

aikor.

TOKIKOM

Gabonak + 2026ko urtarrila • #264



ELAren aurkako hondar aleak

ATLASETAKO KLASIKOEN LASTERKETA

eskerrik asko

Adarve Taberna · Adr Jata-Ondo Lge · Aek Txepetxa · Agirre Berritze Lanak Eta Eraikuntzak · Agrojardin Astikene · Alberto Harategia · Aldekone Hortz Klinika · Amar Ileapaindegia · Ana Belen Ileapaindegia · Aramendi Gozotegia · Aretxabala Taberna Arriaga Antzokia · Arteaga Estankoa · Artile Artean · Asesoria Diza · Asesoria Torrealday · Astikene Motor · Ateka Bosch Car Service · Aurman Open Agency Aurregoiti Jatetxea · Auzokide Admin. Fincas · Basalbeiti Txakolina · Baserri Antzokia Fundazioa · Baserri Antzokia Jatetxea · Batzoki Lezama · Bertoko Soinu Tresnen Elkartea · Bolakeku Jatetxea · Cafeteria Pozgarri · Carniceria Aitor - Basque Label Harategiak · Clinica Dental Txorierri · Derioko Eskola · Derioko Udala Egarri Taberna Eguzkibegi Ikastola · Ekhi Estudio SL · Electricidad Derio · Elianna Janaridenda Elixabete Gandiaga Osoro Hortz Klinika · Elorrieta Instalazioak · Enaitz Taberna Eneko Bilbao Bidaia · Etorki Taberna · Fernan Taberna · Ford Goiri'78 Gandiaga Hortz Klinika · Garaje Aurtenetxe · Gaztedi Taberna · Gazteleku Taberna · Gerediaga Elkartea Gestión Zamudio · Gmp Grabazioak · Gorondane Herri Ikastetxea · Grisson Taberna · Gure Etxea Taberna · Gurena Egoitza · Ibarrondo Fisioterapia · Idoia Zubieta Hortz Klinika · In Sukaldeak · Irrikazu Animazioa · Iz Ileapaindegia · Kh Lezama Suites Kh Limpiezas Lezama · Kontsumobide · Laboral Kutxa · Lagatzu Zamudioko Euskara Elkartea · Lagunkor Asesoria · Lainomendi Dantza Taldea · Larrabetzu Eta Derio Musika Eskola · Larrabetzuko Batzokia · Larrabetzuko Eskola · Larrabetzuko Udala Leire Begoña Uleapaindegia · Lezamako Eskola · Lezamako Udala · Liliak Loradenda Lorra Bizkaiko Nekazaritza Eta Abeltzaintza Elkarateak · Loteria Zamudio · M^a Antonia Ileapaindegia · Mondragon Unibertsitatea · Museti Jositegia · Oakland English Ogiketa La Moderna · Oxangoiti Kultur Elkartea · Patxi Koop. · Pikoteo Taberna Politeknika Txorierri · Pozgarri Kafetegia-Hanburgesia · Radio Taxi Femade Sarraila-Denda Txorierri · Sarrikola Ogitegia · Satori Fitness · Sirope Agentzia Sondigarbi · Sondikako Udala · Squat Training Center · Step Language Services · Suit Delux · Tokikom · Toldos Txorierri · Txispamendi Herriko Denda · Txorierri Bhi Txorierri Inmobiliaria · Txorierriko Mankomunitatea · Udal Euskaltegia · Yedra Loradenda Zainduz Hortz Klinika · Zamudio Udala · Zamudioko Eskola · Zamudioko Herri Ikastetxea Zamudioko Liburudenda · Zamudioko Lur Langileen Etxea · Zirikada Jatetxea

2025ko bezeroei.

INFORMAZIO GEHIAGO:

www.aikor.eus

688 864 135

aikor.

aikor.

Argitaratzailea:

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

Zuzendaria:

Xabier Goienetxe

Erredakzio burua:

Ander Dacosta

Maketatzailea:

Aner Mentxaka

Publizitatea:

Ruth Bilbao (688 782 642)

Kolaboratzaileak:

Belen Gana
Iñaki Atxutegi
Peru Calabaza
Idoia Andres
Nagore Lopategi Escallada
Mireia Soba Martinez
Xabier Diaz
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
- 5 Gutuna
- 6 Berri laburrak
- 10 **Sondigarbi garbategia**
DIRUZ BABESTUTAKO EDUKIA
- 11 **2025eko irakurrienak**
- 14 **Zozketak**
- 15 **Gabonetako egitarauak**
- 18 **Txoriberri**
- 20 **ADELA Bizkaia - Raid Clásicos del Atlas**
- 24 **Eguzkibegi ikastola**
DIRUZ BABESTUTAKO EDUKIA
- 26 **Osane Oruetxebarria eta Judith Rivas**
- 29 EMAUS
- 30 Sostengu sarea **ATAL BERRIA**
Eskola-jazarpena
- 31 Teknologia
Medikuntza nuklearra
- 32 Menditik patxadaz
Aixerrotatik harago
- 34 Herbarioa
Eukalipto
- 36 Sukaldaritza
- 38 Denbora-pasak



BIZKAIA FORU ALDUNDIAK BABESTUTAKO HEDABIDEA



IRITZIA

Txepetxari gorazarre

Txepetxa Euskaltegiak aurtengo ikasturtean 40 urte bete dituela eta, nire gorazarre-berbak idaztera natorkizue oraingo honetan.

4.Korrika Txorierriko AEKrentzat mugarri handia izan zen, 1985eko edizio horretan batutako diru zati bat Txepetxa sortzeko erabili zelako. Gora Korrika!

Ordura arte klaseak ematea erabat borondatezkoa izan zen. Euskalduntze eta alfabetatze lanetan haziak ereiteko, lana eta ardura ikaragarri zabaldu ziren, herri gehienetan taldeak egon ziren.

Esan bezala, 1985a aro berria izan zen guretzat, Txepetxa Euskaltegia sortu genuelako. 12 ikasle zeuden Larrabetzun eta 130 Derion. Lokala txiki gelditu zenez, klase batzuk eskoletan ere eman

**Oztopoak oztopo,
makina bat eragile eta
bidelagun izan dugu.
AEKn sinestu duzun
lagun horri, eskerrik
asko!**

genituen. Irakasleok orduan hasi ginen zeozer kobratzen.

Egun, herrietan eta lantegietan klaseak ematen jarraitzen du Txepetxak. Euskarara hubiltzea da bere xedea, eta aurrez aurreko klaseez gain, berriagoak diren

BELEN GANA
Euskara irakasle erretiratu



autoikaskuntza eta Berbalagunak ere bultzatzen ditu.

Egia da gehiengo titulua lortzera doala euskaltegira, baina ez ahaztu, AEKren helburua Euskal Herria euskalduntzea izan dela beti eta horretan jarraitzen du ekinean, sutsu. Oztopoak oztopo, makina bat eragile eta bidelagun izan dugu. Horrexegatik, AEKn sinestu duzun lagun horri, eskerrik asko!

Gogoratu AEK-k Euskal Herri osorako egiten duela lan, eta baldintzak desberdinak direla Iparraldean, Nafarroan eta EAEn. Horrexegatik, eta dena apur bat orekatzeko, Korrika egin beharrean jarraitzen dugula. Aurten 24. Korrikan denon laguntza eta berotasuna sentitu gura dugu, beti bezala, Txorierritarak bidelagun.

Han eta hemen

Orain gutxi entzuten neban irrati-tik (bai, irrati entzuten dot ondino...) Estatuko Konstituzinoa aldatu egingo dala abortatzeko eskubidea bermatua geratu daiten. Ez daukat memoria txarrik eta akordetan naz nire ikasle tunante garaian ikasi nebala Konstituzinoa aldatzea ez dala bape erraza, batez be eskubideekaz zerikusi eukan guztia. Horrenbeste buelta, berme, botazino ta kontsulta behar ei zan punturik txikiena aldatzeko. "Irreformablea" ez zan baina ia ia.

Baina begira zelan aldatzen diran egoerak beharizanen arabera. Urteak aurrera joan ahala eta Europako araudiak behartuta zenbait aldaketa egin jakoz Lege Nagusiari. Orain Estatuko Diputatuen Kongresuaren botazino bat nahiko ei da irreformablea erreformatzeko. Sartu egin dira Konstituzinoan 1978an planteau be ez ziran gaiak: Europako legediaren nagusitasuna, zor publikoaren muga... eta orain "osasun

**Antza danez langile
publikoen hizkuntza
eskubideak gu
uritarron eskubidearen
ganean dagoz.**

erreproduktiboa". Ba ei dagoz bigarren mailako eskubideak atzeko atetik sartu leitekezenak. Azaldu zeurienez, oinarritzko eskubideak alde batera utzita beste era bateko eskubideek be euren txoko legala topetan dabe era honetan.

Honek gaiok garrantzitsuak dirala ukatu barik uste dot badagoela beste kontu bat euskaldunoi axola jakuna.

Gero eta sarriago ikusten dogu euskarren kontrako sententziak eguneroko ogia dirala. Lan publikoetarako euskara eskakizunak murriztu edo beste barik

ezabatu egiten dira bardintasunaren kontrakoak diralakoa. Antza danez langile publikoen hizkuntza eskubideak gu uritarron eskubidearen ganean dagoz.

Danok daukagu administrazinokaz hartuemonak izateko beharra eta hizkuntzeari jagokonez danetarik bizi egiten dogu. Euskaraz normaltasunez aritzeko posibilitatetik gaztelaraz bai ala bai erabiltzeko beharretara. Administrazinokak ba ei dauka gure hizkuntzaz gu hartzeko beharra eta itsuak be ikusten dau hori ez dala bermatzen.

Idea ximplea eta ilojikoa dala esango deustie baina zergaitik ez sartu Estatuko Konstituzinoan euskal hiztunon eskubideak? Ilojiko iruditzen jat Europara eroatea gure hizkuntzen ofizialtasunea gurean etxeko lanak egin barik dagozanean. Europako instituzinoetan (Bruselan eta Estrasburgon) itzultzaile ofizialak egotea gura dogu hemen, esate baterako, epaiketetan euskara sekulan (edo oso gutxitan) erabiltzen ez denean?

IÑAKI ATXUTEGI
Kazetaria



GUTUNA



Belaunaldi Arteko Eguna lehenengoz ospatu da Lezaman

Nolakoa zen Lezama herria orain dela 50-60 urte? Nola bizi ziren XX. mende erdialdean hain ondo ezagutzen ditugun kale hauetan bizi zirenak? Zein ospakizun egiten zituzten? Zertan jolasten zuten garai haietako umeek?

Abenduaren 14an, igande eguerdiz, LEUKO-Lezamako Umeen Kontseiluak proposatu eta antolatuta, ANTZINA EZAGUTU Belaunaldi Arteko Eguna ospatu genuen giro paregabea Lezaman.

Hasteko, Lezamako Antzinako Historiak jasoko genituen herriko adintsuengandik eta argazki zaharrak ikusi genituen Kultur Aretoan. Batak zein besteak bere familiako pertsonak ezagutzen zituen paretan proiektatutako irudietan, eta umeen eta helduen harridura nabarmena zen kotxerik gabeko kale horiek eta antzinako ohiturak ikusterakoan.

Horrekin batera, betiko jokoetan aritzeko aukera sortu genuen; bai, belau-

naldiz belaunaldi transmititu izan diren joko guzti horiek, eta hain justu gaurko umeek ezagutzen ez dituztenak: truke-mea, iturriak, tabak, tronpoa, diaboloa, kromoak... Bada, ospakizun honetan, seguruenik teknologien eraginez transmisioan gertatu den haustura hori osatzen pausu txiki bat egin genuen, eta gus-tura asko aritu ginen ume eta nagusiak elkarrekin jolasten! Aste honetatik aurrera betiko jokoetarako erositako material hauek (tronpoak, diaboloak, tabak) Gaztegunean egongo dira umeek jolasteko.

Jaiaren hirugarren hanka talo taile-rra izan zen. Bertan ibili ginen eskuak zikintzen eta gero talo goxoak eguzki-pean dastatzen musika atseginarekin... Eskerrik asko bertan parte hartu zenu-ten guztiei LEUKOkoen partez, igande ederra izan zen!

Askotan esaten dugu belaunaldi bakoitza bere aldetik dabilela, ume txikiak ume

txikiekin, ertainak ertainekin, gazteak gazteekin, helduak helduekin, adin-tsuenak ere berdin... eta gehiago elkartu gintezkeela elkarrekin gauzak egitera edo besterik gabe egotera. Bada, umei amama-aititei buruz galdetu eta aurpegia maitasunez pizten zaie, asko gustatzen zaie haiekin egotea! Egin ditzagun ha-lako ekitaldi gehiago!

* LEUKO edo Lezamako Umeen Kontseilua Alkatearekin batera Lezamarentzako lan egiten duen 9 eta 12 urte bitarteko umeen lantalde bat da. Ordezkaritzaren zamarik gabe, Alkatearekin biltzen dira ume hauek hilean behin herrigintzan aritzera. Umeen partaidetza politikorako lantalde honek umeen begirada ekartzen dio Jon Ander Aurrekoetxea alkateari, bere zeregina aberastuz.

PERU CALABAZA

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

Derioko Kultur Birikako ikasgelen ordutegiak

Abendu eta urtarrileko asteburuetan zehar, Derioko Kultur Birikako ikasgelak erabilgarri egongo dira. Asteburu hauek abenduaren 20-21 eta 27-28 izango dira, eta urtarrilean, hilaren 3-4, 10-11 eta 17-18. Ordutegia, berriz, arratsaldeko 16:00etatik 20:00etara izango da zapatuetan, eta goizeko 9:00etatik 14:00etara domeketan.

Uriarte sondikoztarra ohorezko mailara, eta Ormaetxe-Bilbao, ohorezko mailako txapeladun

Azaroaren bigarren zati gozoa izan zen Lezamako Pelota klubarentzat. Pasa den azaroaren 16an, Adrian Uriarte sondikoztarra nagusien ohorezko mailara igotzea lortu zuen, Aritz Ziarsolorekin batera. Uriarte Lezamako Pelota Klubeko kidea da, baina Mungiakoan dago aurten utzita. Haren bikotekidearekin batera, kategoriaz igotzea lortu zuten Galdakaoko bikoteari 22-5 gailendu ondoren promozioan.

Bestalde, azaroaren bukaeran, Lezamako klubeko Oier Ormaetxe eta Edorta Bilbao ohorezko mailako txapelketa irabazi zuten, Munitibarreko bikoteari gailendu ondoren. Bi bikote hauen arteko bigarren finala izan zen jarraian, eta oraingoan lezamarrek irabazi zuten.

BERRI LABURRAK



Larrabetzun identifikatutako bost laguni isuna jarri diete Espainiako Vuelta bertatik igarotzean egondako protestengatik

Pasa den irailaren 3an, Espainiako Vuelta Bizkaitik igaro zen. Denok buruan dugun irudia Bilboko Kale Nagusiko protesta da, hura zela eta helmuga hiru kilometro aurreratu baitzuten. Baina protestak etapa osoan zehar ikusi ahal izan ziren. Gure eskualdera hurbilduz, Larrabetzun, protestak ere nabariak izan ziren. Hori dela eta, 19 herritar identifikatu zituen Ertzaintzak, eta horietako bosti heldu zitzaizkien isunak, 3.000 eurorainokoak. Horri aurre egiteko, “Eman Vuelta errepresioari” kanpaina jarri zuten martxan.

Adierazpen horretan, kanpaina honetako kideek aipatu zuten Euskal Herria beti izan dela herri solidario bat, “injustizien aurrean geldirik gelditzen ez dena”, eta hala erakutsi zutela Espainiako Buelatan. Bertan, “argi eta ozen” aldarrikatu zuten ez zutela onartuko “kirolaren bidez Israel egiten ari zen aurpegi garbiketa”.

Herritar hauek salatu zuten isunak, “beste behin, genozidioaren aurrean ahotsa altxatzen duten herritarrei” jarri

zaizkiela, eta ez “genozidioaren konplize diren enpresa eta gobernuei”. Horrez gain, aipatu zuten Larrabetzukoak ez direla bakarrak izan, izan ere, Euskal Herriko beste txoko askotan “beste isundu asko” badirela. Hauek eskua luzatu nahi diete kanpainara batzeko eta Palestinarekiko elkartasuna adierazten jarraitzeko.

Bilboko erdigunean bildu ziren, EAEko eta Nafarroako gobernuei exijitzeko “Palestinarekin elkartasuna kriminalizatzeari uztea”. Horrez gain, bi gobernu hauei ere exijitu zieten “genozidioa gelditzeko euren esku dauden neurri guztiak har ditzatela”, hala nola, “genozidioaren konplize diren enpresa eta erakundeekin harremanak moztea”.

Kanpaina honetan, hainbat herritan informazioa banatuko dute, isunei aurre egiteko dirua biltzeko helburuarekin. Hala ere, epaitegian isunei nola aurre egin aztertzen ari dira, Kepa Ugartek BERRIAN azaldu zuenez, eta haien kontrako helegiteak aurkeztu dituzte dagoeneko.

yedra floristas

Mikel Zarate, 2 - 48150 Sondika - Bizkaia
Telefonoa: 94 453 14 57 - yedrainterflora@hotmail.com

RADIO TAXI FEMADE Zure taxi, Teoriarikoa

Zamudio - Derio - Sondika - Lezama - Larrabetzu - Lolu

24h **94 480 09 09**

ERRESERBAK:
www.taxisaeropuertobilbao.com

DESCARGA APP-A

TAXI FEMADE

BERRI LABURRAK



HABIA komunitatearen topaketa Kultur Birikan

Abenduaren 4an, Derioko Kultur Birikan, HABIA komunitatearen topaketa izan zen. Bertan, Txorierriko enpresak, erakundeetako ordezkariak eta hainbat eragile sozial elkartu ziren, guztira, 50 lagun baino gehiago. Ekitaldi honetan, HABIA hitzarmen berrien sinadura burutu zen.

HABIA 2024an jarri zen martxan Txorierriko Mankomunitatearen eskutik, Eusko Jaurlaritz eta Bizkaiko Foru Aldundiaren babesarekin. Hizkuntza-aholkularitza teknika Ahize-AEKren bidez eskaintzen da, “doakoa eta pertsonalizatua”. Honen helburua “enpresetan euskararen erabilera modu eraginkorrean hedatzea” da, eta aldi berean, “praktika onak partekatzeko eta sinergiak sortzeko komunitatea indartzea”.

Topaketa honetan, ekitaldiaren gidari eta Ahize-AEKko aholkulari den Mertexte Mugikak honakoa esan zuen: “Euskaraldiaren urtea izan den honetan, hitzarmenak guztiek —14 enpresek— erronka erraldoian aktiboki parte hartu dute. Horrez gain, 6 enpresak LanHitz dirulaguntza deialdiari esker proiektu sendoak garatu dituzte euskara-tratuak landuz, harrera-prozesuetan euskara txertatuz, sare sozialetan euskararen presentzia indartuz eta beste hamaika arlotan urrats esanguratsuak eginez”.

Komunitateak 21 enpresa eta erakunde ditu bere barne, eta horietatik zazpi aurtentzen batu dira komunitatera:

- Athletic Club

- Gorka Izagirre Txakolindegia
- Magalarte Zamudio Txakolindegia
- Magalarte Lezama Txakolindegia
- Delicass
- Basalan
- Ingeteam

Erakundeek aho batez azpimarratu zuten HABIA eredua erreferente bilakatzen ari dela, eta enpresak egiten ari diren ibilbide sendoa goraipatu zuten. Gainera, euskara, besteak beste, “hurbiltasuna, kalitatea, aurrerapena eta konpromisoa” dela azpimarratu zuten. Horrez gain, euskara enpresetan eraginkortasunez txertatzeko bideak badirela nabarmendu zuten, HABIAren esperientziak “argi zuten duen bezala”.



SUKALDEAK
insukaldeak.com

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

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



**NAHI
DUZUN
SUKALDEA**

20 urteko esperientziak bermatzen gaitu.
Doako finantzaketa.

BERRI LABURRAK



NEKAZAMUDI Oren agurra

Abenduaren 6an, zapatua, NEKAZAMUDIO elkartearen bukaera izango zela adierazi zuen elkarteak berak. Honen inguruan, elkarteak azpimarratu zuen “ezinezkoa” zela “gure proiektu hurbilak aurrera egitea ez bada ulertzen danon eskuetan dagoela lurretik era jasangarrian bizitzeko apustua-

ri laguntzea”. Honen inguruan, elkarteak hiru betebeharrak nabarmendu zituen: haiek eskaintza “era duinean eta ondo” egin behar dutela; herritarrak edo balizko erosleak ekoizlearekin “konprometua” agertu behar duela, eta erosi; eta administrazioek horrelako proiektuek herrirako duten “ga-

rrantzia ohartu eta lagundu behar” dutela. Bukatzeko, elkarteak eskerrak eman zizkien erosleei, inguruan izan dituzten beste herriko eragileei (kultura elkarteak, talde sozialak...), zein “euri, laino, ekaitz, eguzki amandre eta amalurrari”, “gu, gureak eta gure lana babesteagatik”.

Ez da onartu Sondikako Gorondagane Eskolako ordutegi-aldaketaren proposamena

Sondikako Gorondagane Eskolak ordutegi egokitzapen proposamen bat bozkara eraman zuen abenduaren 11n Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako ikasleentzat, zentroko guraso talde batek bultzatuta. Proposatu zen ordutegia goizeko 9:00etatik 12:30etara eta 14:30etatik 16:00etara izan zen, hau da, arratsaldeko txandaren hasiera zein bukaera ordu erdi aurreratzea. Honekin, “haurren behar eta erritmo naturalekin bat egingo duen ordutegia ezarri” nahi zuten, “haien ongizate emozionala eta fisikoa sustatzeko”.

Proposamen hau bozkatu egin zen, eta bertan familiak eta klaustroak eman ahal

zuten botoa. Parte-hartze minimoa kolektibo bakoitzaren $\frac{2}{3}$ izan behar zen, eta aldeko boto minimoa, erdia baino bat gehiago kolektibo bakoitzean. Bozketa egin ondoren, proposamena ez zen onartu, honako emaitzekin:

- Aldaketaren alde: 89 boto
- Aldaketaren aurka: 211 boto
- Abstenzioak: 2
- Baliorik gabeko botoak: 1
- Zuriz: 1

Guztira 304 pertsonak bozkatu zuten proposamena, eta, beraz, orain arteko ordu-

tegi bera mantenduko da, alegia, goizeko txanda 9:00etatik 12:30etara, eta arratsaldeko txanda 15:00etatik 16:30etara. Eskolak eskerrak eman zizkien botoa eman duten pertsona guztiei.

Proposamenaren inguruko salaketa

Hala ere, proposamen honen inguruko protestak ere izan ziren. Izan ere, jantoki-ko monitoreek salatu zuten aldaketa honek, gertatzekotan, haien lan-baldintzen txartzea ekarriko zuela, jardunaldia txikitzeak “soldataren murrizketa eta prekarietatearen handitzea” ekarriko lukeelako haientzat, “irakasleentzat ez bezala”.

ELORRIETA
INSTALACIONES ELÉCTRICAS

ETXE - ETA INDUSTRIA-ELEKTRIZITATEA
INSTALAZIOAK, MANTENTZE-LANAK,
KONPONKETAK...

MATERIAL ELEKTRIKOAK SALGAI

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

SQUAT
TRAINING CENTER

ENTRENAMITU PERTSONALA · LESIOAK · OPOSIZIOAK
ONLINEKO JARRAIPENA · KIROL ERRENDIMENDUA

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

aldekone
hortz klinika
Tel.: 94 454 15 87

Anuska Prieto Aguilar
Odontologoa

–Especialitate guztiak
zentro bakar batean
–Aurrekontua doan

–Especialitatea:
umeak

Uribe 7, beheak
48160 DERIO (Bizkaia)

BERRI LABURRAK



Deustualdeko Prest! eta Uriola hedabideek ixtea erabaki dute, arazo ekonomikoak direla medio

Hau idatzi nahiko ez genukeen albistee-tako bat da. Izan ere, Tokikom-eko taldekide diren Prest! aldizkaria eta Uriola hedabide digitalek abenduan itxi egingo dutela iragarri zuten Bilboko Kafe Antzokian egindako prentsaurrekoan. Bertan aritu ziren hizlari Idurre Villanueva, Prest! aldizkariako zuzendaria, eta Jone Gartzia langile ohi eta kolaboratzailea.

Hainbat hilabetetan hedabide hauen bideragarritasuna aztertu ondoren, arazo ekonomikoek eragindako egoera "sostengaezina" dela adierazi zuten. Hainbat hilabetez "presiopean" lanean aritu ondoren, "prekariatetik" hartu dute erabakia. Izan ere, "azken urteotan

inprimatze edota banaketa gastuak nabarmen igo dira, eta diru-sarrerak aldez, ez". Horren inguruan aipatu zuten Berbaizu Euskara Elkarteak eta Hor dago Abante! konpartsak "zuloa murrizten" lagundu dutela, baina ez dela nahikoa izan itxiera ekiditeko. Hauen zein gainerako eragile eta kolaboratzaileen babesa ere eskertu zuten.

Honez gain, azpimarratu zuten "azken urteotan ahalegin bat egon den arren, ez dela benetako apusturik egin Bilbon euskarazko hedabideak sendotzeko". Gainera, nahiz eta arazo ekonomikoen ondorioz itxi, Gartziak argi utzi zuen proiektu komunikatiboaren helburua "ez

dela sekula izan diru-sarrerak lortzea": "Helburua beti izan da nagusiki erdaldu-na den Bilbon euskarari bultzada ematea. Funtsezkoa ikusten baitugu euskaldunok aukera izatea informazioa gure hizkuntzan kontsumitzeko".

Agerraldiaren inguruan, Villanueva Prest! aldizkariako arduradunak dio agerraldi horrekin pisu handiena zuen zama gainetik kentzea lortu zutela: "Hedabide nahikotxo hurbildu ziren prentsaurreko-ra, eta beste askok idatzi izan dizkigute mezuak animatzeko. Beraz, nahiz eta eman genituen albisteak txarrak izan, oso pozik gelditu ginen denok, agerraldiaren osteko sentsazioa positiboa izan zen".


electricidad derio elektrizitatea
Koadro elektrikoak • Instalazioak • Mantentzea
Proiektuak eta material elektrikoaren salmenta
Ugaldeguren ind. 1, 5 pab. 12 B DERIO
t: 944 543 148

Txorierri El., 30
48150 SONDIKA


**PEÑA ATHLETIC
BETI HARROBIA**
Zorionak eta urte berri on


IBARRONDO
FISIOTERAPIA
JARRERA-BERREZIKETA
ESKU-TERAPIA

MITXINE, 3
48150 SONDIKA
Tel. 94 453 92 00
Mugikorra 617 674 202
Mugikorra 688 601 871
fisiolibarrondo@gmail.com



SONDIGARBI GARBITEGIA

Hurbilekoa denaren berotasuna

Maria Jesus Martin eta Joseba Zubizarretak 2019an jarri zuten martxan Sondigarbi garbitegia, Txorierrin ikusten zuten gabezi batetik abiatuta. Garbitegi honetan hurbiltasuna da oinarria, bezeroak “etxean bezala” egotea nahi baitute. Urteko 365 egunetan dago erabilgarri garbitegia, goizeko 8:00ak eta gaueko 22:00ak bitartean.

Frankizia inbertsonalak eta txanponak ulertzen baino ez dituen makinaren garai honetan, Txorierrik altxor bat berreskuratzea lortu du: giza tratua. Izan ere, Maria Jesus Martin eta Joseba Zubizarretak 2019an jarri zuten martxan Sondigarbi, eskualdean ikusten zuten gabezia batetik abiatuta. Bidaia baten ondoren, Areetara joan behar izan zuten haien arropa garbitzera, eta Txorierrin garbitegirik ez zegoela ikusita, haiek

berea sortzea erabaki zuten.

Garbitegi honetan bezero bat izateaz gain, auzokidea zara. Eta hortik abiatuta, Maria Jesus bezeroekin ahalik eta tratu-rik hurbilena izaten saiatzen da, giro familiarra sortzeko helburuarekin. Orain arteko erantzuna ezin hobea izan da, eta haientzat garrantzitsua da jendea eroso egotea, “etxean egongo balira bezala”, nahiz eta autozerbitzua izan. Horretarako, aipatutako hurbiltasunaz gain, bestelako

zerbitzuak daude, hala nola, liburu-alaketa. Gainera, duela gutxi txartelaz ordaintzeko aukera estreinatu zuten, eta erantzun oso ona jasotzen ari da. Sondigarbi egunero dago zabalik, goizeko 8:00etatik gaueko 22:00ak arte, urteko 365 egunetan. Gainera, edozein zalantza, laguntza behar izatekotan, Maria Jesusi idatzi ahal zaio, 635 584 941 telefonoan. Erdu garbitu eta zaintzearen arteko ezberdintasuna ezagutzera.

**TXORIERRIKO GIDA
KOMERTZIALA**



ITURRIGANE, 2
635584941

EGUNERO
8:00-22:00

2025eko irakurrienak

Hauek izan dira aurten aikor.eus atarian gehien irakurri diren hamar albisteak.



1

“Gogor entrenatu beharko dut elitera heltzeko, baina prest nago”

Eider Perez Pueyo - Pelotaria



2

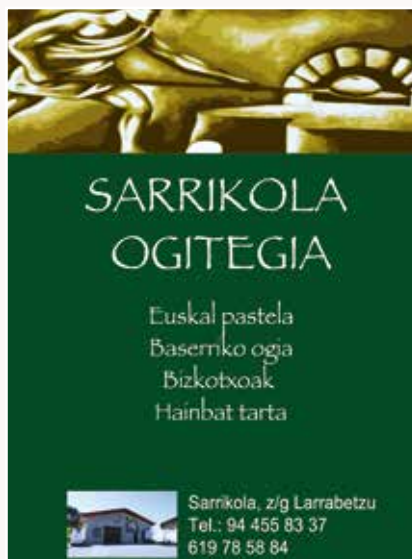
Goikoelexaldeko gudariak

1936ko gerrako irudi berriak



3

Txorierriko etorbidea denboraldi batez itxiko da trafikorako Zamudion





**“Datorrena datorrela,
bidea gozatuko dugu”**

Berart Gartzia Gezuraga - Musikaria



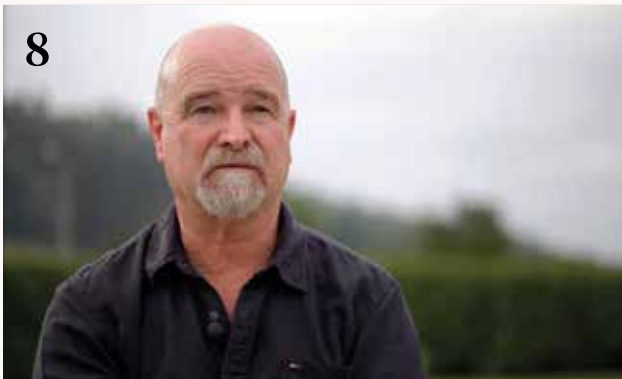
***Sei hamarkada* abestia
aurkeztu du Hori Baik**



**Bizkargi Esne Beltzarekin igo
zen agertokira *Erre zenituzten*
abestia dantzatzera**



Ederragoa da mundua



Joseba Etxebarria Uriarte euskaltzale larrabetzuarra zendu da



Kolorea nagusi Sondikan

Sondikako ihauteriak



Txorierriko Udal Euskaltegiak lokal berria du

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

ORTODONCIA21

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



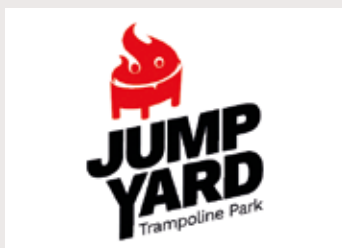
Hontza Museorako sarrerak

Hilero Hontza Museorako sarrera bikoitza zozkatuko dugu!

Ez galdu aukera Bizkaiko Natur Zientzien Museo ofizial bakarra ezagutzeko.

Zozketan izena emateko azken eguna: **urtarrilaren 18**

Aurreko hileko irabazlea:
Eneko Zarraoa Garmendia



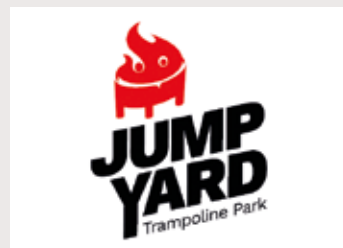
JumpYarderako sarrerak

Hilero hilero JumpYarderako sarrera bikoitza zozkatuko dugu!

Hartu serio dibertsioa eta ez galdu aukera.

Zozketan izena emateko azken eguna: **urtarrilaren 18**

Aurreko hileko irabazlea:
Sandra Garcia Ladero



10 lagunentzako urtebetze ospakizuna JumpYarden

Zuzenean gure aikorlagunen artean zozkatuko dugu. Ez da beharrezkoa izena ematea.

Hiru urtetik gorakoentzat.

Zozketa: **urtarrilaren 19an**

Aurreko hileko irabazleak:

GORA MUSIKA! Korrontzi, Bixente Martinez eta Erraldoiak ikuskizunerako sarrerak:
Estibaliz Rangil Lopez-Linares

Toti Martinez de Lezearen Ahotsak liburua:
Ane Leniz Ereño
Udane Aiertza Santa Kruz

Bizkaiko bertso txapelketako finalerako sarrerak:
Izaro Zelaia Korraletxe



Eguneko menua bi pertsonarentzat BASERRI ANTZOKIAN

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

Gabonetako egitarauak

Urtero lez, Gabonetan ekintza eskaintza zabala egongo da Txorierri osoan zehar. Hemen duzue, herriz-herri, zer ekintza egingo diren opor guztietan zehar.

Derio

19, barikua

18:30 **Miragarriren erakustaldia**, Kiroldagian

20:30 **Los Judas de la Impro** Gurea Aretoa. 3€

20, zapatua

18:00 **Lainomendiren erromeria ibiltaria**. San Isidro Eleizatik hasita

22, astelehena

18:30 **Txitzarrilloak**. Nagusien Etxean

24, eguaztena

17:00 **Olentzero eta Mari Domingiren kalejira** Larrabarri Baserritik

27, zapatua

12:00 **Pulcinella Txio Txinela** ikuskizuna. Gurea Aretoa. 3€

29, astelehena

18:00 **Nagusien Jaia Omenaldia 1940an** jaiotako herritarrei Kultur Birikan

Urtarrilak 3, zapatua

10:30 / 12:00 **Solete antzezlan**a. 0-3 urte bitarteko umeentzat. Kultur Birikan

5, astelehena

18:30 **Errege Magoen Eguna**. Jaitsiera eta harrera Herriko plazan.

9, barikua

17:00-20:00 **Derio Olgetan** Frontoian

10, zapatua

8:00 **Mendi Martxa San Pablo mendira** Nagusien Etxea

17:00-20:00 **Derio Olgetan** Frontoian

16, barikua

19:30 **Derioko V. Kirol Gala** Kultur Birika

17, zapatua

17:00-20:00 **Derio Olgetan** Frontoian

18, domeka

17:00-20:00 **Derio Olgetan** Frontoian



2026an ere
euskara eroso ikasi
eta bizitzeko

aek
euskara praktikoa

**Txorierriko
Txepetxa AEK**

EUSKARA-IKASTAROAK

Gorbea kalea 5, behea
(Anbulategiaren ondoan gaude)
94 454 39 67 / 607 598 794
txepetxa@aec.eus



Larrabetzu

19, barikua

21:30 **Ez gara dena ahazteko nahikoa biziko diskoaren aurkezpena** Galbahe taldea. Hori Bain

17:00-21:00 **Neguko jaialdia** Jolasak, txokolatea eta DJa Frontoian

20, zapatua

20:00 **Gaztelumendi abesbatzaren saioa** Andra Mari elizan

22, astelehena

19:30 **Izar Argia abesbatza eta musika eskolako ikasleen gabonetako kontzertua** Andra Mari elizan

23, martitza

Olentzero eta Mari Domingiren bila

24, eguaztena

Olentzerio eta Mari Domingi datoz

25, eguena

Berto Saioa: Jone Uria, Aitor Bizkarra, Julio Soto eta Maialen Lujanbio.
Hori Bain

27tik 30era

Hori Baira buruzko erakusketa.
Hori Bain

28, domeka

Danon Aterpe, Hori Baiko liburuxkaren aurkezpena Hori Bain

31, eguaztena

Kotilloia. Hori Bain

Urtarrilak 2, barikua

Puzgarriak Arratsaldean frontoian

2tik 4ra

Laburmetrai rallya Hori Bain

2tik 5era

Laburmetraien proiektzioa eta "antierrege" gazte afaria Hori Bain

6, martitza

Umeentzako pelikula eta txokolatada
Hori Bain

Lezama

24, eguaztena

17:00 **Olentzero eta Mari Domingiri ongi etorria.** Ekidazu Abesbatza eta Kurutze Dantza taldea. Aretxalden.

29-30, astelehena eta martitza

11:30-13:30 eta 16:30-20:30 **Gabonetako Umeen Parkea.** 12 urte arteko haurrentzat. Udal Pilotalekuan

29, astelehena

19:30 **Boca beats** ikuskizuna

30, martitza

19:30 **Antton Magoa**

Zorionak
eta urte berri on

APAR-FESTA · PUZGARRIAK · ESKOLAKO JAIK
TAILERRAK · ROBOTIKA · DISKO-FESTA

irrikazu
ANIMAZIOA

irrika@irrikazu.com · 656 786 959 · 688 892 013
www.irrikazu.com

**LA
GUN
KOR**

AHOULARITZA FISKALA LABORALA KONTABLEA
ZERBITZU BULEGOA

Aretxalde, 68 - Lezama
944 556 538 · 607 209 343
lagunkor@lagunkor.com
www.aseosorialagunkor.com

Loiu

20, zapatua

14:45 **Gabonetako bazkaria** Aspaldiko Jatetxea

21, domeka

19:15 **Irteera Olentzeroren etxera**

27, zapatua

9:45 **Irteera BECeko Umeen gabonetako parkera**

31, eguaztena

10:00 **Mendi Martxa** Artxandara

Sondika

19, barikua

19:00 **XXXVIII Txorierriko Gabon Kantak** Txuma Olagüe abesbatza, Agrupación Coral Olagüe eta Gorondagane eskolako abesbatza. San Joan Bataiatzailearen eliza

26, barikua

20:00-23:00 **Gabonetako parkea nagusientzat** Gorondabeko kiroldegia

27-28, zapatu eta domeka

12:00-14:00 eta 17:00-20:30
Txiki-Gazte Gabonetako parkea
Gorondabeko kiroldegia

31, eguaztena

18:00-21:00 **Gabon zahar arrastia: musika eta animazioa.** Kaleetan zehar

5, astelehena

Errege Magoak. Aireportura heldu eta kaleetan zehar ibiliko dira.

Zamudio

24, eguaztena

10:00 **Zamudioko baserrietatik txu-txu trenean abestuko da.** Sabino Arana plazatik abiatuta

12:30 **Zamudioko herrigunetik gabonkantzak.** Sabino Arana plazatik abiatua

13:30 **Ume-bazkaria begiraleekin.** Kultura Etxeko gimnasioan. Bakoitzak bere bazkaria ermana behar du.

16:00 **Olentzero eta Mari Domingiren kondaira kontaketa.** Kultura Etxean

16:30 **Olentzero eta Mari Domingiren bila abiatzea** eta, ostean, dantza-kantu-kalejira.

18:00 **Olentzero eta Mari Domingiri gutuna ematea eta txokolatada** frontoian

26, barikua

Gabonetako irteerak eta gabonlekuak

29, astelehena

Gabonetako irteerak eta gabonlekuak

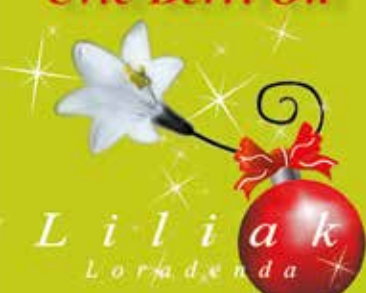
30, martitzena

Gabonetako irteerak eta gabonlekuak

urtarrilak 2, barikua

Gabonetako irteerak eta gabonlekuak

LIBURUDENDA PAPERDENDA
ZAMUDIO
EGUNEROKO PRENTSA, SALGAI
libreriapapeleria zamudio@hotmail.com
Gorbea kalea, 4 - ZAMUDIO - 944 522 910

Zorionak eta Urte Berri On

Liliak Loradenda
www.liliak.net
facebook: liliakloradenda
amaia.menteria@euskalnet.net
Erdiko Kalea, 2 • DERIO
94 454 12 23

TOLDOS TXORIERRI
TOLDOS B. GOYOAGA

Lona industrialak
Sareak
Eguzki-ohialak
Alokatzeko lonak

Torrelarragoiti ind, P2
48170 Zamudio
Tel.: 94 452 12 58
Faxa: 94 452 07 44
Gasolindegia ondoan

TXORIERRI Inmobiliaria
Justo Ajuria, 2 SONDIKA
944 711 282
info@inmobiliariatxorierri.com

IZ
ILE APAINDEGIA
946036943
Txanizangorri 42
ZAMUDIO
iz.izapaindegia@gmail.com


Gazteak prebentzioarekin konektatuta: HIESAren Eguna Txorierrin

Abenduaren 1ean, HIESAren Mundu Egunean, Txorierriko Institutua kontzientziazioa eta prebentziorako gune bihurtu zen, Txorierriko Mankomunitatearen Esku-hartze Komunitarioko Zerbitzuak eta eskualdeko kale-hezitzaileak bultzatutako ekimen bati esker.

Atsedendian, puntu informatibo batek institutuaren eremu estrategiko bat bete zuen, eta ohiko 30 minutuak esperimentzia hezitzaile bihurtu ziren, DBHko 4. mailako eta Batxilergoko ikasleengan eragin handia izan zutenak. Eskertzekoa da halaber, zuzendaritzak jarduera egiteko jarritako baliabideak, baita bertaratu eta inplikatu ziren irakasleen ekarpena ere.

IKASLEEN PROTAGONISMOA

Baina, denen artean, lau ikasle izan ziren eguneko benetako protagonistak. Haien ekimenezko jarrerari esker, dinamizatzaile gisa jardun zuten eta egindako ekintza desberdinak naturaltasunez, errespetuz eta ikaskideen arteko gertutasunez azaldu zituzten. Kausaren logoa zuen txapa jantzita, mezu argi bat helarazi zuten: hau guztioi dagokigu eta denok batzen gaitu.

HIRU JARDUERA, MEZU BAT

Proposamenak hiru dinamika zituen, praktikatik hausnartzeko diseinatuak:

- **Autozaintza praktikan:** parte-hartzaileek sexu-transmisioko infekzio

posibleen aurrean prebentzioko estrategia errealeak proposatu behar zizuten, GIB eta beste birus batzuen aurrean. Norberaren burua babestea baita lehenengo urratsa, “eta zuk, nola zaindu dezakezu zeure burua?” izenburupean.

- **Alkohola eta arriskua:** alkoholaren eta kutsatzeko arriskuaren arteko lotura lantzeko jarduera. “Nola erlazionatzen dituzu alkohola eta sexu-transmisioko infekzioak?”; elementuak konektatzeak erabaki hobeak hartzen laguntzen baitu.
- **Erantzukizun partekatuko sarea:** hari gorri batekin, pertsona guztien arteko elkarlotura irudikatzen zuen sare sinboliko bat ehundu zen. “Nola eragiten diogu elkarri?” galderari erantzunez, norberak egiten duena besteari eragiten diola eta elkarri kutsa diezaiokegula ohartaraztea zuen helburu. Prebentzioa denon kontua dela gogorarazten duen ikuspegi indartsua, alegia.

KITAK ETA ARGISEX! ZERBITZU BERRITUA

Parte-hartzaile bakoitzak kit bat jaso zuen: preserbatiboak, alkoholimetroa, errespetuzko jai eta harreman osasuntsuen aldeko pegatina, HIESAren Mundu Eguneko txapa, eta Argisex! zerbitzuko txartela, 2026ko urtarrilean itzuliko den zerbitzu berritua. Zerbitzu horrek sexologiako



doako aholkularitza eskainiko du WhatsApp, posta elektronikoa edo bideo-dei bidez hilabeteko lehenengo eta hirugarren asteartean. Aurreiritzirik gabe zalantzak argitzeko pentsatutako tresna.

BALORAZIO POSITIBOA

Ikasleen erantzuna bikaina izan zen: 80 bat ikaslek parte hartu zuten. Baina zenbakietatik haratago, benetan baloratzekoa izan zen erakutsitako jarrera: parte-hartze aktiboa, jakin-mina eta konpromiso erreala. Halako ekimenek erakusten dute espazio egokia sortzen denean eta gazteengan konfiantza jartzen denean, emaitza beti positiboa dela. Txorierriko Mankomunitatetik, osasuna, autozaintza eta erantzukizun partekatua erdigunean jartzen dituzten ekintzekin jarraituko dugu; prebentzioa, azken batean, komunitatearen kontua delako.

TXORIERRIKO BERBAK

Aire hemendik. Zoaz haizea hartzen!

Estuasun batek hartzen gaitue-nean eta kezkatuta gagozanean *aire falta* sentsazioa euki geinke; ingurukoek laster esango deuskue, holangoetan, *haizea hartzen urtete*ko. Izan be haize berbeak 'aire' esangurea be badauka. Baina, kontuz, nor edo nork *haizea hartzen bialtzen* bagaitu... ez dogu hain ondo hartuko. Eta *aire hemendik!* esaten badeuskue atoan ulertuko dogu urrun gura gaituela. Zer bait

edo norbait paretik kendu edo urrunarazoteko, hauxe entzun dogu Zamudion: "txakurrak eta katuak *airatu* ditu etxe ondotik".

Hain atseginak ez diran haize gehiago dagoz. Indaba-jana egin ostean, esaterako, ez da faltako haizerik (edo uzkerrik). Eta bada beste haize txar bat... Gure baserritarrek badakie, ondo jakin be, ez dala komeni etxeko behiak *haizatuta* egotea, sabela handi-handi eginda.

Airea ona edo lagungarria be izan leiteke: batetik, Txorierrin sarritan ikusten doguz hegazkinak *aireratz*en, hara eta hona. Eta, bestetik, gure etxeak edo bulegoak ondo *aireztatze*a komeni jaku, itxi usaina kendu eta barruko airea barritzeko.

Udan batez be *aire girotua* erabilten dogu haize erreari eta beroari aurre egiteko; neguan, barriz, sutondoaren epela bilatzen dogu ipar-haizetik igesi.



Maitasunaren itzalak: Zergatik normalizatzen dira harreman toxikoak gazteen artean?

Azken urteotan, komunikabideek eta sare sozialek maitasunari buruz zabaltzen dituzten irudiek eragin handia izan dute gazteen harremanetan, askotan jeloskortasuna, kontrola eta dramatismoa maitasunaren adierazpen gisa normalizatuz.

Harreman toxikoen normalizazioa ez da arrazoi bakar baten ondorioa, baizik eta hainbat faktorek elkar elikatzen duten fenomeno konplexua. Alde batetik, eredu mediaticoei harreman idealizatuak erakusten dituzte, non dramatismoa eta sufrimendua erromantizatu egiten diren. Bestetik, sare sozialek bikote “perfektuen” irudia zabaltzen dute, gatazkak estetizatuz eta errealtatearen ikuspegi partziala eskainiz. Horrek gazteengan presio emozionala sortzen du, harreman batek etengabeko emozio biziak izan behar dituela sinestera eramanez.

Gainera, hezkuntza emozionalaren gabeziak eta lehenengo harremanaren esperientziak zaildu egiten dute jokabide kaltegarriak identifikatzea. Lagun-taldearen eraginak ere badu bere pisua, izan ere, portaera toxikoak askotan normalizat hartzen dira, umorez kontaktzen dira edo pasioaren seinale gisa justifikatzen dira.

Harreman toxikoetan, seinale kezkarriak ez dira beti berehala antzematen. Kontrola zaintzaren izenean ager daiteke, jeloskortasuna maitasunaren froga bihurtzen da, eta eztabaida gogorren ondorengo adiskidetzeei lotura berezi baten sententzia sortzen dute. Hala ere, jokabide horiek pixkanaka harreman osasungarrien oinarriak ahultzen dituzte.

ZEIN DA FAMILIEN ETA KOMUNITATEAREN ZEREGINA?

Familiek egoera horren aurrean duten egitekoa funtsezkoa da, eta baliagarria izan daiteke honako estrategia hauek erabiltzea:

1. Elkarrizketa irekiak eduki eta ez epaitu. Jesarri zure seme-alabarekin telebistako edo sare sozialetako eduki bat ikusten dagoenean, eta galdetu zer pentsatzen duen, edota sortu espazio seguru bat bere iritzia askatasunez adieraz dezan

2. Fikzioa eta errealtatea bereizten lagundu. Azaldu pantailan ikusten dutena ez dela beti errealtatea; kontatu, adibidez, nola konpontzen duten gaztaka film batean, eta galdetu ea berak nola egingo lukeen.

3. Mugak eta autonomia modelatu. Erakutsi mugak nola errespetatzen diren, eta azaldu harreman osasuntsu batean zein garrantzitsua den errespetu hori eta bestearen espazioa.

4. Kontrolaren eta zaintzaren arteko aldea azaldu. Argi utzi zer den pertsona bat zutaz kezkatzea eta zer kontrola, eta nola maitasunak ez duen askatasuna urratu behar.

5. Sare sozialetako edukiei buruz hitz egin. Azaldu bideo eta argazki perfektuak ez direla errealtatearen ispilua, eta eztabaidatu nola interpretatu behar dituzten.

6. Harreman osasuntsuen ezaugarriak erakutsi. Bakea, errespetua, barre egitea, norberaren burua ezkutatu gabe egotea eta espazioa mantentzea balioetsi.

Laburbilduz, helburua da gazteek ikus-entzunezko edukiek transmititzen dituzten mezuak zalantzan jartzeko gaitasuna garatzea. Begirada kritikoa indartuz eta osasuna, ongizatea eta autonomia lehenesten dituzten harreman-ereduak sustatuz, gazteak prest egongo dira lotura parekide eta errespetuzkoak eraikitzeko.

Gurot aplikazioko mikro lehiaketak: lau erronkatik hiru Txorierrira

Ikasturte berriarekin batera, Txorierriko Mankomunitateak eta Bizkaiko beste zenbait udalek, martxan jarri genuen Guroteko banakako lehiaketa berria.

Azaroan, ostegun arratsaldero, 15:00etatik 22:00etara, partehartzaileek ordubete izan dute erronkari aurre egiteko, eta aste-ro, ZETAK taldea San Mamesen ikusteko bi sarrera egon dira jokoan. Lau mikro-lehiaketetatik hirutan Txorierriko gazteak izan dira puntu gehien atera dituztenak, Zamudioko Gaizka Ozamiz eta Markel del Barrio eta Lezamako Alain Amat, hain zuzen.

Zorionak hirurei eta Mitoaroaz goza dezatela!!!





Oskar Argintxona, Guillermo Jauregi eta Igor Salazar.

T ANDER DACOSTA ANER MENTXAKA

ADELA BIZKAIA - RAID CLÁSICOS DEL ATLAS

Basamortua zeharkatuz, ikusgarritasuna helburu

Oskar Argintxona lagunari ELA diagnostikatu ziotenean, Guillermo Jauregi eta Igor Salazarrek jada aurreikusita zuten auto-lasterketa batean parte hartzea. Hura baliatzea erabaki zuten proiektu solidario bat sortzeko, ADELA Bizkaiarekin batera. Raid Clásicos del Atlas-en 25. edizioan hartu dute parte, gaixotasunari ikusgarritasuna emateko zein honen ikerketarako dirua batzeko.

Guillermo Jauregi, Oskar Argintxona eta Igor Salazar betiko kuadrillako kideak izan dira 14 urtetatik. Parrandan eta bestelakoetan aritu izan dira urte luzez, laguntasun estu bat sortuz. Baina egun batean, haien laguntasunean mugarri bihurtu zen zerbait gertatu zen: Argintxonari ELA diagnostikatu zioten. “Hasieran eskuekin arazoak izaten hasi nintzen. Kostatzen zitzaidan botoiak edo lokarriak lotzea. Traumatologoarengana joan nintzen, eta ikusi zuenean eskuan muskulatura galtzen ari nintzela, neurologoarengana bidali ninduen, eta bertan esan zidaten ELA nuela”.

—
**“Lezama harro
egon behar da
erakutsi duen
elkartasunarekin”**
—

ELA, edo alboko esklerosi amiotrofi-koa, Nerbio-Sistema Zentralaren gaixotasun neurodegeneratiboa da, giharren ahulezia duena ondorio, eta gorputzean zehar hedatzen doana, gorputza guztiz

paralizatu arte. Esan ziotenean, Argintxonak ez zekien zer zen ere: “Nik behintzat, edo haiekin hitz egiten duzun jendeak, entzunda du, Juan Carlos Unzuék (futbol atezain eta entrenatzaile ohia) ikusgarritasuna eman izan dio... baina ez nekien zer zen. Orduan zer zen esan zidatenean... Kolpe handia da”.

Kolpea ez da handia soilik gaixotasuna duen pertsonarentzat, bere inguruarentzako ere bada: “Egun batzuetan, odola geldirik gelditzen zaizu, eta pentsatzen duzu ea zer egin daitekeen”, dio Jauregik. Horretarako, ADELA Bizkaiak egiten duen lana azpimarratzen dute, izan ere,



Azaroaren 22an Lezaman egindako ekitaldia.



ADELA Bizkaiak “bideratu” egiten zaituela diote, pauta batzuk markatuz gaixotasuna ahalik eta modu onenean eramateko, gaixoa zein ingurukoentzat. Batez ere arlo psikologikotik. Horretarako, ADELA-Bizkaiak laguntza azpiegitura bat eraikitzen du gaixoaren inguruan, gaixotasuna garatuz joan ahala agertzen diren zailtasunei aurre egiteko.

Hori baita Argintxonarentzat zailtasunik handiena: “Zailtasunik handiena gaixotasunak ekartzen doana da. ELA bakoitza ezberdina da, ez daude bi ber-

din. Orain oinez ibiltzea kostatzen hasi zait, eta horretara egokitzen joan behar zara”. Horretarako, Basurtoko Ospitalean gaixotasunean oinarritutako unitate bat dago, eta bertan Argintxonak dio gaixoak tratatzen dituzten lau mediku mota daudela: arnasketa-medikuak (arnasketa-aparatuari ere eragiten dio gaixotasunak), nutrizionistak, fisioterapia medikuak eta neurologoa.

Gaixoen premia handienarekin behar dutenari buruz galdetuta, Argintxonak argi dauka “fisioterapia laguntza” dela.

Izan ere, gaixotasun “oso garestia” dela nabarmentzen du Argintxonak, eta fisioen lan hori haien diruarekin ordaindu behar dutela dio. Hala ere, elkarteak zati bat ordaintzen laguntzen dietela nabarmentzen du.

PARTE-HARTZEA ELKARTASUNA BIHURTUZ

Jauregik eta Salazarrek antolatuta zuten jada parte-hartzea Marokon ospatzen den Raid Clásicos del Atlas lasterketa amateurrean. Raid honek, gainera, zila-




**POLITEKNIKA
TXORIERRI**

**2026eko Urte Berria osasunez, bakez eta
ezagutza berriez beteta etor dadila**

Hegan egiteko aukerak!









Guillermo, Oskar eta Igor lagunak.



rezko ezteiak betetzen zituen aurtan. Azaroaren 28a eta abenduaren 6a bitartean, bikoteak sei etapatan Maroko zeharkatu behar zuen, Atlas mendietara helduz, hauek zeharkatu, eta berriro iparraldera itzuliz.

Argintxonak albistea eman zienean, Jauregik dio ikusi zuela lasterketa eta bestelakoetan ekintza solidarioak antolatzen zirela: “Guk prestatuta genuenez jada hau egitea (Marokora joatea), esan genuen: “Proposatuko diogu ADELARI eta Oskarri, ea zer iruditzen zaien beraiekin batera egitea proiektu hau”, eta hala hasi zen”. Hasieran “sorpresa” bat bezala hartu zuen Argintxonak, baina “oso hunkigarria” izateaz gain, “oso ideia ona” iruditu zitzaion.

Idea handitzen joan ahala, Jauregik Udalari laguntza eskatu zion, eta Udalak azaroaren 22an ospatutako ekintza antolatu zuen, non taldearen aurkezpenaz gain, musika, talo solidarioak edota kontzertuak izan ziren. Kontzertu horietako bat Kartzarot taldearena izan zen, eta bertan hiru lagunak lagunak hartzen du parte, “kuadrillako laugarrena”, hura izan zela kontzertua antolatu zuena. “Oso hunkigarria” izan zela dio Argintxonak, “denontzat”. Gainera, Jauregik dio Lezamako jendea ez ezik beste herrietako jendea ere hurbildu zela elkartasuna erakustera.

Lasterketari buruz galdetuta, Jauregik dio oso abentura interesgarria dela, “Maroko beste modu batean ezagutzen baituzu”. Paisaia “ikusgarriak” nabarmentzen ditu Jauregik, eta nahiz eta amateurra izan raid hori, “lehiakortasun kutsu” bat ere baduela dio, eta “oso dibertigarria” ere badela. Giro familiarra na-

“Maroko beste modu batean ezagutu dugu, paisaia ikusgarriak ikusi ditugu. Eta lasterketa amateurra izan arren, lehiakortasun kutsu bat ere badu, oso dibertigarria izan da”

barmentzen du Jauregik: “Orain modan dago Marokon horrelakoak egitea. Eta raid klasikoetan Atlas da edizio gehien dituen. Baina ez da ekipo gehien eramaten duena. Guk pentsatu genuen hau zela egokiena guretzat, azpiegituragatik zein bestelakoengatik”.

Lasterketan aurre egin behar izan dioten zailtasun nagusiari buruz, Jauregik dio haiek ez dutela izan arazorik. Izan ere, haiek 4x4 kategorian parte hartu dute, baina 4x2 edo turismoen kategorian apurketak eta bestelakoak izaten dituztela dio, “ibilbidea gogorra baita”. Salazarrek dio turismo gehienak basamortuan harrapatuta gelditu izan direla, harea eta bestelakoengatik. Hala ere, Jauregik dio haiek ere behin harrapatuta gelditu direla, baina horrez gain “oso lasai” joan direla.

IKUSGARRITASUNA HELBURU

Halako ekintza solidarioek, dirua batzeaz gain, ikusgarritasuna lortzea izan ohi dute

helburu. Honen inguruan, Jauregik dio haien ustez “bete-bete” egin dutela hori, izan ere, hainbat hedabideetan agertu izan da proiektua, eta herrian zehar ere, Saretzen elkarteak herriko establezimenduetan egindako lanari esker. Elkarte honek, herriko denda, taberna eta bestelakoetan, kutzak kokatu dituztela dio Jauregik, dirua batzeko. Horri esker, jendeak “Hau zertarako da?” galdera sorraraztea ekarri du, eta jendeak proiektua ezagutzea.

Horrez gain, kolaboratzaile eta enpresen laguntza izan dutela dio Jauregik. Arrigorriagako enpresa bat izan ezik, denek Lezamarekin loturaren bat dutela dio, “gestioa, langileren bat bertakoa delako...”. Erantzuna “izugarria” izan dela diote, batzuek ere “Nola ez didazuela ezer esan?” esan izan dietela: “Metxa piztu genuen eta elkartasunak eztanda egin du konturatu gabe”.

Horrez gain, batutako zifra ekonomikoaren helburua ere aski bete dutela diote, “uste genuena baino hiru edo lau aldiz gehiago”. Izan ere, 25.000€ baino gehiago batzea lortu dute, “Lezama batentzako izugarria” den zifra. Diru guzti hori ADELA Bizkaiara zuzenean joango dela nabarmentzen dute, haiek bere lanarekin jarrai dezaten.

ETORKIZUNERAKO “PLANIK EZ”

Proiektua esaldi batean laburbiltzekotan, Jauregik argi du nola laburtuko lukeen proiektu hau “Lezama harro egon behar da erakutsi duen elkartasunarekin”. Eta etorkizunari begira, ez dakite zer egingo duten orain, baina Oskarrek egindako lana azpimarratzen du Jauregik: “Oskarrek lan izugarria egin du. Enpresetara



Guillermo eta Igorren parte-hartzea Raid Clásicos del Atlas auto lasterketan (Raid Clásicos del Atlas).

joan, Udaleria... Eta horrek burbuila batean sartu egiten zaitu, “Eta orain hau, bestea, kotxea, ez dakit zer...” Eta orain gelditu gara ez dakigula zer egingo dugun. Marokora joan, joango gara. Ez dakit holako proiektu batekin edo ez, baina ez dugu ezer aurreikusita, ikusiko dugu”. Proiektua bukatu egin dela diote barre artean, lan handia burutu ostean.

Zu, irakurle, lagundu nahi izatekotan, lasai, oraindik proiektu honi lagun ahal diezaiokezu. Izan ere, Bizum bidez donazioak egin daitezke 03338 telefonora, eta diru hori zuzenean ADELA Bizkaiara joango da, proiektu honekin estuki lan egin duen elkartera, hain zuzen.

Bukatzeko, Argintxonak eskerrak eman nahi izan dizkie proiektu honetan par-

te hartu izan duten guztiei, “bere partez zein ADELaren partez”. Lasterketan parte hartu duen bikoteari ere, “ideia zein opariagatik”, nahiz eta Jauregik barre artean esan haiek “ondo pasatzera” joan direla. Proiektu honekin ikusgarritasuna lortu du kuadrilla honek, baina ELAREN ikerketan edozein laguntza ongi etorria da, oraindik gauza asko baitaude egiteke. ●

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



**TXORIERRIKO UDAL
EUSKALTEGIA**



**“Urte berri berri,
zer daukazu berri?
Uraren gainean
bakea eta osasuna.
Urtats!”**





Itsaso Mugarza, Unai Bergara eta Ainhoa Barrenetxea, LH, DBH eta HHko arduradun pedagogikoak hurrenez hurren.



EGUZZIBEGI IKASTOLA

Ongizate emozionala eta euskara oinarri

Galdakaoko Eguzkibegi ikastolak 1966tik darama euskara, natura eta umeak zein haien ongizate emozionala oinarri izaten. HH, LH eta DBH ikasketak eskaintzen ditu, eta datorren urtaririlaren 18an ate irekien jardunaldia izango du, non gurasoek hura ikusi zein haien zalantzak argitzeko aukera izango duten.

Galdakaoko Egia auzoan, badago ikastola bat 50 urte baino gehiago daramatzana umeak, euskara, natura eta ongizate emozionala oinarri izaten. Ikastola hau Eguzkibegi da, eta guraso-kooperatiba batek sortu zuen 1966. urtean, Zabaleako txalet batean. Hala ere, gaur egun Egia auzoan dago kokatuta, naturagune batean, nahiz eta herrigunetik hurbil egon. Hori dela eta, hauek ere hezkuntza-espazioak dira haientzako, eta umeekin honekiko konzientzia eta errespetua lantzen dute.

Guraso-kooperatiba batek sortutako eskola izanik, auzolana da ikastolaren beste ardatzetako bat. Izan ere, ekintzak antolatzen dituzte denentzat egun berezietan, hala nola, Ibilaldia, Gau Beltza edo Euskararen Eguna. Honez gain, Udalak antolatutako ekintzetan parte hartzen

dute, “herriko ikastola” bezala definitzen baitira. Herrira ere jaisten dira askotan, batzuetan gurasoek hala eskatuta, helburua “komunitatea egitea” baita.

Kanpo-espazioez baliatzeaz gain, kanpora joaten diren beste aukera batzuk dira, hala nola, eguneko irteerak eta egonaldiak. Baina barruko espazioak ere egokitzen dituzte umeen hezkuntzan sakontzeko, ikaslea “etxean moduan” egon dadin. Horretarako, heldua umearen erreferente bihurtzen saiatzen dira, honen zein gurasoen ongizate emozionala bermatzeko. Hura baita ikastolaren zutabeetako bat, “irakasgai garrantzitsuena bizitza bera” baita, eta ongi sentitzea funtsezkoa da hari aurre egiteko, eta horretarako Roberto Aguado psikologoarekin daude elkarlanean.

Ikastolak HH, LH eta DBH ikasketak eskaintzen ditu, hala ere, HH eta DBH dira oinarri nagusiak, erakartze aldetik zein Txorierriko ikasleak batez ere DBH ikasketak burutzera doazelako. HHri dagokionez, hiru zutabe nagusi nabarmentzen dituzte: hezitzailearen egonkortasuna, jantokia eta etxekotze-prozesua. Egonkortasunari dagokionez, hezkuntza proiektu aurrerakoi, bateratu eta indartsua dute, irakasleen arteko elkarlana nabaria izanik. Gainera, irakasleek hainbat ziklotan egiten dute lan, beraz, irakasleen egonkortasun honek zubi-lan bat egotea errazten du, zikloen arteko aldaketa hori ahalik eta lasaia izan dadin. HH5 eta LH1, eta LH6 eta DBH1en arteko aldaketak, hain zuzen. Jantokiari dagokionez, HH1etik eskaintzen da zerbitzu hau, ikasleek bertan bazkal dezaten ikastolan prestatutako





janaria. Bukatzeko, etxekotze-prozesu bat ere eskaintzen dute, izan ere, ikastolak gurasoei ordutegi malguak eskaintzen dizkie, haien beharretara egokitutakoak. Eta behar horiei egokitzeko, haurtzaindegi zerbitzua ere eskaintzen dute ikasle guztientzat, goizeko 7:30etatik arratsaldeko 16.30ak arte, egunero, abuztuan izan ezik.

DBHri dagokionez, hemen eleaniztasuna eta nazioartekotzea dira zutabe nagusiak. Izan ere, ingeles eta frantseseko tituluak eskuratzeko aukera dute ikasleek, ikastolak Cambridge eta Instituto Frantsesarekin duen elkarlanari esker. Izan ere, bertako ikasleak txikitatik hasten dira ingelesa entzuten, mundu globalizatu honetan hain beharrezkoa den hizkuntza. Gainera, nazioartekotze prozesuaren barnean, Erasmus+ akreditazioa eskatu egin du ikastolak, ikasleek nazioartean egonaldiak egin ahal izateko. Hala ere, gaur egun atzerrian egonaldiak egiten dituzte, hala nola, Iparraldeko familietan, “antzekoa baino zentzu batzuetan ezberdina den kultura” ezagutzeko.

Laburbilduz, guraso-kooperatiba honek sortutako ikastolak natura, umea zein haren ongizate emozionala eta euskara ditu oinarri, eta HH, LH zein DBH ikasketak eskaintzen ditu, haien arteko zubi-lana eginez. HHko zutabeak hezitzailearen egonkortasuna, jantoki zerbitzua eta etxekotze-prozesua dira, eta DBHkoak eleaniztasuna, hizkuntza-ziurtagiriak lortzeko aukera eta nazioartekotzea. Bukatzeko, eskolako kokalekua kontuan hartuta, HH2tik DBH4ra autobus zerbitzua eskaintzen dute, ez soilik Galdakaotik, baizik eta bailara ezberdinetatik, ikasleei zein gurasoei erraztasunak emateko. Datorren urtarrilaren 18an, ikastolak ate irekien jardunaldia izango du, eta horrez gain, batzar pertsonalizatuak egiteko aukera eskaintzen die gurasoei, zalantzak argitzeko. Haiek esaten duten bezala: “Ate irekiak egiten ditugu baina ateak beti daude irekita”.





T ANDER DACOSTA G ANER MENTXAKA

OSANE ORUETXEBARRIA ETA JUDITH RIVAS

Aldenduta diruditen diziplinak elkartuz

Euskal dantza eta matematika printzipioz oso aldentuta daudela dirudite. Hala ere, EHUKo matematikari diren Judith Rivas eta Osane Oruetxebarriak hauek lotzen dituzten artikulua akademikoa egin zuten. Oruetxebarria parte den Goi-alde dantza taldearen 60. urteurrenaren harira, Rivasek honen inguruko hitzaldia eman zuen Erandiogoikoan, Oruetxebarria anfitrioi lanetan aritu zelarik.

Azaldu laburki lana oinarritzen den artikulua.

Judith Rivas: Asmoa dantza eta matematikaren arteko zenbait erlazio bilatzea zen. Alde batetik, musikaren bidez erlazionatu dugu, musika beharrezkoa baita dantzarako, eta erlazio hau ezagunagoa da. Gero geometriaren bidez, geometria oso bisuala baita. Eta gero badaude matematikaren beste bi arlo ez hain ezagunak, konbinatoria eta txirikorden teoria. Konbinatoriaren bidez aztertu genuen Dantzari-dantzaren pare bat dantza, Zortzikoa eta Launakoa. Eta txirikorden teoria agertzen da batez ere Zinta-dantzan, baita Hiruleak izeneko dantzan, eta horiek erlazionatzea zen asmoa.

Osane Oruetxebarria: Horrez gain, dantzetan agertzen diren izen matematikoak daude. Baina hitzaldia izan zen, artikuluan agertzen den bezala, gau-

za errazenetatik edo entzutera ohituta gaudenetik abiatuta. Baina ez badiogu ikuspegi matematiko hori jartzen, ez gara konturatzen. Eta konplikatzan joan ginen, ikuspuntu matematikotik sakonagoak direnak aztertu arte.

Nolakoa izan zen lan honetarako dokumentazio lana?

JR: Lotura batzuk topatzen dira ez bakarrik euskal dantzetan, beste batzuetan ere, eta ni agian orain dela 10 urte hasi nintzen horiekin. Nik dantzatzan dut, baina beste dantza batzuk. Nik tangoa, saloi-dantzak eta lindy hop egin izan ditut, eta adibidez geometria topatzen da guztietan, eta izen matematikoak ere, nik aipatu ditudanak baita. Baina, adibidez, konbinatoria, Osane da euskal dantzei buruz dakiena, berak aipatu zidan Dantzari-dantzaren Zortzi-

koan permutazioak agertzen direla. Hori konbinatoriaren zati bat da. Bestalde, txirikorden teoria nik ezagutzen nuen jada, Zinta-dantza ez delako bakarrik hemen dantzatzan, beste toki batzuetan ere, eta badago bibliografia horri buruz. Beraz ni hasi nintzen gauza hauekin.

OO: Bai, eta gero gehien bat gure kafeko solasaldietan (barre). Judithek esan duen bezala, bera duela denbora dextente hasi zen horrekin, eta gero nik esan nion euskal dantzetan bata edo bestea ematen zela. Adibidez, Zortzikoan eta Launakoan, konbinazioak daude, eta bada bereziagoa euskal dantzetan. Eman genuen hitzaldian, Zortzikoarekin egin genuena izan zen dantzariak kolore ezberdinetako txapelak janztea, kolore bakoitzeko txapelak egiten duen ibilbidea errazago jarraitu ahal izateko eta jendeak errazago ulertu dadin. Eta uste dut

alde horretatik helburua lortu genuela.

JR: Permutazioak edo konbinazioak agian ez dira hain ezagunak, arraroak egiten zaizkio jendeari, eta ikustean dantzariak txapelarekin, nik uste dut oso bisuala gelditu zela eta erraztu egin zuela gauza horiek ulertzea.

Lanean ere, dantza ez ezik, musikak matematikarekin duen erlazioa azaltzen da.

OO: Egia esan, matematika eta musika-ren arteko erlazioa oso zaharra da. Azken finean musika sortzen da uhin batek bi-brazioa egiterakoan, eta hori aztertzen baduzu, uhinaren azterketa horretan matematika dago, eta uhinaren bibrazio horretan musika sortzen da, beraz erlazio hori aspaldikoa da. Eta hor sakonduta, hor gauza asko daude eginda, eta gauza asko esan daitezke. Orduan, alde batetik, guri bururatu zitzaiguna izan zen: matematika dago alde batean, dantza badirudi beste alde batean dagoela, orduan horien arteko lotura logikoena musika da. Matematika musikarekin lotuta dago eta dantzarako musika behar duzu. Orduan bertatik hasi ginen, baina ez uhinak eta

bestelakoak aztertzen, baizik eta gauza sinpleagoak: konpasaren arabera, zati-kiak direla, zatiki bakoitzak zer adieraz-ten duen, eta gero musika horretan zer dantza mota dauden idatzita.

Geometrian sakonduta, guk pentsa genezake normalena dantzetan lau-kizuzenak direla 8 dantzari badira, baina bestelakoak ere sortzen dira dantzetan.

JR: Hori da. Adibidez, Dantzari-dan-tzan, Banakoa egiten denean, dantza-tzen duen dantzaria kokatzen da bes-teen aurrean, eta orduan pentagono bat egin daiteke. Hiru alde daude, eta lotzen baduzu aurrean dagoena atzean daude-nekin, bost aldeko poligono bat lortzen duzu. Eta Txotxongiloan, hexagono bat egin dezakezu, bi dantzari baitaude er-dian, bi albo batean, bi bestean, eta mu-turretako dantzarien posizioak lotzen baldin badituzu hexagono bat agertzen da. Poligonoen artean ez daude bakarrik laukizuzenak, beste motatako irudiak ere ager daitezke.

OO: Nik Txotxongiloaren hexagonoa na-barmenduko nuke, agian ikusten duzu-

nean dantza ez zara konturatzen. Baina Txotxongiloaren kasuan, aurrean dan-tzatzen duena eta atzean dagoena daude, eta bestekin hexagono hori duzu. Agian hori bada berezi edo ezberdinena.

Simetriaren aldetik ere aurki daite-ke matematika eta euskal dantzen arteko erlazioa, eta onartu beharra daukat, ulertzeko zailena egin zitzai-dan artikulua irakurtzean.

JR: Artikulua idatzi genuenean, era formalago batean idatzi genuen, mate-matikaren aldetik formala. Baina gero, simetriak oso erraz uler daitezke. Zuk mugitzen baldin baduzu zerbait, bektore bat jarraituz, translazio bat gertatzen da. Begira, esaten dugu bi tapoi simetrikoak direla, bat mugitzen baduzu bektore ba-ten bidez, bestearen tokia betetzen du, beraz hori simetria bat da, translazioaren bidez. Orduan dantzariekin gauza bera egin daiteke. Zuk zortzi dantzariak di-tuzu kokatuta, eta bat mugitzen baldin baduzu, baten posizioa mugitzean bes-teenak lortzen dituzu. Gero biraketak ere egin ditzakezu. Zuk badaukazu tapoi bat, imajinatu konpas bat hartzen duzula, eta



step

IZEN EMATEA ZABALIK

- 12 urtetatik aurrera hizkuntza ikastaroak atzerrian
- Tarazonan-Zaragoza 100% ingeles udalekuak
- EEBB, Irlanda eta Kanadan ikasturtek edo murgiltzen programak. 4 asteko iraunalditik ikasturte osora

Kontaktua:

 www.steptravel.net

 step@steptravel.net

 94 416 13 88



konpasaren bidez mugitzen duzu beste posizio horretara, zirkulu baten zati bat eginez. Hor berriro esaten dugu bi tapoi horiek simetrikoak direla, eta dantzariak zirkulu batean badaude kokatuta, zuk biratu dezakezu dantzari baten posizioa eta besteena lortu. Azkenekoa islapena da, eta hori ziurrenik simetriarik ezagunena da, zailena azaltzeko matematikoki, definizioa oso teknikoa baita, baina praktikan denok dakigu zer den islapen bat. Zuk erdian ispilatu bat jartzen baduzu, tapoi hau beste honen irudia izango da ispiluan, eta dantzan ere aurkitu daitezke nahiko erraz, bikoteka dantzatzaren denean dantzari batek bestearen ispilua balitz bezala dantzatzaren du.

Eta artikuluekin bukatzeko, konbinatoria eta txirikorden teoria dira azkenak.

JR: Ez da erraza, txirikorden teoria oso teoria sakona da, aljebaren eta topologiaren arteko arloa da. Nire garaian, honetaz hasi nintzenean ikasten eta ikertzen, niri ere kostatu zitzaidan ulertzea. Kontua da definitzen duzula egitura matematiko bat, baina ez dituzu zenbakiak, gurutzaketak dituzu, orduan gu zenbakiekin badakigu zer egin. Baina txirikorden taldean, gurutzaketen arteko erlazioak eta eragiketak dituzu, orduan hori ulertzea ez da erraza. Orduan ideia zen jakinaraztea nolabait, Zinta-dantzan teoria hori badagoela, ez ulertzea teoria hori, esandakoagatik, niri ere kostatu zitzaidan. Baina jakinaraztea hor matematikaren arlo hori ere aurki daitekeela, Zinta-dantzan, Hiruleetan, eta antzeko dantzetan.

Nola joan zen hitzaldia?

JR: Nik esango nuke ondo joan zela (barre), ni pozik gelditu nintzen.

OO: Gela beterik zegoen, orduan hori ez da txarra (barre).



Dantzariak koloretako txapelekin mugimenduak errazago jarraitu ahal izateko. (GOIALDE)

JR: Gero jende nahikotxo hurbildu zen gustatu zitzaizela esatera. Eta nik uste dut hori, konbinatzea hitzaldia bera, aurkezpenean, dantzeekin zuzenean, Zortzikoa eta Launakoa dantzatu zutelako mutilek, eta Zinta-dantza neskek. Ikustea praktikan nik azal dutakoa, nik uste dut oso polita gelditu zela.

OO: Guk han egin genuena izan zen saiatzea guztiontzat azaltzen, baina matematikako definizio pare bat agertu ziren. Guk erabiltzen dugun hizkuntza, hizkuntza matematikoa, agertu zenean, jendeak zalantzak zituen. Baina gero adibideei esker, nahiz eta han idatzita zegoena ez ulertu, ideiarekin gelditzen zara, eta hori zen helburua, nik uste dut.

Horren inguruan galdetu nahi nuen, ea nola egokitu zenuten artikuluko hizkera formal hori hitzaldian denek ulertzeko moduko hizkerara.

JR: Aurkezpenean apur bat sinplifikatu genuen. Ezin da kontatu gainera, ordubeteetan, artikuluan agertzen den guztia. Orduan apur bat sinplifikatuta agertu zen, definizioak agertu ziren, Osanek esan

duen bezala. Gero saiatu nintzen adibideak eta irudiak jartzen hobeto ulertzeko. Baina batez ere nik azpimarratuko nuke dantzariak zuzenean hor edukitzeak ulertzen lagundu zuela permutazioen eta konbinazioen kontua. Zinta-dantza egitean txirikorda bertan ikusten zenez, nik uste dut oso lagungarria izan zela, helarazteko artikuluan dagoena matematika-ria ez den jendeari.

Bukatzeko, hitzaldiak zer nolako erantzuna izan zuen?

OO: Nik uste dut ona izan zuela. Denetarik egon zen, matematikatik hurbilago dagoen jendea zegoen, baina beste batzuk ez zuten zerikusirik. Eta adin jakin bateko jendeak, permutazioak eta halako hitzak entzun zituenean, "Guk hura ikasi genuen gure denboratan" esaten zuten, orain ez da ikasten. Agian ez zekiten matematikoki zer zen, baina izena entzunda zuten.

JR: Hor ikustea, azkenean ez zen hain urrun gelditzen zitzaion zerbait. Baina nik uste dut erantzuna oso ona izan zela, ni oso pozik gelditu nintzen eta iruzkinak oso positiboak izan ziren. ●



NAGORE LOPATEGI ESCALLADA
Komunitatearen eraldaketarako teknikaria

EMAUS

Helburua duten jostailuak: elkartasuna eta berrerabilpena Derion

Derion, Gabonak komunitatea indartzeko eta urte osoan zehar bidelagun ditugun balioak praktikan jartzeko aukera bihurtzen dira. Aurten ere, Derioko Udalak jostailuak biltzeko kanpaina antolatu du Kultur Birikako garaiean, Emaús Gizarte Fundazioaren, APNABI eta derioztar guztien laguntzarekin, batez ere herriko gazteenen laguntzarekin. Ekimen honek erakusten du elkartasuna ez dela keinu puntual bat, baizik eta elkarrekin bizi- tzeke eta bizitza antolatzeko modu bat, Ekonomia Sozial eta Solidarioaren prin- zipioetan oinarrituta.

Proiektua erraza eta indartsua da: erabiltzen ez diren jostailuak berresku- ratzea, familia berrietan abentura be- rriak egin ditzaten. Panpina bakoitza, jolas bakoitza, berriro zirkulatzen duen puzzle bakoitza zaintza partekatuko keinu bihurtzen da, kontsumo ardura- tsuaren adibide bat eta haurrek dibe- rimendua eta sormena deskubritzeko

aukera bat, kontsumo eta hondakin ge- hiago sortu gabe.

Baina, objektuetatik haratago, bene- tan mugitzen dena herritartasuna da. Emaúseko programetan parte hartzen duten pertsonen bat egiten dute Derioko herritarrekin, kanpainen aktiboki parte hartuz: jostailuak udalerriko bizilagune- kin batera sailkatu, antolatu eta banatzen dituzte. Keinu bakoitza gizarte-eredu ba- ten aldeko ahalegin kolektibo baten par- te da, non lankidetzaz, denona denaren zaintza eta iraunkortasuna diren protago- nista. Kanpaina honek erakusten du Eko- nomia Sozial eta Solidarioa ez dela ideia bat bakarrik: egunez egun eraikitzen da, pertsonen bizitzan inpaktu erreala eta hurbila sortzen duten proiektuekin.

Mobilizazio honi esker, Emaús Gizarte Fundazioa bezalako erakundeek jostai- luak komunitateko familia eta haurren- gana iristea ziurtatzen dute, ekimena esperientzia partekatu bihurtuz, eta ez bertaratzeko keinu puntual gisa. Kanpai-

nan parte hartzeak inklusioaren, berre- rabilpenaren eta elkartasunaren aldeko apustua egiten duen sare baten parte iza- tea esan nahi du, ez bakarrik Gabonetan.

Herritarren erantzunak ikuspegi ho- rrek funtzionatzen duela erakusten du. Dohaintzan emandako jostailu bakoit- za istorioak eta pertsonak lotzen dituen pieza bat da, auzo-loturak indartzen ditu eta, komunitatea antolatzen denean, emaitzak agerikoak eta ukigarriak direla irakasten du. Ekintza kolektibo txikiek inpaktu sozial handia eragin eta begirada aldatzen lagun dezakeela erakusten du.

Beraz, jostailuak egoera onean ba- dituzu, hau da horiei bizitza berri bat emateko unea. Hori egitean, haurrak go- zatzen eta deskubritzen laguntzeaz gain, gizarte-eredu bidezkoago, solidarioago eta iraunkorrago baten parte zara. De- rion, jostailuak ez dira gordetzen: biho- tzez bihotz bidaiatzen dute, elkartasuna pertsona guztien artean eraikitzen dela gogoraraziz, urteko egun guztietan. ●





FREEPIK

SOSTENGU SAREA**ATAL BERRIA****MIREIA SOBA MARTINEZ**

Psikologoa · @ametsapsikologiazentroa

Eskola-jazarpena: fenomeno ulertu eta gelditzeko ikuspegi psikologikoa

Eskola-jazarpenaz —*bullying* delakoaz— hitz egiten dugunean, askotan irainak edo txantxa kru-delak etortzen zaizkigu burura. Baina psikologiaren ikuspuntutik, askoz sakonagoa den zerbait ikusten dugu: egunero errepikatzen den beldurra, isilik gertatzen den mina, eta garaiz esku hartzen ez bada, heldutasuneraino irits daitezkeen ondorio emozionalak.

Fenomenoa ulertzea da prebentzioaren lehen pausoa, eta batez ere, sufritzen ari direnak babesteko bidea.

Psikologiaren ikuspegitik, jazarpena jasaten duen haur edo nerabeak ez du “momentu txar bat” pasatzen besterik. Eguneroko mespretxuak eta bazterketak bere buruaren irudi faltsua eraikitzen dute: ez duela balio, ez duela lekurik, errudun dela. Askotan honako pentsamenduak agertzen dira: “Inork ez nau maite”, “Zerbait gaizki egiten ari naiz”, edo “Hitz egiten badut, okerrago izango da.”

Garapen betean dagoen garunak inguru-nea arrisku gisa interpretatzen du eta defentsa-mekanismoak aktibatzen ditu: egoerak saihestu, isolatu, emozionalki itxi edo suminkor bihurtu. Sarritan, portaera horiek “etapa” edo “jarrera txarra” bezala interpretatzen dira, baina askotan sufrimenduaren adierazleak dira.

Profesionalen ikuspegitik, badaude adi egon behar diren seinale argiak. Ez dira guztiak batera agertu behar: hainbat agertzea nahikoa da arreta jartzeko.

1. Eguneroko portaeran aldaketak

- Bat-bateko lotsa edo beldurra eskolara joateko.
- Eskapismoa edo aitzakiak: “abel-mina dut”, “neka-neka eginda nago”.
- Gizarte-isolamendua edo lehen gus-tuko zituen jarduerak uztea.
- Arrazoi medikorik gabeko sintomak: buruko minak, goragalea, ondoeza.

2. Aldaketa emozionalak

- Tristura jarraitua edo uste ez bezalako suminkortasuna.
- Antsietatea eskola edo zenbait ikaski-de aipatzean.
- Autoestimua jaisten duten esaldiak: “ez dut balio”, “dena gaizki egiten dut”.

3. Eskola-errendimenduan beherakada

- Noten jaitsiera nabaria.
- Kontzentrazioa eza.
- Ahazturetan edo desantolaketan gorakada.

4. Gatazka fisiko edo bisualen zantzuak

- Arropa urratua edo objektu galduak/hautsita.
- Mugikorra begiratzean antsietatea edo beldurra.
- Taldeetan edo txatetan parte hartzea saihestea.

5. Harreman sozialen aldaketak

- Lagunei buruz hitz egiteari uztea.
- Zenbait pertsona saihestu edo ez izendatu.

- Itxiago bihurtu edo, kontrara, oldarkor-rago agertu.

Seinale horiek garaiz ikusteak ez du soilik mina arintzen: ondorio emozionalak sakontzea ere eragozten du. Jazarpena ez da gertakari isolatua: errepikapena da, botere-desoreka da eta nahita egiten da. Horregatik uzten du arrastoa. Horregatik ahultzen du autoestimua. Horregatik ez da “denborarekin” berez sendatzen.

Baina arrazoi beragatik, laguntza psikologiko egokia jasotzen duen adingabeak bere segurtasuna eta konfiantza berreskuratu ditzake, bizitzen ari dena ulertu eta aurre egiteko tresnak ikas ditzake. Prebentzioa ez da eskolaren ardura bakarrik. Ingurune osoak hartu behar du parte:

- Familiek entzun, balioztatu eta ez epaitzeko gaitasuna behar dute.
- Eskolek seinale goiztiarrak detektatzeko formakuntza eta protokolo argiak behar dituzte.
- Komunitateak errespetua eta enpatia sustatu behar ditu, eguneroko ohitura gisa.

Laguntza psikologikoak espazio segurua eskaintzen du adingabeak bere emozioak askatu, gertatzen ari zaiona ulertu eta segurtasuna berreskuratzeko.

Familiei ere tresnak eskaintzen dizkie: nola lagundu, nola entzun eta nola babestu euren burua errudun sentitu gabe. Batzuetan, elkarrizketa profesional bakar batek bide berri bat ireki dezake. ●



XABIER DIAZ

@xa2_baraka@mastodon.eus

TEKNOLOGIA

Medikuntza nuklearra: irudiaren bidezko diagnostikoaren iraultza

Erradiazioetan oinarritutako medikuntzak, funtsezko rola du gaixotasunak garaiz antzemateko eta tratamenduak zehazteko. Röntgenek X izpiak aurkitu eta hauen erabilera medikoaz ohartarazi zenetik, garatzen joan diren teknologia hauek ez dira soilik tresna teknikoak, pazientearen osasunaren mapa zehatza eskaintzen duten leihatilak dira.

Umetan bihurritxoia izan bazinen, kirolean ibilitakoa bazara, X generaziokoa edo zaharragoa... Ziur asko lehen eskutik ezagutuko dituzula erradiografiak eta eskanerrak. X izpiek gure gorputza zeharkatzen dute, eta hezurretako kaltzioak ondo xurgatzen dituenek, argazki plakan ondo ikusten dira. Eskanerrak berriz, eremu magnetiko handiak erabiltzen ditu ehun desberdinak ere bereizi ahal izateko.

Agian tomografia bat ere egingo zizuten, kasu honetan hainbat erradiografia egiten dira ebakidura desberdinak eginez, txorizo bat ebakitzen dugunaren antzera, eta gero konputagailu batek denak elkar-tu eta 3D irudi bat eraikitzen du.

Medikuntza nuklearrean berriz, erradioaktiboak diren sustantziak gure gorputzera sartzen dira, hauek atal berezietan metatzeko joera dute eta detektagailu batzuek jasotzen dituzte euren igorpenak.

Gammagrafian, adibidez, zenbait erradiofarmako erabiltzen dira ehun edo gorputz atal jakinetara joaten direnak. Kamera berezi batek igorritako erradiazioa jasoko du, ehun edo atal horren egoera ikusteko. Hezurak aztertzeke, adibidez, hauetara lotzeko joera duten biifosfonatoak erabiltzen dira, hauei gama izpiak igortzen dituen teknezio 99m-a lotzen zaie. Kamerek erradiazioa jaso eta hezurren egoera erakusten dute: minbizirik dagoen, x-izpien bidez detektaezinak diren hausturak dauden, ...

PET, Positroi-igorpenaren bidezko tomografian, positroiak askatzen dituzten sustantziak erabiltzen dira. Adibidez, fluor18 isotopoa glukosarekin elkartzen da antzekoa den fluorodesoxiglukosan. Tumoreak aseezinak direnez, hor pila-tuko da azukre hau, igorritako positroiak

euren anti-partikula diren elektroiekin elkartzean elkar deuseztatu eta gamma izpiak igorriko dira. Detektagailuek erradiazio hau jaso eta tumoreen dentsitatearen 3Dko irudia sortuko dute.

Badira medikuntza nuklearreko beste teknika batzuk, funtsa antzekoa denetan: erradiazioa igortzen duten sustantziak. Eta hauen arazoetako bat hori da.

Sustantzia erradioaktiboak ekoiztea ez da erraza. Alde batetik, prozesuek tresna teknologiko oso konplexu eta garestiak behar dituzte. Bestetik erradiazioa bera.

Sortzen diren unetik, oso energetikoak diren izpi eta partikulak igortzen dituzte, guretzako kaltegarriak direnak. Garraioa ezin da edonola egin, ondo babestuta joan behar dira beti. Gainera, apurka, apurka erradioaktibitatea motelduz doa, beraz ezin dira denbora luzean gorde erabili barik. Bestalde, erabiltzen direnean, kontu handiz ibili behar da, eta naiz eta prozesu bakoitzean jasotzen dugun maila baxua izan, kontrolatu behar da osatzen lagunduko digun h onek, kaltegarri bi-lakatu ez dadin. ●

Familia osorako
kalitatezko arreta,
zure esku

ZERBITZU BERRIAK
Logopedia
Podologia
Kiroprasiak

**clínica dental
ZAINDUZ
hortz klinika**

Txanemendi ibardea, 9 - Lortze | Antzaga erakina | 48160 DERIO
94 454 01 01 | 957 79 54 45
info@dentalezainduz.com | www.dentalezainduz.com

LEIRE BEGOÑA
ULE-APAINDEGIA

MUNICIALEDE ETORBIDEA, 20
48160 DERIO
94 454 26 32

Jarrai iezagutu Facebook-en

**BASALBEITIKO
TXAKOLINA**

Bizkaiko Txakolina
Denominazio Jaurerria

Bizkaiko Txakolina

Goititza auzoa, 37
(LEZAMA)
94 455 61 46



Artxanda, Algorta 1, Ispaster eta Abadiñoako haize-errotak

IÑAKI OLABARRIETA
JOSE ANGEL MENTXAKA**MENDITIK PATXADAZ****Aixerrotatik harago**

Algortako Aixerrotatik hasi eta Barrikaraino doan kostako ibilbidea jendetsua izan ohi da. Egun parapenteak, surflariak eta hondartza zaleak ikus ditzakegu. Baina denboran atzera joango bagina duela 80 urte bunkerrak egiten ikusiko genituzke. 200 urte pasatxo lehenago haize-errotak eta gotorlekua eraikitzen. 700 urte atzerago leiho erromanikoa zizelkatzen. Duela 100.000 urte gure arbasoak silexezko tresnak egiten. Duela 150.000 urte Neandertalak izango ziren silexearen bila. Guzti hauek 110 miloi urteko flyschean. Goazen ba.

Algortako metro geltokian hasi dugu ibilbidea eta mendebalderantz eginez, laster Aixerrotara heldu gara, zaharberritua eta jatetxe bihurturik. Historia eginez: 1720ko hamarkadan lehorte handiak izan zirenetan, eta ur gutxiko erreken bazterreko errotak erdi gelditu egin ziren. Hauen ordeztan haize-errotak hasi ziren eraikitzen, Europa iparraldekoen modeloak jarraituz, baina harrizkoak. Bizkaian lau mantentzen dira gaur egun; lehena eraiki zena, Artxandakoa, Getxoko hau, Ispasterreko Aixeder eta Larringanekoa Abadiñon. Eraiki zirenetan, baina oso denbora laburrean egon zirenetan martxan edo hasi ere ez. Euria berriro etorri eta errentagarriak ez zirenez ixten joan zirenetan eta bizileku bihurtzen.

Itsasoa beti lagun dugula aurrera egin dugu eta laster, eskuinaldeko parketxo batean, Memoriaren Liburua eskultura aurkitu dugu, 36ko gerran hildakoen omenez. Aurrerago ezkerretara, Galeako gotorle-

kua dago; XVIII. mendean eraikia. Lehenago leku bera baleak begiztatzeko zein faro legez erabili zen. Oraingo itsasargia, 1950. urtean eraikia, aurrerago aurkitu dugu, etxeak amaitzen direnean. Gorrondatxe hondartza interesgarria jaitzi gara aldapa gogorretik, bertan flyscha hasi gara ikusten eta bertan “urrezko hiltzea” dago. Mundu mailan ondoen erakusten den sasoi bati eskainia, Lutetiar sasoi, 47,8 – 41,2 miloi urte tartea hain zuzen. 2012an jarritako plaka txiki baten ondoan dago. Hondartza honetan aurkitu zen ere espezi bateko fosil ezezaguna, “Morozovella gorrondatxensis” bataiatua. Ikustekoa da ere, hondartza zementatuak edo industria-jatorriko zaramak pilatuz sortu diren harkaitz berriak.

Berriro goitik jarraituz bunker handi batera heldu gara, frankismoan eraikia eta gaur egun guztiz tuneatuta. Aurrerago Barinatxe hondartzara jaitzi gara. Hemen flyscha nabariago da; aro geologikoak

ederto erakusten duten harkaitzak. Esate baterako dinosauroak lurretik desagertu zen aroa holako “marra” batean ikusi daiteke, zein den jakinez gero. Hondartzatik atera eta, Arrietara eta Atxabiribil hondartzetara joan gara, bi izen nahiz eta ia beti hondartza bakarra izan. Hemen ere flyscha nabaria da eta irudi ederrak osatzen ditu. Hondartzatik irten eta urbanizazioaren ezkerretik, itsas ertzetik joan gara. Amaitu da ekarri dugun espaloia eroso eta lurrezko bidezidorretatik jarraitu dugu. Horrela heldu gara Barrikako elizako leiho erromaniko ederrerraino.

Ezin dugu utzi aipatu barik egin dugun 15 kilometroko ibilbidean historiaurreko gizakien kokaleku ugari aurkitu direla eta silexezko milaka pieza, izan ere Kantauriko silexezko tresnen produkzio handiena inguru hauetan zegoen. Baina gai honetan eta Aranbaltzako makilaren historian hurrengo artikuluan sakonduko dugu gehiago. ●



2 Gotorlekua



3 Bunkerra



4 Flischa

Ibilbidea

Distantzia: 15 km

Desnibel positiboa: 323 m

Eskuratu
hemen
ibilbidearen
track-a



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





WIKIMEDIA / JOHN TANN

ESTITXU PÉREZ CASTRO

✉ txiribita_mundi

HERBARIOA

Eukaliptoia

Eucalyptus globulus. Eukaliptoia mirtazeoen familiakoa da, eta familia hori ezaguna da erretxi-na eta olio esentzial asko dituelako. Jatorriz Tasmaniakoa eta Australiako hego-ekialdekoa da, baina gaur egun mundu osoan dago banatuta, eta zenbait herrialdetan espezie inbaditzaile-tzat hartzen da.

Hosto iraunkorreko zuhaitza da, 60 metroko altuera izan dezakeena.

Enbor zuzen eta lodia du, eta ale hel-duetan tiraka askatzen den azala du. Hos-toak gris-urdinxkak dira. Adar gazteen hostoak obalatuak dira, adar helduenek, berriz, lantza-forma dute eta beherantz kurbatuak dira.

BILKETA

Adar helduen hostoak erabiltzen dira. Urte osoan zehar jaso daitezkeen arren, hobe da apiriletik irailera batzea. Hos-toak biltzea erabakitzen bada, kontu han-diz ibili behar da pestizidekin edo beste edozein produktu kimikorekin tratatu diren zuhaitzekin ez egiteko.

EZAUGARRI MEDIZINALAK

Existitzen diren 600 eukalipto espezie baino gehiagoetatik, *Eucalyptus globu-lus*-a da fitoterapiari gehien erabiltzen dena. Bakterioen aurkakoa da, antibirala, analgesikoa, antiinflamatorioa, antioxi-datzailea, lehorgarria, kongestioa ken-

tzen du, espektoratzaila, mukolitikoa...

Arnasbideetako gaitzetarako aproposa da: sinusitisa, gripea, hotzeria, faringiti-sa, laringitisa, bronkitisa eta eztulari au-rre egiten laguntzen du. Kongestioa arin-tzeko, sukarra jaisteko eta espektoratzeko erabiltzen da. Eukaliptoaren infusioak propietate freskagarriak ditu, eta gaueko edo menopausiako gehiegizko izerdiak orekatzen laguntzen du.

Eukaliptoak efektu antiseptikoa, an-tiinflamatorioa eta orbaintzaileak ditu kanpotik aplikatzerakoan. Min erreu-matikoarekin analgesiko gisa jotatzen du migrain eta giharretako minentzat, eta osteoartritis, artritis eta erreuma hobetzen ditu olio beratua edo esentzia-olioa erabilita. Intsektuak urrundu eta eltxoak ere uxatzen ditu. Antiseptikoa eta orbaintzailea ere da: zauriak, ubeldurak eta intsektuen ziztadak baretzen ditu. Horretarako infusioarekin garbitu edo eukaliptoan beratutako olio eman.

ERREZETAK

Eukalipto olioia: Hostoak eta lore-kap-

sulak beratuta oliba-oliotan (potearen 2/3 bete landarearekin eta olio 1/3 bete landarea zein gainerako herena estali arte), 30-40 egun inguru beratzen utzi, egunero astin-duz, iragazi, botilaratu eta hura izen eta datarekin etiketatu. Eukalipto- eta erro-mero-olio esentzialak gehi ditzakezu. Ar-nasbideetarako, min erreumatikoetarako, kolpeetarako, eguzki-erredurentzako eta larruazalaren antiseptiko gisa.

Infusioa: 2-3 hosto 500 ml ureko, egu-nean 2-3 aldiz hartu. Infusio hau barrutik har daiteke, edo lurrin, bainu, konpresa eta abarretarako erabil daiteke. Ez da go-mendagarria 12 urtetik beherako ume-entzat infusio hau hartzea.

Lurrinak: Hosto mordoxka bat irakiten dagoen uretan sartu, zuzenean xurgatu eskuoial batekin estalita zauden bitar-tean. Beste landare batzuekin konbina-tu daiteke: erromeroa, menda, ezkaia... Asma izanez gero, ez da lurrinik gomen-datzen, arnasbideak gehiegi lehortu bai-taitezke. Beste metodo leunago bat da lu-

rrunek gela betetzea, eta hain zuzenean arnastu ez arren, giroa egon daitezkeen germenek garbitzen duzu. Ez erabili gehiegi lurrin eta infusioak. Tratamendu laburrak, gehienez 10-20 egun.

BITXIKERIAK

Eukaliptoak ezaugarri alelopatikoak ditu, hau da, beste landare-espezie batzuen hazkundera eragozten duten substantziak sortzen ditu, eta, beraz, eukaliptoak hazten den tokian, ez dira hazten hazi beharko liratekeen beste landare batzuk, landaredi autoktonoa mugiaraziz. Lurzoruan ere ondorio negatiboak ditu; izan ere, azidotu egiten du, ur eta mantenugai asko xurgatzen ditu, eta, horrela, hazten den lurra agortu egiten du.

KONTRAINDIKAZIOAK

Kontraindikazioa epilepsia duten pertsonentzat. Ez da gomendatzen barruan erabiltzea haurdunaldian, edoskitzaroan eta 12 urtetik beherako haur txikietan. *Eucalyptus globulus* olio esentziala kontraindikaturatuta dago haurdunentzat, bularreko ammentzat eta 6 urtetik beherakoentzat. ●

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...





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

Hona hemen gabon hauetarako Gaizka Eguskizak egiten digun menu proposamena.

Ganba eta barazki zakutxoa



Osagaiak:

4 brick ore-orri
2 olio koilarakada
Ganba zurituen pakete erdia
Porru bat
Tipula bat
Azenario bat
Zapo izoztuaren 2 solomo
Intxaur muskatu apur bat

Prestatzeko era:

Zartagin batean, bi koilarakada oliorekin, txikitan xehatutako barazkiak salteatu. Kolorea hartzen hasten denean, ganba zurituak desizoztu gabe gehituko ditugu, eta arrain-solomoak txikituta. Gatzpipertu eta utzi arraina prest egon arte. Ganben nahastea iragazki txinatar batean iragazi, eta

presioa ondo egin barazkiek eta ganben buruek zuku guztia aska dezaten. Brick ore-orriak hozkailutik aterako ditugu, erabiltzeko unean bertan, bestela erabat lehortu egiten baitira eta erraz hautsi daitezke. Orri bat edo bi jarri. Jarri bi koilarakada betegarri orrien erdian eta itxi zakutxo bat

osatzeko. Lotu gero kenduko dugun hari batekin, edo tipulin edo porru pixka batekin. Kontua da forma ondo mantentzea. Gauza bera egin zakutxo guztiekin, eta paperez forratutako labe-erretiluan jarri. Laberatu 210º-ra 10-15 minutu inguru. Momentuan zerbitzatu ganba-saltsarekin.

Labean erretako txerri-azpizuna



Osagaiak:

2 txerri azpizun
1L gatzun %10
3 golden sagar
3 Granny Smith sagar
500 gr patata pure
Oliba-olioa
Gatz eta pipermina
Apoperrexila
Gurina

Prestatzeko era:

Azpizuna gatzunetan sartu 20 minutuz. Zuritu eta zatitu mota bakoitzeko bi sagar, ontziratu eta egosi 85ºC-tan, 40 minutuz.

Hoztu. Birrindu 10 gr oliba-oliorekin eta erantsi apoperrexil xehatuaren zati bat. Moztu gainerako sagarrak aletan eta sal-

teatu gurinarekin. Markatu sutan azpizuna, jarri sareta batean, sartu labean 140ºC-tan 22 minutu. Labetik atera eta gozatu.

Gazta ketuz eta intxaur ozpinez betetako tomatea hirugihar karraskariarekin



Osagaiak:

4 tomate ertain
100 gr leka
Kuiatxo erdia
5 zainzuri berde
20 gr urdaiazpiko
2 kg oliba-olio
3 koilarakada haragi-salda
Ura
Gatza
Oreganoa
Ozpina
Intxaur olio 6 koilarakada
Sagardo ozpina 2 koilarakada
Limoi zuku koilarakada txiki bat
Granny Smith sagar laurdena
4 intxaur

Prestatzeko era:

Tomate betea: Tomateak ur irakinetan egin eta zuritu. Moztu tomatearen oinarria eta barrualdea hustu. Mamia hazirik gabe kontserbatu. Urdaiazpiko xehatua

eta barazkiak salteatu, gehitu haragi-salda, oreganoa eta tomate-mamia. Epela dagoenean, gehitu gazta eta tomatea bete. Bero mantendu.

Ozpina prestatzeko lehenik eta behin nahastu eta irabiatu olio, limoi-zukua eta ozpina, gehitu sagar birrindua, intxaurrak eta apailatu.

Patata minak



Osagaiak:

Bi patata handi
Perrexila
Oliba-olio birjina estra leuna.
Saltsa minarentzako (brava):

Oliba-olio birjina estra
3 baratxuri-ale
3 pipermin
250 gramo tomate, azalik eta hazirik gabe
Jerez zaharrezko ozpina

Gatza
Azukrea
Piperbeltz zuria

Alioliarentzako:

Oliba-olio birjina estra
Baratxuri ale bat
Arrautza gorringo bat
Gatza

Prestatzeko era:

Moztu patatak xafra lodietan eta, sagarrei bihotzak kentzeko tresnarekin, moztu zilindroak. Egin zulo txiki bat patata-zilindro bakoitzaren goialdean, eta jarri melatzen zartaginean edo ontzian oliba-olio ugariarekin. Melatuta daudenean, frijitu beste

zartagin batean oliba-olio bero ugarirekin, pixka bat urreztatu arte. Saltsa mina (*brava*): Zartagin batean, oliba-olio birjina estra pixka batekin, xafletan moztutako baratxuria eta pipermin xehatua arin frijitu. Baratxuriak urreztatuta daudenean, gehitu

tomate zurituak, hazirik gabe eta laurdenetan moztuak. Zuzendu gatz, pipermin eta azukrea, eta arin frijitu minutu batzuk. Prest dagoenean, puregailutik pasatu, kolorerik gal ez dezan, eta hozkailuan hozten utzi. Aliolia modu tradizionalan prestatu.

DENBORA-PASAK

Maridomingi eta Olentzero etorri dira, baina nola banatuko dituzte opariak?



SUDOKU ERRAZA

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

SUDOKU ZAILA

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

Urte berri on

teef
totoan

zorrizketan
lezamako euskera elkarteak



ALZARA
Sondikako euskara elkarteak



tximintx
BIOKOMUNITATEA
**DERIOZTARTU
ZAITEZIE!**



**LA
GATZU**

ZAMUDIOKO
EUSKERA
ALKARTEA
www.lagatzu.org

Zorionak



eta urte berri on!

