

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

Ford Goiri'78
ZERBITZU OFIZIALA

944 532 515
goiritaller@fordgoiri.com

BOSCH Service
ATEKA
Bosch Car Service

946 740 456
ateka@bosch-bcs.com

Txorierrri Etorbidea, 46 - Pab. 5C - 5D
SONDIKA

Centro Dental Txorierrri

Rocío Astorkia Bordegaray
Col. nº 48000759

Ainhoa Rodríguez Mella
Col. nº 48001337

Igone Nieto Hernández
Col. nº 48001462

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

ORTODONCIA21



T ANDER DACOSTA

EUSKARAREN ASTEA

Kontzientziazioa helburu

Euskararen Eguna abenduaren 3an izan arren, Txorierriko Mankomunitateak azaroaren 26a eta abenduaren 4a artean ekintzak antolatu ditu Txorierriko adin guztietako herritarrentzat, Lagatzu Euskara Elkartearen laguntzarekin. Aurten Zamudiori egokitu zaio Euskararen astearen gune izatea eta ekintza nagusiak Olatz Salvadorren kontzertua eta bertso poteoa izango dira.

Urtero lez, Txorierriko Mankomunitateak Euskararen Egunarekin lotutako ekintzak antolatu ditu eta aurten, Zamudion ospatuko dira. Horregatik, Lagatzu, Zamudioko Euskara Elkartea ere aritu da antolakuntza lanetan Mankomunitatearekin batera. Hiru kategorian nagusitan bana daitezke prestatu diren ekintzak: alde batetik, herri ikastetxeetara bideratutakoak, azaroaren 26a eta 28a bitartean; asteburukoak, publiko zabalarentzat, azaroaren 28 eta 29an; eta azkenik, Txorierri Institutura bideratutako ekintza, abenduaren 4an izango dena.

Laura Martinez Mankomunitateko euskara teknikariak ekintza horien helburuak azaldu ditu: "txorierritarrek ederto pasatzea, gozatzea eta euskaraz parte-hartzea, azkenean hori baita nahi duguna, txorierritarrentzako gune

bat izan dadila". Horrez gain, adin tarte guztientzako ekintzak antolatzearen garrantzia azpimarratu du.

Esan bezala, Euskararen Asteari herri ikastetxeetako ekintzekin emango zaio hasiera. Azaroaren 26a eta 28a bitartean izango dira, Zamudioko kiroldegian. Bertan Txorierriko 1.276 umek hartuko dute parte. Zamudioko eskolak hartuko du ume guztiei harrera egiteko ardura. Kiroldegia "natura" bihurtuko dute eta bertako umeek egingo dituzte saio guztietako aurkezpenak. Lehenengoa 4-6 urte bitarteko umeentzako antzerki emanaldia izango da, azaroaren 26an. Aizpea Goenagak idatzitako ikuskizunaren izena "AMAMA; irrifarrearen ondarea" da, eta bertan "amamen figura goraiatu" egiten dela dio Martinezek, "amamek oparitzen diguten jakituriari, pazientziari, maitasunari... omenaldia" eginez. Azaroaren

27an, 7-9 urte bitarteko umeek "Aroa eta Mirariak" deituriko magia ikuskizunaz gozatu ahaliko dute, Asier Kidam magoaren eskutik. Eskolako ekintzekin bukatzeko, azaroaren 28an, 10-11 urteko umeek Euskaraokea! izango dute. Martinezek dioenez 180 euskal kanta bidali zaizkie eskolei, eta hauek bat aukeratu eta prestatuko dute eszenatokian plazaratzeko. Zerrenda horretan ez dago soilik "ETS eta Bulego", Martinezek dioen moduan, "betiko kantak eta umeek ezagutu beharko lituzketenak" ere badaude.

ADIN GUZTIENTZAKO ASTEBURUA

Asteburuan izango dira, hala ere, txorierritar guztientzako ekintzak. Azaroaren 28an, barikua, "Lagatzu Eguna. Gure jendea" bideoaren emanaldia egongo da 19:00etan, Kultura Etxean. Bertan, ekainean egin zen Lagatzu Eguneako irudiak



ikusi ahal izango dira, eta 20 minutu inguru iraungo ditu. 20:00etan, asteburuko ekintza nagusia izango da, elizan. Olatz Salvadorrek kontzertua eskainiko du, “Zainak eman” diskoren biraren barnean. Horren inguruan, Martinezek dio “euskal emakume musikarien loraldi honetan, horietako bat ekarri nahi izan” dutela, eta honekin eliza “txiki geratzea” espero duela.

Zapatuan, azaroaren 29an, 18:00etan, umeez grafiti tailer batez gozatu ahal izango dute. Bertan, umeez parte hartu ahal izango dute mural baten sorkuntzan, eta ondoren mural horiek plazaratu egingo dira. Asteburuko ekintzekin bukatzeko, bertso poteoa abiatuko da 19:30ean Arbolantxa kaletik. Bertoko elkarteak girotuko du saioa, eta bertan arituko dira Etxahun Lekue larrabetzuarra, Oihana Bartra eta Igor Elortza. Gai-jartzailea Iñaki Beitia “Arbildu” loiuztarra izango

da. Gainera, institutuko Zamudioko zenbait gaztek aurkezle lanak egingo dituzte bertso poteo horretan.

Aurtengo euskararen egunari amaiera emateko, abenduaren 4an, Derioko Gurea aretoan, “Elkarriketa musikatua” ekimeneko bi saio egingo dira Institutuko ikasleentzat, “gure abeslariak, gure kultura eta gure kantak” ezagutu ditzaten, euskara teknikariaren hitzetan. Han egongo dira Iker Villa (STR) eta Eneko Irastorza (Enbata Lorade), eta aurkezle lanetan Ainhoa Etxebarria. Bertan gazteek galderak egingo dizkiete, elkarriketatuen kantuak entzun, eta haiek ere eszenatokira igo eta musika jo edo abesteko aukera izango dute.

EUSKARAZ BIZITZEAREN GARRANTZIA

Aurreikuspenei dagokienez, Martinezek dio Mankomunitatetik “jendea

erakartzea” espero dutela, izan ere, ilusio handiz osatutako programa da eta “punta-puntako jendea ekartzen” saiatu dira, Olatz Salvadorren kontzertuan edo bertso poteoan adibidez. Gazteak ere erakarri nahi dituela dio “Zamudioko zenbait gazte bertso poteoko aurkezleak izango dira” eta horrela gazteak ere hurbilduko direlakoan dago.

Horrelako ekintzen bidez, euskaraz bizitzearen “kontzientzia” nabarmendu nahi dela dio euskara teknikariak. “Euskaltzaleak aktibatu behar gara; konplexuak alde batera utzi eta euskaraz bizi. Dendetara, tabernetara goazenean euskaraz eskatu. Parrandak euskaraz egin, haserretzen garenean euskaraz bronka bota eta euskalduna izategatik harro egon. Azken finean norberaren aukera da. Zenbat eta herritar gehiagok barneratu hori, orduan eta euskara gehiago entzungo dugu kalean. Ez dago besterik”.

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

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

sarraila-denda
Txorierri
ADITUAK SARRAILAGINTZAN ETA SEGURITASUNEAN
Alain Pomposo Zarate
605 100 800
info@cerrajeriatxorierri.com
www.cerrajeriatxorierri.com

Whatsapp kanal berria,
albisteak jasotzeko

Sartu **labur.eus/aikorkanala** helbidean

Sakatu **Jarraitu**, albisteak jasotzeko

Sakatu kanpaintxoa🔔, eduki berria
dagoenean jakinarazpena jasotzeko

aikor.
KANALA

NEURODOINUAK

FREEPIK

Enpatiaz eta jakitez

IRATI GAÑAN RODRIGUEZ
Musikaria eta ikaslea



Txinpantzeek, elefanteek, izur-deek eta beste animalia batzuek bezala, gizabanakook ere sentimenduak ager ditzakegu, berbarako, besteren minaren aurrean, sentitzeko gauza garen aldetik. Nolakotasun horri enpatia deritzogu eta, azken batean, ispilu-neuronei esker garatu dugun eboluzio-tresna bat besterik ez da, biziraupena helburu.

Gertakariaren nondik norakoak ulertu nahian, 1990eko hamarkadaren hasieran, Giacomo Rizzolatti eta Parmako Unibertsitatean (Italia) aritzen zen bere lantaldeak makako batzuen portaera ikertu zuten, euren kasako jarduerak egiten zituztenean eta beste makako batzuek zer bait egiten begira geratzen zitzaizkien. Ezustean, ikertzaileek kasu bi-bietan aktibatzen ziren neurona batzuk identifikatu zituzten, bai tximinoek jarduera jakin bat egiten zutenean, bai beste batzuk jarduera hori egiten ikusten zituztenean (Rizzolatti, G., & Craighero, L., 2004)¹. Aurrikuntza horrek neurozientzia irauli zuen, azken batean, enpatia-aren, imitazioaren eta besteen asmoen inguruko adimenaren oinarri neuronala erakutsi baitzuen.

Gerora erresonantzia magnetiko funtzionalak eta entzefalogramak erabiliz egin diren azterketek egiaztatu dute gizakiok antzeko jarduera-ereduak darabiltzagula, eta frogatu dute neurona horiek

ez dutela modu lokabean jarduten, ezpada, sare konplexuetan txertatuta, besteak beste, kortex premotorean, beheko garun-azal parietalean eta intsulan (Mukamel, R., et al., 2010)².

Enpatia definitzerakoan, aipatu behar da bulkada hori bi osagai nagusitan banatzen dela: emoziozkoa, hau da, urliak sentitzen duena hautemateko gaitasuna; eta ezagutzazkoa, beste pertsona baten buruko egoera ulertzeko gaitasuna. Gainera, nerbio-sistema sinpatikoaren jarduera —gorputza ekintzarako prestatzen duen nerbio-sistema autonomoaren zati bat— neurritz lotu da bi enpatia-motekin, eta horrek argiro ezkontzen ditu nerbio-sistemen arteko konexioa. Labur-zurrean esanda, beste batzuen aurpegierak, keinuak edo mugimenduak behatzeak aktibatu egiten ditu gure burmuinean guk geuk halakoak eginez gero erabiliko genituzkeen antzeko zirkuituak.

Aurrekoaren ildoan, musika ere bizi-pen zoragarria da eta enpatiaz beteriko jardueratzat har daiteke, musikari bati begiratu edo haren musika entzuten dugunean, gure burmuinak ekintzari lotutako mugimendu- eta emozio-sareak jartzen ditu abian, ekintzaren egileak gu geu izango bagina bezala. Piano-jotzaile batzuek parte hartutako ikerlan batean ondorioztatu zen piano-jotzaileek buruz zekizkiten doinuak entzuten zituzte-

nean, entzuleen kortex motorea aktibatzen egiten zela, entzuten egon beharrean, jotzen egongo balira bezala (Lahav, A., & Schlaug, G., 2007)³. Emaiza horietan funtsaturik, ikerketa-lan ugari frogatu dute musikariaren nerbio-sistema sinpatikoaren jarduera askoz biziagoa dela musika-joaldiak entzuten dituztenean, musika era pasiboan entzunda gertatzen ez den bezala.

Oro har hartuta, ebidentzia horiek guztiek argi eta garbi frogatzen digute besteren sentimenduak ez direla hautemate hutsak; aitzitik, gure burmuinak sentimendu horien irudia biribiltzen eta buruan erabiltzen du, geuk ere sentipen berdintsua izan dezaegun. Ulertzeak, partekatzeak edo enpatiaz jokatzek ekintza soil edo bakunak dirudite, baina arestian aipatu dugun organo horren konplexutasunari esker burutu ditzakegu eta, egiatan, ezer gutxi dakigu oraindik ere haren ahalmenaz.

¹ Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). "The mirror-neuron system." Annual Review of Neuroscience, 27, 169–192.

² Mukamel, R., et al. (2010). "Single-neuron responses in humans during execution and observation of actions." Current Biology, 20(8), 750–756.

³ Lahav, A., & Schlaug, G. (2007). "Musician in the mirror: Brain forms link between sounds and actions." ScienceDaily.

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

PATXI
OSTALARITZARAKO ZERBITZU INTEGRALA
40 URTE ZUGANDIK GERTU
www.patxikoop.eus
f t i n
Neimber Poligonoa / Etxezarre 4, 48170 / Zamudio / 944 522 587 / info@patxikoop.eus

CK
OAKLAND
ENGLISH
L. LEIZAOLA PLAZA, 2 • ZAMUDIO
946 522 857

**NAGORE LOPATEGI ESCALLADA**

Komunitatearen eraldaketarako teknikaria

EMAUS

Anclados, EMAUSen hirugarren film laburra

Zinemaz hitz egitea istorioei buruz hitz egitea da. Batzuek hunkitu egiten gaituzte, beste batzuek pentsarazi, eta gutxi batzuek zeharka ikusten ditugun errealitateetara leiho bat irekitzeko gaitasuna dute. Espiritu horrekin jaio zen ANCLADOS, Emaús Gizarte Fundazioaren gizarte programetan parte hartzen duten pertsonen sortu eta protagonizatutako hirugarren film laburra. Ez da soilik film bat egitea, baizik eta ahotsa eta presentzia ematea gehiegitan planotik kanpo geratzen direnei.

Oraingo honetan, Txus, Mikel eta Juan dira protagonistak, etxegabetasun-egoeran dauden hiru pertsona, euren egunerokotasunera agertzera gonbidatzen gaituztenak. Istorioa azkar, agian azkarregi, aurrera egiten duen hiri batean gertatzen da, bazterretan bizi direnak alde batera uzten dituen batean. Haiek aukeratu ez duten errealitate batean harrapatuta biziraute dute, hainbat baldintzengatik, saihestezina egiten zaiena. Zinemaren

bidez, haien zailtasunak soilik ez, baizik eta aurre egiteko, harremanak izateko eta bestelako etorkizun bat irudikatzeko gaitasuna ere partekatu nahi dute.

Proiektuaren helburua argia da: zinema adierazpen- eta sentsibilizazio-tresna gisa erabiltzea. Istorio bat lehen pertsonen kontakizunak eragin berezia duelako. Askotan ezagutzen ez ditugun edo ziurtzat jotzen ditugun esperientzietara hurbiltzen gaitu, eta esperientzia horiek bizitzen dituzten pertsonen emozio-nalki konektatzeko aukera ematen digu. Horrela, zinema zubi bihurtzen da: begiradak batzen ditu, galderak piztu eta nolako komunitatea izan nahi dugun pentsatzera gonbidatzen gaitu.

Etxegabetasunari buruz hitz egiteko beharra premiazkoa da. Azken zifrek egoera kezkarria irudikatzen dute: Euskadin 4.400 pertsona baino gehiago bizileku-bazterketa larrian daude, etxerik gabe, hain zuzen. Zenbaki horren atzean prekarietateak, bakardadeak eta iku-

sezintasunak markatutako bizitzak gauden. Espazio segururik ez izateak egunero aire zabalar, ziurgabetasunari eta aukera faltari aurre egitea dakar. Eta zifrak zirra-egiten badu ere, garrantzitsuenak da ez gairela estatistikez ari, pertsonen baizik.

Emaús Gizarte Fundazioan ikusten dugu etxegabetasuna geroz eta handiagoa dela gure lurraldeetan. Hori dela eta, inoiz baino beharrezkoagoa iruditzen zaigu hausnarketa kolektiboa bultzatzea. Zein da eraiki nahi dugun etorkizuna? Zer espazio eraldatu nahi dugu bertan bizitzeko? Nola berma dezakegu inor kanpoan ez geratzea?

ANCLADOS, zentzu honetan, gonbidapen bat da. Aurrez aurre begiratzeko, entzuteko, elkarrizketak irekitzeko eta guztiontzako inklusiboagoa den gizarte-egitura bat irudikatzeko gonbidapena. Gauzak aldatu baino lehen onartu egin behar baitira. Eta gauza gutxik laguntzen dute barrutik kontatutako istorio on batek bezain beste.

FREEPIK



MARIA GARABIETA MARTINEZ
Emagina · @maria_garabieta



ILARGIAREN ALDIAK Zeinu ugalkorrak

Gure ziklo menstrualaren osasuntsua den ala ez jakiteko, lehenengo eta behin zikloaren helburua eta faseak ulertu behar dira. Hau aurreko artikuluan ikusi genuen, baina gogoratzeko: ziklo menstrualaren helburua obulazioa da, hau da, folikulu baten apurketa. Horretarako, zikloaren lehenengo egunetik, folikuluak heldu egiten dira Fase Folikularrean eta horietariko bat apurtu egiten da. Ondoren, gorputz luteoa sortzen da eta Fase Luteoan sartzen gara 12 egunez gutxienez.

Haurdunaldirik ez baldin badago, zikloa bukatu eta hilerokoa izango dugu, hurrengo zikloko lehenengo egunean sartuz. Nola jakin dezakegu hau gertatzen den ala ez, eta modu egokian gertatzen den? Gure gorputza behatuz.

Zorionez, emakumeon gorputzak Zeinu Ugalkor batzuk sortzen ditu egunero. Biomarkadoreak ere deitzen dira eta hauek, azaldutako fase bakoitzaren islada dira. Beraz, zeinu hauek behatuz, fase bakoitzean gertatzen ari dena jakin dezakegu eta osasuntsua den ala ez konfirmatu.

Biomarkadore hauek moko zerbikala, bulbako sentazioa eta gorputz temperatu-

ra basala dira. Lehenengo biek fase folikularra isaldatzen dute eta hirugarrenak fase luteoa. Hau da, folikuluak heldu badira, estrogeno famatuak jariatzen dira eta estrogenoek umetokiko lepoan moko sortzen dute. Horrela, folikuluen tamainaren arabera, estrogeno mailak aldatuko dira eta moko eta sentazioa ere aldatzen joango dira. Moko eta sentazioak, beraz, folikuluen heldu prozesua gertatzen ari den ala ez esango digute eta gertatzekotan, modu egokian ala ez ematen ari den.

Folikuluak heldu doazen heinean, mokoak eta sentazioak aldatuta progresibo bat izango dute, estrogeno mailak bezela. Gero eta moko urtsuagoak eta elastikoagoak eta sentazio bustiagoak ikusiko ditugu zenbat eta estrogeno gehiago izan gorputzean; hau da, zenbat eta folikulu helduagoa izan; hau da, zenbat eta obulaziotik gertuago egon.

Progresio hau egunetan zehar gertatzen da, aste batean zehar orokorrean. Aldaketa hauek, egun batean, bukatu egingo dira eta bat batean, moko eta sentazio gabe geldituko gara. Honek zer esan nahi du? Folikuluaren heldu prozesua bukatu egin dela eta ziurrenik apurtu egin dela.

Nola dakigu apurtu den ala ez? Hirugarren biomarkadorearekin: gorputz tenperatura basala neurtuz.

Tenperatura baxua izango da heldu prozesuan zehar, moko eta sentazioak ditugun bitartean (36,4°C inguru). Heldu prozesua eta gero, folikulu apurtzen baldin bada, gorputz luteoak progesterona jariatuko du eta honek gorputzeko tenperatura igotzen duenez, guk igoera ikusiko dugu egunero neurtzen baldin badugu (0,2-0,5°C-ko aldaketa).

Ez hori bakarrik, igoera ikusteaz gain, tenperatura altuan mantendu egin behar da hurrengo hilekoa etorri arte (37°C inguru). Moko eta sentazioa estrogenoen ondorioz emango dira eta tenperatura aldatuta, progesteronaren ondorioz.

Laburbilduz, zikloa osasuntsua den ala ez jakiteko, moko eta sentazio progresio bat izan behar dugu hilekoa eta gero Fase Folikularrean zehar eta heldu prozesu hau bukatzean tenperatura igo egin behar da gutxienez 12 egun mantenduz Fase Luteoan. Hau dena ematen bada, zikloa ziurrenik osasuntsua izango da. Ez baldin bada ematen, desoreka hormonal baten seinale izango da.

Familia osorako kalitatezko arreta, zure esku

Zerbitzu Berriak
Logopedia
Podologia
Kinesioterapia

clínica dental ZAINDUZ hortz klinika

Txanieri ibarbidea, 9 - Lortze | Antzaga erakina | 48160 DERIO
94 454 01 01 | 657 79 54 45
info@dentalezainduz.com | www.dentalezainduz.com

LEIRE BEGOÑA

ULE-APAINDEGIA

MUNICIALE DE ETORBIDEA, 20
48160 DERIO
94 454 26 32

Jarrai jarraun Facebook-en

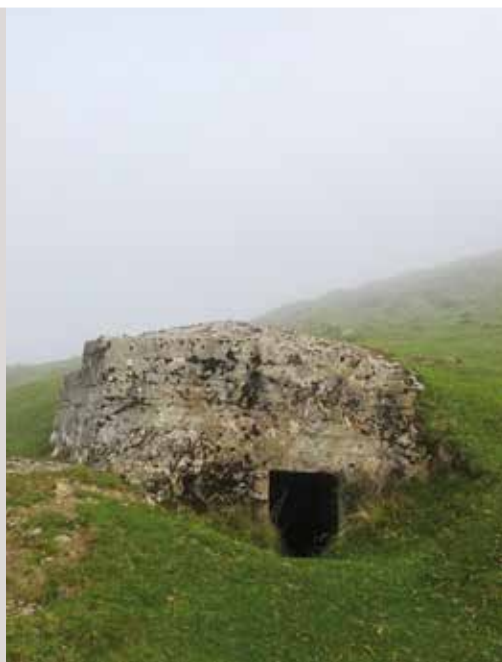
Sondigarbi GARBITEGIA

ITURRIGANE, 2
635584941

EGUNERO
8:00-22:00



1 Menhirra



2 Bunkerra



3 Bunkerraren tunel-ahoa

IÑAKI OLABARRIETA
JOSE ANGEL MENTXAKA

MENDITIK PATXADAZ

Baztango Alkurruntz, bunkerrak eta gehiago

Nafarroako Baztan aldera joko dugu berriro, Alkurruntz mendira. Sorpresaz beteriko igoera polita. Paisaia ikaragarri polit batetik igotzen dugun bitartean aurkituko ditugu: menhirrak, bunkerrak, babeslekuak eta ia tontorrean frankismoak defentsarako zulatutako tunel luzea, bi bunkerretara doana. Gozatu egingo dugu 7 kilometroko ibilbide zirkular honetan.

Baztan igarota Otsondo portua igo eta ezkerretara doan bidea, Orabiderantz, hartu eta laster, 600 metrotara, autoa aparkatu dugu. Aurrez aurre, hegoaldean, dugu Alkurruntz mendi ederra, bere haitz ikusgarriekin. Gorantz egin dugu zuzen, edo nahi bada sigi-saga aldapa gutxitzeko. Malda erdian edo, lehenengo haitzak pasatuta, menhirrak aurkitu ditugu, bi. Inork daki zergatik jarri zuten harritzar hauek hemen zutik, baina lekuak merezi du. Atsedena hartu eta argazkien ondoren eskuinetara egin dugu, belarrean susmatzen den bidezidor bat jarraituz. Aldapa moteldu da eta apurka-apurka bidezidor honek lepora eramango gaitu. Baina lehenago, seinale txiki baten ondoan, beste menhir handi bat dago, lurrean botata. Aurrera jarraituz iturri bat dago eta laster lepoa.

Hona helduta ezkerretara dagoen bunkerra aurkitu dugu. Gero norabidea aldatuz berriro tontorrerantz joan gara zuzen, harritzko eskilara batzuk igo eta

plataforma batera heldu gara. Estazio sismikoa den gune itxi bat dago aurrez aurre, ezkerretara zulo-aho bat, geroago esploratuko duguna. Haitzen artean kon-tuz, bidezidorra jarraituz laster tontorre-ra heldu gara. Ez dago dudarik, buzoiak eta cairn handi batek hala adierazten du. Haitzen artean apur bat aurrera eginez iparralderantz, mugarantz, bunker baten gainera heldu gara. Ez ahaztu frankismo lehen garaian eginda daudela Europatik etor zitekeen erasoaren beldur. Ez da erreza bunkerra nabaritzea, zeren gainean gaude, koordinadak izatea lagundu gaitu. Zulo estu batek bunkerrera ematen du burdinazko eskilara jaitsiz gero. Ez gara sartu eta apur bat aurrera eta ezkerretara eginez bigarren bunkerraren zuloa aurkitu dugu. Atzera egin, bistaz eta bertan aurkitu ditugun zaldiaz gozatu eta lehen ikusi dugun zulo-ahoa sartu gara. Linternaren laguntzaz aurrera egin 100 eta piku metro, ez du arriskurik harrian zulatutako tuneltxo honek, eta bunkerre-

tara heldu gara, lehenago batera eta gero bestera. Lehen gainean egon gara eta igotzeko zuloak ikusten dira.

Itzulera beste aldetik egin dugu, hasieran sigi-saga doan lurrezko pistatik eta gero mendiari itzulua egiteko harritzko pista luzea, ez hain atsegina. Hemen haitz handi bat, Errolan harria deitua, aurkitu dugu eta aurrerago, pista ertzean gudako babeslekuak. Laster autoa utzi-tako lekuraino heldu gara.

Behin hemen egonda merezi du kilometro bat aurrerago ezkerretara dauden bunkerrak bisitatzea, hainbat daude, eta bata oso berezia, handia, hotela dirudi. Antza agintarientzat eginda zegoen. Eta ezin utzi esan gabe inguru honetan Urdazubi dagoela, bertan kobak eta Axularren etxea ikus daitezke, eta apur bat aurrerago Zugarramurdi, bere koba famatuak eta sorginen museo gomendagarriekin. Otsondotik beste aldera eginez Infernuko Errota bisitatzea ere ez da ideia txarra. Bai, badago nondik ibili.



4 Errolan harria



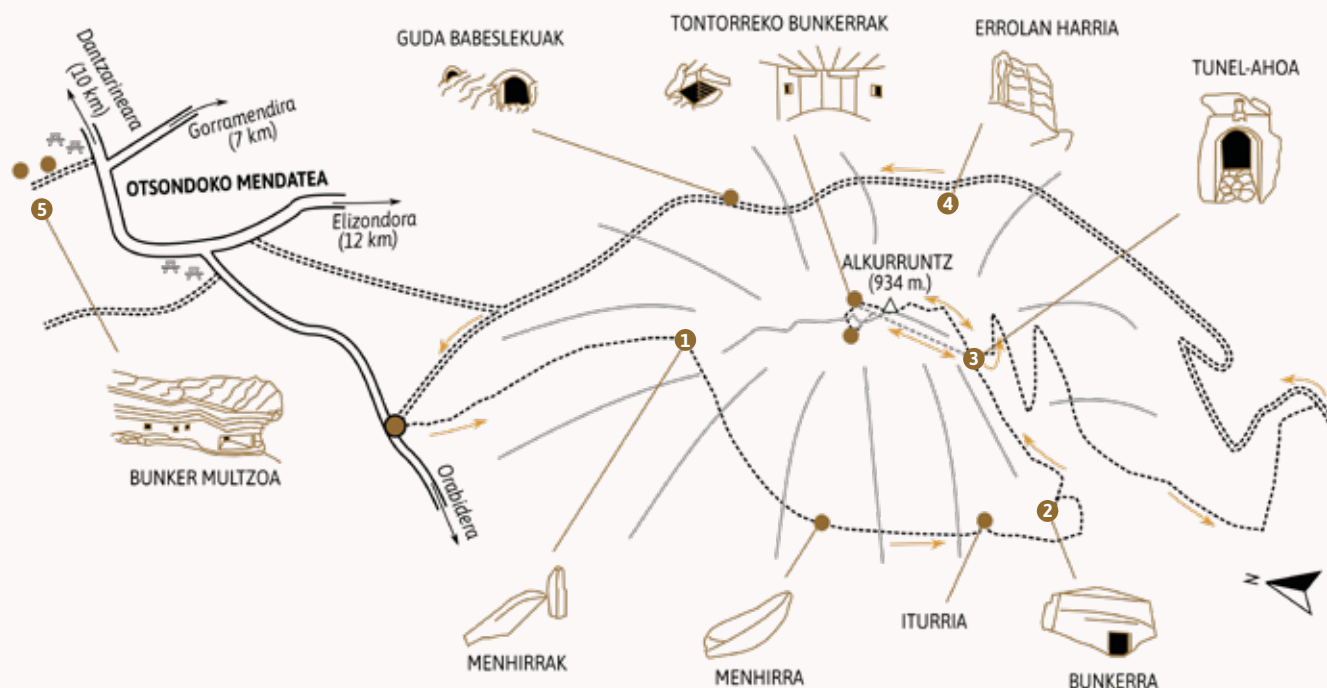
5 Bunker nagusia

Ibilbidea

Distantzia: 7 km

Desnibel positiboa: 356 m

Eskuratu
hemen
ibilbidearen
track-a



AmAr
ileapaindegia
Asteartea-ostiralea:
9:00-19:00
Laburuntza:
8:00-13:30
Uribe plaza, 1 behea
Zamudio
944 520 419





WIKIMEDIA / GAILHAMPSHIRE

ESTITXU PÉREZ CASTRO
@txiribita_mundi

HERBARIOA

Bioleta usainduna

Viola odorata. Jatorriz Europa eta Asiakoa da, baina Amerika osoan eta Afrikako iparraldean ere aurkitzen da. Lorategietan eta itzalpeko zelaietan aurki dezakegu, basoen ertzetan, mendiko leku hezeetan eta ibaiertzeko basoetan. Askotan zuhaitzen azpian, itzalean eta gramineoen artean egoten dira.

10 eta 15 zentimetro bitartean neur-tzen duen landarea da. Bere loreak handiak dira landarearen tamainarekin alderatuta. Bost petalo dituzte eta kolore bioleta bizi eta iluna. Iberiar penintsula osoan eta uharteetan 33 bioleta mota daude, eta bioletaren antzeko propietate eta erabilerak sendagarri asko dituen pentsamendua (*Viola tricolor*) aurki dezakegu.

LORATZEA ETA BILTZEA

Otsailetik maiatzera loratzen da, baina eremuaren eta klimaren oso menpekoa da. Loreak biltzen baditugu, azkar lehortu behar ditugu, kolorea eta usaina gordezke. Hostoak gazte biltzea hobe da, baina urte osoan zaharrak direnak ere erabil ditzakegu.

SUKALDEAN

Lore eta hostoak jan daitezke. bitamintan oso aberatsak dira, batez ere C bitaminan eta A probitaminan. Gainera, E bitamina eta gatz mineralak dituzte. Bere hosto samurrak eta loreak entsaladan jaten dira, postreetan... Hostorik zaharrenak barazki bezala kozinatu daitezke eta pure, krema eta gisatuei gehitu. Loreak gozogintzan, gelatinetan eta edarietan asko erabiltzen dira.

EZAUGARRI MEDIZINALAK

Fitoterapiaren loreak erabiltzen dira batez ere, baina hostoak diuretikoa leuna dira eta sukarra jaisten laguntzen du. Larruazaleko afekzioetan, arnasketa-arazoetan eta arazo erreumatikoetan ere erabiltzen da, hala nola analgesikoan eta neuralgikoan (azido salizilikoan duen edukiagatik).

ARNAS APARATUA

Bioleta farmakopea zaharreko 7 bular-loreetako bat da. Loreak hauek dira: apo-bellarra, mitxoleta, malba zuria, malba, katu-oina (*Antennaria dioica*), eztul-belarra eta bioleta. Espektoratzailea eta bularraldekoa da. Eztul lehorra eta narritagarria, zurrunga, bronkitisa eta abar arintzeko erabiltzen da. C bitaminan aberatsa denez, gripea eta katarroa dagoenean erabiltzen da. Kasu horietarako, hartu infusioa edo xarabea. Beste landare batzuekin batera intsusa-loreak, bizar-sustraiak eta borraja-loreak erabiltzen da sukarra jaisteko.

Lorearen infusioa: Bere lore lehorren postre koilarakada bat, 150 ml ur berotan, bota uretara, estali eta utzi infusionatzen 10-15 minutuz. Egunean 3-4 katilu har ditzakegu. Tisana horiek hartzeko dira, baina gargarak ere egin daitezke eztarri-

ko mina arintzeko eta begiak garbitzeko, hauek lehortzekotan.

Bioleta-xarabea eztiarekin:

Ondo kontzentratutako infusio bat egiten da: 100 gramo bioleta-lore eta 300 ml ur. Utzi beratzen gutxienez gau osoan. Ego-kiena 24 orduz beratzea da, argiak eta beroak emango ez dioten leku batean, giro-tenperaturan. Ondoren, iragazi, infusioa pisatu eta gehitu ezti (infusioaren gramoen bikoitza). Dena ondo nahastu eta ontziratu egiten da. Egunean hainbat koilarakada har daitezke, batez beste 1-5 koilarakada bitartean egunean, behar denaren arabera. Zuzenean, ala tisanetan edo uretan disolbatuta har daiteke. Eztula la-saitzen eta flema ezabatzen lagunduko du.

AZALA

Bioleta larruazalaren araztaile gisa erabiltzen da. Larruazaleko arazoetarako gomendatzen da, hantura eta bero-sentsazioa badaude. Larruazal lehorrean ere bai. Bioleta freskagarria dela esaten da, eta horregatik erabili izan da buruko minean eta baita intsolazioetan ere. Barrutik (infusioa) zein kanpotik (oleatoa, kataplasma) erabiltzen da. Bioleta-oleatoa ezin hobe da larruazala zaintzeko, eta oso erabil-

garria da patologia askotan, hala nola dermatitis atopikoan, psoriarian, gazteen aknean, furunkuluetan, abzesuetan, zau-rietan eta ultzeretan. Era berean, oso era-bilgarria da esneki-zarakarrerako, pixoi-halaren dermatitiserako, mastitiserako eta bular pitzatueterako (hostoen kataplasma ere aplika daiteke).

Kataplasma:

2 aukera: Birrintu hostoak eta loreak mor-tero batean eta zuzenean aplikatu larrua-zal garbian. Utzi minutu batzuetan, hogei bat minutu. Gero, kendu kontu handiz eta utzi ingurua pausatzen. Edo birrintu hos-toak eta bioletak, gehitu ezti eta nahas-tu. Aplikatu sendatu beharreko eremuan. Kataplasma mota hau asko erabiltzen da zaurietan, erreduretan eta ultzeretan.

KONTRAINDIKAZIOAK

Bioleta toxikotasunik gabeko landarea da. Baina sustraia hartzekotan kontuz ibili behar gara. Kantitate handian, sustraiak, alkaloide eta saponinetan aberatsa denez, gorakoak, urdaileko mina edo urdurita-suna eragin ditzake.

Landareak batzeko aholkuak

Orokorrean: hartu ondo ezagutzen duzu-na; hartu neurritz eta soilik lekuan asko badaude; ez eraman dena, utzi beti zer-bait; hartu bakarrik erabiliko duzun lan-darearen zatia; ez atera sustraitik, moztu ondo hazten jarrai daitezten; ez moztu loreen % 20 baino gehiago, zuhaitzak edo zuhaixkak badira; hartu bakarrik erabili-ko 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 ba-soetan; toxikorik erabiltzen ez den or-tuetan eta lorategietan; INOIZ EZ areke-tan, 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 sikatze-ko, hobe da ilbehera denean jasotzea.

Materialak: eskularruak, artaziak, pape-rezko oihalezko poltsa, zumezko saskiak...



WIKIMEDIA / JAN KOPS

GURENA
ASISTENTZI ETA EGOITZA-ZERBITZUAK

Babespeko apartamentuak
ZURE NEURRIRA

LOIU
Unbe txiki bidea 9
(Urdaneta ikastetxearen aurrean)
944 530 049
www.gurena.com



SUKALDARITZA

Gaizka Eguskizaren errezetak · @g_eguskiza

Madaria plantxan banilla erara egindako toffe mousse eta txokolate beltz saltsarekin



Osagaiak:

Plantxan egindako madarientzako

4 udare handi
3 koilaratxo pattar
Gurin apur bat
2 koilarakada azukre beltz

Moussearentzako

100g azukre
240g esne-gain
Banilla
Kardamomo

Txokolate saltsarentzako

80g txokolate beltz
100g ur
2 koilarakada azukre
Kanela-zotz bat
Menda hostoak

Prestatzeko era:

Madariak zuritu eta bihotza eta txortena kendu. Zatietan moztu, olio eta gurinarekin pintatu eta zartagin batean gorritu, azukrea gehituz karamelizatu arte, eta pattarra gehitu.

Mousserako, esne-gaina banilla eta kardamomoarekin batu eta egosi pixka

batez. Ondoren, ura eta azukrea jarri eta karamelu bat egin, esne-gaina gehitu eta loditu, gero utzi hozten eta irabiatu.

Txokolate saltsarentzako, txokolatea, azukrea eta kanela egosi 5 minutuz. Ondoren birrindu eta iragazi. Bukatzeko, utzi hozten.

Platereratzea:

Moussea kokatu plateraren hondoan, ondoren, madari zatiak zutik kokatu, triangelu forman. Bukatzeko, txokolate saltsa apur bat bota gainetik, eta menda-hostoak kokatu apaintzeko. On egin!



Haz Gaitezen

Gehiagora heltzeko.
Egin zaitez AIKORLAGUN

aikor.eus/babestu

aikor.

DENBORA-PASAK

Zein bide jarraituko du paleontologoak hezurretara iristeko?



SUDOKU ERRAZA

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

SUDOKU ZAILA

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

GABONETAN

★ EROSTEAN,

EZ SALDU
ZURE BURUA

LEHENENGO PLANIFIKATU ETA HORRELA EROSKETA
KONPULTSIBOAK BAZTERTUKO DITUZU.



KONTSUMOKO EUSKAL INSTITUTUA
INSTITUTO VASCO DE CONSUMO



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

TURISMO, MERKATARITZA
ETA KONTSUMO SALIA

DEPARTAMENTO DE TURISMO,
COMERCIO Y CONSUMO

ARRIAGA EUSKARAZ GOZATU!

KONTZERTUA

NEOMAK

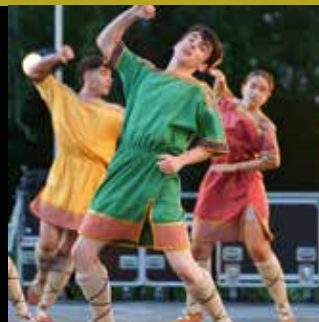
URTARRILAK 6



KONTZERTU ESZENARATUA

BERETERRETX

URTARRILAK 18



KONTZERTUA – FOYER ESPAZIOA

JON BASAGUREN

URTARRILAK 20



ANTZERKIA – AGERTOKI IREKIA

DESOBEDIENTEAK 18/98

URTARRILAK 8 - 10



KONTZERTUA

GONTZAL MENDIBIL

URTARRILAK 21



KONTZERTUA

GORA MUSIKA!

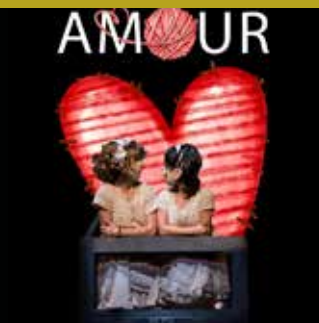
URTARRILAK 11



ANTZERKIA

AMOUR 10. URTEURRENA

URTARRILAK 29



ANTZERKIA – AGERTOKI IREKIA

RIKARDO III ETA NI

URTARRILAK 15



ANTZERKIA

KIMU

URTARRILAK 31



Bilbao

EL CORREO

GARA

Deia

bbk

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

SEIZ

Baile
Gibisco

GOBIERNO
DE ESPAÑA

GOBIERNO
DE ESPAÑA

inaem

mondragon
Lingua

FCC
Medio Ambiente



TEATRO
ARRIAGA
ANTZOKIA