

KOADERNOA:

Ziztatzailea zure mutil laguna da MIJO LIZARZABURU > 17

2022ko abuztuaren 27a | XVI. urtea • 788. zenbakia
0,50 euro

GAUR8

mila leiho zabalik
www.gaur8.info



LAPURDIKO
ARRAUN
ELKARTEA,
OLATUAREN
GAINEAN

> 18 Guillaume FAUVEAU



Suizidioaren aurpegia; suizidioak alde ikusezin bat izan dezakeela erakutsi du kanpaina batek 04

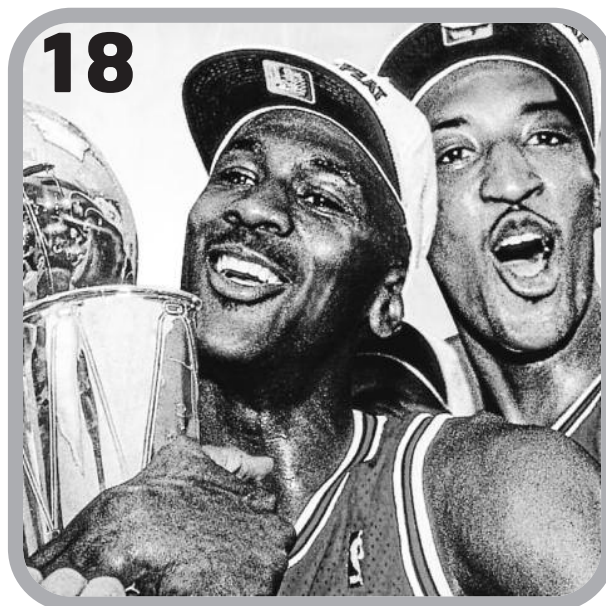
Ikusmira: «Haurdun zegoen emakumea bortxatu zuten txandaka» 08

Lapurdiko Arraun Elkarteak: Traineruko lana Ipar Euskal Herrian sustatzen 10

Euli hegalariak; begien zahartzearen prozesu normala 15

Dokumental zatikatuak: sormenaren aldeko erabakia edo amarru hutsala? 18

Juantxo Egañaren behatxulotik 23



SINADURAK:

- 03 **Maite Ubiria Beaumont:** Behi lodien garaiaren amaiera
- 08 **Saioa Aginako Lamarain:** Prokrastina... zer?
- 09 **Iñaki Altuna:** Ez, ez dute horrenbesteko zintzotasun moralik
- 13 **Unai Gaztelumendi**
- 16 **Itziar Elizondo:** Psikofarmakoen diktadurapean
- 17 **Mijo Lizarزابuru:** Ziztatzailea zure mutil laguna da
- 21 **Antton Izagirre:** Datorrenari aurre
- 21 **Miren Azkarate Badiola:** Planik bai?
- 22 **Olatz Perez de Viñaspre Garralda:** Ransomwarea: kriptografian oinarritutako estortsioa



{ datorrena } **Maite Ubiria Beaumont**

Behi lodien garaiaren amaiera

Urte politikoa abian eman du aste honetan frantses Gobernuak. Horren kariatara, exekutiboak hartu behar lukeen aldarteari buruz lehenengo agiantzak barreiatu ditu Emmanuel Macronek. Demagogian erortzeko arriskuari buruz oharra eginez, behi lodien garaiaren amaiera iragarri du Eliseoko maizterrak.

160 miliar banatu zuten beren akziodunen artean CAC40 rankingean agertzen diren enpresa handiek iragan urtean frantses Estatuan. Anartean, pobreziaren tasak bere horretan jarraitu zuen. Alta, 2014 eta 2018 urte arteko epea aintzat hartuta, bederatzi puntu gora egin zuen pobre izatearen «pertzepzioak», batez besteko tasa %9tik 17ra emendatuz.

Oparotasun aroaren bukaera aipatu duenean, zehazki zer irizpide baliatu ditu frantses presidentek?

Europar Batasuneko beste gobernuen gisara, Parisen ere herritar arruntari zuzendutako gomendio sorta besapean hartuta heldu dio energiaren krisiari azkeneko asteetan. EDF argindar konpainia birnazionalizatzeko hautua egin aitzin, 2022ko lehenengo sei hilekoan 1.400 milioi gutxiago irabaziko zituela aitortu zuen multinazionalak. Hala eta guztiz ere, bere aurreneko urteko bilanetan irakur daitekeenaren arabera, 2021a «azkeneko sei urteetako oparoena izan zen» argindar konpainiarentzat.

Horrekin batera, hipokrisia alde batera uzteko gomendioa eman du Macronek. Oraingoan ere, nor da mezuaren jasotzailea? Ukrainaren aurkako eraso militarra hasi zenetik sei hilabete bete diren astean, energiaren beste zigantea jomugan jarri du prentsa hexagonalak. Hala, Total Energies enpresak garraiatzen duen gasa, bidezidorra harturik, Errusiako hegazkinek behar duten erregaia bilakatzen dela iradoki du “Le Monde” egunkariak eginiko inkestak.

Europar Batasuneko txandakako frantses presidentetzaren garaian gerraren erantzuleetarik nagusia den Vladimir Putinekin haria zabalik ukan zuen Emmanuel Macronek, bere itzala handitzearekin batera frantses diplomaziaren eskarmentua agerian jarritz. Alta, EBko aliatuei Washingtonek ezarritako partitura jotzen ikusi dugu azken garaian hipokrisia eta demagogia albo batera uzteko aholkua eman duen kudeatzaile liberala.

Urte hasiera beroa izanen da. Aurreikusitako gabeko egoera, aro edo abagune bat iraganeko «klise» horrekin ezaugarritzea, seguruenik, lehenengo akatsa litzaiteke. Klima larrialdiaren gainean hamarkada luzetan jasotako aurreikuspenak gainditutzat emateko arrazoi ugari utzi digulako bere azkenetan dagoen udarak.

Finean, axolagabekeriaren aroa agortutzat eman du Macronek, lehenik finantza krisiak eta ondoren pandemiak ekarritako albo kalte gehienak beren larruan

Europar Batasuneko beste gobernuen gisara, Parisen ere herritar arruntari zuzendutako gomendio sorta besapean hartuta heldu dio energiaren krisiari

ordaindu dituzten herritar sektoreengana paternalismoz apainduriko mehatxua bideratuz. Klima larrialdiak sorturiko erronkari ikuspegi zabal eta integratzailearekin erantzun orde, azken babes sareak ahultzeko apustu irmoa du Macronek. Kurtso hasierako agendari erreparatu besterik ez dago. Menua ez da edonolakoa, langabeziaren eta erretreta sistemaren erreformak mahai gainean ezarriko ditu Gobernuak.

Horren aurrean, inoiz baino beharrezkoago izanen da, kalean sorturiko indar harremana zaintzea soilik ez, baizik eta garai berrietara egokitzeko estrategiak moldatu, osatu eta konpartitzeko gaitasuna, betiere zentzu kolektiboa landuz. •

SUIZIDIOAREN AURPEGIA

Suizidioak alde ikusezin bat izan dezakeela erakutsi du kanpaina batek

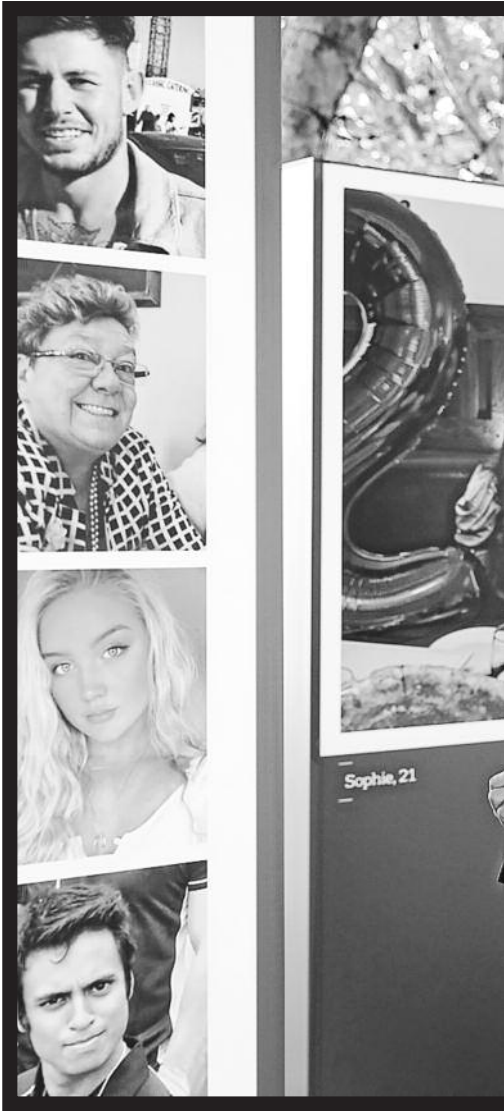
 **JENDARTEA** / Maddi Txintxurreta Agirregabiria

Beren buruaz beste egin zuten 50 laguni ateratako azken argazkiak erakutsi ditu kanpaina batek Londresko kaleetan. CALM GKEak jarri du martxan proiektua, suizidioari buruzko estigmak eta aurreiritziak borrokatzeko. «Suizidioak ez dauka beti suizidioaren itxurarik», ohartarazten du irribarre eta aldarte onez betetako kanpainaren leloak.

Bere buruaz beste egin duen pertsona batek bizi zituen azken egunak nola irudikatzen ditugu? Kopetilun, gaixo-antz, herioaren harrapakin? Pertsona horren azken argazkia, artean bizi zela egindako azken irudia, nolakoa imajinatuko genuke? Irribarrerik gabeko argazkia? Minaren isla

betierekotua? Ezinegonaren keinu tolestu bat? Suizidioaren aurpegia? Bada, suizidioak ez du beti suizidioaren itxura izaten eta hori ulertaraztera dator Britainia Handiko CALM (Campaign Against Living Miserably) GKEaren kanpaina gogorra. Hain zuzen, ez da horrelako ezer ikusten "The Last Photo" kanpainan. Irribarreak, ospakizunak, txantxak, festak,

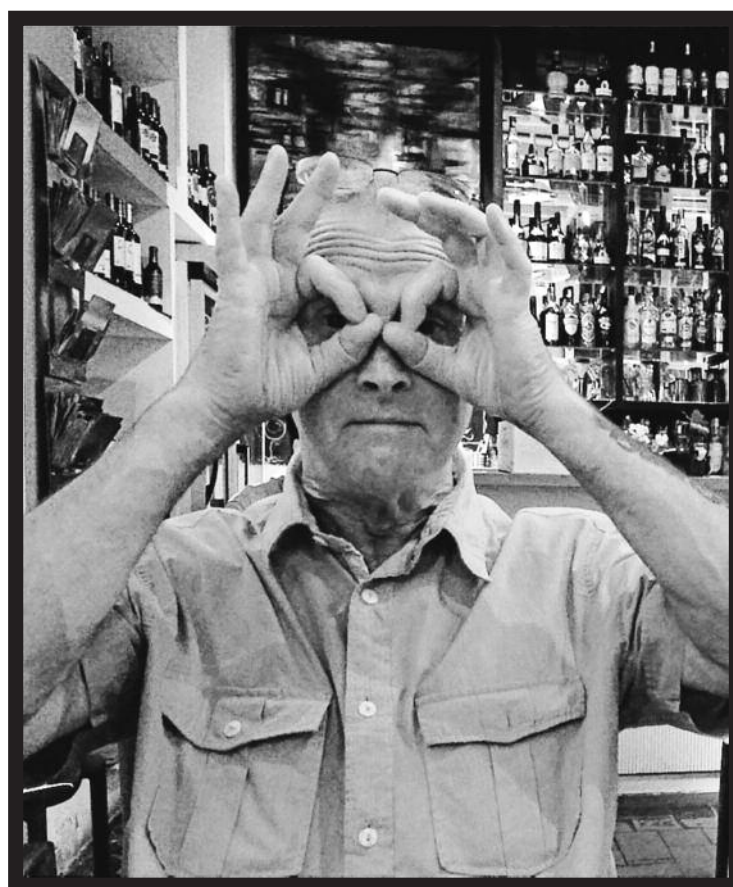
Orri honetan Ciaran eta Sophie eta hurrengoan, behean, Peter, beren buruaz beste egin eta CALMen kanpainan agertzen diren hiru pertsona. Erdian, bi pertsonak datu batzuk erakusten dituzte kanpaina osatzen duten argazkien tartean: «125 bizitza galtzen dira astero suizidioagatik» eta «pertsonen %61ek zailtasunak izango lituzke jakiteko ezagutzen zuen norbaitek bere buruaz beste egin nahi zuela». CALM





agertzen dira argazkietan. adam&eve DDB izeneko konpainiak garatu du ekimena aipatu GKEarentzako, eta beren buruaz beste egin duten pertsonen azken argazkiak baliatzen ditu –familiek emanak–, erakutsi asmotan suizidioa maiz ezin dela aurreikusi, ezta aurpegietan irakurri ere.

Kanpaina abiatzeko, ekainean, 50 erretratu irribarretsu biltzen zituen instalazio bat jarri zuten Londresko Southbanken, begitarte alaia eta us-tez zoriontsua zuten pertsonen argazkiak, argitu gabe zertan zen ekimenaren xedea. Bi egun geroago, kanpainaren benetako izaera “This Morning” telebista programan argitu zuten zuzenean: erretratu horiek, hain zuzen, beren buruaz beste egin zuten pertsona batzuen azken argazkiak dira.



Gerora, hiriko eremu desberdinetara zabaldu zituzten erretratuok, soilik esaldi birekin lagunduta. Bat, esanez argazkia egin eta zenbat egunera egin zuen bere buruaz beste protagonistak –«hiru egun beranduago, Ross-ek bere buruaz beste egin zuen», adibidez–. Bestea, kanpainaren leloa: «Suizidioak ez du beti suizidioaren itxurarik».

SENIDEEN TESTIGANTZAK

Kartelek, gainera, CALMen webgunea bisitatzera gonbidatzen ditu ikusleak eta bertan beren buruaz beste egin duten pertsonen senideen testigantzak aurki daitezke.

Ciaranek, kasurako, 28 urterekin egin zuen bere buruaz beste. Bere seme jaioberriarekin agertzen da argazkian, irribarretsu. Horrela hitz egiten du berari buruz bere familiak: «Ciaran pertsona atsegina, samurra eta dibertigarria zen, eta aita izan nahi zuen [...]. Lagunak, bere txoria eta bere haur txikia maite zituen. Ciaranek beti esan izan zuen aita izan nahi zuela. Berak eta bere bikotekideak negar egiteraino barre egiten zuten esnatzen ziren momentutik lotara sartzen ziren arte. Ezin da hitzekin esplikatzen zenbat dugun faltan».

50en arteko beste protagonistetako bat: Peterrek 58 urte zituen, harik eta bere buruaz

Southbank-en aire zabaleko erakusketa baten modura jarritako paneletan, protagonistak irribarretsu agertzen dira, tristuraren aztarnarik erakutsi gabe

Bere buruaz beste egin zuen Sophiek eta hala dio bere familiak: «Gutako edozeini nola sentitzen zen esan izan balio, ahal genuen guztia egingo genuen laguntzeko»

beste egin zuen arte. Bere azken argazkian txantxazko keinu batekin ageri da. Horrela hitz egiten du Lisak, bere alar-gunak, Peterri buruz. «Argazki hau Bartzelonan egin genuen, gure ezkontzaren 33. urteurrenean (ia 40 urte lehenago eza-gutu genuen elkar, nerabe ginel!). Elkarrekin egin genuen azken festa izan zen. Peter itxaropentsu zegoen 2018aren hasieran, baina etsipenera egin zuen argazkia hau atera, oporrak amaitu eta gutxira. Hilabete bat geroago, suizidio saiakera bat egin zuen, eta, azkenik, abenduaren 29an amaitu zuen bere bizitza. Familia, lagunak eta lankideak hunkituta geunden galdu genuelako; umore garratza zuen pertsona zen. Guk, Peter aita maitagarri eta aitona dedikatu bezala oroitzen dugu. 'Babbo' esaten zioten gure bilobek».

Suizidioaren inguruko aurreiritziez gizartea kontzientziaztea du helburu CALMen kanpainak, eta suizidioa saihesteko aholkuak eta tresnak ematen ditu bere webgunearen bitartez, nabarmenduz sufrimenduaren edo suizidio arriskuaren seinaleak ez direla beti nabarmenak izaten. Datu batzuk emateko ere aprobeztatzen du kanpainak: kasurako, Britainia Handian astero 125 pertsonak egiten dute beren buruaz beste.

Egoeraren neurria gure errealitatean doitu nahi bada: Eus-tat-en eta Nafarroako jokabide suizidak prebenitzeko eta artatzeko Erakunde arteko Koordinazio Batzordearen (Napresui) datuei erreparatuta, 2021ean 206 pertsonak egin zuten beren buruaz beste Hego Euskal Herrian.

Alta, datuek baino gehiago esaten dute argazkiek, izenek eta testigantzek, horra CAL-



«The Last Photo»
ekimeneko panelak
Londreseko leku
desberdinetan.
CALM

Men kanpainaren funtsa eta indarra. Hitz egiten da heriotza tasen eta zenbakien inguruan, baina ez hainbeste

Adam (18 urterekin egin zuen bere buruaz beste), Samantha (21 urte), Alexander (20 urte), Ravi (30 urte), Simon (63 urte),

Will (42 urte), Alex (19 urte) edo Bethanyren (17 urte) inguruan.

Hitz egin daiteke, kasurako, Sophie-ren inguruan. Gazte erabaki baitzuen Sophie bere bizitza etetea, 29 urterekin. «Sophie pertsona irekia, zorionsua, oso lagunkoia zen», diote senideek berari buruz. «Taldekoia zen, oso dibertigarria, eta irribarre bat egin zezakeen beti. Soph gazte ederra zen, atseгина, maitekorra eta ezagutzen zuten guztiek maitatua. Oso gustuko zuen kalean egotea [...]. Sophie bere buruaz beste egin baino 4 hilabete lehenago egin zioten argazki hau. Bere suizidioa erabateko sorpresa izan zen guretzat, gutako inork ez zuen espero. Sophie gutako edozeini nola sentitzen zen esan izan balio, ahal genuen guztia egingo genuen laguntzeko, baina berak ez zigun aukera hori eman».



Dibyangshu SARKAR | AFP

«HAURDUN
ZEGOEN
EMAKUMEA
BORTXATU
ZUTEN
TXANDAKA»»

2002. urtean gertatu zen Indiako Gujarat estatuan. Komunitate islamiarraren aurkako bortizkeria olatu larria altxatu zen eta ehunka hildakozan ziren. Bilkis Bano eta bere familia -islamiarrak- toki seguru baten bila zebiltzan ezkutatze-ko. Hamaika gizona egin zuten eraso. Banoren familiako zazpi kide akabatu zituzten, tartean bere hiru urteko alaba, amaren aurrean modu bortitzean lurraren kontra jaurtiz. Ondoren, banaka-banaka haurdun zegoen emakumea bortxatu egin zuten. Hil arteko kartzela zigorrera kondenatu zituzten, baina aste honetan aske utzi dituzte hamaika bortxatzaileak, tokiko gobernuak zigorra "barkatu" dielako. Espetxearen kanpoaldean harrera egin diete ingurukoek, giraladak eta gozoak eramanez dizkiete askatasuna

ospatzeko. Mugimendu sozialak eta feministak sutan jarri dira eta kalera eraman dute beren hase-
rrea, Indian oraindik sexu erasoak samurregi epaitzen eta barkatzen direlakoan. Bidea luzea da
oraindik. Bilkis Banok komunikabideetatik jakin du bera bortxatu zutenak kalean daudela. Bere se-
narrak kontatu duenez, ez du etxetik atera nahi. Orain bera dago kartzela bihurtutako etxean preso,
bere bizitzako pusketak bata bestearen ondoan josi nahian. Amagoia Mujika Telleria


Saioa Aginako Lamarain

Psikoterapeuta

Prokrastina... zer?!

Gaur hasi beharko genukeen hori biharko atzeratzea, oraindik erdizka dugun zeregin hori pixka bat gehiago geroratzea, erantzun beharko

genukeen mezu elektroniko hori egiteke uztea. Gizakiak aspergarriak iruditzen zaizkion, gustatzen ez zaizkion, estresa sortzen dioten edo egiteko gai ez dela uste duen zereginak egiteko prozesua atzeratzeko joera du. Jokabide horri prokrastinazioa esaten zaio, eta denok izaten dugun jokabide orokorra da. Baina, egia esan, autosabotaje ekintza bat da; izan ere, saihestezina den ekintza bat atzeratzeaz gain, geure buruarekin gaizki sentitzea eragiten du, eta gehiago gustatzen zaizkigun beste gauza batzuek erabat gozatzea eragozten du. Horregatik, pentsatzeko eta jarduteko modua aldatzea komeni da.

Prokrastinazioak izena jartzen die artatu beharreko jarduera bat atzeratzen den egoera horiei. Ohikoena da jarduera edo egoera horren ordeztatzen den beste bat bilatzea. Horrela, garrantzitsua den zerbaiti ez zaio jaramonik egiten, ezta ezer amaitzen ere, eta gerorako uzten da. "Geroago" hori ez da inoiz iristen. Prokrastinatzeak gauza asko hasi eta ez amaitzea ekartzen du.

Hala ere, egia da uneraren batean denok atzeratu dezakegula entrega data zehatza duen edozein zeregin. Hori jakinda ere, beti izaten da une bat norberak bere erantzukizunaren kontzientzia hartzen duena eta lan hori eraginkortasunez egiten duena, arazo handirik gabe. Behingo gertaera horrek beste kutsu bat hartzen du atzeratzea ohitura bihurtzen denean; prokrastinazioaren atzean denboraren kudeaketa txarretik harago doazen faktoreak egon baitaitezke. Askotan, egin, bete edo entregatu behar

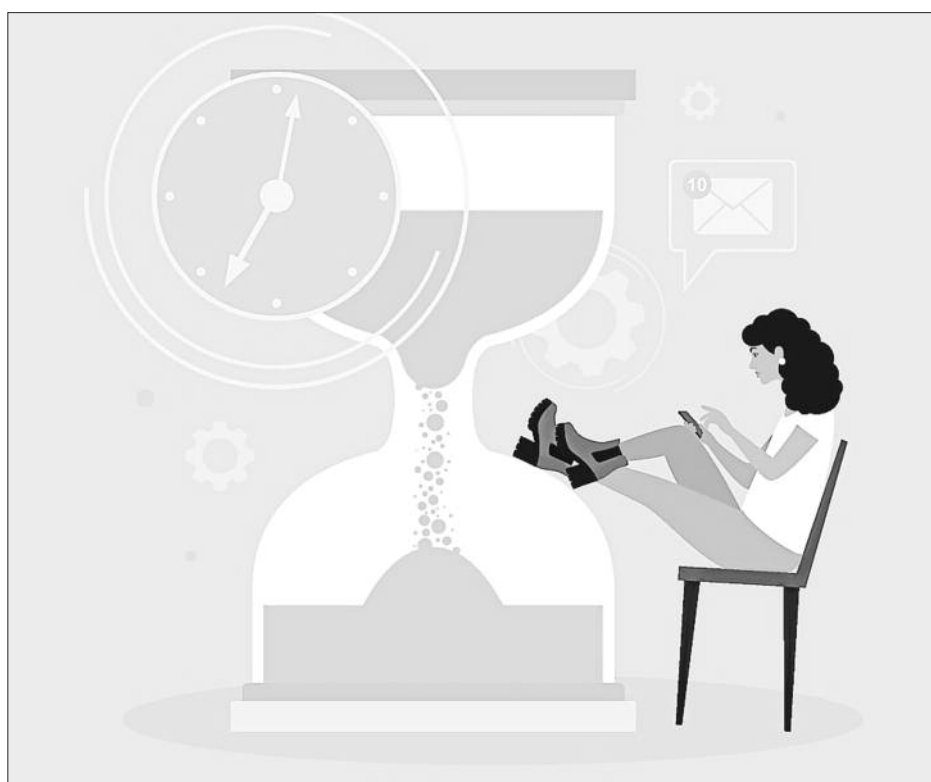
dugun horrek larritasuna sortzen digu. Batzuetan, zerbait egitea saihesten dugu, desatsegina edo deserosoa egiten zaigulako. Hala ere, errealitate hori dimentsio sakonagoekin lotzen da ia beti, besteak beste, antsietate eta estresarekin, gure emozioak kudeatzeko zailtasunarekin, segurtasunik ez eta autoestimu baxuarekin.

Oso perfekzionista bihurtzen garenean, dena xehetasun handiarekin egiteko beharrak denbora gehiegi kontsumitzen digu; horrek azkenean presaka ibiltzera eramaten gaitu eta ondorioz akats gehiago egiteko aukerak handitzen dira. Hori dela eta, epaituak izateko beldurra eta lotsa areagotzen dira. Beste batzuetan, beldurra izaten da zereginak atzeratzeko arrazoia, desatsegina egiten zaigun lan bati aurre egin behar diogulako.

Zeregin ugari egiteko pilatzen zaizkigunean ez dakigu nondik hasi eta egoera horren aurrean abailduak sentitu gaitezke. Horrek blokeo mentala eragin diezaguke, antsietate eta estresarekin batera. Era berean, badaude presiopean daudenean bakkarik lan egiten dutela uste duten pertsonak. Beraz, beren zereginak berandutu arte atzeratu egiten dituzte, eta muga-mugan aurkitzen dira daukatena edo egin nahi dutena garaiz egiteko.

Zergatik gertatzen den jakitea lehen urratsa da balio eta potentziala kentzen digun mekanismo hori desaktibatzeke. Beraz, funtsezkoa da ulertzea zer dagoen jokabide horren atzean, gure bizitzako garai askotan baldintzatzen gaituen egoera fisiko, mental eta emozional horren atzean. •

Saioaaginako@gmail.com



Ilustrazioa: GETTY

{ asteari zeharka begira } Iñaki Altuna

Ez, ez dute horrenbesteko zintzotasun moralik

Berrikitan, Beatriz Artolazabal Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Lauko sailburuak ondokoa adierazi du, Vocento taldeko egunkarientzat egindako elkarrizketa batean: «Arduradun politikogisa, gradu-progresioetarako proposatzen zaizkigun ETako presoek espedienteak aztertzen ditudanean, espediente horiek irakurtzen ditudanean, mina eragiten dit eta emozionalki min egiten dit, biktimei eta gizarteari min handia eragin dietelako, baina baztertu egin behar dut, nire betebeharra legea betetzea baita».

Gaur egun, 2022ko urte honetan, giza eskubideen ikuspuntutik akaso beste zerbait esan beharko luke halako arduradun politikotatik, beste zerbaitek asalatu beharko luke giza eskubideak zaindu nahi dituen arduradun politikotatik bat halako espedienteak irakurtzerakotan. Izan ere, preso horiek bereziki pairatu dute kartzela politika bidegabea. Zigorak luzatu dizkiete era eta mota guztietako trikimailuak erabiliz, eta baldintza ezin gogoragoetan bete dituzte dozenaka urte kartzelan: sakabanaketa, urrunketa eta isolamendua.

Sailburuaren adierazpen horiei zintzotasun moralabaino askoz gehiago zinismoa darie.

Zer arrazoi dago hitz horien atzean? Bi hipotesi antzeman daitezke: lehenengoa, espainiar eskuinetik eta biktimei elkarre batzuetatik datorren presioari ihes egitea, jakinda euskal preso politikoei pixkana onartzen ari zaizkien eskubideak gauzatu egin behar direla, horretarako gutxieneko adostasuna lortu delako.

Bigarren hipotesia sinpleagoa da, nahiz eta sakoneki irakurketa okerragoa izan dezakeen. Artolazabalek benetan horrela pentsatzen duela. Benetan mina sentitzen duela, eta kartzela politika berri bat aplikatzera behartuta dagoela Madrilgo Gobernuaren bueltan PSOEk, EH Bilduk eta EAJk gai honetan zehazki lortu duten adostasun mailagatik. «Nire betebeharra legea

betetzea da», gogo txarrez bada ere. Nonbait, mendekuan oinarritutako betiko kartzela politikak biktimei minari hobekiago erantzuten dio, sailburuaren hitzen arabera. Moralki, antza, mendekua onuragarriagoa da. Artolazabal, nolabait adieraztearren, Grande Marlaskaren pare jarri da, hark ere gogo txarrez asumitu ohi baititu presoek arloan egindako urratsak.

Azken hipotesi horri jarraituz, ardura hartu duten azken belaunaldiarekin gertatzen ari den fenomeno kezagarri bat ageri da. Espainiako eskuineko indarretan edo epaileetan nabarmena da. Belaunaldi berriek are gotorragoak eta gogorragoak direla erakutsi nahi dute, erregea baino erregetiarrago. Euskal gatazkaren muin politikoa erabat ukatuz eta errepresio neurri zorrotzenak goraipatuz, zalantza izpirik gabe.

Moralki, antza, mendekua onuragarriagoa da. Artolazabal Grande Marlaskaren pare jarri da, hark ere gogo txarrez asumitu ohi baititu presoek arloan egindako urratsak

Jelkideen munduan beste horrenbeste gertatu da, eta Euskal Herriko gatazka armatuari begiratzeko orduan Madrilatik ezarritako printzipioekiko homologazioa da nagusi. Burukideek beti egurtu dute gogotik ezker abertzalea, baina batzuetan zenbait irakurketa propioago bat egiten saiatu izan zen.

Adibide historikotatik batekin esplikatzearren, askotxo litzateke Txomin Iturbe hil zenean Bizkaiko Buru Batzarreko presidente zen Jesus Insausti *Uzturreren* hitzen antzekoak erabiltzea: «Abertzale handia zen, abertzale oso-oso, eta hori ez genuke inoiz zalantzan jarriko». Artolazabalek Txomin «terrorista» bat baino ez zela izan esango luke, baina sikiera saiatu zitekeen Espainiako Barne eta Justizia ministroek bata bestearen atzetik markatutakoaren arrastotik ez ibiltzen. •

LAPURDIKO ARRAUN TALDEA

Traineruko lana Ipar Euskal Herrian sustatzen emaitza onak lortuz

Komunikabideetan titular eta minutu gehien Euskotren eta Eusko Label ligetako ontziek hartzen dituzten arren, maila nagusikoek alegia, badira hainbat arraun talde koska bat edo bi beheragoko traineru ligetan lan eskerge egiten ari direnak. Horietako bat da Lapurdiko Arraun Taldea, 2017az geroztik Ipar Euskal Herriko klub enordezkari bilakatu dena, aurtengizonezkoen KAE Ligan nagusitasun handia erakutsiz.

«Banderak irabaztea beti da pozgarria, baina guretzat lehen helburua uretan traineru lehiakor bat izatea zen. Lapurdiko trainerua azkenean Ipar Euskal Herriko taldeen ordezkapen bat

 **KIROLA** / Asier Aiestaran

Hamarkada batez traineru lehiaketa nagusietan Ipar Euskal Herriko ordezkari gabe egon ostean, 2017an jarri zen martxan Lapurdiko Arraun Taldea, bertako klub desberdinen batura arraunlari gazteei irteera bat emateko. Proiektuak bere gorabeherak izan ditu sei urteotan, baina aurtengozatzen ari dira KAE2 mailan.

da, eta ordezkapen horrek konpetitiboa izan behar zuela uste genuen. Hala izaten ari da, gure mailan, noski, eta hori da poz handiena», aipatu digu Bixente Etxegarai presidenteak Donibane Lohizunen, Ur Jokoren egoitzan, eginiko elkarrizketan.

Lapurdiko trainerua Donibane Lohizunen entrenatzen, Urdazuri ibaian, Larhun mendia atzean adi begira duela. Guillaume FAUVEAU

Bere ibilbideko seigarren denboraldia amaitzear da Lapurdiko “Xuberoa” trainerua, eta lortutako emaitzei errepaso azkar bat ematea nahikoa da taldea KAE1 eta KAE2 ligen artean dantzan ibili dela ikusteko. Bronzezko mailan emaitza bikainak

lortu izan dituzte –lehen postua 2017an, bigarrena 2020an eta lehena aurteng–, baina zilarrezkora igo direnetan sufritzea tokatu zaie –zazpigarren 2018an, hamaikagarren 2019an eta azken postua iaz–.

«Zailtasun handiena horixe izaten da, KAE1 mailatik KAE2 mailara jaitsi ondoren gazteak nola animatu, arraunlariak nola motibatu aurrera jarraitzeko. Arrauna badakigu zer den, zer esfortzu eskatzen duen, eta are gehiago hemen Iparraldean, ez delako horren ezaguna eta jendea erakartzea ez delako horren erraza. Beraz, mailaz jaitsi arren berriz trainerua uretan atxikitzea eta maila onarekin, hori da gehien poztzen gaituena», nabarmendu du Etxegarai.

Aitor Artetxe entrenatzailea ere harro dago taldeak egin duen denboraldiarekin, eta aurtenghasieratik kalitatezko entrenamenduak egiteko izan duten aukera aipatzen du gako moduan. «Pasa den urtean ez genuen denboraldi ona egin. Une bat egon zen, non Hegoaldean ez zegoen konfinamendurik baina Iparraldean bai. Martxora arte ia. Martxoan hasi ginen entrenatzen eta ez genuen denboraldi ona egin. KAE1 Ligatik KAE2ra jaitsi ginen. Aurtenghasieratik ongi entrenatu ahal izan dugu, arazorik gabe, eta talde polita daukagu, gaztea. Azkenean gauzak ongi egiten badira eta ongi entrenatzeko aukera baldin baduzu emaitzak etortzen dira. Oso pozik gaude».

«Otsailean egin genuen lehen estropada. Gero jaitsierak eta abar. Eta esango nuke estropada guztiak onak egin ditugula. Baiteletan ere ongi ibili gara, trainerilletan ere bai... Eta horrek konfiantza ematen dizu. Ikusten zen KAE2 Ligan ongi ibiltzeko aukera izango genuela eta horrela izaten ari da. Konfian-



tzarekin entrenatu dugu, lehen postua lortzeko erronka jarri genuen, eta ongi atera zaigu», gehitu du Artetxek ildo horretan sakonduz».

BEHARRAK BULTZATUTA

Jada adin bat dugunok Ur Joko ezagutu genuen traineru estropadetan lehiatzen, baina KAE Ligan 2006an hartu zuen parte azken aldiz. Hamarkada batez ez zen Ipar Euskal Herriko ordezkari izan traineru liga nagusietan, klubetan ez zegoelako nahikoa arraunlari taldea osatu ahal izateko. Arazo horri aurre egiteko helburuarekin sortu zen Lapurdiko Arraun Taldea.

«Jende askok uste du Ur Joko eta Lapurdiko Arraun Taldea berdina direla, ez daki oso ongi zein den desberdintasuna. Egia da Lapurdiko Arraun Taldearen entrenatzeko gune nagusia Ur Jokoren instalazioak bilakatu direla. Alde batetik elementu geografikoa dago: Hendaia daukagu alde batera eta Angeluko Ibaialde bestera, eta Donibane Lohizune erdian geratzen dela esango genuke. 2017an elkartu genituen klub desberdinetan ziren gazteak eta batera entrenatzen hasi ginen. Arraunlari bakoitzak gimnasioko lana, lehorreko lana, bere klubean egiten zuen eta uretako entrenamenduak aldizkatzen leku desberdinetan. Proiektua aitzinatu da eta gaur egun arraunlari gehienek Ur Joko dute jatorria. Horregatik, esan dezagun modu natural batean proiektua fisikoki hemen zentratu dela, Donibane Lohizune-Ziburu ingurune honetan. Baina azpimarratu behar da Lapurdiko Arraun Taldea Lapurdiko arraun elkarten ordezkapen bat dela, batura bat», azaldu du.

«Ur Joko izan da traineru lehiaketa ofizialetan parte hartu izan duen Iparraldeko elkarte



Taldea Ur Joko elkartearen egoitzatik uretaratzen, entrenamenduari ekiteko.
Guillaume FAUVEAU

bakarra. Ibaialden baziren gazte batzuk traineruan arraun egin nahi zutenak eta beren klubean ez zutenak lekua antzematen, hango proiektua beteranoei gehiago zuzendua delako. Ur Jokon ere baziren gazte batzuk, baina ez nahikoak traineru bat ateratzeko. Eta garai horretan arrauna utzita geundenok ikusten genuen gazte horiek bateratu behar genituela, ezin genuela Iparraldean bakoitza bere alde tik ibili trainerua atera ezinik. Eta horrela atera zen proiektua 2017an, ideia horrekin. Eta gero urtea joan urtea etorri gauzak aldatu egiten dira klubetan. Hasi eraketa zen ordezkape na traineruan, 10-10 gutxi gorabehera, eta hori poliki-poliki aldatuz joan da», gehitu du presidenteak –urte askoan arraunlaria izana bera ere–.

Arraun elkarte apaletan trainerua osatzeko jende falta ez da arazo berria. Hego Euskal Herri-

ko talde askotan gertatzen da, eta Etxegaraik aipatzen duenez Bidasotik iparraldera are gehiago, traineruen tradizioa ez delako horrenbestekoa. «Gaur egun nahiko justu gabilta jendez. Aurten trainerua ateratzeko aukera izan dugu, baina hasieran jende gutxi samarrekin hasi ginen eta gero osatu dugu taldea Hegoaldeko jendearen laguntza pixka batekin. Azkenean kirol guztiek behar dutena formakuntza da, harrobia, eta hemen Iparraldean orokorki harrobi eskasa dugu. Hegoaldean ere agian bai, baina Iparraldean bereziki. Traineruari begira dugun formakuntza gune bakarra Ur Joko dugu, Donibane Lohizune, ez dugu lortu oraindik Angelun edo Hendaian formakuntza gune horiek sortzea. Batez ere Ur Jokoren harrobiarekin ari gara lanean eta gazte horiek apurka traineruan sartzen joaten dira. Horrek ere eramaten gaitu Do-

nibane Lohizune-Ziburu inguru honetan zentratzera. Bada gogo bat, sentitzen da jendeak inguruan jada ezagutzen duela taldea, zale gehiago daude, trainerua panoraman kokatzen ari da eta bada sostengatzeko gogoia, baina egia da kirol honetan sartzek sakrifizio handia eskatzen duela eta horrek beldurtzen du gazteria».

Arazo hori izan da, hain zuzen ere, aurten emakumezkoen trainerua ez uretaratzeko arrazoia. Lau urtez jarraian ETE Ligan parte hartu ostean, aurten Lapurdik ezin izan du ontzia osatu. «Emazte mailan mutilekin gertatu zaigun gauza bera gertatu da. Ur Jokon eta Ibaialden arraunaren inguruan zebiltzan emazteei aukera eman zitzaien batu eta trainerua ateratzeko. 2018an osatu zen formatu berean traineru bat. Baina egia da neska horien adina apur bat desberdina zela.

Orokorrean helduagoak ziren eta guk bagenekien belaunaldi horrek ezingo zuela iraun urte askoan. Noski, taldea iraunarazi nahi baduzu jende gaztea behar duzu harrobitik sartzen joateko, eta hor zulo handi bat bazen. Harrobiak ez du aski indar izan taldea utzi zuten emazteen hutsunea betetzeko. Hiru-lau urteren buruan horixe gertatu da, kopuruz eskas geratu garela».

Etxean arraun egin ezinik geratu ziren neskak Hernanira joan ziren azkenean. Etxegaraik ez du trainerua berriz uretaratzeko aukera baztertzen, baina denbora beharko dela uste du. «Berreskuratu nahiko genuke, baina epe motzean zaila izango da. Mutilekin egiten dugun bezalaxe harrobia lantzen ari gara, horrek emango dituelako geroa fruituak, ematen baditu».

AULKI MUGIKORRAREN ERREINUA

Hala ere, trainerua osatzeko arazoak izateak ez du esan nahi arraunak indarririk ez duenik Ipar Euskal Herrian. Baiona inguruetan aulki mugikorra asko eta ondo lantzen da, arraunlari bikainak irteten dira, baina oraindik ez da lortu talentu hori mugikorretik finkora igarotzea.

«Baionako Nautique eta Aviron Bayonnais dira aulki mugikorrean puntan ibiltzen direnak, Frantziako bost talde onenetan ibiltzen dira. Horiek badute harrobia, gazte anitz dituzte infantiletan, kadeteetan... Baina gero egia da beraiek ere sufritzen dutela Euskal Herrian ikasketak egiteko dugun hutsunea. Gazte asko kanpora joaten dira ikastera, Bordelera, Tolosara edo beste leku batzuetara, eta klubetan jubeniletatik senior mailara igarotzeko garaian bada zulo handi-handi bat. Klubak arraunlari oso gutxiarekin gertzen dira eta horrek eragiten du ontzi luzeetan, zortzikoetan eta,



zailtasunak izatea senior mailan taldeak ateratzeko, baita Baionan ere», gogoratu du Bixente Etxegaraik.

Hala ere, batetik bestera igarotzeko orduan faktore kulturala omen da eragozpen nagusia. «Historikoki aulki mugikorreko taldeak dira. Zaila zaie kulturalki ikustea dituzten formakun-

Bixente Etxegarai,
Lapurdiko Arraun
Taldekako presidentea,
traineruaren alboan.
Guillaume FAUVEAU

«Gazte asko kanpora joaten dira ikastera, Bordelera, Tolosara edo beste leku batzuetara, eta klubetan jubeniletatik senior mailara igarotzeko garaian bada zulo handi-handi bat»

«Orokorrean arraunlari nahiko gazteak izan ditugu. Baina ikusten badugu sei urteko eboluzioa konturatzen gara talde osoa edo ia osoa aldatu dela sei urtean»

tza ohiturak, mugikorrera begira egiten duten prestakuntza fisikoa eta teknikoa, espezifikoa dena, finkora moldatzen ahal dela. Eta arlo psikologiko hori aldatzea oso zaila egiten da. Baditugu loturak klub horiekin, baina arraunlariak alde batetik bestera igarotzea zaila egiten da».

Horregatik, Ur Jokon bi modalitateak uztartzea erabaki zuten orain urte batzuk. «Ur Joko da, esaterako, Iparraldeko klub bakarra mugikorra eta finkoa biak batera lantzen dituen. Azkeneko hiru urteetan apustu hori egin dugu, bi arraun eskolak bateratuz. Orain arraun eskola da, besterik gabe, eta bertan hasten diren gazteek biak lantzen dituzte, Orion edo Hondarribian egiten den moduan. Gure apustua hori da eta ikusiko da datozen urteetan zer ateratzen den hortik, baina uste dut fruituak ematen ari dela».

JARRAITUTASUNA AMETS

Eta aurrera begira, Lapurdiko trainerua mailaz koska bat gorago ikusteko zein litzateke gako? Badirudi arraunean horrenbeste erabiltzen den “bloke” hitza izan daitekeela erantzuna, arraunlari talde batek urte batzuetako jarraitutasuna izatea aldaketa askorik gabe.

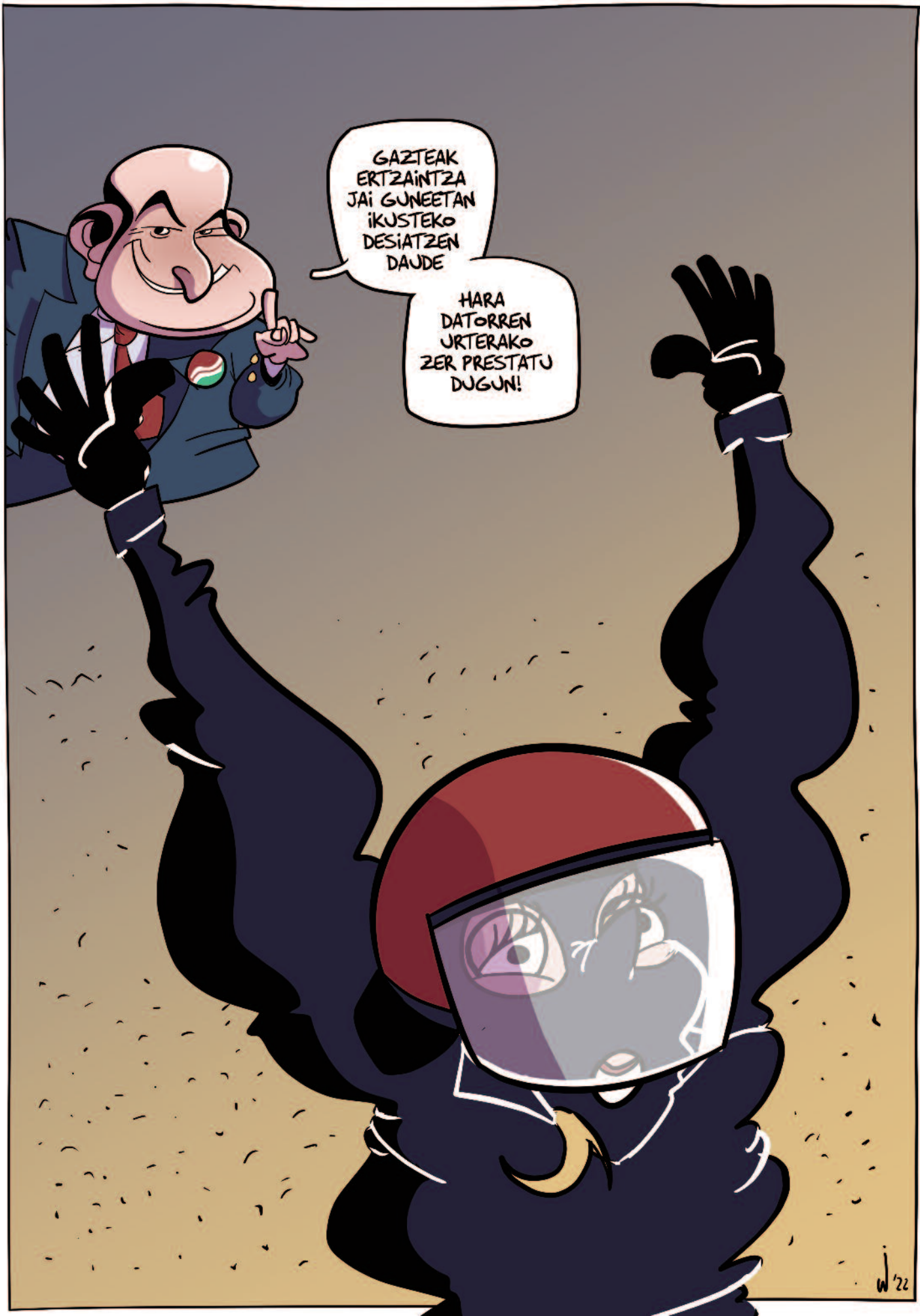
«Orokorrean arraunlari nahiko gazteak izan ditugu Lapurdiko Arraun Taldean. Baina ikusten badugu sei urteko eboluzioa konturatzen gara talde osoa edo ia osoa aldatu dela sei urtean. Arraunlari bat edo bi izango dira hasieratik jarraitzen dutenak. Erran nahi du errotazio handiegia egon dela gure gusturako iraunkortasun positibo bat izateko. Azkenean beharrezkoa da bloke bat egitea lau-bost urtean mantenduko dena. Hori da gure hurrengo erronka, ea lortzen dugun. Ezinbestekoa da, ze

KAE1 Ligara igo baina talde erdia aldatzen bazaizu, lan guztia berriz zerotik hasi behar duzu. Bloke bat beharko genuke, gero harrobiarekin elikatuko genukeena», iritzi dio Etxegaraik.

Aitor Artetxek ere antzeko ikuspegia du, ederki ezagutzen baitu KAE2tik KAE1era dagoen aldea: «Saltoa badago. Agian, gure aurtengo mailarekin KAE1 Ligan erdialdean ibiltzeko 15-20 bat segundo hobetu beharko genuke. Denborak ikusita oraingo mailarekin Camargo edo Orio Bren parean egongo ginatekeela uste dut, gutxi gorabehera. Gipuzkoako Txapelketan oso ongi ibili ginen adibidez, Zaurautz oso gertu izan genuen, baina 15-20 segundo hobetu beharko genuke ez sufritzeko. Eta gozatzeko, ze badakigu hasieratik azken postuan hasten bazara denboraldia gogorra egiten dela, ez duzu gozatzen. Etengabe aritu behar duzu jendea animatzen, jendearen moralala igo-tzen, eta hori gogorra da. Badakigu norbaitek egin behar duela azkena, baina saiatu behar da hortik ihes egiten».

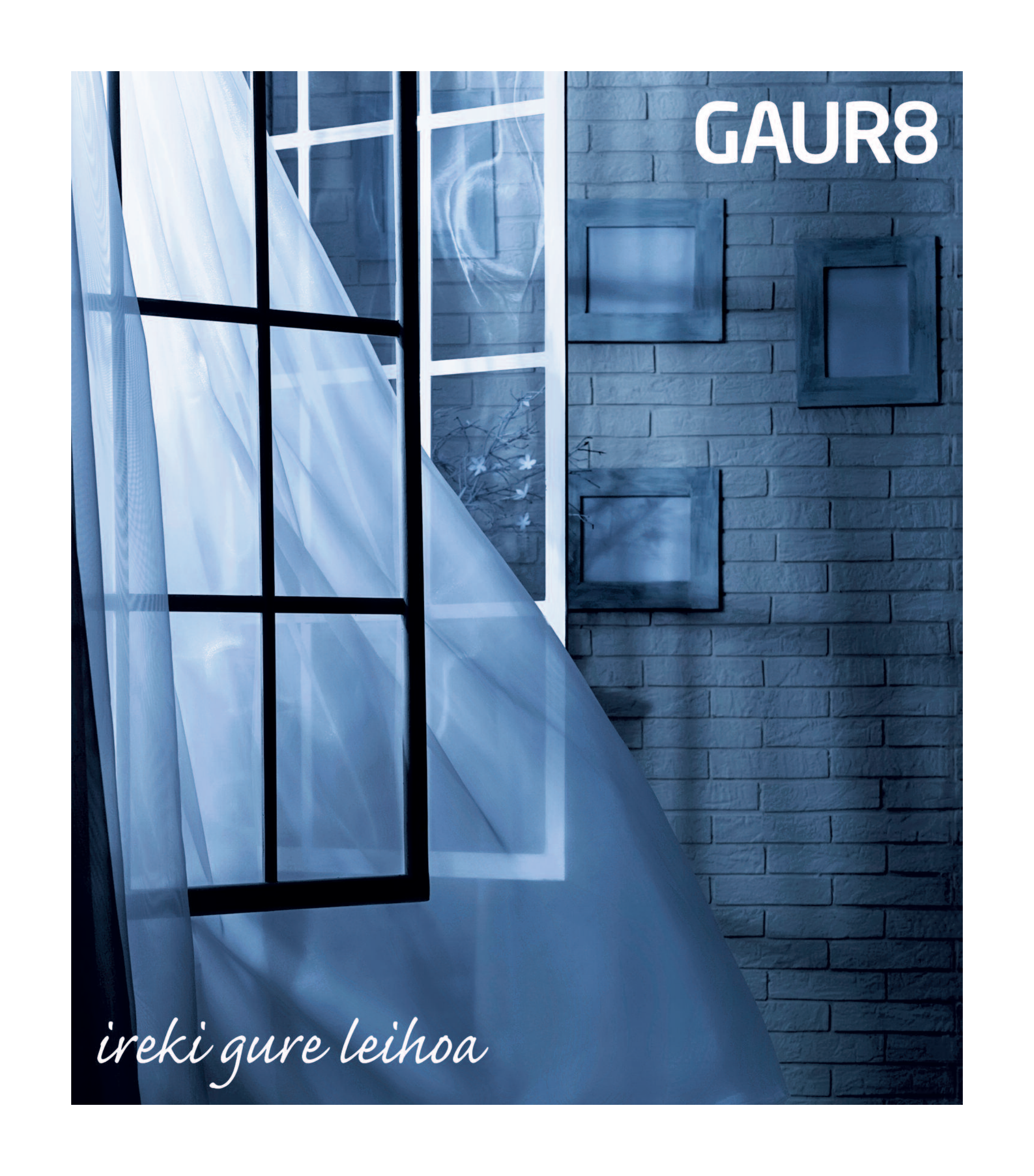
Gainera, kezka puntua agertu du hurrengo urtean jauzia eman dezakeen jubenilik ez dutelako. «Aurtengo talde titularran 18 urteko bi edo hiru arraunlari daukagu, 20 urteko beste bi edo hiru... Taldearen bizkarrezurra harrobiko jendearekin osatua dago. Daukagun arazoa da beheko mailetan infantilak eta kadeteak badaudela, baina oraintxe bertan jubenilik ez daukagu. Eta horrek esan nahi du bi edo hiru urtean egoera zaila izan daitekeela behetik ez bada inor igotzen».

Talde baten jarraitutasun hori lortzea ez da erronka makala arraun munduan, arazo orokorra da, baina Lapurdin erakutsi dute erronka zailai aurre egiteko gaitasuna dutela.



Unai
GAZTELUMENDI

iRRITZIA: {

A blue-toned photograph. On the left, a window with a white frame and multiple panes is partially covered by white, sheer curtains. To the right of the window is a brick wall. Three small, square, dark-framed windows are set into the brick wall. The overall mood is calm and serene.

GAUR8

ireki gure leihua

BEGIEN ZAINZA

Euli hegalariai, begien zahartzearen prozesu normala

Begiak zahartu ahala, oso normala da euli hegalariai ikustea, miodesopsia delakoak», azaldu du ICQO Oftalmologia klinikako zuzendari zientifiko Javier Araiz oftalmologoa.

Euli hegalariai ikusmen eremuan agertzen diren orban txikiak, puntuak edo armiarmak sareak dira eta begiaren parean daudela dirudien arren, barruan flotatzen dute. Araizek azaldu duenez, «euli hegalariai substantzia gelatinosoren edo zelulen konglomeratu bat dira –ehun eta proteina hondarrak–, begi globoa betetzen duen humore beirakaren barruan, eta erretinak proiektatzen dituelako ikusten ditugu, batez ere zerura edo pareta liso batera begiratzen dugunean».

Arrazoi ohikoena zahartzea da, humore beirakara gelatinoso egon beharrean urtsu bihurtzen baitu, eta barruan kondentsazioak sortzen ditu horrek. Kondentsazio horiek itzalak sortzen dituzte erretinan, eta begien mugimendurekin mugitzen dira, batez ere giro distiratsuetan, oso argitsuetan, hondo zurietan edo egun eguzkitsu batean zerura begiratzean. «Begiak itxita eta ilunpetan ere argi distirak hautematen badira, esan nahi du beirazko humorea erretinatik bereizi egin dela. Horri beira askatzea esaten zaio», jarraitu du Araizek.

Euli hegalariai ikusteko arrazoi nagusia adina den arren, arrisku faktoreak ere badaude, horien agerpena goiztiarra izatea eragin dezaketenak, hala nola miopia eta 50 urte baino gehiago izatea, begi lausoen kirurgia egin izana edo begiaren barruko han-

OSASUNA / GAUR8

Euli hegalariai deiturikoak ikusmenaren eremuan agertzen diren orban txikiak, puntuak edo armiarmak sareak dira. Begiaren parean daudela dirudien arren, barruan flotatzen dute eta begiaren zahartzearen prozesu normala dira. Munduko biztanleriaren %4 ingururi eragiten diote, batez ere 50 urtetik gorakoei.

tura errepikaria edo kronikoa izatea, besteak beste.

Kasu gehienetan ez dira larriak, baina esperientzia desatsegin da ikusmena pairatzen dutenentzat, armiarmak sareak edo euliak begien aurretik pasatzen ikusiko balituzte bezala. «Begiak indartsu igurztean sortzen den sentsazio antzekoa da, baina ia etengabekoa, eta pertsona askorentzat obse-

sio bihurtzen da azkenean, haien kantitatearen eta dentsitatearen arabera. Batzuetan, tamainagatik, armiarmak edo hodeiak deitzen diegu. Adibide bat jarri ohi dut: belarrietako akufenoak bezalakoak dira, beren belarrietan etengabe txistua entzuten duten pertsonen kasua. Batzuk ohitu egiten dira eta beste batzuk ez dira gai horiekin lasai

Munduko biztanleen %4 ingururi ikusten ditu euli hegalariai, gehienak 50 urtetik gorakoak. Irudian, oftalmologoa baten kontsulta.
GAUR8

bizitzeko», esan du oftalmologoa.

LASER TEKNOLOGIA ERABIL DAITEKE

Nahiz eta pertsona asko beren begietan ikusten dituzten gorputz arrotz horiekin bizi diren, kasu batzuk laser teknologiarekin konpon daitezke. Araiz doktoreak azaldu du nahiko erraza dela arazo fisikoaren irismena ikustea. «Begi hondoko ohiko azterketa batekin detektatzen dugu, begi ninia luzatuz; hala ere, psikologikoki oso gogaikarria izan daiteke paziente batzuentzat».

Duela gutxi arte, pazienteari ezinezkoa egiten zitzaionean euli hegalariai bizitzea, kirurgia nahiko oldarkorra egiten zen, eta, batzuetan, beste arazo bat sortzen zen horren ondorioz: begi lausoa. «Especialista garen aldetik, gure betebeharra da egoeraren berri ematea eta aurrerantzean izan ditzakeen konplikazioen berri ematea. Azken erabakia paziente bakoitzaren esku dago», esan du Araizek.

Orain, ebakuntza egitea gomendatzen denean, belaunaldi berriko laser batekin tratatzen dira kasuak, Yag laserra deiturikoarekin. «Zehaztasunez, euli hegalariai bat osatzen duen hondar bakoitza banan-banan desegiten du, ikusmena zailtzen duen ehun hil hori ezabatuz. Ordu erdi inguruko ebakuntza izaten da», agertu du.

Bitreolisi izeneko kirurgia da eta osasun publikoak ez du ordaintzen. Araizen esanean, «euli hegalariai anekdota bat besterik ez badira, ez du merezi ebakuntza egitea. Kirurgia kasu larrienetarako pentsatuta dago, hondakin organiko horiek guztiak ikustea pazientearentzat obsesio bihurtzen hasten denerako».





Itziar Elizondo - @itziarelizondo
Harremanak Hezkuntza Elkarteko kidea

Psikofarmakoen diktadurapean

Psikofarmakoen diktadurapean bizi gara aspaldi. Pandemiak, beste hainbat gauzatan bezala, agerian utzi du osasun sistema publikoak osasun mentalarekin duen utzikeria. Psikologoak eskasak dira eta protokoloak, batez ere, antsietatearen edo depresioaren aurkako pilulak errezetatzera mugatzen dira. EAEn, esaterako, 100.000 biztanleko 6,74 psikologo kliniko baino ez ditugu batez beste, Europar Batasuneko 18tik urrun. Dena den, problema ere duan datza, eta hura indarrean dago mundu zabalean. Arazoa zenbateraino den larria Jamies Daviesen liburuan egiazta dezakegu ("Sedados. Cómo el capitalismo moderno creó la crisis de salud mental", Capitan Swing, 2022); gaztelaniara itzuli berria da.

Antropologo soziala eta psikoterapeuta izanik, Daviesek ez dauka zalantzarik: merkatuaren beharrek bateragarria izan dadin, sufrimendua psikofarmakoen bidez baretzen dugu. Negozioaren zifrak izugarriak dira. Espainiak, esaterako, urtero 23.000 milioi euro gastatzen ditu psikofarmakoe-tan, eta horien abusuak eragindako etxeko edo trafiko istripuen ondorioz ordaindu behar dituen pentsioetan. Sistema erakita dago enpresa gutxi batzuk aberasteko, eta ez pertsonen arazoei errotik aurre egiteko. Gainera, formula horrek ez du arrakastarik izan, gero eta jende gehiago pilulen mendean baitago, urteak daramatzate botikak kontsumitzen beren egoera

konpondu gabe. Farmazia industriarentzat negozio biritila, alegia; eta, bidez batez, sendabide naturalen enpresentzat ere bai, kontsumo filosofia berbera erabiltzen dutelako.

2008tik lasai bizitzeko baldintza materialak kaskartu direnez Lehen Mundua deitu duten honetan -lanari eta etxebizitzari dagokienez, kasu- gakoa ez dago norbanakoetan, gizarte kapitalistan baizik.

Daviesen ustez, «sedatutako pertsona bat alienatuta dago, sufrimendua berezko zerbait dela interpreta-tzen du, ez kolektiboa. Medikazioak komunitatea suntsitzen du, eta gure parekoekin minari buruz hitz egingo bagenu, ohi-koa dela konturatuko ginateke».

Beraz, batetik medikalizazioa sekulako negozioa da, eta bestetik ez du arazoa konpontzen. Hori gutxi ez eta, Daviesen ustez beste nonbait dago estrategia horren muina. Sufritzen duen norbanakoak sistema zalantzan jar dezake, eta horixe da kapitalismoari axola zaiona. Justu medikalizazioarekin ekidin daitekeena. «Aldaketa sozial eta politiko handiak sufrimenduari esker gertatu dira. Emakumeen askapena edo Black Lives Matter mugimendua, bi adibide jartze-arren. Eta gauza bera gerta liteke pandemiaren ondoren sentitzen ari garen minarekin. Baina ez da nahikoa ondoeza ego-tea aldaketa bat gertatzeko, aldaketa hori modu kolektiboan bideratu behar da». •



Pandemiak agerian utzi du osasun mentalaren garrantzia. GAUR8

{ koaderno } Mijo Lizarzaburu

Ziztatzaillea zure mutil laguna da

Ziztadak jaietan, Baionan, Algortan eta Zarautzen. Ziztadak telebistan, egunkari alternatiboetan eta Ana Rosaren programan. Nerea Barjolak (2002) «Alcasser kasuarekin» egindako analisiak argi adierazten du komunikabideek zer ardura duten eraso matxisten aurrean. Modu polarizatuan azalduko dut, bi aukera daude erasoen berri emateko orduan: informazioa politizatu eta autodefentsa feministarako deia egitea edo morboa zabaldu eta izuaren produkzio mekanismoak aktibatzea.

Ziztadak gizonak emakumeei zuzenean egiten dieten erasoak dira, baina ziztaden errelatoek gizon oro biolentzia sexualean ahalduntzeko eta emakume oro biolentzia horren objektu zuzen bihurtzeko balio dute, gudan beldurra eta otzantasuna sortuz. Izu sexualaren makineriaren aktibazioaren ondorioek emakumeengan sortzen duten beldurra autokontrolera eramaten gaitu, etengabeko arriskuan gaudelako sentsaziora, eta denborarekin hori guztia gorpuzten amaitzen dugu normaltasunaren baitako errutina gisa. Gizonetik beldurra sentitzea emakume izateko baldintza beharrezkoa da nolabait.

Beldurraren testuinguru horretan bakarrik uler daiteke feminismoagatik ezer gutxi egin duten talde politikoen antolatutako dituzten etxeratze kolektibo kanpainak, emakumeen babesaren izenean izu sexuala indartuz. Eta nola ez, izu sexual hori aprobetxatzen finena da polizia, dagoeneko adierazi duela ziztadak ekiditeko beren presentzia indartuko dutela festaguneetan. Polizia festaguneetan, mugimendu feministako kideak kriminalizatuta, emakumeak beldurtuta artaldean etxera eta gizonak bitartean lasai-lasai (bolografoekin ziztatuz, txantxetan).

Bonbardaketa mediatiko horren erdian eskertzekoa izan da Emaginek fokua gizonen ardurara desplazatzeko eginiko kanpaina. Argi esan dute: «Gizonen ardura erasotzeari uztea da», ezin gaituzte gu jasotzen dugun biolentziaren arduradun egin, ezin gara egon bortxatuak izateko beldurrez autokontrol etengabea, gaua gure espazioa da, «eskubide guztia dugu jaietan egoteko, mozkortzeko eta drogatzeko». Beharrezkoa da ardura gizonengan jartzea, beharrezkoa da beldurraren alarma gorriak aktibatzen haratago, indarkeria estrukturalan fokua jartzea hau ez erreplikatzeko.

Erasotzailleak ziztadak ematen ditu, bai, eta hori oso kontu larria da. Baina hori baino askoz gehiago behar du patriarkatu heterosexualek funtzionatzeko. Erasotzaillea ez da bakarrik goizeko lauretan kale ilun batean bakarrik zaudela agertuko den gizon gaiztoa, erasotzaillea da baita ere isilarazten zaituena espazio publikoan, ez duena etxeko eta zaintza lanen ardurarik hartzen, argaldu zarenetik sexyago zaudela esaten dizuna edo aitatasun baja erabiltzen duena inguruko mendi guztiak altxatzeko.

Ez da «*el hombre del saco*», zure aita da, zure mutil laguna, udalekuetako begiralea, herriko pizzeroa, tabernaren jabea edo bertako langilea. Beldurra sartu nahi digute gizon gaizto eta misteriotsu horrekiko, beste gizon guztiekiko ezer egin ez dezagun, baina feministok argi dugu erasoak egunero daudela eta eraso gehienak gertuko gizonak egiten dituztela.

Erasoa bat-batean parrandan zaudenean jasotzen duzun ziztada da, baina eraso hori posible egiten duena normaltasuna da, haren konfigurazio heterosexualean, patriarkal eta misoginoan egunero erreproduzitzen. Ez sumisio kimikoz (bakarrik), ez indarrez eta bortxaz (bakarrik), baizik eta subjektibazio femeninoa produzituz, emakumeak produzituz. Gizonak zaindu, maitatu, haien haurrak izan eta haien prestigioa berretsi nahi duten subjektuak produzituz.

Emakumeak izateari utzi behar diogu, beldurra sentitzetik beldurra ematera jauzia egin. Medeak taldeak zioen kontua ez dela horrenbeste guk haiek egin duten berdina egitea, ez da helburua gu erasotzaille bihurtzea. Helburua da biolentzia pairatu dugun eta haren erabileratik kanporatuak izan garen emakume, bollera, marika eta transek autodefentsarako baliabideak garatzea, biolentzia patriarkalaren konplize diren gizon eta poliziaren inolako beharrik gabe. Elkartasun osoa Algortako mugimendu feministako kideei, eraso patriarkal eta polizialen aurrean autodefentsa feminista posible egiten dutenei. •



PANTAILA TXIKIAN

Gaizka Izagirre Brosa

Dokumental zatikatuak: sormenaren aldeko erabakia ala amarru hutsala?

Formatuari zuku gehiegi atera nahian

Azken hilabeteotako dokumental guzti-guztiak aztertu beharko banitu, eta batez besteko bat egin, jaurti dudan galdera horri erantzun irmoa emango nioke: plataforma digitalatan estreinatzen dituzten dokumental lan asko txiklea bezala luzatzeko helburuz zatikatzen dituzte, eta hori nabarmena da oso. *True crime* generoa modan dagoenetik, Netflixera iritsi diren lan ugariarekin antzeman daitekeen zerbait da adibidez, atal asko soberan baitaude; egiturak ez daude landuak eta muntaia lanak presentzia gehiegi izaten dute, efektismo errazeen eroriz. Sarritan, aukeratzen dituzten gaiak edo kasuek ez dute hainbesterako ematen eta luzeegi izaten dira. Dokumentala amaitu eta «hau 90 minututan azaldu zitekeen zerbait da» esaldia buruan bueltaka gehiegitan izan dut azken boladan. “Tiger King” dokumental arrakastatsua adibide argigarria iruditzen zait. Lan honen lehen denboraldiak arrakasta itzela izan zuen, eta etekin gehiago ateratzeko helburuz, bigarren zatia, eta *spin-offa* estreinatzea erabaki zuten. 2020ko lehen zatia interesgarria, bitxia eta nahiko harrigarria bazen ere, geroa iritsi diren beste atalak zentzurik gabe luzatu zituzten. Desfilea amaitu ostean konfetiak bota nahi izan balituzte bezala.

Telesailen tsunamiak irentsi gintuenetik, ikus-entzunezkoen guru ugari fenomeno honen arrakastaren zergatia aztertzen ari dira buru-belarri. Zergatik dute arrakasta, non dago gakoa, nola estrapolatu bertan sortzen diren estrategiak beste ikus-entzunezkoetara eta abar. Orain urte gutxira arte, dokumental gehienak atal bakarrekoak izaten ziren –filmak bezalaxe, hasi eta amaitzen den pieza bakarra, alegia–. Telesailak atalka zatikatzen direnez, eta haien arrakastaren arazoietako bat hori izan litekeelakoan, azken urteotako dokumental ugari era horretan estreinatzen hasiak dira, ataletan zatikatuak. Jaurti nahi dudan galdera honakoa: ikus-entzunezkoaren mesedetan egiten den zerbait da, dokumentalak hala eskatzen duelako eta hasiera-hasieratik sormen prozesuan pentsatzen den zerbait delako, ala audientzia harrapatzeko eta fidelizatze amarrua besterik ez da, azken unean erabakitzen dena?

Gomendio interesgarriak

Baina gomendioak partekatze-ko orduan beti alderdi positiboarekin geratzea gustatzen zaidanez, gaurkoan, azken boladan ikusi ditudan telesail dokumental batzuk gomendatuko dizkizuet. Formatu honi zukua atera dioten izenburuak dira honakoak, eta formula hori errespetatuz logika eta koherentzia baten eremuan mugitu direnak.

How To with John Wilson

HBOMax

Surrealista, dibertigarria, berezia, tristea, bitxia eta batez ere sailkaezina. Bizitza modernoari buruzko umorezko tutorial gisa planteatuta, kamera hartu eta New York hirian milaka eta milaka ordu grabatu ditu John Wilson dokumentalista ia ezezagunak. Lehen pertsona kontatuta, giza izaera oinarrikoenetik xehatu nahi du telesailak, eta horrekin guztiarekin pertsona eta egoera bitxien bilduma zoragarri bat sortzea lortu du, espontaneoki sortzen den narratiba bat erabiliz. Koherentzia inkoherentziaren barruan. Dokumentalak samurtasunaren eta deserosotasunaren artean mugitzen den umore mota bat du ezaugarri, eta atal guztiak, absurdotik jaiotzen dira eta autokritika basati batetik. Sozio-logiaren, New Yorken edo



umorerik apurtzaileenaren za-
lea bazara, gomendio saihetse-
zina. 2020ari pasatu zaion
gauzarik onenetarikoa ezbai-
rik gabe.

Pretend It's a City

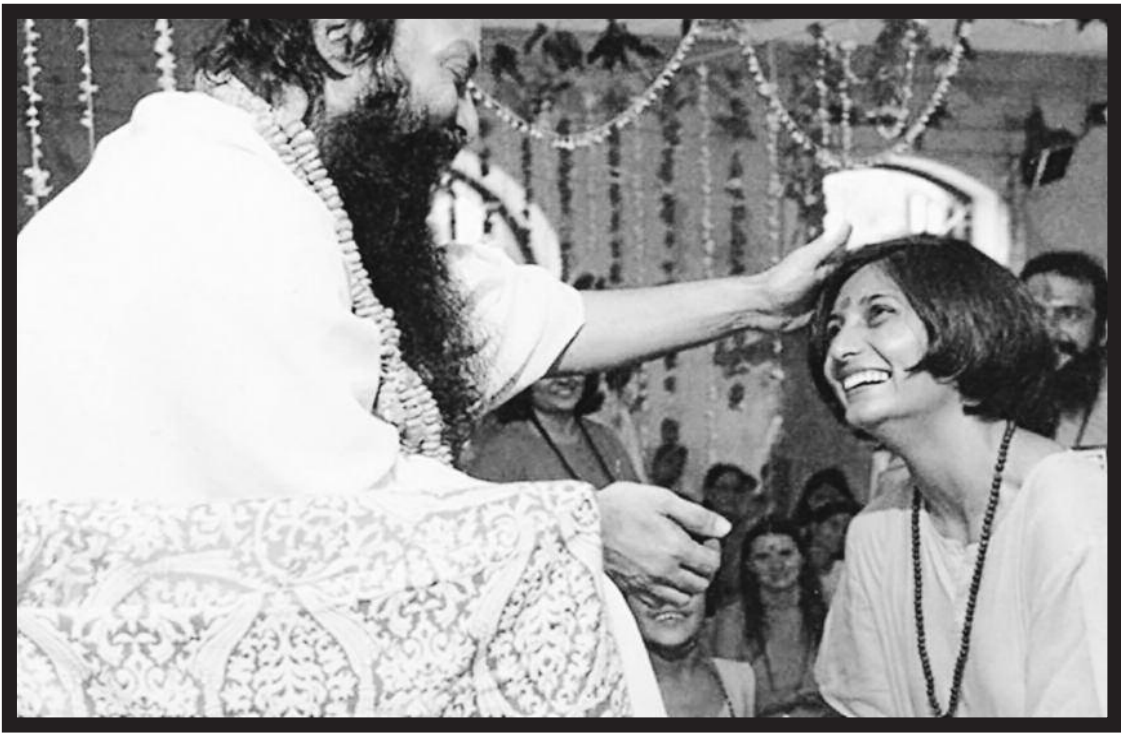
NETFLIX

Martin Scorsese –eta bere ba-
rre algarak– eta Fran Lebowitz.
Zer gehiago behar duzu? Zazpi
atalez osaturiko dokumental
berezi honetan, Fran Lebowitz
idazle, umoregile eta anekdota
kontalari ironikoak Martin
Scorseserekin partekatzen di-
tu New York hiriari buruzko
bere istorio liluragarriak. Le-
bowitz elkarrizketa baterako
pertsonarik aproposena da:
ahoa bilorik gabe mintzatzen
da, bere iritzia ematen baitu,
filtrorik gabe. Harro dago or-
denagailurik, telefono mug-
ikorrik eta Internetik ez duela-
ko. New York aitzakia da bere
bizitzako hainbat pasadizo
kontatzeko, kulturari, inber-
tsioei, osasunari, garraio pu-
blikoari, janariari, tabakoari
edo liburuei buruz duen iritzia
partekatzeko. Baina adi, hona-
koa ez baita dena jarraian
irensteko produktu bat, astiro
murtzikatu eta gozatzeko zer-
bait baizik. Scorsesek eta Lebo-
witzek beren aldetik dena jar-
tzen dute gure gizarteko
eztabaidarik aberats eta bizie-
netako batzuei buruz gure
pentsaera propioa garatzeko;
beraz, aprobetxatu.

Wild Wild Country

NETFLIX

Telesailaren lehen minutuek
1980ko hamarkadara garama-
tzate, Oregonen (AEB) dagoen
Antelope herrixka aurkezteko.
40 biztanle inguru dituen pa-



rajea da eta pertsona ugarik,
bizitza osoa lanean aritu on-
doren, zahartzaroko azken ur-
teak lasai igarotzeko aukera-
tzen duen helmuga. Baina
zurrumurru arraro bat zabal-
tzen den unean lasaitasun ho-
ri eten egingo da. Rolls-Royce
batean oso garrantzitsua eta
diruduna den gizon indiar bat
azalduko dela diote, alboko
30.000 hektarea erosi eta ber-
tan ehunka eraikin eta etxebi-
zitza eraikitzen hasiko dena.
Hori entzun eta segundo gu-
txira, herrixka goitik behera
gorriz jantzita doazen ehunka
pertsonaz betetzen hasiko da
eta, atzetik, aipaturiko Rolls-
Royce zuria. Antelopen gerta-
tzear den etorrera horrek zu-
rrunbiloa eragingo du,
sinestea kostatuko zaizun
ehunka gertaeraz betea. Chap-
man eta Maclain Way-k zuzen-
duriko eta sei atalez osaturiko
lan liluragarri honek AEBetako
historiaren pasarte bitxi bat
azaltzen du, mundu osoa uste-
kabean harrapatu zuen gertae-
ra harrigarria: Bhagwan Shree
Rajneesh lider espiritualak eta
bere sektaren jarraitzaileek
Oregongo lurretan beren hiria
eraiki zutenekoa, baita gerora
eragingo zituen ondorio ikara-
garri, basati eta ilunak ere.
Hainbat hilketa leporatu ziz-
kieten, espioitza kasuak, baita
hauteskundeak irabazteko in-
tentzioz bioterrorismo atenta-
tu bat ere, besteak beste.

Las tres muertes de Marisela Escobedo

NETFLIX

Mexikoko Chihuahua estatuko
gizartean nagusi izan daiteke-
en zigorgabetasun mailari bu-
ruzko dokumental tristea, be-
harrezkoa bezain sinestezina.

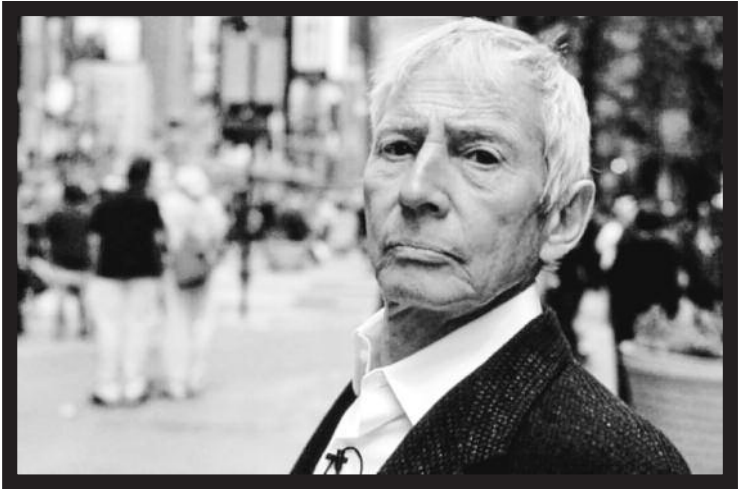
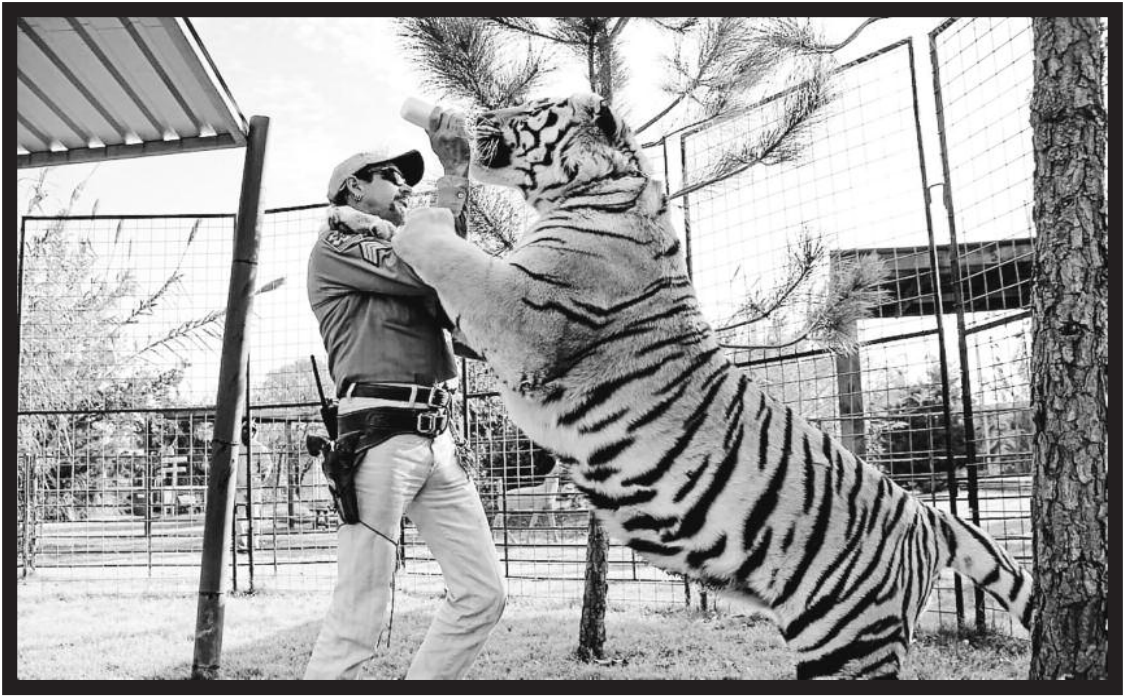
Lanari izena ematen dion Marisela Escobedoren istorioa azaltzen duen ekoizpena. Bere alabaren feminizidioa Mexiko-ko sistema judizialaren akatsengatik zigorrik gabe geratu ondoren, inolako beldurrik gabeko ama borrokalari eta kementsuak gurutzada nekaezina hasiko du, justizia egiten saiatzeko, hiltzailea espetxeratzeko eta Mexikoko justizia sistema salatzeko.

Carlos Perez Osoriok narratiba lineal, zuzen eta erretorikarik gabekoa erabiltzen du gertatutako horretatik guztitik ahalik eta gutxien aldentzeko: familia bereko bi emakume-
ren heriotza bidegabearen kontakizun gordina. Ikusle gisa, tragedia horren lekuko bilakatzen gaitu hasieratik, urratsez urrats, egitateekin eta lekukotasunekin, eta beharrezkoak ez diren doako indarkeria irudirik erabili gabe. Apurka-apurka agerian utziko ditu sistema judizial horren eraginkortasunik eza, burokraziak berak eta bere sustrairik sako-
nenak ere kutsatu dituen ustelkeriak oztopatua.

O.J.: Made in America

DISNEY+

Bost ataletan, O.J. Simpsonen gorakada ikusteko aukera izango duzu, izar bihurtu zen arte; eta batez ere, izan zuen erorialdi ikaragarriari buruzko errepasso sakona ikustekoa. Nola ikasi zuen gazte afro-amerikarrak bere mitoa eraikitzen futbol unibertsitarioan eta profesionalean; irudi hori mugaraino promozionatzen ikasi ere, AEBetako “beltz zuriena” bilakatu zen arte. Eta nola, bere emazte ohiaren hilketaren gauetik aurrera, amets



hori betiko suntsitu z(u)en. Hain erreala eta gordina, ezen Hollywooden gidoilari onenaren burutik irtendako istorio baten aurrean zaudetela sentituko duzun. Dokumentala ez baita epaiketan eta adibide zehatz horretan soilik zentratzen, garai hartako testuinguruan kokatzen gaitu, Ipar Amerikak bizi izan zituen une latzak mahai gainean jartzen ditu, adibide zehatz honekin talkan: aipaturiko arrazismoa, basakeria poliziala, aberastasuna eta pribilegioak, etxeko indarkeria, komunikabideen eboluzioa, erlijioa... Azken batean, “O.J.: Made in America” bilakatu da gizarte estatubatuarra azken 50 urteetan kezkatu duen ia guztiaren 8 ordu-

mentazio lan ikaragarria eta 90eko hamarkadako NBA Liga-ko jarraitzaile ginenontzat opari nostalgiko eta zirraragarria!

The Jinx

HBO

Hasierako tituluetatik hasita, musika bitarte, azken ataleko azken segundorainoko erakustaldi hipnotiko eta makabroa. Tentsioa eta erritmoa, jolas parke batean egongo bagina bezala, gora eta behera sentitzen dituzun bitartean, Hollywoodeko edozein gidoik nahiko lituzkeen biraketa harrigarriak.

2010. urtean Andrew Jarecki zuzendariak “All Good Things” filma estreinatu zuenean, gutxi espero zuten Robert Durst-en bizitzan oinarrituriko pelikula horrek izango zuen eragina, hizketagai dugun dokumental hau filmatzeko garaian. Momentu horretan jarri baitzen kontaktuan benetako protagonista zuzendariarekin, orain arte inoiz egin ez zuen elkarrizketa edukitzeko prest zegoela esanez. Eta nor zen zehazki tipo hau? New Yorkeko familia ospetsu eta dirudun batetik datorren pertsonaia bitxi eta misteriotsua dugu Robert Durst. Gizon bat hil eta zatikatzeaz gain, bere emaztea eta lagun bat desagertzearen erantzule zuzena izatea leporatu zioten.

HBO telebista kateak ekoitzi-tako eta sei zatitan banaturiko lan metodiko honetan, bere bizitzaren errepasso zehatzean murgiltzeko aukera izango duzu. Polizia, epaile, abokatu, testigu eta familiakoen froga eta elkarrizketak tartekatzen diren bitartean, polemikoak diren momentu jakin horien berregiteak ikusteko aukera izango duzu. Ezinbestekoa.

ko azterketa ikaragarria. Teknikoki aparta, ezin hobea, “gutxiarekin asko” filosofia ardatz duena. Handikeriarik gabe eta berregite konplikaturik txertatu gabe, narrazio nagusia batik bat artxibo irudiek eramaten dute aurrera, baita elkarrizketatuen testigantzek ere. Iru-dien bilketa, sailkapena eta egindako muntaia lana aho zabalik geratzeko modukoa da.

The Last Dance

NETFLIX

90eko hamarkadako bigarren zatiko Chicago Bulls historiako kirol talderik onenetakoa izan zela diote askok, eta noski Michael Jordan historiako jokalaririk onena. Hamar ataleko telesail dokumental honetan, talde horren erregealdiaren gaineko erradiografia txundigarria ikusteko aukera izango duzu. Baita ere garai hartako testuingurua heldulekutzat hartuz, aldagela barruan izan ziren tirabirak, apurka-apurka loratzen joan ziren liskarrak eta, jakina, botere borrokak. Erabat txundituta amaitu dut maisulana iruditu zaidan lan hau ikusten eta konfinamenduko astez asteko nire “droga” bilakatu da. Ikerketa eta doku-

Datorrenari aurre

Antton Izagirre

Beldurra hezurretaraino sartu digute udazkenean omen datorrenarekin. Udak aldiz, bestelako irudia utzi digu: udatiarrak, turistikak, festa, gozamina, joan-etorriak no-nahi. Denak emigrante bihurtzen gara udan. Mugarik gabe bidaiatzen dugu, guk hara eta haiek hona. Airez, itsasoz eta lurrez, mundua bakarra dela sinetsarazten digute eta guk erreparorik gabe sinetsi egin dugu.

Hori bai, gugandik gertu, aldian behin, maizegi gertatzen diren itsasoan galdu-tako beste mundu bateko etorkinen erreskate edo zoritxarreko heriotzen berri izaten dugu. Horiek ere etorkinak, gure mundura etortzeko debekua dutenak. “Besteak” dira, paperik gabeak, behar-tsuak, geuretik bizi nahi dutenak. Horientzat, mugak, baldintzak eta sarbide

estuak. Marraztu dudan bitasun hori ez da fikzioa, ez da fantasia, begien aurrean dugun errealitate bakarraren bi aurpegi dira.

Kasu batean zein bestean, ekonomiak gizakiok produktu, gauza, tresna, bilakatu gaitu. Politikari, ekonomialari eta estatisten ahotan zenbaki bihurtzen gara. Zenbat turista, bisitari, joan-etorri eta zenbateko okupazioa izan duen toki batek dirutan azaltzen digute; aberastasunaren neurria gara.

Lan bila gurera etorri nahian dabiltzanak, berdin. Gurean tokia izan dezakete baldin eta guk egin nahi ez ditugun lanak egiteko bada. Ikusi berri dugu nola hemen falta omen diren lanbide batzuk betetzeko etorkinen sarbidea erregulatze-ko neurriak hartu dituzten. Gizaki aske modura batetik bestera joan-etorrira-

ko guztiok behar dugun eskubidea ez zaie aitortuko, ez. Ekonomiaren interesen neurriko askatasuna izan dezakete.

Guk herri aberatsean bizi garela pentsatzen jarrai dezakegu gabeziak ageriak jartzen ez zaizkigun bitartean.

Kapitalarentzat, pertsonak eta gauzak maila berean gaude. Energia iturriak, gasa, petrolio, lan bila datozen etorkinak, turistak, bidaiariak... beste nonbaiteko etorkinak gara eta negoziogai garen bitartean mugak libre izango ditugu eta beso zabalik hartuko gaituzte.

«Hau horrela da, ez dago besterik», errepikatuko digute. Hala ere, gizaki ekintzaileak garen aldetik, geure indarguneak ditugula sinetsita, datorrenari aurre eginez, banaketa justuago baten aldeko aldarri eta ekinez paradigma berri bat eraiki dezakegu. •

Planik bai?

Miren Azkarate
Badiola

Guraso egiten garenean amets asko egiten ditugu, horien artean noiz izango den eguna edo momentua gure txikia(k) gabe egoteko aukera izango duguna. Baietz? Izugarri maite ditugu, baina haiek gabe ere pixka bat zeinen ondo... Norbere buruarekin egoteko momentuak asko murrizten dira eta zeresanik ez zuk nahi dituzun planak egitekoak nahi duzunarekin. Egia da antolakuntza on batekin eta sare zabal batekin (lagunak, gainerako senitartekoak...) nahi duenak lortzen duela gehienetan norberarentzat denbora ateratzea, baina zein polita izan den nire bikotekideak planteatu izana: «Miren, zer iruditzen haurrak

hartu eta nire ahizparekin herrira banoa lau egunetarako?». Uoooooooo! Itzela!

Eta hementxe sortu zait lehen galdera: eta orain zer?!

Hasi naiz planak pentsatzen. Aspaldi ikusi gabeko lagun bati idatzi diot mezu bat eskatuz lanera bila etortzeko eta zerbait hartzera edo bazkaltzera elkarrekin joateko. Bere erantzuna berehala jaso dut, opor astea duela hau eta Galizian dagoela. Ados. Tira, bada, mendira joango naiz iluntzean, goizez bainago lanean; eguraldia begiratu dut mugikorrean eta ekaitza eta euria goian-behean. Tira, beste zerbait. Kuadrillakoei mezua bidali diet afaltzera joateko, hortxe hasi dira erantzunak bata bestearen jarraian: ni

kanpoan nago, ni ere bai, nik ezin dut beste konpromiso bat dudalako, nik haurrak zaindu behar ditut... Primeran! Lainotzen doakit gogoa niri ere...

Eta nire ametsetako lau egun horietako planak edo hobeto esanda, ez-planak borobiltzeko, komunera joan naiz eta hilerokoa jaitsi zaidala ohartu naiz. Zer gehiago eskatu diezaioket bizitzari? Pentsa, burutik pasatu zaidala asteburuan familia dagoen herrira joatea! Baina ez, ez, ez, bakarrik egotea hain da polita norberak hautatzen duenean... esfortzua egingo dut etxean eta bakarrik geratzeko: irakurtzen, pelikulak ikusten, isiltasuna entzuten... Eta ea nola bukatzen dudan! •



Olatz Perez de Viñaspre Garralda

Donostiako Informatika Fakultateko irakasle eta ikerlaria, UPV/EHU

Ransomware: kriptografian oinarritutako estortsioa



Zibersegurtasunaren kontrako erasoak oso ohikoak dira gaur egunean. GAUR8

Gero eta ohikoagoa ari da bihurtzen teknologiari buruzko kontzeptuak ingelesezko hitzekin adierazteko joera. Zortekoak gara,

eta euskaldunok oso komunitate inplikatur dugu mundu teknologiko honetan eta termino horietako asko eta asko euskaratzeko ahalegina egiten dute egunero. Hala ere, badira batzuk gure eguneroko albisteetan tantaka-tantaka baina egunerokotasun ikaragarriarekin ingelesezko izenari eusten diotenak. Horietako bat da, gaur lerro arte honetara ekarri dugun gaia: ransomware.

Nazioartean ransomware izenarekin ezagutzen dena software gaizto mota bat da, estortsio gisa, zeinak biktimaren edo erabiltzailearen ordenagailuan sartu, eta gehienetan,

biktimaren datuak zifratzen dituen. Zifraketa horren ondorioz, biktimak ezingo ditu bere datuak berriz eskuratu, ransomwareko sortzaileek desblokeatzeko kode bat eman arte. Jakina, kode horren truke erreskate altuak eskatu ohi dituzte.

Ransomware motako erasoak emailen jasotako fitxategi maltzuraren bidez zabaltzen dira gehienetan. Biktimak bere epostan mezu bat jasotzen du, atxikitako fitxategi batekin. Fitxategi hori irekiz gero gertatzen da ordenagailuaren infekzioa, beraz, prebentziorik onena hartzaile ezezagunaren edo espero ez dituzuen mezuaren fitxategiak ez irekitzea litzateke. Kontuan izan oso modu errazean ordezkatu daitekeela mezuaren bidaltzailea, beraz, hartzaile ezaguna izan arren, mezua arraroa edo esperotakoa ez bada,

hobe hartzailearekin kontsultatzea mezua benetan berak bidali dizuela.

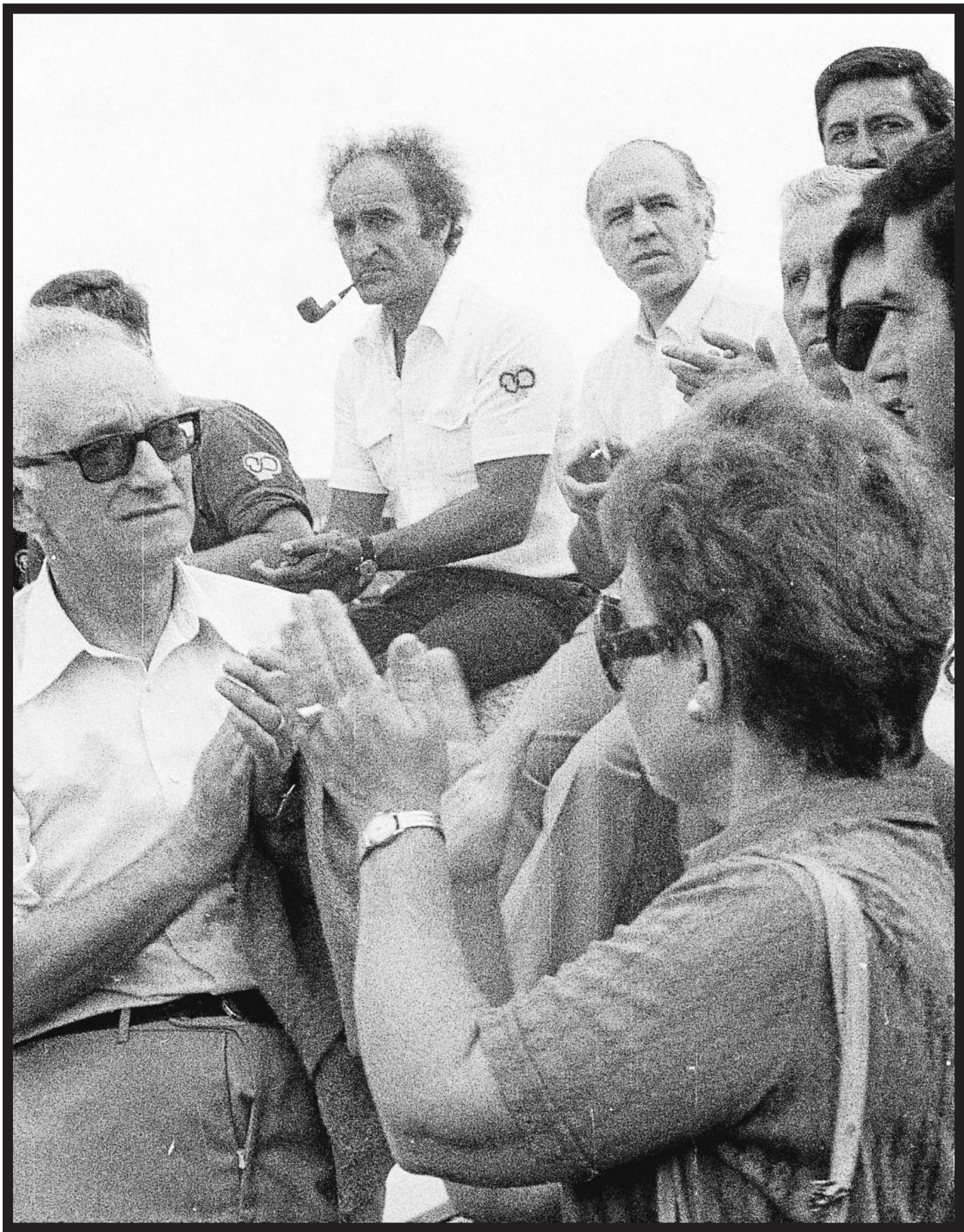
Eraso horiek, ez dira bakarrik ordenagailu pertsonaletan gertatzen norberaren argazki eta fitxategi pertsonalak «bahituz», eta enpresa handi eta txikien ordenagailuetan jasotzen diren erasoak asko dira, ondorio larriak sorraraziz. Enpresen kasuan, erasoak langileen ordenagailuetatik jasotzen dira, eta euren ordenagailua zifratzeaz gain, konektatuta dituen zerbitzariak zifratzeko arriskua dago. Horrek, enpresaren funtzionamendurako oinarritzkoak diren datuak zifratzea ekar dezake, hala nola kontabilitateko datuak, bezeroen datuak, egindako proiektuak, prozesuan daudenak...

Orain dela aste batzuetako berria izan da CSIC estatu espainoleko zientzia erakunde nagusia gutxienez bi astez egon dela Interneteko konexiorik gabe ransomware motako eraso baten ondorioz. Gainera, pasa den maiatzean, Costa Ricako Gobernuak, hainbat ransomware eraso dela medio, larrialdi egoera aldarrikatu behar izan zuen, eta CISCO teknologia enpresa erraldoiak ere abuztu honetan aitortu du maiatzean bere barne sarea konprometituta egon zela eraso hauen ondorioz. Ikusten duzuen bezala, eraso hauek egunerokotasun handikoak izaten jarraitzen dute gaur egun.

Estatu espainolean, Incibe-k (Instituto Nacional de Ciberseguridad) eta OSIk (Oficina de Seguridad del Internauta) iruzur baten aurrean egitekoen infografia bat prestatu dute, eman beharreko urratsak modu grafiko batean azaltzen dituenak (<https://www.osi.es/es/que-hacer-si-eres-victima-de-un-fraude>). •

BEHATXUL[📷]TIK

Juantxo EGAÑA



TXILLIDA LEMOIZKO ZENTRALAREN KONTRA, 1976AN

1976ko abuztuaren 29an, Gorkiz eta Plentzia artean, Lemoizko zentral nuklearraren eraikuntzaren aurkako lehen elkarretaratze garrantzitsuetako bat egin zen. Komunikabide batzuen arabera, 60.000 pertsona elkartu ziren bertan. “Nuklearra ez den euskal kostalde baten Defentsarako Batzordeak” deitu zuen manifestazioa. Mobilizazioan zehar egindako Arturo Delgadoren irudian Eduardo Txillida eskultorea agertzen da, zeinak bere besoan itsatsita baitarama zentral nuklearren kontra eta nuklearra ez den euskal kostalde baten alde diseinatutako pegatina, Euskal Herriko mugimendu antinuklearraren sinbolo bihurtu zena. Ondoa Rafael Ruiz Balerdi margolaria ageri da.

012 bidaia

naiz: -en bidaia aldizkaria euskaraz

Lurralde
berrietara
goaz



hurrengo
ostiralean
zure
kioskoan

DOAN

eta gainera...

ANCONA

ADRIATIKOAREN
PORTU ITALIKOA

CHIRRIPO

COSTA RICA
SABAIA

HUAHINE

POLINESIAKO
ALT XOR EZKUTUA

MAE KLONG

TRENAK ETETEN
DUEN MERKATUA

CASTILLO DE LAPOBLACIÓN

MOTZ ETA
ZORROTZ

Bertatik bertara Meatzaritzaren Museoa **Egin planak!** Euskal Herriko Erdi Aroko gazteluak, «Imajinatu Zinemaldia» erakusketa, Lizarrako Antzinako Musikaren 53. edizioa, Erniora erromeriak... **Hiriak motzean** Ilulissat Icefjord, izotzaren historia fiordo batean **Munduan pasieran** Beroa eta izotza, Paris Henge, bufaloak, fosilak eta medusak, kometak, jatetxeak eta liburuak...

