



Irudimena ez dago konfinatuta

Sanpedroak, euskal derbia, sanferminak, Joko Olinpikoak...etxetik ere ospa daitezkeela erakutsi dute Lasarte-Oriako hainbat auzok / 15

DAVID SANCHEZ CARRETERO

Maratoia eta Euskaraldia

Hizkuntz-ohiturei etxetik astinaldi bat emate aldera, erronkak eta ekimenak proposatu dituzte bi ekitaldi horien antolatzaileek / 4

EUSKAREN
MARATOA

EUSKARALDIA
LASARTE-ORIA

Ordubetez eta kilometro bateko eremuan atera ahalko dira haurrak kalera / 3

Konfinamenduak sor ditzakeen emozioak kudeatzeko zenbait aholku / 6

Miguel Angel Oribe eskultore lasarteoriatarrekin solasean / 8-9

Iraia Iparragirre futbol jokariaren hausnarketak itxialdi garaian / 10

UDAKO TXOKO ETA UDALEKUETARAKO BEGIRALE LAN-POLTSA

18 urte baino gehiago badituzu eta udaran begirale izan nahi baduzu, bidali eskaera-orria beteta Ttakunera maiatzaren 8a baino lehen

Betebeharrak: -Begirale titulua. -EGA edo baliokidea den agiria. -Sexu delitua egiteagatik aurrekari penalak ez dituela egiaztatzen duen ziurtagiria.

Eskaera orria: www.labur.eus/begirale2020

ttakun Kultur Ekintza

aisia@ttakun.eus | Geltoki 4 | Lasarte-Oria | 695 785 392



Ikasleek ez dakite oraindik kurtsoa amaitu aurretik ikasgeletara itzuli ahaliko diren edo ez. TXINTXARRI

Aurtengo ikasturtea ekainean bukatuko da

Aste Santuko oporren ostean, lanean hasi dira berriro herriko ikastetxeak. Albiste ugari jaso dituzte konfinamendua hasi denetik, tartean, hau: ekainean bukatuko dela kurtsoa, eta zentroen esku egongo dela ikasleek errepikatu egingo duten edo ez erabakitzea

Txintxarri

Martxoaren 13an itxi zituzten Lasarte-Oriako ikastetxeek ikasleentzako ateak eta oraindik ez dakite ikasturtea amaitu baino lehen haur eta gazteak berriro ikasgelara bueltatuko diren. Ikastetxeak, irakasleak, ikastetxeak eta gurasoak ikasgelak bide telematikoan ematera moldatu dira hilabete honetan programa betetzeko asmoz. Atzo Eusko Jaurlaritzaren hezkuntza sailak ikasturte amaierarako jarraibideak eskaini zituen eta plangintza bidali die ikastetxeei.

Espainiako Gobernua aurreratu bezala, Cristina Uriartek ikasturte amaiera ekainean izango dela azaldu du, 2. Batxilergoko ikasleak izan ezik. Selektibitate azterketa dela-eta, hauek uztaile arte luzatuko baitute jarduna.

EAE-n, ordea, ikasle guztiek ez dute ikasturtea gaindituko. Ikastetxe bakoitzak erabakiko du ikaslearen ebaluazioa. Era honetara, "autonomia pedagogikoa" errespetatu nahi du Hezkuntza sailak. Ikastetxeen esku geratzen da nola egingo den ebaluaketa hori ere. Bi aukera daude: ikasturte osoa kontuan

izatea edo hiruhileko honetako ikasgaiak, lehen bien gehigarri izatea.

Irakasleek ikasle batek errepikatu behar duela erabakitzen badute, ikuskaritzak bere oniritzia eman beharko du. Horretarako, ikaslearen txostenean ongi zehaztu beharko da COVID-19aren itxialdia baino lehenagoko ikaslearen jardunaren ondorioz hartutako erabakia dela.

Programa aldatu

Ikasturte amaiera honi aurre egiteko, ikastetxeek euren programaketan hainbat moldaketa egin beharko dituzte, ezinbestean. Hala nola, ikasgai instrumentalak lehenetsi beharko dira moldaketa horretan alegia, hizkuntzak, matematika eta zientzia. Ikasgaien barruan ere gai zentralak identifikatu beharko dituzte.

EAE-N EZ DUTE IKASLE GUZTIEK GAINDITUKO IKASTURTEA; IKASTETXEEN ESKU GERATUKO DA HORI

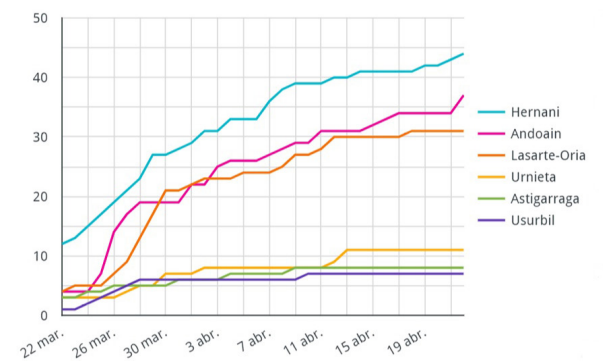
Era honetara, gai batzuk landu gabe geratuko dira, edo azaletik emanda. Ikasmaita batetik besterako jauzia leuntzeko, maila batzuetako eta besteetako irakaslearen artean "koordinazioa planifikatzea" eskatu die Eusko Jaurlaritzak eta "udako oporretarako eta irailerako errepaso eta errefortzu proposamenak diseinatzeko".

Zailtasun bereziak dituzten ikasleek lehentasuna izango dute hiruhileko honetan eta azken hilabete hauek egon daitezkeen desorekak arintzeko baliatu beharko dituzte ikastetxeek.

Ikasgelak irekiz gero ere, ikaslearen itzuleran lehentasunak zehaztu dituzte. DBH4 eta Batxilergoko ikasleak izango liriteke lehenak ikastetxeetara bueltatzen eta Lanbide Heziketako ikasleei dagokionez, lehen mailakoak.

Lanbide heziketako bigarren kurtsoa ikasleak enpresetako praktikera bueltatu dira. Posible izango ez balitz, salbuespen modura, heziketa mistoa eskainiko litzaieke. Hurrengo ikasturtea irailean hastea aurreikusten dutela ere adierazi dute.

POSITIBOAK METATUA



Beterri-Buruntzaldeko herrietako kasu positibo metatuak. TXINTXARRI/TOKIKOM

Kasu bat gehiago atzeman dute azken astean Lasarte-Orian

Hastear da konfinamenduko seigarren astea

Txintxarri

Euskal Autonomia Erkidegoan, 392 kasu berri egiaztatu ditu Osakidetzak, eta azken 24 orduetan 43 heriotza berri erregistratu dira. Lasarte-Orian kutsatu kopurua mantendu da. Horren arabera, 13.436 kutsatu daude EAE-n: 2.435, Gipuzkoan; 7.633, Bizkaian eta 3.368, Araban. Asteazken iluntzeko datuen arabera -20:00ak arte-, 392 positibo berri izan dira: Gipuzkoan, 43; Bizkaian, 305 eta Araban, 44.

Osakidetzako datu ofizialen arabera, 43 heriotza berri erregistratu dituzte, eta guztira, 1.167 dira koronabirusak hiru herrialde horietan eragindako heriotzak. Orain arte, 8.136 pertsona osatu direla ere jakinarazi dute. Lasarte-Orian ez da kasu berririk antzeman eta COVID-19ak kutsatutako pertsonen kopurua mantentzen da, 31. Azken astean positibo bat gehiago atzeman dute test bidez. Esan bezala, beti ere datu ofizialei buruz ari gara.

Bestalde, Euskadik, apirilaren 27an, astelehena, baheketara selektiboko plan bat jarriko duela jakitera eman dute Osasun saileko arduradunek. Carlos III.a Osasun Institutuak zuzendutako seroprebalentzia-azterketarekin batera hasiko da. Lehen fase batean 4.147 pertsonen parte hartuko dute. Pertsona horiei sintomengatik COVID-19 izana baieztatu zitzaie, baina ez zitzaie testik egin. Planaren helburua gaixotasuna zenbat

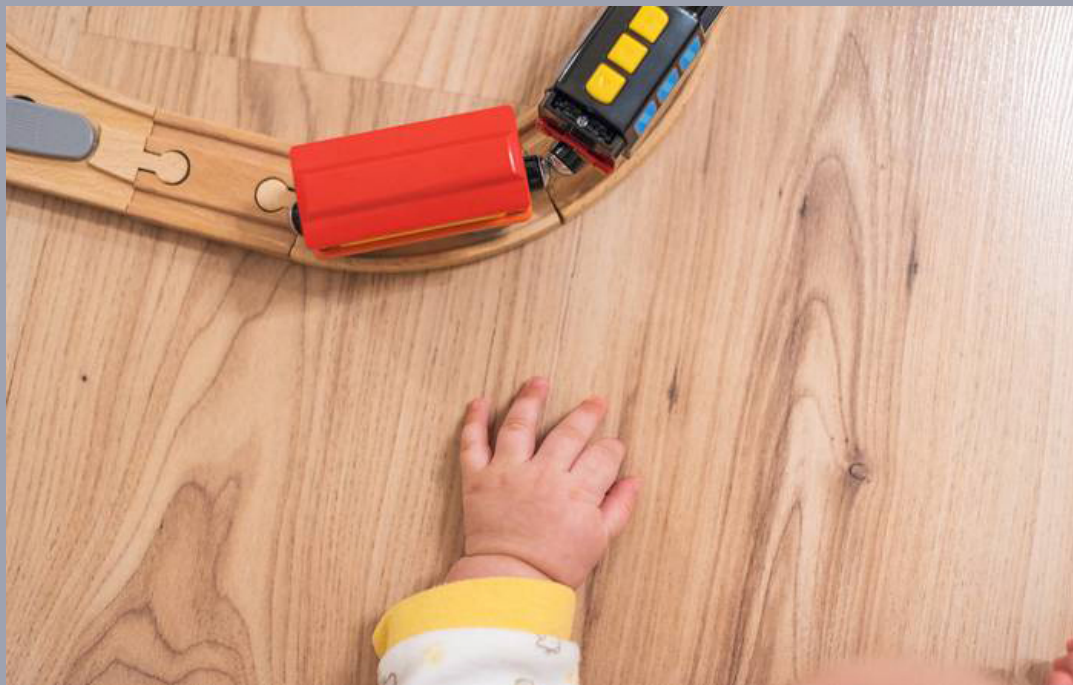
pertsonak gainditu duten eta zenbat dauden immunizatuta egiaztatzea izango da.

Buruntzaldeko datuak

Beterri-Buruntzaldean 138 pertsona kutsatu ditu koronabirusak; gehienak, Hernanin, 44. Andoainen sei kasu gutxiago erregistratu dira orain arte; 37 guztira. Lasarte-Oria da eskualdean kasu gehien dituen herria. Arestian esan bezala, 31 positibo atzeman dira asteazkeneko 20:00ak arte. Urnietan 11 kasu zenbatu dituzte, zortzi Astigarragan eta zazpi Usurbilen. Apirilaren 22an hiru kasu berri baieztatu zituzten Andoainen, eta bat Hernanin. Eskualdeko gainontzeko herrietan ez zen inor gehiago kutsatu, iturri ofizialen arabera.

Gogoratu egunero-egunero berritutako datuak eskaintzen ari garela txintxarri.eus aldizkarian, Tokikomekin lankidetzan: Lasarte-Orian egon daitezkeen kasu positibo berriak, Beterri-Buruntza eskualdekoak eta Hego Euskal Herrikoak, hainbat grafika eta eduki interaktibotan jasota.

Seigarren konfinamendu asteari ekingo diogu larunbat honetan -martxoaren 14an ezarri zuen alerta egoera Espainiako Gobernuak-. Gorabeherekin, baina jaisten doaz kutsatu ofizial kopuruak egunez egun, eta tendentzia hori ere nabaritzen da gure herrian, azken zazpi egunetan positibo berri bakarra atzeman dutelako.



Haurrak, helduak bezala, martxoaren 14tik daramate euren etxeetan konfinatuta. Kalera ateratzen hasi ahalko dira. TXINTXARRI

Kilometro bateko eremuan eta ordubetez

Igandetik aurrera, 14 urte arteko haurrak kalera atera ahalko dira, egunean behin, goizeko bederatzietatik gaueko bederatzietara arte. Hasierako erabakiak eragindako harrabotsa ikusita, Espainiako Gobernuak atzera egin eta irteerak baimendu ditu

Txintxarri

Iritsi da familia, aditu eta gizarteko kide askok behin eta berrero eskatu dutena: haurrek kalera irteteko baimena izatea. Espainiako Gobernuak hainbat baldintza ezarri ditu, dena den, hasierako erabakiak eragindako harrabotsa tarteko atzera egin eta gero -baimendu zuen soilik supermerkatu, banketxe eta medikuarenera joatea, heldu baten laguntzarekin-: etxetik kilometro batera arteko eremura atera ahalko dute haurrek, ordubetez, goizeko bederatzietatik gaueko bederatzietara. Guraso edo anai-arreba helduago batekin irten ahalko dira; gehienez, hiru haur batera. Pablo Iglesias presidenteordeak eman du xehetasunen berri: gogoratu du kalera irtetean "beharrezkoa" dela segurtasun tartea mantentzea: bi metro, eta, ezinezkoa den kasuetan, metro eta erdi.

Oinherri Herri Hezitzailea egitasmoak haurtzarora balioan

jarri nahi du, eta, horretarako, proposatu du igande honetan, 12:00etan, leiho eta balkoietara atera eta txalo egitea. Bide batez, ospatu nahi dute kalera irten ahal izatea igandetik aurrera.

Pentsionisten aldarriak

Gipuzkoako Pentsionisten Koordinakundeak kaleratutako manifestu batekin bat egin dute erretiratu lasarteoriarrek. Eskatu dute konfinamendua amaitzean edo lasaitzen hastean ez ezartzea adinaren arabera debeku edo murrizketarik: "Eskubide eta betebehardun pertsona bezala trata gaitzaten nahi dugu".

Zehaztu dute ulertzen dutela etxean konfinatuta egon behar

ADINAREN ARABERAKO NEURRI DISKRIMINATZAILERIK EZ HARTZEA ESKATU DUTE PENTSIONISTEK

izatea Covid-19ak eragin duen egoeratik, eta bete behar direla osasun neurriak, baina esan dute adinekoa izatea ez dela heriotza eragin dezakeen eritasun bat. "Gure hilkortasun-tasa altuagoa izateak ezin du populazioaren zati handi baten eskubideak urratzeko aitzakia izan". Agintariei galdegin diete "neurri arbitrarioak" ez hartzea, eta adinekoen eskubideak ere aintzat hartzea.

Gogoratu dute "funtsezkoa" dela adineko pertsonen ariketa egitea, forma fisikoa eta giharrak -eta oreka ere bai, zenbait kasutan- mantentzeko. "Itxialdiak eragiten ditu antsietatea, depresioa eta estresa, eta lo egiteko arazoak ugariagotu". Frantziako kasua gogora ekarri dute: 65 urtetik gorakoei ez zieten kalera irteten utzi nahi, baina atzera egin behar izan dute, *ile zurien matxinada* ekimenak bultzatuta. "Espero dugu guk horrelako ekintzak egitera iritsi behar ez izatea".



NEURE KABUZ

GORKA LASA

Ikusi makusi

Zaila da koronabirusa ez den gai bati buruz idaztea, gure bizitzak zeharo aldatu dituen egoera baita. Hainbat teoria dauden arren, inork gutxi daki guzti honen sorreraz; baina argi dagoena da koronabirusa une berean mundu osoan kupidarik gabe hedatuz, pandemia gertaera historikoa bilakatu dela.

Egoera berri honek, itxialdira edo etxealdira eman gaitu. Bost aste daramatzagu etxetik irten gabe, helduok lanera eta haurrak ikastetxera joan gabe. Etxean, alabarekin asmakizunetara jolasten dut; ikusi makusi, zer ikusi? Egia esan hamaika ikusteko jaiok gara! Haur jolasik gabeko parkeak, hegazkin marrarik gabeko zerua, baratz eta soro belaze. Nork esango luke zakur-jabeak izango liratekeela kaleen jabe? Edo isiltasuna hain ozen entzungo genuenik?

Egoera berri honek gizakiak asmatutako sistema kapitalista hari batetik zintzilik jartzera eraman du; lantegi eta enpresak itxirik, aireportuak hutsik, ostalaritza eta turismoa izozturik... Baina gizakiak egoera berriei egokitzen badakiela erakutsi du, eta orain ere hala dirudi! Etxe aldi honetan, asmakuntza ederrak ditugula ikusteko beta izan dugu, hala nola, etxetik tele-lana egiteko aukera edo haurren etxekolanak ordenagailu bidez egitearena. Familia eta lagunak ere inoiz baino gertuago ditugu bideo-deiei esker, teknologia aurrerakuntza, horren lagungarri.

Baina dena asmatuta dagoela dirudien sasoi honetan, balkoietara begiratu besterik ez dago, jendeak zer irudimen eta sormen duen itxialdiari ahalik eta hobekien erantzuteko. Argi dago gizakia asmakuntzatan iaioa dela. Orain, ea nork asmatzen duen birus hau nork asmatu zuen, zergatik asmatu zuen, zertarako asmatu zuen eta zein ondorio utziko dizkigun...ederra asmakizuna!

Manttangorri garraio zerbitzua erabiltzeko neurri berriak

Zazpi bidaia egingo ditu egunean Manttangorri autobusak; ezingo dute zortzi pertsona baino gehiagok hartu batera. Bidaia ordaintzeko, txartela erabili beharko dute herritarrek. Hauek dira irteera orduak, Kotxerasetik: 08:00; 08:40; 12:30; 13:00; 13:30; 19:30; eta 20:00ak. Gidarien kabina kate batekin bereizi dute.

Herriko merkataritza balioan jartzeko, ikus-entzunezkoa

Aterpea Merkataritza eta Ostalarien elkarteak bideo bidez balioan jarri du herriko merkataritza. "Egoera honek erakusten digu hurbil ditugun balioa, bizitza osoan daraman merkataritza horrena, zeure etxe azpian zerbitzua emanez". Ikus-entzunezko pieza hori *txintxarri.eus* webbean ikus daiteke.

'Balkoietara!' lehiaketan parte hartzeko azken egunak

Herritarrek audioak, bideoak edo argazkiak bidal ditzakete zehaztutako edozein kategoriatan. Parte hartzeko Instagram bidez aurkeztu beharko dituzte lanak apirilaren 26ra arte. Saria: herriko zenbait saltokitan erabiltzeko bonua. #LasarteOriaBalkoietara traolarekin etiketatu behar dira aurkeztu nahi diren lanak.

Michelin Lasarte lantegia apurka hasi da lanean

Calandra eta NAZ/BAZ tailerrak ireki zituzten aurrena, apirilaren 14tik 16ra lehenengo eta 20tik aurrera gero. Langileen ehuneko altu batek ABEE egoeran segitzen du. LAB eta ELA sindikatuek salatu dute "goizegi" dela fabrika horretan beharrean hasteko berriro, "modu ziurrean" lan egiteko prest ez daudelako.



2016. urteko Euskararen Maratoia bederatzigarrena izan zen. Irudian, 40. orduari ongi-etorria egiten, Okendoko karpan. TXINTXARRI

Aurreneko astinaldia, etxetik

Aurten ospatuko ditugu Euskararen 10. Maratoia eta Euskaraldia, urrian hasita eta abendura arte. Hilabete batzuk geratzen dira, baina hizkuntz-ohiturei eragiteko hainbat ariketa egin ditzakegu etxetik, ezinbestean. Adibidez, 'Hamar atzamar' kanta entzun eta dantzatu

Txintxarri

Ekitaldiz beteta zetorren 2020a. Urte olinpikoa. Koronabirusa gure bizitzetan sartu den arte. Erabat aldatu ditu gure bizimodua eta egunerokoa, bertan behera geratu dira ekintza ugari eta dataz aldatu dituzte beste hainbat, baina horrek ez du esan nahi ezer egin ez daitekeenik. Gure hizkuntza ohiturei beste astinaldi bat emateko abagune ezin aproposagoa izan daiteke: Euskararen X. Maratoiari eta Euskaraldiari etxetik ekin diezaiekete herritarrek.

Sentitu, prestatu, ekin. Hori da aurtengo leloa. Lehenengo urratsa, beraz, sentitzea izango da. Urrian egingo dugu hori, 17an eta 18an, Euskararen 10. Maratoia ospatu bitartean – koronabirusak eragindako egoera zer nolakoa den aintzat hartuta, beti ere-. Motorrak berotzen

joate aldera, lehenengo bideoa kaleratu dute zortzikoteko kide bihurriek, eta ezagutu dugu buruz ikasi eta bihotzarekin dantzatuko dugun abestia: *Hamar atzamar*. Letretan erreferentzia ezagun asko topatuko dituzte ikusketuleek, beteranoagoak direnek batez ere, orain arteko edizio guztiak erreparatzen baitituzte, besteak beste.

Datozen asteetarako proposatu dituzte ariketa batzuk: maiatzaren 3an, igandearekin, leiho eta balkoieta ateratzera gonbidatu dituzte herritarrek, *Hamar atzamar* elkarrekin dantzatzera.

HASIERA BATEAN, URRIAREN 17AN ETA 18AN OSPATUKO DU HERRIAK EUSKARAREN 10. MARATOIA

20:00ak pasatxo egingo dute ekitaldia. *Etxealditik Euskaraldira* ekimenarekin ere bat egin dute, eta eskatu puntu koloretsuak egin eta leiho eta balkoieta eskegitzeko.

Euskaraldia ere, martxan

Hizkuntz-ohiturei beste astinaldi bat emateko, *Etxealditik Euskaraldira* ekimena martxan jarri dute asteon. Bi helburu ditu: alde batetik, etxekoekin eta etxetik ditugun hizkuntz-ohituren gainean pentsaraztea; eta beste alde batetik, euskararen erabilera sustatzea, horretarako bitartekoak eskainiz.

EUSKARALDIAREN BIGARREN EDIZIOA AZAROAREN 20TIK ABENDUAREN 4RA EGINGO DA

Ekimenak hiru aldi nagusi izango ditu: aurkezpena, norberak bere eremu hurbilenean dituen hizkuntza-portaera eta ohituren gaineke hausnarketa eta ohiturak aldatu edo finkatzeko gauzagarriak diren ideien proposamena. Ekimenak irauten duen artean, goizero-goizero Euskaraldiko facebook, instagram eta twitter kontuetan, ahobizi zein belarriprest Telegram kanaletan eta Euskaraldiko webgunean bideo labur eta mezu bidez emango dira *Etxealditik Euskaraldira* ekimena gizarteratu eta parte hartzeko jarraibideak. Gainera, herriz herri hedaturik dauden batzordeetako sare sozialen kontuetatik ere jarraitu ahal izango dira eguneroko argibideak.

Apirilaren 21etik 23ra hizkuntza ohituren gaineke hausnarketa egiteko proposamena zabalduko da. “Norekin eta nola hitz egiten dugun eta zer aldatu edo zer mantendu nahi dugun ikusteko ariketa erraz bezain interesgarria proposatuko diegu herritarrei”.

Azkenik, apirilaren 24tik 30era, egunerokotasunean eta ohiko egoeretan oinarritutako zazpi ideia-proposamen kaleratuko dira. “Egunero ideia bat sareratuko dugu, baina herritarren aukera izango da denak egitea edo batzuk aukeratu eta gauzatzea. Bakoitzak bere nahi eta erritmoetara egokitzea da asmoa; ez dugu inor estutu nahi, aukerak eman besterik ez”, nabarmendu du Aldabaldetrekuk.

Zazpi ideia horien azalpen-bideo edo proposamenak Euskal Herriko Euskaraldia batzordeetako zenbait ordezkari eta kultur arloko zenbait lagunek egingo dituzte.

Ekimena maiatzaren 3an gauzatuko den ekitaldi bateratuarekin amaituko da. “Ekitaldi horren inguruko azalpenak apirilaren 30eko proposamenean azalduko ditugu. Baina komunitateari ikusgarritasuna eta batasuna ematea izango du helburu”.

67.260 euro laguntzetarako

Lasarte-Oriako Euskara Zerbitzuak jakinarazi du 67.260 euro bideratuko dituela diru-laguntzak ematera. Zati handiena, 60.000 euro, euskara ikasteko beketara bideratuko dute. Ikasturte honetan euskara ikasten dutenek matrikularen %85 jaso ahaliko dute bueltan, baina baldintza batzuk beteta.

Deialdiari buruzko informazio gehiagorako, euskara zerbitzuarekin jar daitezke harremanetan herritarrek, 943 37 61 84 telefonora deituta edo euskara@lasarte-oria.eus helbide elektronikora idatzita.



Udaltopen 10. edizioko hitzaldietako bat, kultur etxeko auditorioan. TXINTXARRI

Hamabigarren edizioa, online

Udaltop Udaletako Euskara Zerbitzuen Topaketen hamabigarren edizioa Internet bidez egingo dutela jakinarazi dute antolatzaileek. Maiatzaren 14rako egitaraua prestatzen ari dira, larunbatarekin. Datozen egunetan emango dituzte jarraibide gehiago.

Sortzaile lasarteoriarrek ere greba digitala egin dute asteon

Euskal kulturgintzaren egoera azaleratu, gogoeta bultzatu eta neurriak eskatu dituzte; atxikimendu ugari jaso ditu

Txintxarri

Entzun ditzagun isildu dira, eta ikus ditzagun desagertu. Euskal kulturgintzan diharduten milaka sortzaile, profesional eta eragilek egin dute bi eguneko greba

digitala asteon, asteartean eta asteazkenean, hain justu. Egoera zein den azaleratu dute eta gogoeta bultzatu nahi dute; era berean, erakundeei eskatu diete neurriak hartzeko.

Kulturgintzan ari diren pertsona ugari bat egin dute lanuztearekin; tartean, herritar ugari: Bea Egizabal, Aintzane Usandizaga, Pablo Barrio, Ane Labaka, Pirritx, Porrotx eta Marimotots pailazoak...eta baita Buruntzaldea eskualdeko hainbat gaztek, Lierni Rekondo eta Maialen Aristegi tartean. "Euskal kulturaren sektore prekarizatuari, gazte izatearen problematika erantsi behar diogu", adierazi dute ohar bidez.



Gazteek ere bat egin dute kultur greba digitalarekin. BURUNTZALDEAKO KULTUR SORTZAILA GAZTEAK



Xirimirirekiko elkartasun argazkia, 2015. urtekoa. TXINTXARRI

Abokatuarekin bilerak egiten hasi da Xirimiri elkarte

'Herriko Tabernen auzia'-ren epaia aplikatzen hasi da Auzitegi Nazionala, eta epaituen kontuak enbargatzen

Txintxarri

Sortuk ohar bidez adierazi du Auzitegi Nazionala hasi dela zenbait herriko taberna eta elkarteren kontu korranteak enbargatzen, 2014an eman zuen 35/02 sumarioko epaia aplikatuz -Herriko Tabernen auzia izenez ezagutzen da; Auzitegi Gorenak 2015ean berretsi zuen sententzia-. 103 herriko taberna eta elkarteri eragiten die horrek, Lasarte-Oriako Xirimiriri barne.

"Lasaitasuna" eskatu du Xirimiri elkarteak batzordeak. Adierazi du hasi dela bilerak egiten abokatuarekin, egoera zertan den jakiteko, uste dutelako arriskua egon daitekeela herriko taberna eta elkarrekin ixteko. "Apu bat berezia da gure egoera, duela hemezortzi urte enbargatu zizkigutelako kontuak [Baltasar Garzon epaileak 2002. urtean ireki zuen 35/02 sumarioa, eta

110 herriko taberna eta elkarte itxeko agindu], eta geroztik ez delako geratu gurekin lotura duen konturik".

"Egoera larria da"

Xirimiriko batzordeak uste du egoera "larria" dela. Argi azaldu dute: "Larrialdi egoera baliatu dute hainbat urtez geldirik egon den auzia exekutatzeko; are gehiago nahastu nahi dituzte taberna eta elkarrekin kideak, egoera nahikoa nahasia dela aprobetxatuz".

"Jasotako babesa" eskertu du, eta "lasaitasuna" eskatu, esan bezala, "burua hotz" mantendu behar delako eta "norabide berean" lan egin. Datoren egunetan informazio gehiago emango dutela aurreratu dute: "Ziur gaude une latzenetan ere elkarrekin irtenbidea bilatuko dugula".



"Basque Culinary Centerreko metodologia egiten ikastea da"

Ane Galardi (Lasarte-Oria) Gastronomía eta Sukaldaritza Arteak graduko hirugarren mailan dago, Basque Culinary Centerren



Non egin dituzu orain arteko ikasketak?, baduzu zale-tasunik?

Orain arteko ikasketak Lasarte-Orian egin ditut, batxilerra ere bertan egin nuen. Kirola gustatzen zait baita sukaldari ibiltzea eta bidaiatzea ere.

Zergatik aukeratu zenuen Gastronomía eta Sukaldaritza Arteak gradua? Eta zergatik Mondragon Unibertsitatea?

Beste karrera bat hasi eta utzi ondoren, benetan gustatzen zitzaidana egitea pentsatu nuen. Gastronomía gustatzen zaidanez Basque Culinary Centerren ikastea pentsatu nuen.

Mondragon Unibertsitateak duen hezkuntza eredu interesgarria iruditu zitzaidan, praktika teoriaren maila berean jartzen duelako, "egiten ikasten" lema baita oinarrituta baitago.

Nola baloratuko zenuke orain arte bizitako esperientzia?

Oso positiboa izan da orain arte izan dudana esperientzia. Positiboa eta intentsoa. Hiru urte hauetan asko ikasi dut, batetik nire alderdi positibo eta negatiboak ikusten eta ikasten, hau da, nire ahultasun eta indarguneak ezagutzen taldean lan egiteko.

Nola definituko zenuke Basque Culinary Centerren jasotzen duzun ikasteko metodologia?

Basque Culinary Centerreko metodologia "egiten ikastea" da, praktiken eta tailerren bidez. Gure konfiantza bultzatzaia dute helburu, independente eta taldeetan lan egiteko gai diren profesionalak sortzea. Hau, egiten dizkiguten dinamika guztiekin ikastea lortzen dute, beti ere, gastronomiaren alderdi guztietako jakintza teorikoak

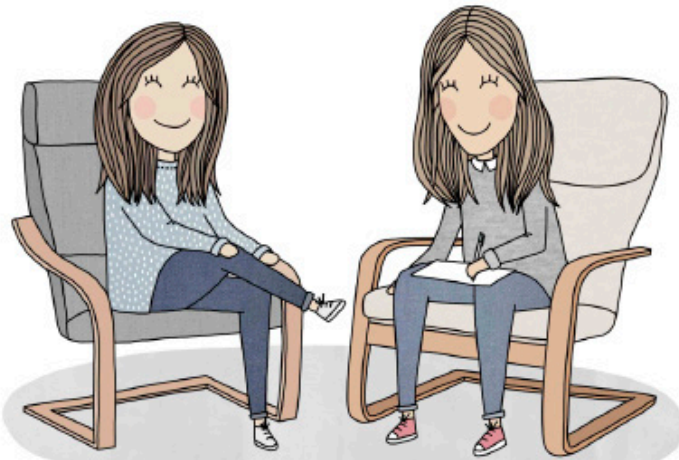
ikasita (nutrizioa, historia, estatistika...).

Unibertsitate berri zera gehien gustatzen zaizuna?, Eta zerbait hobetzeko?

Gehien gustatzen zaidana praktika da, azkenean, bertan ikasten baita "mundu erreala" zer izan litekeen ikusten. Basque Culinary Centerren dau den jabetxeak eramateko aukera dugu lehen eta bigarren mailan, sukaldari zein salan. Hirugarren mailan gestio lan bat dugu. Unibertsitate berri bat izanda, oraindik hobetze prozesuan dago, beti egiten dizkigute inkestak gure ikuspuntua jakiteko.

Etorkizunari buruz zeintzuk dira zure asmoak?

Nire nahia euskal gastronomía aztertzea izango litzateke. Gradu amaierako lanean hori egin nahiko nuke, bertako errezetak, produktuak, teknikak, etab. berreskuratu eta duten balioa berriro emanaraziz.



Sheila & Amaia

Amaia Aldaz eta Sheila Domínguezek Kale Nagusian dute beraien kontsulta. PSICÓLOGOS DOAL

Nola kudeatu emozioak?

Gorputza osasuntsu mantentzea bezain garrantzitsua da barne oreka mantentzea. Konfinamenduak aldarlean izan dezakeen eraginaren inguruan zertxobait jakiteko Psicólogos DOAL bulegoko atea jo du TXINTXARRIK (metaforikoki, noski).

Maitane Aldanondo

Skype bidez eta bakoitza bere etxetik Amaia Aldaz eta Sheila Domínguez psikologoen etxealdiak piz ditzakeen ohiko emozioak bildu dituzte eta haiei aurre egiteko zenbat aholku eman. Horretatik onik ateratzeko erabilgarriak izateaz gain, bizitzarako ere badira.

Kexaren gorpil zoroa

Ezkortasuna ez dator emanda, aukera bat da, norberak har dezakeena. Alegia, ikuspuntuaren arabera pentsamenduak aldatzen dira. Beraz, kontua ez da gustuko ez diren gauzak atseginengatik aldatzea, egoerari begiratzeko modua aldatzea, baizik.

Itxialdian areagotu egiten dira egoera ezatseginak eta errazago da kexatzea. Profesionalen aholkua argia da: Kexari tartea

egin behar zaio, adierazi, baina ez denboran luzatu, hari kateatu. Izan ere, Domínguezek argitu bezala, pentsamenduari lotutako erreakzio fisiologiko asko daude. Ezkortasunak kortisola, estresaren hormona pizten du; pentsamendu baikorrek, aldiz, serotonina, dopamina, edo melanina sortzen dituzte, "oso onuragarriak dira, aldarte orekatuagoan jartzen gaituzte".

Baikortasuna entrena daitekeen zerbait da. Nola? Psikologoen lantzen hasteko hiru proposamen egin dituzte.

PENTSAMENDUAK GURE ALDARLEAN ERAGINA DU, BERAZ, BAIKOR IZATEA ONURAGARRIA DA

- Egunero idatzi edo esan gustuko izandako eguneko hiru gauza (edo bi, edo bost... Ahalegina egitea).

- Esker onekoa izan, nor bere buruarekin nahiz besteekin.

- Kexatzea erabakiz gero, ardura hartzea.

"Eta...?": Ikara (eta antsietatea)

Ziurgabetasuna handia da, egoera ezezaguna baita; horregatik, oso erraza da beldurrak piztu eta presentego izatea. Areagotze horretan eragina du gutxiago mugitzeak, pentsamenduei indarra ematen baitzaie.

Beldurra elikatzeo eta hari kateatzeko bidea hipotesietan aritzea da: Eta kutsatzen banaiz? Eta amona hiltzen bada? Eta...? Beldurra horren presente dagoenean antsietatea ager daiteke. Bere alde somatikoa

askotarikoa izan daiteke eta norberak identifikatu behar du berea: sabelean nerbioak, jateko beharra, gose falta... Profesionalen iritziz, normala da bizi dugun egoeran agertzea.

Urduritasuna eragiten duen egoera horren aurrean, bi jarrera bereizi behar dira aurrez kezkatzea eta ardura hartzea, galdera erraz batekin: Nire esku al dago? Egoera aldatu edo lasaitzeko zerbait egiterik baduzu, aktibatu, zure esku dagoen guztia egin. Erantzuna ezezkoa bada: aurrez kezkatzen ari zara. "Aurre hartu eta behar baino lehenago ari zara heldu ez den egora baten ardura hartzen. Abixu nahikoa da 'ez da unea' esateko". Aurrez kezkatuta, ezkotasunaren gorpil zoroan sartu besterik ez da egiten.

Errutina: Egituraren onurak

Eguneroko errutinak "hankaz gora" jarri ditu Alarma Egoerak, eta horrek desoreka eragin du zenbait arlotan. Aldazek azaldu duenez, "errutinak egituratu egiten gaitu, antolatu. Beharrezkoa da egokitutako errutina bat ezartzea". Hiru arlo aipatu dituzte:

- **Sedentarisismoa:** "Tentagarria" da eginbeharrak atzeratzea, gerorako uztea. Geroratze horrek, ordea, epe laburrean lasaitu arren, luzera, erru sentimendua edo ezinegona eragiten ditu. Saihesteko aholkua, eginbeharrak zerrendatu eta haiek egiteko data zein ordua ezartzea. Halaber, erronkak jartzea zure buruari ekimen txikiakin. "Helburu txikiak izan behar dira, errazago baita betetzea. Zailak badira, frustrazioa agertuko da eta uztea erraztuko du", aholkatu du Aldazek. Horri lotuta, nor bere buruari eskertzea erdietsi izana. Domínguezek ustez, hau da garrantzitsuena, kontzientzia hartzeak erraztu egiten baitu halakoekin jarraitzea.

- **Elikadura:** Kanpo kontrola ematen digu, barne oreka eta ongizatea izateko. Komeni da hiru otorduko errutina egin eta antzeko ordutegia mantentzea egunero. Gainera, janaria prestatzeko denbora gehiago izanda, "kreatiboagoak" izan, gauza berriak egiten saiatu; horrek motibazioa piz dezake. Bestalde, osasungarri jaten

ahalegindu, baina obsesiorik gabe, kapritxoak onartuta. "Zerbait jatea asko saihestek erraztu egiten du betekada, hori jatea disfrutatu beharrean. Malguago izan eta errurik gabe disfrutatu".

- **Loa:** Erraz aztoratu daiteke eta lehena izan ohi da. Etxean egonda energia gutxi gastatzen da eta, era berean, beti ingurune bera izateak erraztu egiten du aktibazioa. "Nori ez zaio gertatu ohera joan, fisikoki nekatuta egon eta mentalki aktibo sentitzea? Hori da aktibazioa. Nekea fisikoa da eta aktibazioa mentala", argitu du Aldazek. Aholkua, beraz, hau da: Aktibazio gutxiago eta aktibitate gehiago. Ariketa fisikoa edo kirola egin, eta egunero lo errutina bera izan, antzeko orduetan oheratu eta jaiki, eta ordu kopuru berdina lo egin.

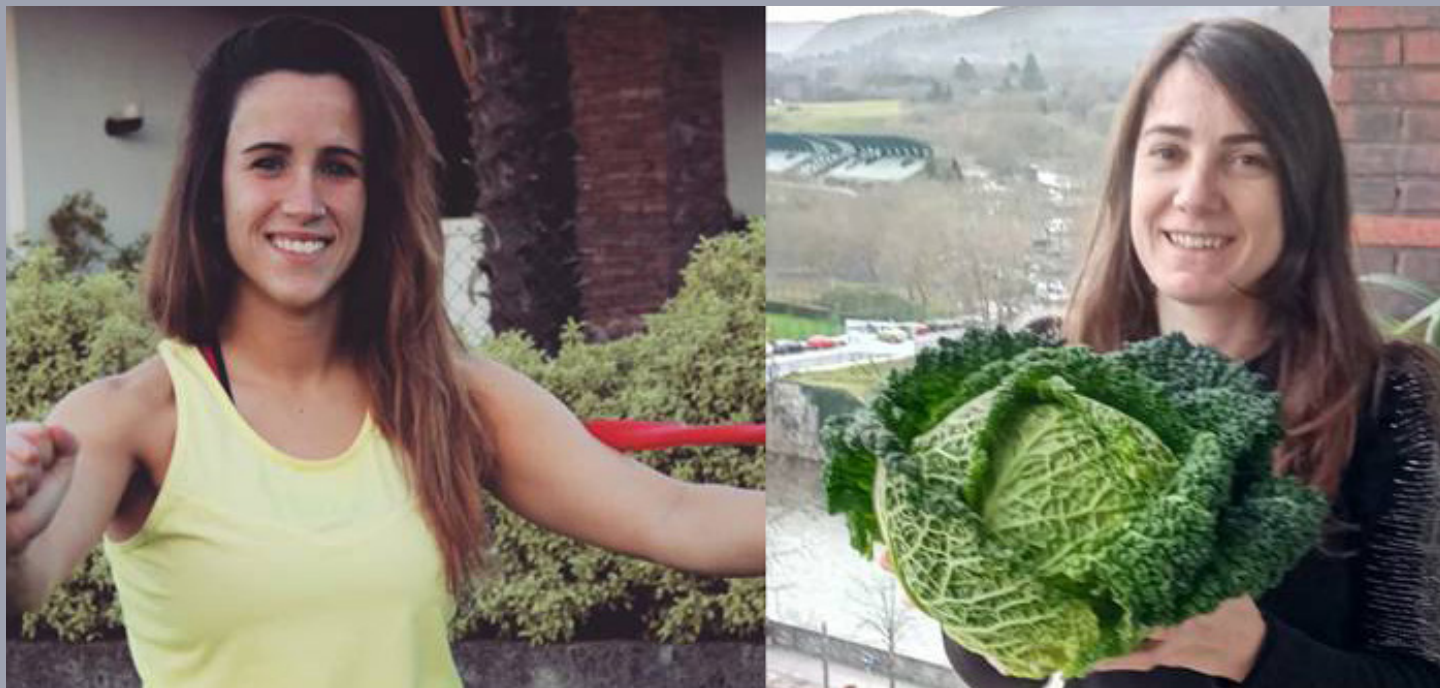
Aldazek eta Domínguezek hiru arlo aipatu dituzte, baina guztietan sortu beharko lirakeke errutinak: "Etxean egotea ez dadila izan ordutegirik edo zereginik ez izatea", izan ere, egitura faltak buruari eragiten baitio eta desoreka emozionala dakar. "Errutinak oso garrantzitsuak dira emozionalki ahalik eta orekatuen egoteko".

Edonola, errutina apurtzen dute keinu txikiak ere beharrezkoak dira kontzientzia hartzeko. Adibidez, asteburuan zerbait berezia jatea edo beste modu batera janztea, gorputzak ere jakin dezan asteburua dela.

Onurarik ba al du itxialdiak?

"Ikasketa". Bizipen honek gogoeta egiten lagun dezake, bakoitzak bere "bizimodu, pentsamendu eta esperientziakin" kontzientzia hartzeko eta ikusteko tarte hau zertarako erabili nahi duen edo gerora zer gorde nahi duen. "Gizartea oso azkar doa. Ez gara gelditzen eta benetan zer behar dugun sentitzen. Orain behartuta-edo gaude".

Beraz, tarte hau balia daiteke baloratu eta beste ikuspuntu batetik begiratzeko, garrantzitsua den hori gerora disfrutatzeo, ez falta denean bakarrik. "Lehen, oso eskuragarri genituenean, besarkadak batzuetan 'garestiak' ziren, eta orain, denek nahi dituzte", nabarmendu du Domínguezek.



Elikadura, osasuna, ariketa fisikoa... Hainbat gai izan dituzte hizpide Izaskun San Aniceto eta Nerea Segura lasarteoriatarrek. IZASKUN SAN ANICETO ETA NEREA SEGURA

Maddi Zaldua

Koronabirusak eragindako itxialdiak, irauli egin du gizartearen egunerokoa, eta etxean egoteko aginduak eten egin du herritarren ohiko jarduna. Orain arteko errutinari finkatutako ordutegiari, zereginei, ariketa fisikoari eta aisiako ekintzei eustea zaildu egin da. Oreka emozionalari eutsi eta ongizatea sentitzeko, berebiziko garrantzia du elikadurak eta ariketa fisikoak, eta berrogeialdian jarraitu beharreko zenbait gomendio eman dituzte Nerea Segura nutrizionistak eta Izaskun San Aniceto nutrizionista eta prestatzaile fisikoak. Herritarrek dira biak.

Orain arteko errutinari eustea "zaila, ia ezinezkoa" dela uste du Segurak, baina errutina berria ezartzea "beharrezkoa" dela azpimarratu du. Bat dator berarekin San Aniceto: "Errutinako ohitura onak mantentzea ezinbestekoa da gure oreka emozionala eta ongizatea izateko". Beste zehaztapen bat gehitu du Segurak: "Oso garrantzitsua da gogoko ditugun ekintzak egiteko edo aspertuta egoteko denbora hartzea ere".

"Gorputzaren beharrak aldatu egiten dira egunean zehar. Egunez tiroxina hormonaren ekoizpena aktibatzen da, hau da, aktibatze fisikoa eta intelektuala emateko; eta gauez, aldiz, melatonina eta serotonina hormonaren ekoizpena ematen da, eta une egokia da lasaitzeko eta zaharberritzeko", azaldu du Segurak.

Gomendio osasuntsuak

Berrogeialdiaren zutabe nagusia da osasuna. Ahalik eta ongien zaintzeko elikadura egoki bat mantentzea funtsezkoa da; eguneroko ohiturak hankaz gora jarri diren egoera honetan ahalik eta bide egokienari jarraitzeko zenbait aholku eman dituzte herriko bi nutrizionistak

Itxialdiak iraun bitartean jarraitu daitekeen errutinaz ere hitz egin dute. Nerea Segurak norbere "barne erlojuaren" erritmoaren araberako errutina zehazteko gomendioa eman du. Hori bai, zortzi orduko loaldia zehaztuta, eta horretarako goiz jaikiz, gosalduz eta afalduz.

Izaskunek ere argi dauka: "Errutina egokia norberaren testuinguruaren arabera zehaztutakoa da". Etxetik zein lantegian lanean jarraitzen dutenen eguneroko agian ez da hainbeste aldatu, baina lan jarduna erabat eten eta "zereginik gabe"

"ITXIALDIAN, ORDUTEGI ETA EPE MOTZERAKO HELBURU BATZUK FINKATzea DA EGOKIENA"

geratu direnentzat errutina zehaztea "zailagoa" dela uste du. "Kasu hauetan, ulergarria da beranduago esnatzea, ordutegiak zertxobait malguagoak izatea, ordenagailu zein telebistan ordu gehiago pasatzea... Baina, nire ustez, oinarrizkoena ordutegi eta epe motzerako helburu batzuk finkatzea izango litzake egokiena".

Ordutegien 'jet lag'-a

Errutina galtzerakoan "otorduen desoreka ohikoa" izan ohi da San Anicetoren ustez: "Bakoitzaren ordutegia bere testuingurura moldatzea da egokiena, baina, errealitate guztietan planifikazio eta oreka bat izatea beharrezkoa da". Egunean bost janaldi egitea garrantzitsua iruditzen zaio, hiru orduko, gutxi gorabehera.

Loaldian jarri du arreta Segurak; zortzi ordukoa gomendatzen du. Hori ziurtatzeko, alde batetik

digestioa erraztu behar da; hortaz afariak arina izan behar du, eta oheratu baino bizpahiru ordu lehenago. "Koipeak asko luzatzen dute digestioa eta haragi gorriek, adibidez, adrenalina sortzen dute eta esna mantentzen gaituzte".

Goiz gosaltzea gomendatzen dute, "eguna era aktibo batean hasteko", San Anicetok azaldu duenez. Goizeko lehenengo orduak jarduera lasaiki burutzeko erabili ditzakegu. Bazkaldu ondoren, pare bat ordu ezer egin gabe egon gaitzeko, eserita egon, edo lokuluxka txiki bat eginez, gorputzak digestioa ondo egin dezan. Arratsaldean berriro ere gorputza martxan jarri beharko genuke, oraingo honetan energia gehiago eskatzen duten jarduerekin, hau da, dantzarekin, yogarekin edo

indar lanarekin, besteak beste. Hala ere, errutina hori alderantziz planteatu daiteke.

Gutxiago mugitu, gutxiago erre

Jarduera fisikoa egitea gomendatu dute biek. San Anicetok, argitu du "beti" izan dela aukera Internet bidez jarduerak egiteko, baina, orain, itxialdiak bultzatuta "milaka egitasmo" jarri direla martxan sare sozialetan: "Jarduerak fisikoko profesional askok beraien ezagutzak partekatu dituzte jendea aktibo eta osasuntsu mantentzeko". Horiek jarraitzea egoki ikusten du, baina zein jarduerak egin eta zein ez aukeratzeko jarraibide batzuk ere eman ditu. Egingo den ariketa gustukoa izateaz gain, norberaren gaitasun fisikora moldatzen direnak praktikatzeko "ezinbestekoa" dela nabarmendu du, lesioak saihesteko.

Segurak egin du hausnarketa bat: "Arazoa ez da jaten duguna ez erretzea, asperdurak sortutako antsietatearen ondorioz behar baino gehiago jatea baizik". Horregatik, egunean zehar sabeleratzen dugun elikagaietan jarri du arreta. Janari "ultra-prozesatuak" saihestea "urrats handia" dela nabarmendu du. Bizitzaren ari garen egoeran "iraupen luzeko elikagaiak" erostea "logikoa" dela ere nabarmendu du, hau da, arroza, lekaleak, kontserbak, ontziratutako jogurta eta esnea eta izoztutako barazki eta itsaskiak, eta ahal den neurrian jaki horiek integralak eta naturalak erosteko ere gomendatu du. Elikagai freskoak ere ez ditu alde batera utzi; arrautzak, frutak eta barazkiak.

San Anicetok ere bat egin du ultra-prozesatuak alde batera uzteko gomendioarekin: "Jaki horietako askok momentuko zorientasuna ematen badute ere, kulpa, tristura, jakiekiko antsietatea eta depresioa sustatu dezaketela konprobatuta dago". Horregatik elikagai osasuntsuak "era orekatuan" kontsumitu behar direla nabarmendu duen arren, norberaren araberako zenbait gomendio ere luzatu ditu: Egunerokotasuna aldatu ez bada, elikagai ohiturak mantentzea; Horrekin batera, jarduerak maila asko jaitsi bada, kantitateak mantentzea, baina karbohidrato kopurua gutxitzea eta proteinak handitzea aholkatu du.



Miguel Angel Oribe eskultoreak Superkopako garaikurra diseinatu eta egin zuen. MIGUEL ANGEL ORIBE

"Materian hutsak edo 'gune bizigarriak' sortzen ditut"

MIGUEL ANGEL ORIBE ESKULTOREA

Eskultura du ogibide Miguel Angel Oribe herritarrak. Bere ikerketetatik sortutako lanak edo hiri-eskulturrak egin ohi ditu, baina kirolekin zer ikusia duten lanekin ere ausartu da

Nerea Eizagirre

Otsailean, futboleko Superkopako garaikurra eraman zuen Bartzelona FC taldeak etxera, Realaren zaleen eta garikurraren egilearen atsekaberako. Realzalea eta herritarra baita egilea, Miguel Angel Oribe eskultorea. Ibilbide luzea du eskultore bezala. Kirol garaikurrak egitea bere lanaren zati txiki bat besterik ez da; Oribek egindako lanak eta hiri-eskulturrak ugariak dira, baita horiekin antolatutako erakusketak ere. Herriko

eskultorearekin izan gara, bere lanez eta lan prozesuaz hitz egiteko.

Eskultore bezala ibilbide luzea duzu. Erakusketak eta hiri-eskultura lanak egin dituzu. Zer nahiago duzu? Zein eremutan zara askeagoa?

"NIRE ESKULTURAK EGITEN DITUDAN IKERKETA ESPAZIALEN ETA KONTZEPTUALEN

Askotan gaiak desberdinak izaten dira.

Nire erakusketetan nire lana aurkezten dut. Eskultura horiek nire ikerketa espazialen eta kontzeptualen ondorio dira. Hiri-eskultura, berriz, eskatutako lana da eta normalean gai konkretu bat du, beraz, dena lotuagoa da eta baldintza batzuek mugatzen zaituztete.

Erakusketako nire lanak askeagoak dira eta eskulturan jorratzen ditudan bideak erakusten ditut.

Eskulturan pentsatzen dugunean irudi klasikoak datorzkigu burura, baina eskulturren garapena handia izan da. Zein estilo edo egilek du eragin zure lanetan?

Txikitatik gustuko izan ditut Henry Moore, Henry Moore, Jean Arp, Pablo Palazuelo eta noski euskal eskola, Mendiburu, Txillida eta Oteiza. Azken horietatik asko ikasi dut.

Aurrerago 60 eta 70. hamarkadetako minimalismoak interes handia sortu zidan, Donald Juddek batez ere eta berriki Loise Bourgeois eskultore, Rosa Brun madrildar margolaria eta Richar Serra eskultorea.

Eta batera edo bestera beti presente dut arkitektura. Gero eta eragin handia du nire lanean, izan ere, niretzat ideien iturburu amaiezina baita.

Eskultura eta arkitektura, zertan dute antza?

Nire kasuan, material hutsak sortzen ditut eskulturrak egiteko, huts horiei nik 'gune bizigarriak' izena jarri diet.

Kontzeptu horrek arkitekturarekin zerikusi handia du, bere helburua bizitzeko guneak sortzea baita. Nire kasuan, sartu ahal zaren guneak dira, kanpoko mundutik babestuta sentitu ahal zaren lekuak dira, paretak dituzten eremuak eta hutsetatik argia sartzen da. Arkitekturaren antzekoa da, baina eskala txikiago batean.

Zer da eskulturren sorrera prozesuan lan gehien ematen dizuna? Ideia, materiala,...

Niri lan gehiena ematen didana azken eskulturrara iristea da. Hau da, ideia asko izaten ditut, baina denbora behar dut azkena, gustuko dudana eta bilatzen ari nintzena aurkitzeko. Bere prozesua du, marrazki asko eta proba asko dira.

Materialekin ez dut arazorik, normalean marrazten dudanean badakit burdina edo egurra erabiliko dudana egiteko.

Idea bat duzunean, zein da prozesua?

Marrazkiak egiten hasten naiz, ugariak izaten dira. Marrazki bereko aldaerak egiten ditut

"NIRE LANAK ARKITEKTUAREN ANTZEKOAK DIRA, BAINA ESKALA TXIKIAGO BATEAN

hasierako ideien antza duena aurkitu arte.

Gero maketak egiten ditut eta horretan ere, gauzak moldatzen ditut marrazkietan aztertu ezin izan ditudan aukerak ikusteko.

Oso argi dudanean, orduan, azken materialarekin hasten naiz lanean. Hau da, lana amaitzeko pausoak ematen ditut. Normalean burdina aukeratzen dut lan egiteko, baina egurra eta collageak egiteko artisaupera ere erabiltzen dut sarritan. **Hiri-eskultura denean, kokalekua ere kontuan izan behar da, ezta?**

Beti izan behar da kontuan, baita beste kontzeptu batzuk ere. Esate baterako, nik hirilaneak oinazpikorik ez izatea gustuko dut, lurretik haztea eta jendea, haurrak bertan sartu, jolastu ahal izatea. Hau da, hirialtzarien artean beste elementu bat izatea da ideia.

Lasarte-Orian zure lan ugari daude. Azkena BRUNET izan zen Brunet-enea parkean jarri zen. Udalak Brunet fabrikari omenaldia egitea eskatu zizun. Zein irizpide jarraitu behar zenituen?

Bruneten lan egin zuten emakume eta gizonen ohorez eskultura bat egitea eskatu zidatenean niretzat ohorea izan zen.

Bi baldintza nituen egiteko: zerbait xumea izan behar zuen eta Brunetek ikurra, antilopeak, egon behar zuen.

Lantegiak garrantzia handia izan zuen Oria auzoan eta urte hauetan guztietan istorio eta bitxikeri ugari kontatu dizkidate adineko auzotarrek.

Gainera, niretzat harro egoteko eskaera izan zen, Sasoeta auzokoa naizen arren, urte asko da Oria auzoan bizi naizela. Auzoko beste bat naiz edo hala sentitzen dut nire burua.

Horrez gain, eskulture gutxiak dute bere lanen bat bizi diren auzoan.

Otsailean albiste izan zinen futboleko Superkopako garaikurra diseinatu eta egin zenuelako. Nola jarri ziren harremanetan zurekin? Eta nolako izan da prozesua?

Futbol federazioko norbaitek nire lana ezagutzen zuen, hau da, arraun Ligetarako egindako garaikurrak eta Superkopakoa egiteko proposatu zidan.

Ez nuen inoiz kopa formadun bat egin eta animatu nintzen. Nire ideia gustatu zitzaizen.

Nire eskulturetan oinarrituta dago, babeslekuak deitzen ditudanetan, batez ere.

Kirol arloan egindako lanak



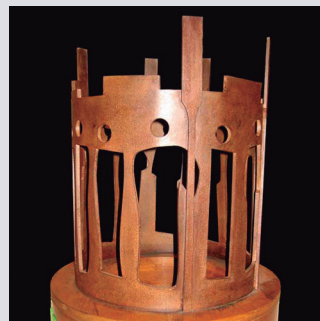
Superkopako garaikurra
2020



Euskotren Ligako garaikurra
2008



Donostiako Tenis elkarte erreala
2006



Eusko Label Ligako garaikurra
2005



Gurpil
2004

MIGUEL ANGEL ORIBEREN WEBGUNEKO IRUDIAK

Garaikurrak oinarri biribila du eta irekigune bat du aurrean. Nik 'gune bizigarri' deitzen diodan eremu horretara sartu ahal izateko da irekigunea. Bertan babestua zaude eta mundua irekigune horretatik ikusten duzu.

Goikaldean ereinotz-koroa gehitu nion, Grezia, Erroma eta

mundu klasikoko garaileak gogoratu.

Bizkor lan egin behar izan genuen; denbora laburrean egin behar izan zen prozesu guztia. Izan ere, garaikurra egiteko eskatu zidatenean, bi hilabeteko baino gutxiago geratzen baitziren lehiaketako finala jokatzeko.

Aipatu bezala ez da kirolarekin zer ikusia duen lan bakarra izan...

Bai, horrela da. ACT edo Traineru Kluben Elkarteak antolatzen dituen Ligetako bi garaikurrak, Eusko Label eta Euskotren Ligakoak, esate baterako, nik eginak dira.

Eusko Label ligakoa pisutsuagoa da eta koro forma

du. Euskotren Ligakoan, berriz, zerbait ezberdina nahi zuten. Berotasuna igortzen zuen zerbaitegin behar nuen. Bietan arraunlarien eta arraunen irudi eta hutsuneekin jokatzentzat.

Horiek baino lehen txirrindularitza munduari eskainitako hiri-eskultura egin

nuen. Itziazko GURPIL enpresaren lorategian dago, enpresak txirringak ekoizten baititu.

Eta Ondarretan dagoen Tenis elkarte errealeko harrerako eskultura ere egin nuen.

Beraz, Superkopako garaikurrari esker, hainbat dira jorratu ditudan kirolak.

Etxealdetik

EUSKARALDIRA

Ohitura aldaketa etxetik hasten da

@euskaraldia

@belarripest / @ahobizi
www.euskaraldia.eus/etxealdia

Nerea Eizagirre

Egunero zelaia joatetik 24 orduz etxean egotera. Egunerokoa guztiz moldatu behar izan du Iraia Iparragirre Argandoña (Lasarte-Oria, 1995) Realeko jokalaria. Konfinamendu aurretik, egun erdia Zubietan egiten zuen entrenatzen eta beste erdia, Bilbon Fisioterapia ikasten. **Nola daramazu larrialdi egoerako itxialdia? Zure egunerokoa asko aldatu behar izan duzu?**

Egun batean zelaian egotetik, dena birtualki egin behar izatera... dena aldatu da.

Nire egunerokoa oso lanpetua zen: entrenamendua eta ikasketak. Orain guztia aldatu da eta 24 orduz etxean egin behar dut guztia.

Alde batetik ongi etorri zait, nire eguneroko erritmoa mantsotzeko, baina bestetik moldaketa asko egin behar izan ditut. Bai kirol arloan, baita beste arlo guztiei dagokionez. Unibertsitatean, esate baterako, saio guztiak birtualki eta bideo bidez egin behar ditugu. Gainera, talde lanak egin behar ditugu azken hiruhileko honetan, beraz ordu asko pasa behar ditut ordenagailuaren aurrean.

Eta egunero Zubietan entrenatzen etxean entrenatzen. Nola moldatu zara?

Itxialdiaren hasieran, zerbait mugatua zela uste zenean, mahuka zabala izan zuten eta bakoitzak bere esku zuenarekin kirola egiten jarraitzeko esan ziguten, baina ez zegoen pautak espezifikorik.

Luzerako joango zela ohartu ginenean, plataforma batetik prestatzaile fisikoak zuzenduta, astelehen, asteazken eta ostiraletan, talde guztiak ariketa fisikoak egiten dituen etxean ditugun baliabideekin. Pisuak ez dituenak, esne kutzak erabiltzen ditu... ahal dugunarekin moldatzen gara.

Nire kasuan, prestatzaileari aholkua eskatu nion. Izan ere, orain eta itxialdia baino lehen egiten genituen entrenamenduak ez dute zerikusirik. Oso gutxi entrenatzen dugu orain eta mantentzea oso zaila da. Horregatik pautak batzuk eskatu nizkion nik neuzkan baliabideekin, entrenamendu espezifikoa ezartzeko.

Eta ezin naiz kezatu. Nire etxeak inguruan eremu pribatua du eta bertan korrika edo esprintak egin ditzaket. Gainera,

"Ongi etorri zait itxialdia nire bizitza erritmoa mantsotzeko"

IRAIA IPARRAGIRRE ARGANDOÑA FUTBOL JOKALARIA

Realeko jokalaria guztiz moldatu behar izan du bere egunerokoa. Fisioterapia ikasketetan zentratua, lasaitasunez ari da egoerari aurre egiten



Ikusi elkarrizketa osoa txintxarri.eus webgunean

garaje bat daukat eta ongi moldatu dut gomekin, pisuekin, bizikleta estatikoarekin...

Nolako entrenamenduak egiten dituzu? Ariketa fisikoak dira bakarrik edo baloiarekin ere egiten duzu lan?

Nire kasuan indarra lantzen dut, core edo alde abdominala eta aerobikoa dena, esprintak eta...

Baloiarekin ez dugu ariketarik eta nire kasua, gainera, arraroa da zeren ez baitaukat futbol baloirik etxean. Plastikozko bat

du, baina besterik ez. Nahiko baloizaten ditut egunerokotasunean eta etxean ez daukat.

Egia da entrenatzaileak alde teknikoak ez galtzeko ariketa batzuk bidali dizkigula. Horregatik, lehengoan boleibol baloia aurkitu nuen eta horrekin probatu behar dut.

Entrenamendu gutxiago egiten dituzue, gehiago zaindu beharko duzue, ezta?

Bai, hori ere alde garrantzitsu bat da. Azkenean, ohituak ginen

egunero kaloria handiak gastatzera, gure gasto energetikoa handia zen eta orain, izkin batetik bestera aldatu gara. Ordu asko egiten ditugu eserita. Gastu energetikoa asko gutxitu da.

Nire kasuan, behintzat, futbolekin eta unibertsitatean hasi nintzenean, gastu energetikoa handi nuen. Joan-etorri asko egiten nituen eta nahiz eta ongi elikatu, irregulartasun batzuk eduki nituen nire bizitza estiloa asko aldatu baitzen. Alterazio txiki horrek nire elikadura moldatzea ekarri zuen eta alde horretatik, geldialdia ongi etorri zait, nire gorputza erregulatu eta lasaitasunarekin elikadura gehiago zaintzeko.

Arraroa da, jende asko konfinamenduarekin kezaka dago: "Jo! etxean zenbat ordu"; edo kuadrillakoak WhatsAppetik noizbehinka galtzak probatzeko esanaz dituzu... baina ni lehen baino gehiago ari naiz zaintzen. Kontrol gehiago daukat eta nire gorputzean sentitzen ari naiz aldaketa; hobera, gainera.

Entrenamendu birtualak aipatu dituzu, baina hortik kanpo beste jokalariekin harremana mantentzen duzu? Zuk ere modan dauden erronkak egin al dituzu?

Nik ez ditut egin. Ez zait iruditzen erronka horiek ongi pasatzeko direnik. Ongi pasatzeko beste era asko daude. Erronka horiek sare sozialetan egin dira biralak eta nik ez dut horrelako konturik

erabiltzen. Beraz, ez dakit zertan dautza.

Eta denek bezala gertukoekin harremana birtualki mantentzen saiatzen naiz, ahal den heinean. Azkenean ordu asko pasatzen genituen batera.

Itxialdia ezarri baino lehen, Reala seigarren zegoen eta kopatik kanpo geratu zen. Aurtengoa ez da denboraldi erraza izan..

Denboraldi gazi-goza izan da. Aurreko urteko denboraldia oso topean amaitu genuen. Erreginaren kopa irabazi genuen eta ez zen erraza. Ezer ez dela ezinezkoa erakutsi genuen. Eta denboraldi berriari hasiera ematean "hau zerbait berria da" esan genuen. Beste motibazio bat zegoen, jende berria, borrokatzeko gogoak genituen.

Denboraldi ongi hasi genuen. Baina garai bat egon zen irabazi behar genituen partidak irabazi ez genituela eta horrek, besteak beste, eragina izan zuen taldean.

Horrek ez du esan nahi denboraldi txarra izan denik, seigarren gaude. Oraindik ez delako denboraldi amaitu eta ez dakigulako zer gertatuko den.

Goiko postuetan geratzeko esperantza dugu. Badakigu bigarren edo hirugarren ez garela izango, baina laugarren postua borrokatzeko aukera badaukagu. **Dena airean dago, beraz. Baina lberdrola ligak aurrera jarraitzen badu, jokalarien osasuna bermatzeko neurriak espero al dituzue?**

Egia esan, ez dakit zer espero dudun. Liga aurrera jarraitzea bideratzen bada eta amaitu nahi baldin bada, hartzen diren neurriak zentzuzkok izatea espero dut.

Ondo irudituko zait Liga amaitzea, baina horrek ere bere arriskuak ditu. Zeren eta gorputzak familiarizazio bat behar baitu. Ez gatoz denboraldi-aurre batetik edo ligaren eten txiki batetatik; etxean 24 ordu egotetik, baizik. Bat batean 90 minutuko partidak jokatzen hasiko ginateke eta bi hilabeteko itxialdia izan dugu. Ez da beste lan bat bezala. Ez zoaz bulegora eta zure lanarekin aurrera eraman dezakezula. Gure gorputza da azkenean gure lan egiteko tresna. hark bali

Horregatik, nahiago dut askotan horretan ez pentsatu eta ikasketetan zentratzea, orain azterketak ditugu-eta. Erabakia hartzen dutenean ikusi beharko da ikusi beharreko guztia.

Nola egiten diogu aurre COVID-19ari Gipuzkoan?

1. GIZARTE ZERBITZUAK: txoke plana

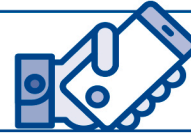
COVID-19aren harira prebentziorako zerbitzuak eta informazio-sistemak indartu dira.

Telezaintza:
900 43 43 43



- COVID-19 testuinguruan zerbitzuak jasotzeko eta orientaziorako.
- Zentroetako erabiltzaileak aldi baterako etxera itzultzeko kudeaketa lanak.
- Egoitzatako langileleriari ostatu emateko zerbitzuaren informazioa eta eskabideak.
- Familiei eta langileei laguntza psikosoziala.

Herritarren arreta:



- **943 11 25 11**
- info.gizartekintza@gipuzkoa.eus
- Indarkeria matxistaren biktimentzako arreta:
900 840 111

2. EKONOMIA SUSTAPENA: autonomoak eta enpresak

Jarduera ekonomikoen inguruko informazio guztia zure esku jarri dugu eta prozesuan laguntzeko entitate sare zabala osatu dugu.



Osasun laborala



Laguntza publikoak



Arlo laborala



Zerga arloa

3. OGASUNA: ordainketak eta datak

Autonomo eta enpresentzako neurriak.

Zergadun guztientzako neurriak.



Autonomoen PFEZaren ordainketa zatikatuak

Ez da autolikidaziorik aurkeztu behar (1. eta 2. hiruhilekoak).



Gerorapen berriak

300.000 euro arte handitzen da modu automatikoan geroratu daitekeen zorraren zenbatekoa.



1. hiruhilekoko zerga ordainketa

Lehen hiruhileko zerga ordainketak ekainaren 1era atzeratzen dira enpresa txiki, mikroenpresa eta autonomoentzat.



Errenta online

Herritar guztiek etxetik mugitu gabe aitortpena aurkezteko bideak ahalbidetu dira.

www.gipuzkoa.eus

Guztion lankidetzeta eta ahaleginarekin, lortuko dugu.



GIPUZKOA
ETORKIZUNA
ORAIN



Duela lau urte debutatu zuen profesioleatzen Arteaga II.ak; 2017an promozio binakakoa eta buruz burukoa irabazi zituen. TXINTXARRI

"Konturatu naiz pilotak zer esanahi daukan niretzat"

AXIER ARTEAGA PILOTARI PROFESIONALA

Egunak "motzak" egiten zaizkiola dio herritarrek: entrenatzeaz gain, unibertsitako ikasketekin eta ingelesarekin ari da buru-belarri. Frontoiak "asko" botatzen ditu faltan

Iñigo Gonzalez Sarobe

Etxean entrenatu, gradu amaierako lana aurreratu, hizkuntza berriak ikasi... Etekina ateratzen ari zaio itxialdiari Axier Arteaga pilotaria (Lasarte-Oria, 1996). Frontoietan aritzea eta bertako giroa faltan botatzen ditu Baiko enpresako aurrelariak: "Konturatu naiz pilotak zer esanahi daukan niretzat; nire bizitzako pasioa da".

"Egunekoan egunekoan egiten dut, nire esku dagoen guztia, eta, gero gerokoak". Axier Arteaga pilotaria etekina ateratzen ari zaio koronabirusak sortutako egoerari, pilotalekuek entrentatzen eta jokatzera joatea debekatuta dagoen arren. Baliatzen ari da konfinamendua "barrura begiratzeko", eta bere errutinako zenbait gauza aldatzeko, ikusteko ea zer datorkion ongien:

"Entrenamenduetan eta elikaduran moldaketa batzuk egiten ari naiz".

Baraualdiekin probatzen ari da: 13:00ean bazkaldu, askaldu arratsaldean, eta 20:00ak aldera afaldu. Hurrengo egunean ez du ezer jaten 13:00ak arte. Itxialdiari ekin aurretik hasi zen formula hori probatzen, promozio binakako txapelketatik at geratu eta berehala, buruz burukoa prestatzen hasi zenean -alerta

egoera dela eta, bertan behera geratu dira momentuz kompetizio horiek eta beste guztiak-. "Hasieran 12:00ak arte egoten nintzen baraurik, eta orain ordubete gehiago luzatzea erabaki dut, ikusi dudalako ongi doakidala".

Forma fisikoa mantentzea da kirolariaren beste zereginetako bat: muskulazioa eta indarra lantzen ditu goizetan, eta anaerobikoagoak arratsaldean, abiadura eta erresistentzia lantzekoak, besteak beste. Etxeko terrazan aritzen da pilotarekin, eskuak egiten.

Itzulera, progresiboa

Etxeko paretak ez du zerikusirik pilotalekuekin, baina, momentuz, eskuak bertan egitearekin konformatu behar. "Izugarri" faltan botatzen du Arteagak pilotalekura joatea, eta ez daki noiz izango den posible errutina horri ekitea berriro. "Erabaki hori hartzea ez dago gure esku eta ez dizkiot buelta asko ematen, baina, nire ustez, progresiboa izango da itzulera: entrenatzen hasi aurrena, eta partidak jokatzen gero, zalerik gabe harmailtan hasieran".

Astebururo lehiatu behar izateak, dena den, baditu zenbait abantaila. Arestian esan bezala, Arteaga probak egiten ari da, eta aldaketak egiten bere egunerokoan, ikusteko zer datorkion ongien. "Gure egutegia ez da horren zurruna orain: ia automatikoki egiten genituen gauzak lehen, asteak oso programatuta geneuzkalako, asteburuetako partidatari begira, eta ezin genituen horrenbeste aldaketa egin gure prestaketan".

Konfinamendua aproposa izan daiteke norbere buruari begiratzeko, eta bizitzari buruz hausnartzeko, oro har. "Itxialdian

konturatu naiz pilotak zer esanahi duen niretzat: bizitzako pasioa da". Hori da Arteagak atera duen ondoretako bat. Dena den, denbora larregi ez daukala dio. eta motzak geratzen zaizkiola egunak: "Entrenatzeaz gain, heziketa fisikoko ikasketak egiten ari naiz unibertsitatean, eta GRAL Gradu Amaierako Lana aurreratzen ari naiz, eta ingelesa ikasten ere bai". Baikon ritzen da aurrelari lasarteoriatarra, eta "askotan" hitz egiten du enpresa horretako beste pilotariekin. "Itxialdia ez daramate oso ongi batzuek, diote oso luzea egiten ari zaiela; beste batzuek ez zaie hori pasatzen, eta niri ere ez".

Covid-19 gaixotasunak aldatu du pilotari lasarteoriatarren errutina, baina ez besterik: "Pribilegiatua sentitzen naiz, nire ingurukoak, familia eta lagunak, ongi daudelako, eta koronabirusak ez dituelako harrapatu". automatikoki egiten genituen gauzak lehen, asteak oso programatuta geneuzkalako, asteburuetako partidatari begira, eta ezin genituen horrenbeste aldaketa egin gure prestaketan".

"ENTRENAMENDUETAN ETA ELIKADURAN MOLDAKETA BATZUK EGITEN ARI NAIZ KONFINAMENDUAN"

"NIRE FAMILIA ETA LAGUNAK ONDO DAUDE; PRIBILEGIATUA SENTITZEN NAIZ"

Aitor Urangaren oroimenezkorik ez du ospatuko Beltzakek aurten

Koronabirusak eragindako egoera dela eta, herriko errugbi taldeak erabaki du bertan behera uztea ekitaldia

Txintxarri

Beltzak Errugbi Taldeak iragarri du aurten ez duela ospatuko Aitor Uranga oroimenezkoaren laugarren edizioa. Egitarau zabala prestatzen ari ziren maiatzaren

30erako, larunbata, baina, koronabirusak eragindako egoera tarteko, bertan behera uztea erabaki dute. "Hau guztia bukatzen denean, berriz antolatuko dugu festa erraldoi hori, ez izan inolako

zalantzarik", adierazi dute. Sare sozialetan bideo bat zabaldu dute: errugbi eskolako gaztetxoek etxean geratzeko eskatu diete herritarrei.

Bien bitartean, guztiz geldirik daude kirol kompetizio guztiak, baita errugbikoak ere. Ohorezko Mailako taldeek, esate baterako, erabaki dute bertan behera uztea denboraldia, eta iragarri ez dituztela partida gehiago jokatuko, nahiz eta Espainiako Federazioak eskatu apirilaren 30era arte itxaroteko.



Hernani eta Pinguinas Burgosen arteko partida, iazko oroimenezkoan. TXINTXARRI

Palmondo Irratia: Itxialdiko topagunea

Konfinamendu egoerako bizipenak, baliabideak, jakintzak, historiak... partekatu eta ondo pasatzeko xedez uhinetara pausoa egin dute zenbait herritarrek. Astean bi saio egiten dituzte: asteazkenetan, 20:30ean, eta larunbatetan, 12:00etan.

Maitane Aldanondo

Tximuatik Palmondora. 20 urte geroago, konfinamenduak irrati librearen buelta ekarri du

Lasarte-Oriara. Apirilaren 4an martxan jarri zuen herritar talde batek Babes Sarearen barruan piztutako ideia:

Salbuespen egoeran "elkar komunikatzeko eta sozializatzeko" espazio edo topagune bat eratzea.



Okendo plaza zaharraren sinboloa den palmondoa aukeratu dute izen eta ikur. TXINTXARRI

Asmoa bazebilen hainbaten buruan eta itxialdiari aurre egiteko ideia bezala azaldu zenean, gogo hori partekatzen zuten zenbait lagun batu ziren proiektua burutzeko. Itxialdia, beraz, nolabaiteko bultzada izan da irratia martxan jartzeko.

Edonola, Palmondo Irratia autonomoa da, eta bertan dabilzan kide guztiak ez dira Babes Sarearen parte. Are gehiago, komunikazio tresna gisa, herriaren proiektua izatea nahiko lukete eta askotariko herritarrek parte hartzea bertan.

"Baliabide librea"

Aurrekari duen Tximua Irratiaren omenez, Okendo plaza zaharraren sinboloa den palmondoa aukeratu dute izen eta ikur. Proiektu hura bezala, herriaren sortua da eta herri mugimenduei ahotsa emateko asmoa du. "Uste dugu beharrezkoa dela herriko norbanakoek, taldeek, eragileek... komunikatzeko espazio edo baliabide libreak edukitzea, herritik herrira zuzenean komunikatu ahal izateko". Horregatik, edonork parte har dezake, adin mugarik gabe, audioak edo mezu idatziak bidalita palmondoirratia@riseup.net helbidera.

Astean bi saio egiten dituzte. Bat, asteazkenetan, 20:30ean; bestea, larunbatetan, 12:00etan. Astegunekoa "politikoagoa edo formalagoa" da. Edukien artean, besteak beste, kultur gomendioak, Lasarte-Oriako herri mugimenduaren historia, herriko presoen egoera edota herriko eragileei nahiz pertsonari elkarrizketa. Asteburukoa, berriz, informalagoa da. Entzungaien artean, esaterako, erronkak eta herritarren mezuak daude.

Hori guztia antolatzeko *Meet jitsi* aplikazioaren bidez bideoasanbladak egiten dituzte eta irratsaioa osatzen dute e-postaz nahiz beste bideetatik jasotako ekarpenekin. Atalak banatu eta eskaleta –saioaren gidoi modukoa– partekatu bat

egiten dute sarean. Zuzeneko emisiorako, aldiz, batek streaminga –datu korrante bidezko emisioa– egiten du eta gainerakoan ahotsak sartzen doaz aipatutako aplikazioaren edo antzeko baten bidez hitz eginda. Streamingerako zerbitzariak Maritxusareak utzi dizkie.

Urrutitik eta prekarioran

Oztopoei ahal bezala aurre egiten diete. Batetik, ez dira profesionalak, beraz, norbera bere kabuz ikasten ari da gauzak egiten "bai alde teknikitik, bai irrati esatari izateko saiakeran"; eta bestetik, bakoitzak bere etxetik, bertan dauzkan baliabideekin, parte hartzen du. Urrutitik egiteak koordinazio handiagoa eskatzen die, zailtasuna gehitzen baititu –konexio arazoak, kasu–, eta elkarri laguntza zuzenik ezin baitiote eman. "Era nahiko prekarioran ari garela, alegia. Baina gustura, eta nahiko ongi entzuten da, ezta?".

Nahiz eta itxialdiak alde txar horiek izan, uste dute egoera hau denok bizitzeak "jendearekin konektatzeko erraztasuna-edo" ere ekarri diela. Jasotako erantzuna "ezin hobea" izan da, aurreikuspenak gainditu ditu. "Ez genuen espero hain harrera ona izatea eta hainbeste jendek entzungo gintuenik. Pentsa, lehenengo saioan 89 entzule izatera iritsi ginen!".

Ez dakite konfinamendua amaitzean aurrera jarraituko duten irratiarekin. Datozen asteetan nola eboluzionatzen duen eta zein erantzun duen ikusi, eta egoera amaitzean herri bezala dauden "gogo eta beharren arabera" erabakiko dute.

Saioak stream.maritxusarea.eus:8000/palmondoirratia loturan entzun daitezke. Horrez gain, Telegram kanal bat ere badute, t.me/LasarteSaretzen. Bertan albiste, informazio, iritzi-artikulu, etab. desberdinak jarriko dituzte kanalera batzen diren herritarren eskura.

EDONORK PARTE HAR DEZAKE, ADIN MUGARIK GABE, AUDIOAK EDO MEZUAK BIDALITA

BABES SAREAREN IDEIA IZAN DA, BAINA AUTONOMOA DA ETA PARTAIDE DENAK EZ DIRA SAREKO KIDEAK

"Zazpi kanta konposatu ditut; azkena, itxialdian"

MAIALEN ARISTEGI LETAMENDIA KANTAUTOREA

Duela hiru urtetik eskaintzen ditu zuzeneko emanaldiak lasarteoriatar gazteak, eta, geroztik, ez da geratu: "Niretzat, edozein leku da berezia kontzertu bat eskaintzeko"

Itziago Gonzalez Sarobe

TXINTXARRI-ri elkarrizketa eskaintzeaz gain, berak sortutako bost emanaldiz osatutako emanaldi bat prestatu eta grabatu du Maialen Aristegi Letamendia kantautoreak (Lasarte-Oria, 2000) – www.txintxarri.eus atari digitalean ikusi eta entzun daiteke—. Horietako bati ez dio izenbururik jarri. Irakurleentzat erronka: bururatzen al zaio baten bati proposamenik?

Nola daramazu itxialdia, Maialen?

Ba egia esan, ondo daramat itxialdia. Unibertitateko klase birtualengatik eta bidaltzen dizkiguten etxeko lan guzti horiengatik ez balitz... Hala ere, atera dut kantuak konposatzeko tartetxoren bat, eta kanta berri bat idatzi dut: *Kafesnea eta Benitoren kantuak*, nire amonei eskainitakoa. Espero dut dauden lekutik entzutea eta gustatzea.

Mikrofonoa aurrean eta gitarra eskuetan duzula ikusi zaitugu sare sozialetan. Txikitatik datorkizu musikarekiko zaletasuna? Zergatik gitarra?

Beharbada, musika asko entzun (eta entzuten) dugulako etxean eta kotxean. Auskalo.

Esango nuke Mikel Urdangarinengatik hasi nintzela gitarra jotzen ikasten. Izan ere,



'Kafesnea eta Benitoren kantuak' konposatu du itxialdian kantautore gazteak. M.A.L.

Urdangarinek gitarra lagun izaten du kontzertuetan, nahiz eta azkenaldian pianoarekin ibili jo eta su. Nik gitarra jotzen ikasi nahi nuen eta horretan Jon Lasak eta bere seme Aitzolek lagundu naute. Beraiei zor diet dakidan (ia) guztia.

Nortzuk (izan) dira zure artista erreferenteak?

Txikitari Takolo, Pirritx eta Porrotx, dudarik gabe. Gaur egun, Mikel Urdangarin, Benito Lertxundi, Ruper Ordorika eta Eñaut Elorrieta. Munduko pailazo onenen emanaldietatik, euskal musikako ahots onenen

kontzertuetara joatera igaro naiz. Porrotx eta konpainia, ez zaituztet ahaztu.

Non eskaini zenuen zure lehenengo zuzeneko emanaldia? Zer moduzko esperientzia izan zen?

Oker ez banabil, 2017ko azaroaren 3an eskaini nuen bakarkako nire lehen kontzertua Elebeltzen antolatutako jaialdi feministan. Ez dakit zenbat kantu jo ote nituen, hamar inguru. Horietako bat nire lehen kantua; gainerakoak, nire kantari kuttunen kantu kuttunenak. Ez dut inoiz ahaztuko lehenaldi hura, lehenaldi guztiak bezala,

hura ere berezia eta ahaztezina izan baitzen.

Kontzertuena pentsatu gabe etorri da. Egia da Jon Lasarekin gitarra ikasten genuenean ikastolako jaialdian abestu izan dugula hainbatetan, baina 2017ra arte ez nuen zuzenean bakarka aritzeko eskaintzarik izan. Geroztik, antza, gustua hartu diot jendaurrean kantuan aritzeari eta hortxe nabil.

Herrian bertan gozatu ahal izan dugu zure emanaldiez: Elebeltzen, Sorgin Jaietan... Berezia al da musikari batentzat bere herrian jotzea?

Sortzaile orok behar du bere sorkuntza jendaurrean aurkezteko aukera: musikariak oholtza, margolariak erakusketa... Nik aski dut oholtza bat (lagunen baten etxea, gaztetxea, taberna...) zorientu izateko. Beraz, niretzat edozein leku da berezia jotzeko, kontzertu guztiak bakarrak dira eta horrek badu bere berezitasuna.

Jakina norberaren herrian jotzea ondo dagoela, asko gustatzen zait herrian jotzea, nola ez. Izan ere, hor egongo da zure familia, zure kuadrilla, eskolako lagunak eta baita kontzertuaren berri ez zuen hori ere. Baina zure musika eta zure kantuak jende gehiagorengana iristea nahi izanez gero, ez da nahikoa norberaren herrian jotzea. Aipatu beharra dut, azkenaldian herrikan kampo ere eman ditudala kontzertuak. Hala nola, Gasteizen, Añorgan eta Pasai-Donibanen. Eta oso pozik nago.

Koronabirusak eragindako egoerak erabat irauli du denon egunerokoa, baita musikariena ere. Bertan behera geratu diren emanaldiak edo atzeratu behar izan direnak... Hori pasa al zaizu zuri ere?

Martxoaren 19an Usurbilen jo behar nuen. Baina, tira, ikusiko dugu elkar hurrengo batean.

Zure errepertorioari buruz ere galdetu nahi genizuke. Zenbat kanta? Bertsioak, zuk sortutakoak...?

Oraingoz zazpi kantu konposatu ditut eta kontzertuetan nire kantuez gain, nire abeslari kuttunen abesti kuttunenak jotzen ditut. Sare sozialetara bertsioak igotzen ditut, momentuz ez dut nire kanturik igo.

Euskal musika. Euskal sortzaileak. 2020. urtea. Nolakoa da egoera?

Gaur egun, denetarik entzun daiteke euskaraz. Alde batetik, musikari gutxi dago musikaz bizi dena. Gehiengoak, musika eta beste lan bat (edo bi) uztartu behar ditu bizitzan aurrera egiteko. Bestalde, ematen du euskara muga bat dela askotan euskal musika Euskal Herriatik at hel dadin. Eta ez da hori kontua. Euskal musikariak ez dio Euskal Herriari kantatzen, munduari kantatzen dio. Beraz, egiteko asko dago. Hizkuntza ezin da muga bat izan, bide bat baizik.

Zein kanta dira ezinbestekoak zure abesti zerrendan?

Bakarlariak: Maite Larburu, MICE, Maider Zabalegi, Anne Etchegoyen, Anari, Olatz Salvador, Maren, Izaro, Mikel Urdangarin, Benito Lertxundi, Ruper Ordorika, Eñaut Elorrieta, Anje Duhalde, Mikel Markez, Petti, Rafa Rueda, Josu Bergara, Passenger, Ray LaMontagne eta Ismael Serrano.

Taldeak: Physis Versus Nomos, Lou Topet, Katamalo, Izaki gardenak, Berri Txarrak eta La M.O.D.A.

"NIRETZAT, EDOZEIN LEKU DA BEREZIA KONTZERTU BAT ESKAINTZEKO"

txintxarri

www.txintxarri.eus

Argitaratzailea

Ttakun Kultur Elkarteak
Geltoki kalea 4 (behea)
20160 LASARTE-ORIA
G-20407557

Administrataria

Nerea Garziarena.

Erredakzioa

Nerea Elizagirre, Itziago Gonzalez,
Maddi Zaldua eta
Maitane Aldanondo.

Publizitatea

Irati Zatarain.

Laguntzaileak

Gorka Lasa, Asier Odriozola,
Gorka Alvarez, Jexux Artetxe,
Maider Galarzi, Mikel Yarza,
Nerea Segura, Lierni Rekondo eta
Aizpea Amas.

Banatzzaileak

Ioar Gainza, Egoitz Epelde,
Erlantz Ezeiza, Itziago Garcia eta
Jose Lanchas.

Informatika zerbitzuak

IZT Informatika.

PUBLIZITATEA

Geltoki kalea 4 (behea)
Tel.: 943 37 14 48 (106)
WhatsApp: 646 82 44 66
publizitatea@ttakun.eus

EGOITZA NAGUSIA

Ttakun Kultur Elkarteak
Geltoki kalea 4
Tel.: 943 37 14 48 (104)
WhatsApp: 688 68 35 10
txintxarri@txintxarri.eus

Inprimategia

Zerua Multimedia, S.A.

Lege Gordailua: SS-513/94

ISSN: 1134-0053

Tirada: 8.000 ale

BABESLEA



LASARTE-ORIA
UDALA

DIRUZ LAGUNDUTAKO ARGITALPENA:



Astea festa giroan amaitzeko

Haurraren Eguna antolatu du Ttakun Kultur Elkarteak: ekintzaz betetako egitaraua prestatu du txikientzat. 11:00etan lehertuko da festa, txupinazoarekin

Txintxarri

Laino grisen artetik ortzadarraren irtean ari dela dirudi etxeko txikientzat. Kalera atera ahalko dute laster, ordubetez bada ere. Berri on gehiago: sekulako festa egin ahalko dute igande honetan, Haurraren Eguna antolatu baitu Ttakun Kultur Elkarteak. Ekintzaz eta emozioz bete dute egitaraua.

11:00etan lehertuko da festa herriarren etxeetan: Porrotx pailazoarekin batera jaurtikiko dute txupina. Ondoren, *diploma banaketa* egingo dute, eta etxeko leihoak apaindu. Parte hartzeko ekimenak ere sartu dituzte: esate baterako, buruhandien desfilea. Etxean grabatu behar da bideo bat,

eta apirilaren 25a baino lehen bidali kultura@ttakun.eus helbide elektronikora.

Bazkalordura arte, hauxe da plana: kantu-jolasean aritzea Xumelakidz korukoekin batera, eta otordua Ane Galardiren errezeta goxoa jarraituz prestatzea. Sabela ongi bete eta gero, esna zein lo amets egiteko ordua: ipuin-kontaketa eta erlaxazio saioa Intza Alkainen eskutik. Igande arratsaldea ere mugitua izango da: mozorro festa ospatzea eta norberak bere *photocall*-a egitea proposatzen du Ttakunek. Eta errematea: zumba saioa, diskofesta eta 20:00etan, txaloak, astea festa giroan bukatzeko.



Ugalde Martin familiako txikienak emozioen bila aritu dira. TXINTXARRI



Hiru txokolatetzko tarta egin du Onintze Jakak, Ttakun KEren logo eta guzti. TXINTXARRI

Emozioak eta errezetak

Amaraun eta Gazte Klubeko haurrak ez dira aspertu Aste Santuan: emozioak irudikatu dituzte, eta etxeko sukaldean gustura aritzeko errezetak proposatu

Txintxarri

Eskerrak ordenagailuarekin lanean ari den kazetaria, eta maketak digitalak diren. Bestela, adurrez beteko zuen oraintxe bertan paperezko aldizkaria. Barka diezaiotela irakurleek, baina ezin du egin besterik, Gazte Klubeko haurrek erredakziora bidali dituzten errezetak ikusi eta gero: hiru txokolatetzko tarta -Ttakun KEren logo eta guzti-, *Lekakukis* gailetak, azukre-hautsez estalitako croissant goxoak, itxialdi garai hauetan oinarritutako *kuarentenaitak*, esne tarta, torrijak, bizkotxoa... Norberak bere etxeko sukaldean mimoz eta maitasunez prestatzeko moduko jakiak,

gaztetxo horiek guztiek egin bezala. Gaurtik aurrera igoko ditugu errezeta horiek gure atari digitalera, *Gazte Klubeko* errezetak atal berezira, hain justu.

Ikusgai dituzue baita ere Amaraun Klubeko kideek Aste Santuan egindako sormen lan ederrak: emozioak irudikatu dituzte, abilezia handiz, gainera. Poza, haserrea eta bestelako sentipenak irudikatu dituzte marrazki eta bestelako eskulanetan. Ttakun KEk eskerrak ematen dizkie parte-hartzaile guztiei, eta baita sari bat ere: Maite liburudendan zain dituzte ipuintxo batzuk, konfinamendu egun hauetan irakurtzeko oso aproposak.

Zein izango ote da Aste Santuko argazki originalena?

Txintxarri

Aurtengo Aste Santuko *oporrak* etxean sartuta pasa behar izan ditugu, ezinbestean. Bainujantzi, argazki kamera, eguzkitako betaurreko eta beste hainbat gauza beharrezkoak, irudimena eta imaginazioa sartu dituzte maletan lasarteoriatarrek, eta irudi ederrak bidali TXINTXARRI aldizkariak antolatutako argazki lehiaketara. Guztiak *txintxarri.eus* atari digitalean ikusgai daude. Bozketa epea zabalik dago; apirilaren 30era arte eman dezakezu zure iritzia, irakurle. Hiru argazki aukera ditzakezu gehienez, gehien gustatzen zaizkizun horiek.

Saria ez da nolana hikoia: herriko denda, komertzio, jatetxe edo bestelakoren batean gastatzeko erosketa bonu bat, 50 eurokoa. Lehiaketari buruzko artikuluan irakurri daiteke zerrenda guztia. Ez da aurten antolatu dugun aurreneko argazki lehiaketa: Inauterietan ere luzatu zien TXINTXARRI-k erroka herriarrei, eta erantzun zuten. *Lasarte-Oria 1934* izeneko argazkia gustatu zitzaizen gehien gure irakurleei, eta Errigoraren produktu ekologikoz jositako saski eder bat irabazi. Saria entregatu aurretik iritsi ziren alerta egoera eta itxialdia, ordea, eta oraindik Xalolak kuadrillak ez du jaso ongi merezitako sari hori. Ez gara ahaztu zuetaz, ordea, eta egoera hau guztia amaitzean elkartuko gara berriro.



Jarraitu festa: www.txintxarri.eus

Bidalizure mezuak lagunei, familiari... bideo bilartez eta igandean ikusgai jarriko ditugu txintxarri.eus-en bideoak kultura@ttakun.eus-era bidali! apirilak 25eko 14:00ak baino lehen

Haurraren Eguna
apirilak 26
LASARTE-ORIA

11:00etan **Txupina Porrotxekin**, "DIPLOMA BANAKETA" eta leihoen apainketa. **Buruhandien desfilea**.
(grabatu buruhandiarren bideoa eta bidali apirilak 25eko 14:00ak baino lehen kultura@ttakun.eus)

12:15ean **Kantu-Jolasak** Xumelakidz-ekin

13:00etan **Bazkari** prestatuta (Ane Galardirekin)

14:30ean **Ipuin kontaketa** (Intza Alkainenekin) eta ondoren **erlaxazioa** (Siesta botatzeko).

17:00etan **Mozorro festa + photocall** egin zure etxean eta bidali argazkiak!!

19:00etan **Zumba** Saioa

19:30ean **Diskofesta**

20:00etan **Txaloak**

LAGUNTZAILLEAK: Porrotx, Unai Arruti, Ane Galardi, Intza Alkain, Xumelakidz, Enara Ieregi, Sasola, Sasola, LOKEko Gimnasia erritmiko taldea, Zabalelako konpartsa, Kuadrilategiko neskak, Jalgune, Euskararen Maratoia, TXINTXARRI

Ttakun Kultur Elkarteak



Itxialdia alaitzeko

Ezohiko egoera honek ezohiko ospakizunak ekarri ditu herrira: oraindik kalera inolako baldintzarik gabe atera ezin dugunez, herriko zenbait auzotan bizi diren lasarteoriatarrek erabaki dute euren etxeetako leiho eta balkoietatik hauspotzea jai giroa: sanpedroak, Joko Olinpikoak, sanferminak, futboleko euskal derbia... Kasu batzuetan, gainera, aldarriarekin lotu dute festa: ikurrinak eskegi dituzte Aberri Egunean.

