

Prest!



BERBETAN: **GORKA ALVAREZ** DISEINATZAILEA

ERREPORTAJEA: **PAIPORTARA BIDAIA**

BARKUA: **NUEN MAITE IRRATIA JAI O DA**

0-261-262-263-264



Sustatzailea



Babesleak



Laguntzaileak

Hedabide honek honako erakundeen dirulaguntza jaso du, baina BLB Komunikazioa Kooperatiba Elkarteak da edukariaren erantzule bakarra



Babestu Prest!

urtean 25€

Aldizkari hau etxean jaso nahi baduzu bidali zure datuak ondoko helbideetara:

- Izen-abizenak
- Helbidea
- Telefonoa
- E-posta
- Kontu zenbakia (Iban)

prestharpide@gmail.com
94 447 10 42
Ramon y Cajal 42 / 48014 - Deustu

aurkibidea

Itsaso Larramendi Elexgaray - Garazi Perea Prego		Iritzia	4
Jack Duffy		Gurera etorriak	5
e erreportajea PAIPORTARA BIDAIA <i>Urtarrilaren 11n Deustuko Ikastolako Guraso Elkarteko hainbat kidek Paiportako Rosa Serrano eskolara bidaiatu zuten.</i>			6
NATURAREN ETA BIODIBERTSITATEAREN ZAINTZA <i>Arangoitiko parkeko berdegunean zuhaixka, zuhaitz eta belar basati espezie ugari hazten dira.</i>			
Deustuko Ikastola		Eskolak	10
Deustuko leku-izen zahar batzuen oihartzunak		Behin batean	12
Heri Ekimen Legegilea		Artikulua	14
b berbetan GORKA ALVAREZekin <i>Gorka Alvarez "Sanitarr" da eta horrek badu eragina beregan. Izan ere, 48015 izendatu zuen bere marka behin eta ordutik, San inazio hartzen duen posta kodea baino askoz gehiago dira zenbaki horiek.</i>			16
Anexioa, zorigaiztoko eta erremediorik gabeko egitate gisa (1920)		Irudiak berbetan	21
EUSKAL KULTURA Mitoaroa			24
DEUSTUKO GAZTE LOKALA NUEN MAITE irratia jaio da.			
NUTRIZIOA Meno-pause? Ezta pentsatu ere!			
KULTUR TXOTX Jon Intxaurrea eta Janire Arrizabalaga Munduate			



**barkua
bete
herba**

Prest!

Argitaratzailea:

BLB Komunikazioa Koop. Elk.

Tel: 94 447 10 42

Ramon y Cajal 42

Deustu 48014

bilbokoaldizkariak@gmail.com

Zuzendaria: Katalin Gaztelu

Erredakzioa: Nerea Olaziregi, Gaizka Suarez, Laura Freijo, Hekor Ortega, Jone Gartzia, Borja Sarrionandia-Ibarra, Andoni Lopez, Aitor Sarrionandia-Ibarra, Patxi Gaztelumendi, Olatz Arregi, Ane Rotaetxe, Iker Basabe, Maider Zalbidea, Hodei Torres, Maddi Argote, Ane Zabala, Lur Mallea, Txema Luzuriaga, Jon Intxaurrea

Kolaboratzaileak: Elorri Bertso-Eskola, Deustuko Eskola, Deustuko Ikastola, Ibarrekolanda BHI, Intxixu Ikastola, San Inazioko eskola, Arangoitiko Eskola, Deustuko Gazte Lokala, Deustuko Jai Batzordea, Errondoko Auzo Etxea, San Inazioko Jai Batzordea, Bilbotik Perura

Argazkiak: Ecuador Etxea

Publizitatea: Katalin Gaztelu

Diseinua: BO5T

Maketazioa: Laura Freijo Iglesia

Inprimategia: Antza

Ale kopurua: 2.800

Lege Gordailua: BI-571-01



Hilerrri

adira urte batzuk azaroaren 1a hurbiltzen denean, ama, ahizpa eta hirurok kanposantura joaten garela familiaren hilobia atontzera. Erratzarekin hosto eta zikinak kentzen ditugu, trapearekin orbanak igurtzi, marmolean zizelkatutako letren margoa pazientziatzat errepasatzen dugu, eta nola ez, lore sorta berri batekin ematen diogu azken ikutua garbiketari. Gurutze lerroen artean gu bezalako beste batzuen buruak ikusten dira tarteka, haiek ere eskoba, espontexa edo pintzela eskuan. Andrazkoak gehienak, hori ere esan behar.

Propio joan beharra dago hilerrietara, ez ditugulako nahigabeen gure eguneroko espazioen artean topatzen. XIX. mendeko higienismoaren ondorioz sortutako lekuak dira: espresuki pentsatuak hilotzak lurperatzeko eta nahita herriguneetatik aldeniako gaitasunen transmisioa ekiditeko, ordura arte elizetan bertan edo parean egiten baitziren ehorzketak. Kontua

da, XX. mendeko funtzionalismoak banaketa hori indartu egin zuela, memoriarako guneei hirian lekuri aitortu ez eta espazioen utilitarismoa azpimarratu baitzuen.

Horietan gaude gaur ere. Bilboko kanposantua Derion daukagu; Deustukoa errepide batek zatikatua; Mallonakoa aspaldi bilakatu zen parke, eta Begoñakoa bide berean doa. Hiri barruko hilerriak hertsatzen eta desagerrarazten gabiltza ordenak diziplinatutako espazio publikoagatik ordezkatzeko. Leku bereziegiak dira hilerriak, ordezkazekin egiatan; memoria anonimoen, erritual ixilen eta omenaldi txikien testiguak. Airean eman diezaguketen altxorak abiada bizian doan egunerokoan.

P.D. Ikusi *Forever* (Heddy Honigmann, 2006) dokumentala.



Garazi Perea Prego

Zergatik onartu ezarri dutena?



Bilbao River Fest

Duela gutxi komunikabideen bidez proiektu baten berri izan dut: 'lantxa azkarren' lasterketak itsasadarrean. Lasterketa berreskuratzeaz hitz egiten zuen berriak, aurreko mendearen hasieran egiten baitzen txapelketa hori. Eta datu hori azpimarratzen zen, gainera; berriz ospatzeko pisuzko arrazoia balitz bezala.

Hamarkada bat da itsasadarrean aisialdi-jarduerak antolatzen direla, alabaina, ez da gogoeta partekaturik egin galdera honi erantzuteko: Zein da Bilboko Itsasadarrari eman nahi diogun erabilera?

Bilbo itsasadarraren ertzetara lotuta jai edo hazi da eta hi-

riaren elementu egituratzailea izateaz gain, ekosistema bizia ere bada, jarduera industrial desagertu zenetik berreskuratze bidean dagoena, eta bilbotar guztiok gozatu ahal izango dugun espazioa izatera deitua izan beharko litzateke.

Zaila izango da aisialdiko jardueren, jarduera ekonomikoaren eta kirol-jardueren arteko oreka mantentzea. Baina itsasadarra beti izan da gure hiriarren bizkarrezurra, eta Bilboko merkataritza, industria eta aisialdi-jardueraren lekuko izan da. Eta hala izaten jarrai dezala, baina hori bai, elkarrekin pentsatuz zer erabilera eman nahi diogun.



Jack Duffy

Jatorria: Ballina (Irlanda)

Bizitokia: Deustu

Lanbidea: ikaslea



Zerk ekarri zintuen Deustura eta noiz? laz etorri nintzen Deustura bizitzera. Hasiera batean nire herriko lagun batek animatu ninduen eta zerbait berria eta desberdina bizitzeko asmo hutsagatik etorri nintzen Euskal Herrira. Gaur egun ordea, bertoko hizkuntza ikasten nabil eta lana topatu dut.

Zerk harritu zintuen gehien etorri zinenean?

Gehien harritu ninduen hemengo bizimodua izan zen. Deustuko ambientea, mugimendua eta jendearen jarrera batez ere. Beti dago zerbait egiteke.

Zerbait ezagutzen zenuen zonaldeaz edo gure kulturaz etorri aurretik?

Ez nuen ezer ezagutzen, niretzako hau beste mundu bat da. Lagunak kontatzen zizkidan gauzak ez nituen imaginatu ere ez egiten baina aldaketa hori egingo nuela jakin nuen momentuan interneten informazioa topatzen hasi nintzen.

Zeintzuk dira Ballina eta Deusturen artean somatu dituzun antzekotasun eta desberdintasunak?

Antzekotasunei dagokienez paisaiak esango nituzke. Irlanda oso berdea da eta Bilbo hiri handi bat bada ere, bost minutura berdeguneak dituzu. Kultura eta tradizioak ere, oso garrantzitsuak dira bi tokietan. Somatu dudan desberdintasun han-

dienetako bat hizkuntzaz gain, giroa da. Deustun esan bezala, erritmoa eta bizigiroa alaiagoak dira. Nire herriari juerga botatzeko taberna bakar bat dago. Hemen ordea, aukeran dituzu.

Nolakoa izan da euskal gizartearen integratzeko prozesua?

Hasieran kostatu zitzaidan bertoko gizartearen integratzea, hizkuntzak asko frenatzen ninduen. Gutxinaka nire lekua topatzen noa eta jende asko ezagutu dut.

Zer harreman duzu euskararekin?

Niretzako euskara guztiz ezezaguna izan da beti. Heldu nintzenean gehien kostatu zitzaidana hori izan zela esan dezaket. Komunikatzeko gaitasun horren faltak integratzeko erraztasun hori zaildu zidan baina gutxinaka banoa "trukoa" hartzen. Lagun euskaldunak egin ditut eta batek daki, agian egunen batean euskaltegian apuntatuko naiz.

Zer duzu faltan?

Etxeko jendea eta lagunak ditut faltan gehien bat. Batzuetan nire herriko lasaitasuna ere.

Zenbatero egiten duzu buelta etxera?

Momentuz ez naiz etxera bueltatu, lanak eta hegaldien prezio altuek ez didate lagundu... Hala ere, uda bertan pasatzeko asmoa dut eta hori jakinda, ez dut arinago bueltatzeko

hainbesterako premiarik momentuz.

Gomendatuko zenioke Deustu zure hiriko norbaiti?

Bai, Deustu tokia asko gustatzen zait. Jendea oso atsegina da, eta ingurunea ederra da, batez ere itsasadarra eta inguruko parkeak. Bilboko erdigunetik gertu egoteak ere aukera ugari ematen ditu kultura, janaria eta jendea ezagutzeko. Horrez gain, uste dut aldaketek beti zerbait positiboa dakartzatela eta edonor animatuko nuke horrelako zerbait egitera.

Oro har, nola baloratzen duzu hemengo egonaldia?

Aurretiaz esan bezala, aldaketak positiboak direla uste dut. Egia da hasiera batean moldatze eta integratzeko prozesua zaila izan daitekeela baina jende egokia topatzen baduzu eta gogoak badituzu gustora egotea posible da. Niretzako beste esperientzia on bat izaten ari da.



PAIPORTARA BIDAIA

*Urtarrilaren 11n Deustuko Ikastolako Guraso Elkarteko hainbat kidek
Paiportako Rosa Serrano eskolara bidaiatu zuten.*

Testua eta argazkiak: Deustuko Ikastolako Guraso Elkartea eta PREST! aldizkaria

Denboraleak gogor jo zuen Mediterraneo men-debaldean eta hainbat errekek eta ibaik gainezka egin zuten. Eraikinak, zubiak eta ibilgailuak eraman zituen urak. Horrekin batera jendearen bizitzak eraman zituen. Valentziako zorigaitzaren epizentroa Paiporta izan zen eta urriaren 29ko Danak Paiportan kaleak eta etxebizitzak kaltetzeaz gain, ehunka eskola eta ikastetxeren atak itxi zituen.

Deustuko Ikastolako Guraso Elkartetik abiatutako boluntariotza-ekimen hau Ikastolaren eta Guraso Elkartearen parte-hartzearekin aberastua izan zen eta honela gogorarazi dute Guraso Elkarteko kideek; “Danaren ostean, Guraso Elkartetik Valentziako kolektiboren bati laguntza eskaintzeko ideia proposatu genuen. Posta elektronikoz harremanetan jarri ginen bertako eskola batzuekin eta Paiportako Rosa Serrano eskolak erantzuna bota zigun sukaldea hondatu zitzaizela esanez. Ez zen lan erraza izan baina

gure artean antolatuta eta martxan jarri ginen. Lan talde bat osatu genuen; familia batek furgoneta eskaini zuen, argiketariak, iturginak... materiala kargatzeko beste hainbeste prest agertu ziren. Eguna urtarrilaren 11 izatea adostu genuen. Ordurako material guztia atera, furgoneta kargatu eta Paiportako bidea hartu genuen”.

Rosa Serrano ikastetxeko ikasleak ezin izan ziren euren geletara itzuli amildegiaren gainezkatzeak eragindako kalteengatik eta Amparo Alabau Alaquas HLHI-n kokatu zituzten, ikasgelak egokitzeko lanak amaitzen dituzten bitartean. Boluntariotza-ekimen hau Rosa Serranoko ikasleentzat eskolara ahalik eta arinen bueltatzeko bultzada bat da eta Deustuko Ikastolako Guraso Elkartekoentzako zerbait ona egin dutenaren seinale.



Argazki galeria





NATURAREN ETA BIODIBERTSITATEAREN ZAINZA

Arangoitiko parkea biodibertsitatearen babesleku gisa potentzial handia duen berdegunea da. Lorategi botaniko txiki hori mantendu eta hobetzeko, Bilboko Udalaren konpromisoa behar da.

Testua eta argazkiak: PREST! Aldizkaria

Arangoitiko parke berdean, naturaren aniztasuna bizirik dago: zuhaixkak, zuhaitzak eta belar basati espezie ugari hazten dira bertan. Hori guztia, parke horren ingurumen-balioa aitortzen duten taldeek mantentzen eta hobetzen laguntzeko egiten duten lanari esker da posible. Auzo Elkarteko kide eta ekologistek osatutako taldeak azpimarratu du, parkeak bere balio naturalak dituztela, eta horiek zaindu eta hobetzeko kudeaketa berezi bat merezi duela Bilboko Udalaren aldetik.

Talde hau hainbat aldiz jarri da harremanetan Bilboko Udaleko mugikortasun eta jasangarritasun sailarekin, eta akordioaren bat zein beste lortu dute bertako ingurunearen egoera eta aberastasuna hobetzeko. Hala ere, prozesu honetan ez dira bakarrik izan. Arangoitiko eskolako ikasleek eta irakasleek ere parte hartu dute ekintzak antolatzen eta naturaren zaintzaren ga-

rrantziak kontzientziatzen. Joan den abenduan, Arangoitiko eskolako DBHko 2. eta 3. mailako ikasleek zuhaitz-landareen zaintzarako ekintza bat burutu zuten: euren etxeetatik plastikozko botilak ekarri eta lurrez bete zituzten, gerora, Bertoko Basoakeko kide den Iñaki Larrinagak emandako Km 0 ezkur bat erretzeko. Ikasleek espero dute apirilera landarea hazita egotea eta beranduago zehaztuko den leku batean landatzeko indarra hartzea.

Jarduera honen helburua, alde batetik, ikasleak eta euren familiak kontzientziatzea da, zuhaitzek eta, oro har, landarediak duen garrantziak, eta bestetik, jakinaraztea ezkurak ez direla kasualitatez aukeratu. Lehendik Arangoitiko mendi-mazeletan mota horretako zuhaitzak zeudelako baizik.



Argazki galeria





2024 DEIALDIKO IKASLE BIKAINENTZAKO CASILDA ITURRIZAR ANDREA – EPALTZA ALARGUNA BEKA

Zeinek dio ezinezkoa dela? Joan den ikasturtean urtero banatzen diren 10 beketatik Deustuko Ikastolako 3 ikasle izan dira ohore hori lortu dutenak.



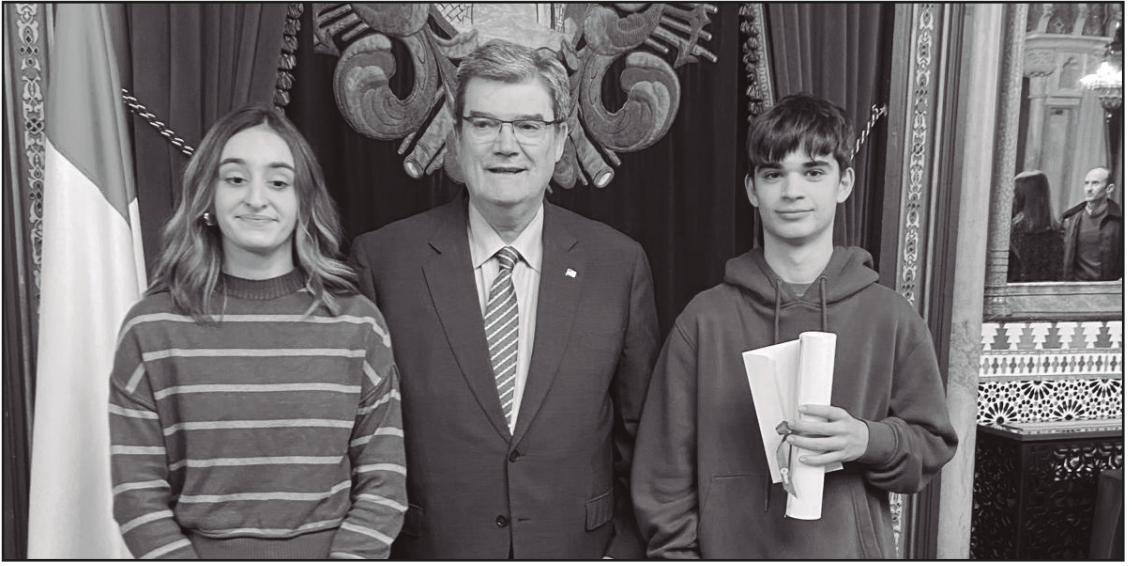
Testua eta argazkiak: Deustuko Ikastola

Epaltza Alarguna beka ikasle bikaintzako diru-laguntza da, Batxilergoa, prestakuntza-zikloak eta unibertsitate-graduak egiteko. Beken zenbatekoa ikasturteko 450 eurokoa da Batxilergoko zein Prestakuntza Zikloetako ikasketetarako eta ikasturteko 1.100 eurokoa, Unibertsitate-graduetarako.

Beka horiek eskuratzeko, ikasleak Bilbon erroldatuta, DBHko 4. mailan ikasten egon eta bikain atera behar dute. Hautaketa egiteko, 5 ariketa egiten zaizkie beste hainbeste arlotan (Gaztelania eta Literatura, Euskara, Atzerriko Hizkuntza, Matematikak, eta Geografia eta

Historia). Azterketa horietan, ikasleek dakitena erakusten dute, baita euren jakintza nola erabiltzen duten ere.

2023-24 ikasturtean, aurreko ikasturteetan bezala, Hedatze saioak erabili genituen ikasleek froga horien nondik-norakoak ezagutzeko. Izan ere, ikasleak eta irakasleak gogor aritu ziren elkarrekin lanean hirugarren hiru hilabetean helburu horrekin antolatu genituen saioetan. Datorren deialdiari begira, lan horren uzta jaso ondoren, kementsuago ekingo diogu prestakuntza saioen antolakuntzari.



Sari banaketa urtarrilaren 16an izan da arratsaldeko 18:00etan Bilboko Udaletxeko Arabiar aretoan.

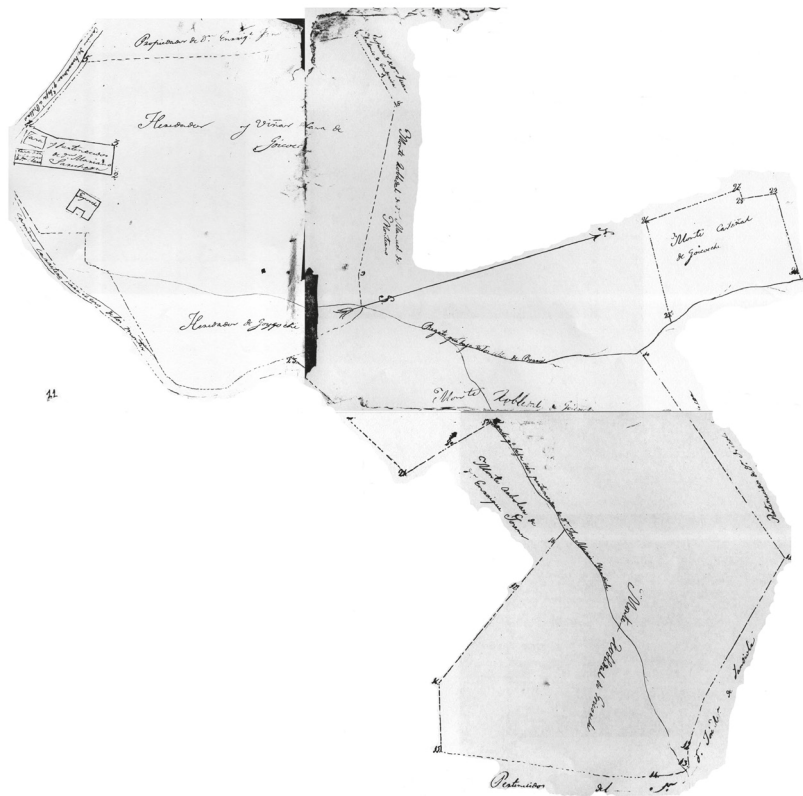
**ZORIONAK
Amaiur Ortí,
Maidier Rilo eta
Mikel Urrutibeaskoa!!!!**





DEUSTUKO LEKU-IZEN ZAHAR BATZUEN OIHARTZUNAK

Deustuko antzinako leku-izen gehienak galdu badira ere, horietako batzuk liburu, plano eta lan kartografikoetan jasota gelditu dira. Baina toponimo txikiak, soro, ortu, landa edo basoetako izenak, oharkabean igaro eta, ia salbuespenik gabe, galdu egingo dira. Hona hemen horietako batzuk.



Testua: Hektor Ortega

XIX. mendearen amaieran Berrizko dorretxea eta hari atxikitako lursailak jabego erregistroan ezarri zituztenean, Artxanda gaineko toponimo batzuk jaso zituzten. Adibidez, basoen artean Bagatza, Errotaurre eta Errotako aipatu zituzten. Lehenak pagadia esan nahi omen du eta oraindik ere erabiltzen da hala ahoz nola kartografian; bigarrenak eta hirugarrenak, ostera, Artxandako Axerrotaren inguruko esparruak ziren

eta ez ditugu beste inon ikusi. Erregistroko idatziok ugazaben kaiera batean kopiaitu zituzten, eta oharrak erantsi zizkioten, argibide gisa. Hor leku-izen gehiago ageri dira: Berrizsolo landa, esate baterako.

Berrizko dorretxea bera Torre, Leguizamon de Berriz eta Berriz Mayor gisa ageri da idatzita. Oraindik ere han dago, Berrizen, etxe apal, au-

realdean Legizamondarren armarria daukala. Eta orduko ugazabak, Aranatarrak alegia, Berri-zen bertan beste etxe baten jabe ziren: Berriz Menor edo, herritarren ezpainetan, Atzekoetxea. Azken horren parez pare, Berriz Aurrekoetxea altxatzen zen. Erregistroko oharretan inguruetako beste etxe batzuen izenak ere jaso zituzten: Konpatxe, Artadiko, Elorriaga, Zugatzu...

Hain justu, Zugatzu (Zuazo, Zugutzu) baserriko tasazioa egin zuten 1733an. Alde batetik, harginak eta arotzak etxea aztertu zuten. Beste aditu batek, berriz, lursailak. Eta banan banan izendatu zituen:

Txaspik, Bidezgorantza, Anpala, Mastizarra eta Aldape soloak, Zarratua, Abarozarra, Iartza, Artalarra Zugatzu eta Zuatzularra basoak.

Zarandoa edo Pikotamenditik eta Axerrota aldetik Casa Monte baserrira jaisten zen hegalaria Luzarrabaso esaten zioten deustuarrek. Kontuan hartu Luzarra auzoa gaur egun Deustuko Unibertsitatea dagoen barrutia zela, gehienbat.

Behealdean, toponimo gutxiago

Artxandako goialdeetako toponimo txikien ugartasunak ez bide zuen parekorik ibai ondoko eremuetan. 1930eko hamarkadan Deustuko kanala egiteko desjabetze prozesuari ekin ziotenean, lursail andana baten izenak jaso zituzten. Askotan, izen bera ageri da leku askotan. Adibidez, Trauku baserriak, Larrauri aldean, gaur egungo Sarririkoko parkearen saihetsean, lursail zabal bi zeuzkan: Andikosolo eta Etxaurre. Lehenen-

goa klasiko bat da, baserri askotan zegoelako Andikosolo bat. Adibidez, Larraurin bertan, Larrauri Bekoa baserriko lursailak ere multzo bitan banatuta zeuden: Andikosoloa (etxetik urrunen zeuden arloak) eta Etxe-ondoa.

Antzerako leku-izenak zerabiltzaten inguruetako baserrietan. Adibidez, Erdikoetxeko nekazaritza esparruak Aurrekosolo eta Etxekosoloa ziren. Larrakotorren ere, Etxeondo zen dorrearen inguruko lursaila, eremu soildu bati Errotura esaten zioten eta fruta-arbolez landatutako barrutiari Aurrekosolo esaten zioten.

Zorionez, bestelako toponimorik ere islatu zuten desjabetze prozesuan. Adibidez, Mikolen estrata aipatu zuten, baina zehaztuz herritarrek gehienetan Goienuri esaten ziotela bide hari.

Agiri zaharragoetan izen gehiago azaldu badira ere, gehienak orain arte aipatutakoen antzekoak dira. Adibidez, XIX. mendearen hasieran, Ibarrekolandako Etxebarri Elorriaga baserriko lursail bi Andikomastuie eta Aurrekosoloa ziren. Eta Tellaetxeko Bengoetxen, besteak beste, Mastizar eta Andikosolo aipatu zituzten. Izen-zerrenda oparoagoa laga zuen Larrakotorre ondoko Busturizkok:

Andikosoloa eta Etxeondoak klasikoen ondoan, Urkitzondoak eta Kamiñope mahastiak, Goikosoloak, Zarandokoaurre eta Errekurtiaurre soloak.



Kalderapeko
euskal kultur gunea

www.kalderapeko.com

txakur kalea, 1. 48005
bilbo • euskal herria
tfnoa: 94 416 40 99



Testua: Pentsionistak

2024-10-29an Legebiltzarrak (1812 zb.) EHPMk aurkeztutako HEL “Pentsioen Osagarria Bermatzeko Neurriak” izapidetzeko onartu du.

HEL HAU AURKEZTERA BULTZATU GAITUZTEN ARRAZOIAK:

HEL honek Hego Euskal Herriko Pentsiodunen Mugimenduaeen eskaera garrantzitsuenetako bati erantzuten dio: 1.080 euroko gutxieneko Pentsioa 14 ordainsaritan.

Sei urte baino gehiagoko mobilizazio eta ekimen sozialen ondoren, eta 150 udaletan eta Gipuzkoako Batzar Nagusietan onartu izan den mozioa kontuan izanda, iritsi da hitzetatik ekintzetara pasatzeko unea.

EHP-ak espero du Eusko Legebiltzarrak bere gain hartzea pertsona guztientzako bizi-baldintza duinak bermatuko duen erantzukizuna, batez ere pentsioa baino ez dutenentzat, hau da, beste diru-sarrerarik ez duten adinekoentzat eta pentsiodunentzat.

Azken urteetarako pentsioen erreformek, batez ere 2011koak eta 2013koak, modu larrian, oro har, murriztu dituzte pentsioen zenbatekoa.

Gutxieneko pentsioek pentsiodunen pobrezia irauraraziko dute, eta pobrezia horrek bereziki eragiten die aitortu gabeko lan erreproduktiboan eta zaintza-lanetan aritu izan diren emakumeei.

Argi dago, orain arteko genero-arrakala murrizteko neurriak ez direla nahikoak izan.

EAEko erakundeek eskumenak dituzte EAEko Autonomia Estatutuan osagarria onartzeko. Beren finantza-autonomiaren esparruan, gizarte-laguntzako eskumenen babesean, Gizarte Segurantzaren prestazioak osa ditzakete. Ondorioa hau da:

EAEko 10.000 pentsiodunek, gehienak emakumeak, jaso dezakete 1.134 euroko osagarri hau.

ZER ASMO DUGU “HEL” HONEKIN

Gutxieneko pentsioak osatzeko euskal sistema bat garatzea, 60 urtetik gorako pentsiodunen gizarte- bazterketako arriskua prebenitzeko.

Pentsiodunen diru-sarrerak osatzea, Lanbide arteko Gutxieneko Soldataren (LGS) %100arekin parekatuz, EurOPAKO Gutun Sozialean diru-sarreraren nahikotasunari buruz ezarritako irizpideen arabera.

EAEen LGS bat ezartzen bada, hori izango da osagarria kalkulatzeko erreferentziatzko LGSa.

Soldatak eta pentsioak lotuta daude, eta gutxieneko pentsiorako eta gutxieneko soldatarako nahikotasun diru-sarrerak baliokideak izan behar dute.

HEL honetan ezarritako pentsio-osagarria modu indibidualizatuan aplikatu behar zaio jasotzaile bakoitzari, haren bizikidetzaharremanak edozein direla ere. 2017ko Eskubide Sozialen Europako Zutabearen eta Europako Gutun Sozialaren arabera, baloiabide nahikorik ez duen pertsona orok zahartzaroan bizitza duina bermatuko duen gutxieneko errenta jasotzeko eskubidea du.

Euskal administrazio publikoak ofizioz jardungo du osagarria jasotzeko eskubidea duten pertsona guztiek jasoko dutela bermatzeko.

PENTSIOEN DUINTASUNA ez da opari bat, langile-klase osoaren eskubidea baizik.



OSAGARRI HONEN ONURADUNAK

1. Pentsioduna izatea, EAEen modu jarraituan bizitzea eskaera egin aurreko urtean, edo urte horren aurreko hamar urteetan.
2. Erretiroko, ezintasun iraunkor osoko, edozein adinetako ezintasun iraunkor absolutuko, alarguntzako, zahartzarako eta baliazintasuneko nahitaezko aseguru pentsioko, kotizaziorik gabeko erretiro edo baliazintasun-pentsioko edo senideen aldeko pentsioko kotizaziopeko pentsio baten onuradun izatea, 60 urtetik gorako pentsioduna izatea.
3. Premia-egoera egiaztatzeak esan nahi du ez dagoela LGStik gorako urteko diru-sarrerarik, ez eta ondasun higiezin, higigarri edo bestelakorik ere, urteko zenbaketan LGSaren halako 5 baino balio handiagoa dutenak. Baloraziotik kanpo geratzen dira ohiko bizilekua den etxebizitza edo bizitokia.

Hau izango da irabaziko dugun bigarren borroka, 2018an %0,25eko eta 2011ko eta 2013ko erreformen jasangarritasun-faktorea indargabetu ondoren.

Mobilizatzeko dugun gaitasunaren araberrakoa da. Sindikatuak, gizarte-mugimenduak, emakumeak eta gazteak inplikatzeko deia egingen dugu, hori lortzeko unea baita.

Sinatu gurekin HEL!

EHL OSOA DAUKAZU web orri honetan sartzen bazara:

ehpentsiodunak.eus

E-mail:

ehpm2024mpeh@gmail.com

**Herriko plazetan
astelehenetan!**

*Kontuz: ez sinatu bi bider

berbetan

GORKA ALVAREZekin

DISEINATZAILEA

“Auzoetan talentua duen jende sortzailea b

Gorka Alvarez “Sanitarra” da eta horrek badu nolabaiteko eragina beregan. Izan ere, 48015 izendatu zuen bere marka behin eta ordutik, San inazioko auzoa hartzen duen posta kodea baino askoz gehiago dira zenbaki horiek.

Lehenik eta behin ordenagailuarekin diseinua egiten du. Jantzi leunak Bilbotexen (Rekalde) hartzen ditu eta “Arreglos San Ignacio”n etiketatu. Azken pausua, estanpazioarena eta paketazioarena alegia, Begoñako tailer/lantegian egiten du. Harira, ikusminentzako batez ere, Begoñako tailer hartako ateak zabalik ditu. Bisitan hurreratu nahi duen orok, bere Instagram kontura idaztea besterik ez du ([gorkaalvarez_x_48015](https://www.instagram.com/gorkaalvarez_x_48015)) edo korreora (gorkaalvarez@gmail.com).



Madagoela goraiatzeko sortu nuen 48015”

Noiz esango zenuke hasi zinela mundu honetan? Eta josten?

Moda beti gustatu izan zait. Badut argazkiren bat zein beste 11 urte nituenean zapatilak eta kamiseta nola konbinatzen nituen ondo islatzen dituen. Kamisetak palmera hori eta arrosa fosforitoak zituen eta zapatilak, adineko guztiek eramaten genituen Nikeko futbolekoak ziren. Inkontzienteki gustuko nuena hori zen.

Josten 16 urterekin ikasi nuen. Nire lagun bakoitzak “hobby” delakoren bat edo beste zuen eta nik ezer ere ez. Bata futbolearen aritzen zen, bestea kotsolan, bestea bizikletan... eta nik ez nuen ezer egiten. Moda maite nuen, zer jantzi eta zer ez erabakitzea gustuko nuen eta hortik irten zitzaidan propio nuen zerbait egitearen ideia. Josteko tailer batera hurbildu nintzen.

Bi gauza desberdin dira 48015 eta Gorka Alvarez?

Bai, badira. Hala ere, ez ditut hainbeste desberdintzen bata bestearengandik uler dezakedalako nire publikoak ez ulertzea. Moda, firma, marka eta horrelakoez gehiago dakien orok desberdintzen ditu “merchandising”-a eta diseinua adibidez. Marka (48015) pertsonalagoa izan daiteke, ez hain komertziala. Firma (Gorka Alvarez) aldiz, espermentalagoa da.

Badu 48015ek, San Inazioko posta kodea izatetik haratago beste zentzurik?

Arrazoi nagusia Sanin bizi naizela da. Aldi berean, bere momentuan 48015en pentsatu nuen ez zidalako inongo aterik ixten eta aukera ematen zidalako nire marka sailkapenetatik edo lerrokatzeetatik aldentzeko.

Berrogeialdian, jendea “ni etxean geldituko naiz” kontuarekin zegoen garai hartan, “ni auzoan geldituko naiz” esan nuen. Praka baten aurreko aldean 48015 bordatu nuen eta jendeari asko gustatu zitzaion. Horrela jaiotzen zen estanzazioaren kontua.

Nola definituko zenuke labur egiten duzun hori?

Egiten dudana artisau baten lana izan daiteke, nahiz eta jendeak ez jakin edo alde hori ez ikusi. Gaur egun sormen prozesua grabatu eta TikTok bat egin behar duzu existitzen zarela erakusteko.

Nik neuk egiten dut behar dudana material guztiaren eskaera, nik estanzatzen dut, nik moztu, nik neurtu, tolestu, etiketatu, paketatzen... Orduak sartzen dizkiot. Badago jantzia ukitzen ez duen jendea, nire diseinuak beti pasatzen dira nire esku artetik.

“Gaur egun sormen-prozesua grabatu eta TikTok bat egin behar duzu existitzen zarela erakusteko”

berbetan

berbetan

GORKA ALVAREZekin

▷ ▷ SAKONEAN

Zergatik uste duzu garrantzitsua dela egiten duzuna egitea?

Uste dut garrantzitsua dela jendeak ikustea egiten duzun horrek ez duela zertan beti balio ekonomiko edo monetizagarria izan behar eta horrek askotan, egiten diren gauzei gustua eta maitasun edo pasio hori kentzen diela. Nik, egiten ditudanak baino askoz gauza komertzialagoak egin ditzaket. Batzuetan egiten ditut, baina ez naiz soilik horretan zentratu nahi. Gustatzen zaidana egin nahi dut, "hobby" dudana hau zaindu. Negozio bat baino , hobby bat bezala ikusten dut egiten dudana. Zaletasun bat daukat eta zaletasun horrek dirua ematen didan zortea edo pribilegioa.

Ze ekarpen egiten dizu horrek zuri pertsonalki?

Eguneroko sormen-ariketa etengabe bat eskaintzen dit niri honek.

Poztasuna ematen dit. Poztasuna sentitzen dut arropa egitean, diseinatzean eta horrek eguneko denbora guztia hartzen didala konturatzean. Baita ordena mentala ere.



Zer dute desberdin zure diseinuek?

Dena. Nahiko gauza autentiko eta bereizgarriak egiten ditudala uste dut. Material desberdinekin jolastea adibidez, diseinuen esangurak, estetika zehatz batean ez finkotzea, kolorek...

Errepaso edo laborpen bat egingo zenuke orain arteko proiektuena?

Esan bezala nire zaletasun handienetakoa bat zen hori garatzen hasi nintzen. Lehenengo eta behin, protestak baino ez nituen egin nahi, etapa bihurriago batean nongoen, edo zerbait esan nahi nuen eta horrek uste baino bultzada handiagoa eman zidan. Estetika probokatzaila eta lotsagabe horri eutsi nion. Urte batzuen buruan, alde lotsagabe hori mantentzen saiatu nintzen baina nire lanak gehiago landuz, formaltasun puntu hori lortzeko.

Gero, pop kulturen sartu nintzen, arte kulturalagoan, eta 48015 alde batera utzi nuen. Jendeak esaten zidan asko



gustatzen zitzaiola egiten zuena, baina ez nuela nire auzoko posta-kodea eramango... Hasi nintzen lehenengo momentutik saiatu naiz 48015 nire auzoko posta kodea baino zerbait gehiago dela erakustarazten. Auzoetan ere talentua duen jende sortailea badagoela goraipatzeko sortu nuen.

Gerora Begoñako tailerrean hasi nintzen eta arropa-bilduma bat osatu nuen.

Orain marka eta sinadura bateratzen ari naiz. Estetika aldaketa bakoitzaren aurretik desfile bat egon da. Lehena 3 look-eko desfile bat izan zen. Gero Donostian eta Artxandand beste bi egin nituen. Bata marka sortu berrien desfile-ekitaldi batean eta bestea festa batean izan zen. Desfile horiek lagundu zidaten nolabait "boom" a jotzen.

Sormen-prozesuaren baitako aldaketak aipatu dituzu. Etorkizunera begira ze asmo dituzu?

"borron y cuenta nueva" esaten dena. Ildo komertzialari eutsiko diot baina modu esperimentalagoan. Estanzazioa egingo dut.

Bestalde, irudien eta logotipoen ikonizitatearen maila murriztuko dut eta horrek honako hauek ekarriko ditu: Giza irudiaren formekin gehiago jolastea, mozketak egokia goak, merchandising-aren kultura deritzona etetea, kolorea kolore gainean, estetikak gorputzari itsatsita mantentzea, giza gorputzaren siluetekin jolastea...

Udara begira bilduma berri bat aurkeztuko dut xakean oinarritutako estetika izango duena ardatz. Bideo performance bat egitea pentsatzen ari naiz eta ondo badoa desfileak egingo ditut bilduma hau edonork kusi ahal izateko.

Sinadurarako erregistro grafiko bat osatu dut eta horrela, orain bai, "Gorka Alvarez" eta 48015 bateratu egin ditut.

Nola enfokatuko duzu marka hemendik aurrera?

Marka formalizatzeko gogoak ditut. Jantzi

eleganteagoak egin nahi ditut. Alkondarak, pintzadun prakak... Txandala izugarri gustatzen zait eta ez diot egiteari utziko, txandapean hazi gara baina halaber uste dut momentua dela probak egiteko. Gauza asko ditut buruan...

Badago zure lana ikusteko aukerarik?

Begoñan tailer bat partekatzen dut beste artista batzuekin eta atea zabalik ditut nire lana ezagutzera etorri nahi duenarentzat. Instagramera ([gorkaalvarez_x_48015](#)) edo korreora (gorkaalvarez48015@gmail.com) idatzi eta bertan elkartuko gara!.

"Poztasuna sentitzen dut arropa egitean, diseinatzean eta horrek eguneko denbora guztia hartzen didala konturatzean"



KULTURA

“DANTZA PLAZETAN” programa bueltan da

“Dantza Plazetan” programak erro-meriak, dantza-alardeak, kalejirak eta erraldioen desfileak programatuko ditu Bilboko hainbat barrutitako plaza eta kaleetan. Hitzorduak urtarrilaren 25ean hasiko dira eta abenduaren amaiera-ra arte iraungo dute. Berrikuntza gisa, Irutasun Dantzari Taldeak eta Goi Herri Dantza Taldeak bat egin dute udal ekimen honen programazioarekin.

TXAPELKETAK

Bukatu da “EGIN TTAP!” lehiaketa digitalaren bigarren edizioa

Pasa den abenduaren 6an Egin Ttap!-eko final handia ospatu zen Durangoko Azokan. 2024ko tentsioz beteriko finalaren ostean eta urte berriarekin batera, lehiaketa errepikatzeko aukera egongo da 2025ean. Horretarako adi Egin Ttap!-en sare sozialetara eta parte hartu!

MUSIKA

Deustuk ere izan zuen bere lekua Kafe Antzokiko oholtzan

48280 Lekeitioko taldeak kontzertua eskaini zuen hilaren 10ean Bilboko Kafe Antzokian lehen aldiz. Bertan izan ziren bai Unai Gerrikabeitia eta bai Garikoitz Calzada (departdieu) deustuarrak ere.

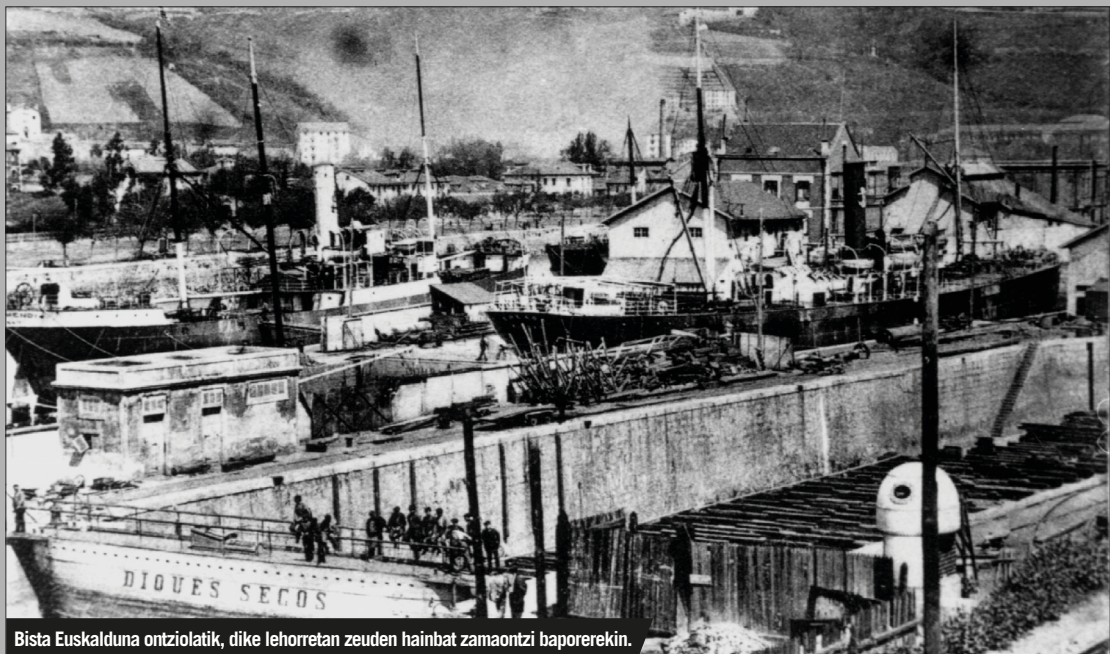


JAIALDIAK

Deustuko KLOWN Jaialdia

Bilboko Udalak, Deustualdeko Klown Jaialdiaren hurrengo emanaldietara gonbidatzen ditu herritarrak. Saio guztiek sarrera doan izango dute, aretoa bete arte. Antolakuntzak adierazi du publikoari parte hartzeko aukera zabaltzen diola, eta animatu egiten ditu besteek ere ikuskizun hau goatzera. Hurrengo egunetan egingo diren saioetan, umorearen eta zirkuaren arteko uztarketa izango da protagonista.





Bista Euskalduna ontziolatik, dike lehorretan zeuden hainbat zamaontzi baporerekin.

Urtea: 1920

Txema Luzuriaga

Anexioa, zorigaiztoko eta erremediorik gabeko egitate gisa.

Anexioa, zorigaiztoko eta erremediorik gabeko egitate gisa.


1924ko martxoaren 24an, Deustuko Udalak bilkura berezia egin zuen, eta orduko alkate Cirilo Vallejoek goeraren berri eman zuen. Antza denez, gauzak hainbestearaino iritsi ziren, non anexioa zorigaiztoko eta konponezina baitzen, eta, beraz, onartzea proposatzen zuen. Horrela, udal erabakia hartu zen, atxikipena onartzen zuena. Baina akordio hori lortu eta bi egunera, Deustuko Elizateko Udalak jakin zuen espediente atxikitzailearen onarpena ez zela egin eta, beraz, ezohiko beste bilkura bat deitzea erabaki zuten, lurraldea xurgatzearen aurka zeudela adierazteko. Anexioari buruzko udal akordioa Bilboren nahiak errazteko arma eraginkor gisa erabili nahi izan zela esan zen.

Segi Deustualdean euskara sustatzen. Eskerrik asko denoi!

blb: BILBOTARRON ALDIZKARIA
BLB KOMUNIKAZIO KOOP. ELK.
 Ramon y Cajal 42, behea
 48014, Deustua
 admnstrz.blb@gmail.com | 944471042

YVES ROCHER
 FRANCE

Ercilla, 32 Indautxu 94 4703765
 Luis Power, 7 Deustu 94 47639 48
 H. de Amezaga, 27 Bilbo 94 4437303

ATXURI
TABERNA

Luzarra 1
 Deustu


946 75 40 17

Iragar zaitez
Prest!-en

tel. 94 447 10 42
 bilbokoaldizkariak@gmail.com

Alonso Pertsianak

Plaza Celestino M^a del Arenal, 12
 48015 Deustu-Bilbao
 Tel.: 656 410 475
 alonsoper@outlook.com



Optica
Avenida

Agirre Lehendakaria, 147 Tfnoa:
 SAN INAZIO **94 475 11 24**



Urrunago zertarako?
 Deustuko Liburudenda
 San Pedro Plaza 4

1924tik Deustun

Tintorería
La Flor

Julio Urquijo 3 - Deustu
 94 475 18 29

Mantak, edredoiak, ezkontza eta jaunartze jantziak...garbitzen ditugu



artez
 euskara zerbitzua

Probatu herrizki.eus

ANDROID APP Google play Apple App Store

ERRO ZERBITZUA GOBIERNO VASCO BFA

Ramon y Cajal, 8 behea
 48014 Deustu
 tel. 94 475 22 33
 matxintxu@aeknet.net

Matxintxu
 aek ■ euskaltea

Matrikula zaitez! 

Nailan
 Parquetak - Bamizak

Morgan kalea z/g
 48014 Deustu - Bilbo

tfno: 94 475 67 84
 nailanparquet@euskalnet.net


RONDOKO
 HORTZ KLINIKA

Iratxe Jimenez Bobadilla
 ODONTOLOGO ELKARGOKIDEA ZKIA: 855

Odontologia orokorra eta prebentiboa
 Ume eta helduak
 Tratamendu estetikoak eta garbiketa
 Peridontzia eta protesi kengarriak
 Ortodontzia

PADI
 OSAKIDETZA

Errondoko z/g, SAN INAZIO
94 475 5932
 E.P.S. 425/97



Bitxidenda

Sabin
 Erlojudenda

Rafaela de Ibarra, 6
 Tfnoa 94 475 63 16

PERSIANAS
KM
CERRAMIENTOS

Deitu eta Ikusi!!

PERTSIANAK ETA ITXIDURAK

Araneko, 28 - 48014 Bilbao
 TEL. 94.447.70.32
 E-MAIL: persianaskm@persianaskm.com
 www.persianaskm.com

BIDAURRE
 elektrizitate eta margo-lanak
 2daurrelan@gmail.com
 669 42 76 23



Zein da zure 2025eko asmoa edota xedea?



Oneka Deustu

Nire aurtengo helburuak, sormena lantzen eta sortzen jarraitzea, ingurukoak eta nire burua zaintzea, hitzak ekintza bilakatzea eta amesten dugun etorkizunaren alde borrokatzen jarraitzea liratezke.



Aimar Deustu

Normalean ez dut hurrengo urterako helbururik, baina urtea amaitu baino lehen lagun batzuekin 2025eko helburuak idatzi genituen paper batean 2025eko amaieran zenbat lortu ditugun ikusteko. Nire helburuetako bat maratoi bat egitea da, baina ez nago oso ziur lortuko dudana.



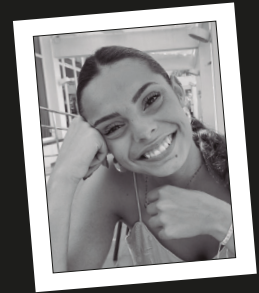
Asier Deustu

Aurtengo 2025ari ez dira gauza gitxi eskatzen diozkiodanak. Osasuna eskatuko dut denontzat, eta bereziki nire ingurukoentzat. Baina zeozer gehio eskatu ahalko banio, Erriberako "Manhattan" proiektua gelditzea edota loteria gure etxean tokatzea eskatuko nioke.



Uxue Deustu

Aurten, berriz ere, ikasketetan zentratzea, bidaiatzea... buruan dut, baina helburu horiek urte guztietako berberak direnez, aldaketa egin dut. Mendira hilean behin joatea. Nahiz eta horrelako planik askotan ez ditudan egiten, nik uste lor dezakedala. Hori bai, euririk eta hotzik egiten ez badu.



Enara Ibarrekolanda

2025erako espero dodana da asko disfrutatzie lagunekaz urteko etapa guztiek, musikiaz bebai ziurtasune irabaztie, abestiek lantzen jarraitzie etaa aurreko urtien ez doten in guztie in.



Iker Castaños

Urtean zehar bere buruari helburuak jartzen dizkion pertsona horietako bat naiz, baina 2025 honetan, inkontzienteki betiko helburuetan pentsatu badut ere (erretzeari utzi, kirola egin...), uste dut aurtengoa askoz errazagoa dela. Izan ere, denbora aprobetxatu nahi dut eta nire lanean zentratu. Horretaz aparte, noski, ahal bezain beste nire lagunak ikusten jarraituko dut eta urte on bat borobiltzen dituen gauza oro egingo ditut.



harkua bete herria

>> EUSKAL KULTURA

Testua: Antxon Agirre

MITOAROA

1975. urtean IKIMILIKILIKILK ikuskaria taularatu zuen Ez Dok Amairu kolektiboak. Euskal kulturaren berrasmatze bat proposatzen zuen ikuskizun hark, artearen bidez hizkuntza eta identitatearen garrantzia azpimarratuz. Kanta, poesia, dantza eta antzerkia, txalapartaren doinuuz uztartu ziren ikuskizun abangoardista horretan.

2025. urtea hasi berri den honetan, MITOAROA izeneko emanaldia aurkeztu digu Zetak taldeak. Abeslaria ez da Taylor Swift, Pello Reparaz da. Ez da Londreseko proiektu bat, Nafarroan sortu da. Ez da hizkuntza hegemoniko bat, euskara da. Geratutakoa ez zen kontzertu bat izan, are gehiago, mitoak eta oraina gurutzatu ziren lekua.

Musika elektronikoa, euskal nortasuna, eta mitologia eta tradizioa. Hiru osagai horiekin osatu zuten Nafarroa Arenako ikuskizuna. Aralarko Damaren dei misteriotsu batekin hasi zen dena. Zuriz jantzitako emakume mitologiko hark ahots esanguratsuz dei egin zion Pellori. Kobazuloan murgildu eta hasi zen eztanda.

Ikuskizunean zehar, hiru albumetako kantuak entzuteko aukera izan genuen. Album bakoitzaren zentzu eta estetika propioa islatu egin zen oholtzan. *Aazti-yen*, azken diskako kantuekin laguntzera igo ziren Neomak eta Marala taldea. Abenduan ateratako *Hileta Kantu Nafarra* abesti berria, modu eder eta berezian interpretatu zen Maixux Zugarramurdi ama-alabekin batera.

Perkusioa, bateria, sintetizadore lanak eta ahotsa. Lau partaidek osatzen dute taldea; baina, egiten duten hori erraldoi bilakatzen dute, ikusgarri. Halako tamaina behar zuen sorginkeria honek. Kontakizun batetik bestera eraman gintuen ikuskizunak, ur barruan zein suaren inguruan.

Kukai dantza taldearen mugimendu iradokorrekin kantuekin bat egin zuten. Eta giroa magiko bilakatu zutenak izan ziren Unanuko mamuxarruak, Iturengo joaldunak, Tuterako zipoteroak, Altsasuko momotxorroak, Zubietako joaldunak, Arbizuko txatarrak eta Lantzeko ihauteriko pertsonaiak.

Hori gutxi balitz, ahanzturan utzi ezingo dugun momentu hunkigarriena Erramun Martikorenak eman zigun. Xoriei mintzatzeaz gain, Urepeleko artzainari “*nun hago*” hots egin genion 15.000 lagunok elkarrekin.

Nola ez, euskararen aldeko aldarrikapena izan zuen plazak. Pellok, esker ona adierazi zien euskaldunak ez diren zaleei eta pauso bat haratago ematera gonbidatu zituen euskarak aukerak zabalduko dizkielakoan.

Emozioz beteriko gau hartan, proiektu honen haziari ere keinu berezia egin zitzaion. Nerabezaroea eta gaztaroea Vendetta taldearekin bizi izan dugunok ilusio handiz abestu genuen beste behin “Begitara Begira” kantua haiekin batera.

Hitzordu ahaztezin honekin, kate luze baten kate-begia garela adierazi digu ZETAKek.

V. urteurrena eta historikoa. Oihartzun geldiezina da hau, euskal musika eta kulturaren aro berria.



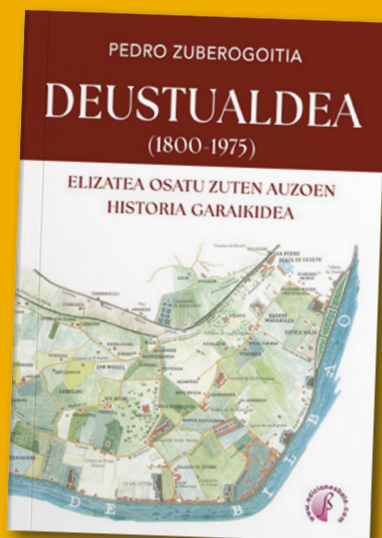


DEUSTUALDEA (1800-1975)

ELIZATEA OSATU ZUTEN AUZOEN HISTORIA GARAIKIDEA

Pedro Zuberogoitia

Bilbok Deustuko elizatea anexionatu zuenetik 100. urtemuga betetzen dela baliatuz - 1924ko urriaren 29an, Errege Dekretu batek Deustu desagertzea eta Bilboko hiribilduari atxikitzea ezarri zuen?, 1800 eta 1975 artean elizatea osatu zuten auzoen bilakaera historikoa jaso dugu. Ibilbide horretan arlo politikoa, ekonomikoa, demografikoa, soziolinguistikoa eta hirigintzari dagokiona jorratu ditugu. Amaierari dagokionez, berriz, data horretan jarri dugu Franco diktadorearen heriotzak etapa berri baten atea zabaldu zuelako Euskal Herriko hegoaldean. Gertaera historiko guztiek utzi dute arras-



Non saltzen da liburua?

Deustuko Liburudenda
Done Petri plaza, 4

Herriko Taberna
Ramon y Cajal, 29

Deustuko Batzokia
Heliodoro de la Torre, 5

Euskararen Etxean
Agirre Lehendakaria, 135

Guimera Paperdenda 8
Agirre Lehendakaria, 181

toa gure inguru hurbilean, letra larriz idatzitako historia lurralde zehatz honetan ere haragitu baita: Karlistaldietako bolbora-usaina eta tiro-hotsak, Antzinako Erregimenaren amaiera eta industrializazioaren hasiera, langile mugimenduaren eta abertzaletasunaren sorrerak, Errepublikaren aurrerapenak eta 1936ko gerraren triskantzak, diktaduraren hamarkada luzeak eta haren aurkako borrokak. Horiek guztiak era gordinean bizitzeari egokitu zitzaizkien deustuarrei eta liburu honek gertaera eta bizipen horien laburpena izan nahiko luke.

NUEN MAITE IRRATIA JAIO DA

*Ohore handia da guretzako auzoan sortu den proiektu berri bat aurkeztea.
NUEN MAITE irrattia jaio da.*

Testua: Deustuko Gazte Lokala



Azken hilabeteotan burubelarri aritu gara Deustuko Gazte Lokaleko Txoridendan espaziotxo bat berreskuratu, polit polit atondu eta podcastak grabatzeko estudio bat muntatzen. Auzoaren bihotzean kokatua eta auzokideon eskutara jarriko den espazioa da hau, auzokideek nahi dutena jaso eta lau haizetara zabaltzeko asmoarekin. Elkarrizketak, musika saioak, auzoko anekdotak edo monografikoak jorratuko dira bertan, besteak beste, eta esan bezala, auzokideei espazioa ezagutu eta proiektuan parte hartzeko deia luzatzen diegu. Hau zuen etxea ere bada.

Zintzoak izateko, NUEN MAITE irrattia ez da irrati bat, podcastak egiteko estudio bat da. Baina gehiago ere bada, eskaparate baten atzean baitago, eta publikoare-

kin ere saioak egiteko aukerara ematen du. Honela, ekimenak garatzeko aukerak biderkatu egiten dira, goiz edo arrastipasa ederrak antolatuta daitezke bertan, irratsaio bat grabatu bitartean.

1991tik auzoa astintzen dabilen Deustuko Gazte Lokaletik hainbat eta hainbat belaunaldi pasa dira eta ehunka proiektu eta ekintza garatu dira bertan. Irrattia da azkena, gaztetxeko kideen babes eta laguntzarekin, ezin zen beste era baten izan. Gaztetxean beti egin ohi dugun bezala, autogestioan sakonduz, gauza batzuk guk eraiki ditugu elkarlanean, beste batzuk berrerabili eta ekipo batzuk erosi ere egin ditugu. Jadanik prest dago martxan jartzeko!

**NUEN
MAITE**  **IRR
AT
IA**

Datorren otsailaren 8an irratiauren aurkezpen ofiziala egingo dugu. Egun osoko egitaraua antolatu dugu, goizeko 12.30etan hasita, marianitada eta binilo pintxada batekin hasi eta herri bazkari batekin jarraituko duguna. Bazkalostean irratia honen lehen saioa grabatulo dugu gaztetxeko eta auzoko kideekin batera, eta baita gauean arituko diren musikariei elkarriketa batzuk eginez. Izan ere, gauean Benizze, Katu eta Kimosoundzen kontzertuak ere egongo dira gaztetxean, sarrera bost eurokoa izango delarik. Egunpasa ederra izango da, hurbildu zaitezte denok Nuen Maite irratia babesa ematera!

Hemendik aurrera, erronka jendea proiektura erakarri eta irratia edukiz betetzea izango da. Interesa duen edonor gonbidatzen dugu harremanetan jartzera, denon artean taldetxo bat osatu eta denon artean erabakiko dugu irratia honen nondik norakoa, zertarako nahi dugun eta nola kudeatu nahi dugun. Jakinmina badaukazu, auzoari zer kontatu badaukazu, podcast bat egiteko gogoia badaukazu, hurbildu zaitez otsailaren 8an. Denon artean borobilduko dugu proiektua!

OTSAILAK 8 - DEUSTUKO GAZTE LOKALA

NUEN MAITE Irratia

AURKEZPEN JAIALDIA

12.30h **MARIANITADA**

13.30h **MORTAN KOMBAT & IXXILA (BINILO PINTXADA)**

14.30h **BAZKARIA -BORONDATEA!-**

17.00h **NUEN MAITE IRRATSAIOA**

KONTZERTUAK -SARRERA 5€-

20.00h **ATE IREKIERA**

20.30h **KATU**

21.45h **BENIZZE**

23.00h **KIMOSOUNDZ (DJ SAIOA)**

DEUSTUKO GAZTE LOKALA

MENO-PAUSE? EZTA PENTSATU ERE!

Testua: Ainhoa Maiztegi

Menopausia, emakumezkoen bizitzaren trantsizio garaia da. Sarritan azken hilekoarekin soilik lotzen bada ere, horretatik harago doa. Ugalkortasun-etaparen amaiera markatzen du eta prozesu zabalago baten parte da: klimaterioa. Prozesu honek azken hilekoa baino urte batzuk lehenago hasi eta ondoren ere luzatu daiteke. Garai honetan, organismoak aldaketa hormonal garrantzitsuak izaten ditu, eta horiek eragin nabarmena izan dezakete osasunaren arlo guztietan: bai fisikoki, emozionalki edota sozialki (bizitzaren beste edozein etapa lez).

Aldaketa denek ezjakintasun atmosfera sortu eta beldur puntu bat dakar soinean. Baina, gure gorputza entzuteko, norbanako zaintza lantzeko eta on egiten gaituzten gauzen zerrenda berformulatzeko aukera ematen digute. Izan ere, Mercedes Sosa-k bere "Todo cambia" abestian dioen moduan: "...y así como todo cambia, que yo cambie no es extraño".

Nahiz eta menopausiaren etapari hamaika sintomatologia esleitu zaion, estrogenu murrizpenaren ondorioz (era zuzen batean) ematen den sintomatologia, bi multzotan sailkatu ahal ditugu. Alde batetik, sintoma baskular motorrak [erdaraz SÍNTOMAS VASOMOTORES esaten da] ditugu, eta bestetik, sintoma genitourinarioak. Lehengo taldeari dagokionez, beroaldiak eta gaueko izerdi botatzea esperimenta dezakegu. Bestetik, sistema genitourinarioari erreparatu: ehun baginalen elastikotasun eta lubrikazio gutxitzea eta honen ondoriozko sexu harreman ezerosoak, infekzio errepikakorrek eta gernu-inkontinentzia eman ahal dira besteak beste.

Bestalde, etapa honetan emakume askok beste sintoma batzuk ere izaten dituzte, hala nola, loaldiaren asaldurak, azal eta ile asal-

durak, dislipemia, osteoporosia, libido edota gorputz aldaketa, etab. Hauek, bigarren mailako sintomatologiatzat hartzen ditugu, hau da, ez dira estrogenuen jaitsierak soilik eragindakoak, baizik eta etapa trantsizional honetan gertatzen diren faktore hormonal, psikologiko, sozial eta bizimoduaren konbinazioaren ondorioz ager daitezkeenak. Beraz, azken multzo honetan topatzen dugun sintomatologia era ez zuzen batean menopausiarekin lotuta daudenez, badaukagu aurreko urteetako bizi estiloarekin prebenitzeko aukera edota menopausian bertan sintoma hauek hobetzeko aukera. Berri ona ezta?

Aurretik aipatu bezala, menopausia etapa natural bat da, ez gaixotasun bat. Ondorioz, tratamendu baten inguruan mintzatzen garenean sendatze prozesu bati erreparatu ez ezik, trantsizio hormonal honen osteko sintomatologia gutxitze edo arintzeari ipintzen diogu fokua.

Honako ekintzek sintomatologia baskular motorren abordaian efektu onuragarriak islatu dituzte: ingurugune beroak saihestu, neguan ere logela epel mantendu, indar ariketak landu, gihar erlaxazio ariketak burutu, arnasketa teknikak egin, eguneko hidratazioa zaindu, kotoi edota liho arropa jantzi; alko- hol, kafe, tabako eta pikanteak ekidin edota meditazio, masaje, bainu hotzak edota yoga lasaitze-teknikak egunerokotasunean ezarri. Antzera, sintomatologia genitourinarioak hobetzeko: uretan oinarritutako lubrikatzaile eta hidratatzaile baginalak erabili, fitoestrogenuetan aberatsak diren elikagaiak sustatzea (soja ernamuindua, liho haziak, brokolia, azalorea, azaburua, egun batean sukaldatutako eta ondorengo egunean jandako isoflaponatan aberatsak bilakatzen diren lekak, alpapa, ...) gomendagarria da.



harkua bete herba


Bestalde, osteoporosi edo osteopeniadun kasuetan beharrezkoa izango da: profesional batek gidatutako kirola, kaltzioaren aberatsak diren elikagaiak sustatzea (esnekiak, azaburuak, sardina edota antxoa bezalako hezurdun arrain txikiak, almendra, kaltziotan aberastutako soja eratorriko tofu erako edo edari begetalak, ...), bitamina D maila egokiak izatea eta magnesioa eta K bitaminaren aberatsak diren elikagaiak gailentzea. Izan ere, magnesioak eta bitamina K-k bitamina D-ari laguntzen diote kaltzioaren xurgapen egokian, beraz, tandem bezala jokatzeko dute. Proteina kantitate beharrianetara iristea garrantzi handikoa izango da ere.

Menopausiaren laguntza-bidea pertsonalizatua izan beharko luke, pertsona bakoitzaren beharrak zaintza ikuspuntu batetik jorrotuta. Zenbait kasutan, gainera, suplementazio espezifikoa edo hormona-terapia ordezkatzaila baloratzea interesgarria izan daiteke.

Gogoan izan abeslari argentinarren hitzak eta besarkatu aldaketa etapa hau, hori bai, zeure bertsiorik politena albo batera utzi gabe.



Ainhoa Maiztegi

 @ainhoamaiztegi.nutricion



Presta itzazu Deustualdeko tabernetako pintxo goxoenak zure etxean!



Ramon y Cajal, 24

DEUSTUA

Tfnoa: 94 447 45 00



San Pedro plazako frontoia atzean

Zatoz gure eskaintza berria probatzera!



Astelehena - Asteartea - Asteazkena
09:30 - 13:00 | 18:00 - 22:00

Osteguna - Ostirala
09:30 - 13:00 | 18:00 - 01:00

Larunbata
18:00 - 22:00

@deustukoherricotaberna

Ramon y Cajal 29 - DEUSTU

**ZURE PINTXO
ONENAK GUREKIN
KONPARTITZEKO**

Prest?

AITORTU ZURE SEKRETUAK HEMEN



kultur txontx

Literatura eta musika fresko-freskoa gure aholkularien kupelekoa



JON INTXAURRAGA

Irakaslea

MAMUAK ERROMAN

Boladaka funtzionatzen dut. Zuzendari bat gustuko badut, eskura dauden pelikula guztiak ikusten ditut. Horrela ezagutu nuen Clint Eastwood. Aktoreekin berdin. Marcello Mastroianni izan da azkena, zineman trajea ondoen jantzi duen aktorea. *Latin Lover* ospea zuen *La Dolce Vita*raren esker (Fellini, 1960). Gogoz kontra, egia esan. Alde komikoa ere bazuen, adibidez, *Ezkontza italiar eran* (Da Sica, 1964) pelikulan. Eta dramatikoa ere bai, noski, *Egun berezi bat* maisulanean (Scola, 1977).

Bitxikeriak ere filmatu zituen, *Mamua Erroman* (Pietrangeli, 1961), barbarako. Mastroianni hiru paper jokatzeko ditu: Federico, Reginaldo eta Gino. Komedia xelebrea da. Riovanoko konteak, On Annibalek (Eduardo de Filippo), ez du bere jauregia saldu nahi, erreka jo arren. Arrazoia? Bere arbasoen mamuekin bizi da. Kontea hildakoa, bere loba Federicok jasoko du oinordetzan. Salgai jarriko du eta mamua boikoteatzen saiatuko dira.

Kuriosoa da Federico. Hasieran ez du osabarekin harremanik, baina ezari-ezarian haren antza gero eta handiagoa hartzen du, keriak eta guzti. Oso errealista da bilakaera. Bizitza bezalakoa. Bada, nor ez da egun batean altxatu aitaren txiste berberak kontatzen? Nor ez da bat-batean konturatu ama dagoela ispiluan? Natura kapritxosoa da, eta hazi ahala gogorrazten digu nondik gatozen. Horixe da gure patua. Auskalo nori zor dizkiotan nire boladak, baina berari esker idatzi dut artikulua.

Datorren hilabetera arte!

Doinua: Nehoiz ez da senditzen



**JANIRE ARRIZABALAGA
MUNDUATE**

Elorri bertso-eskolako kidea

Lehen eguneko suzi
Eta bengalen garrak
Bilakatu zaizkigu
Hilean ezbeharrak
Lehen gorpuek igaroz
Itsasaldeko marrak
Lehen erailketa matxista
Zioten titularrak
Genozidio bera
Biziz palestinarrak
Urte berria da baina,
Betiko kontu zaharrak

Kontu hain itsusian
zein esaldi polita
Poesian hastea
ez al da hipokrita?
Nahiz egin ahalko nituzken
Horrenbeste kritika
Soluziorantz zuzendu
Nahiko nuke optika
Aldatu beharko da
Gure urteen praktika
Zenbakiz aldatu ordez
Gu aldatzen hasita

Abenduak 3 EUSKARAREN NAZIOARTEKO EGUNA



Bilbao

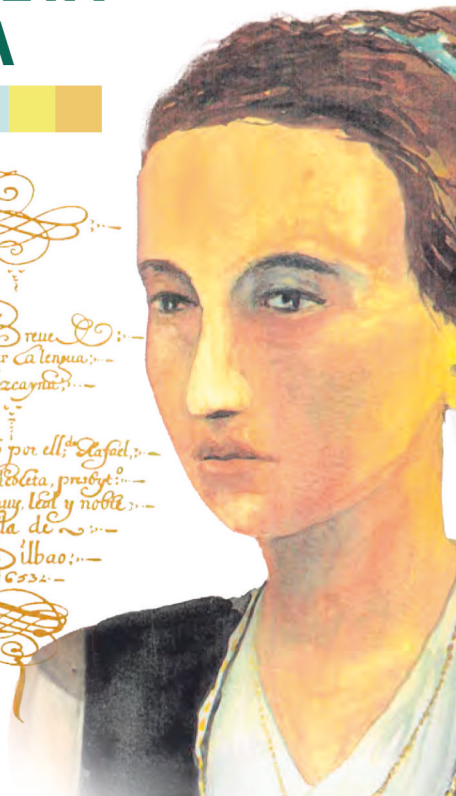
BILBO EUSKARAREN HIRIBURUA 1876-2024

ERAKUSKETA IBILTARIA



♀ BILBOKO UDALTEGIETAN

URRIA | 15-30 | BEGOÑA
AZAROA | 4-14 | SAN INAZIO - IBARREKOLANDA
AZAROA | 18-22 | ERREKALDE
AZAROA | 26-5 | LA BOLSA
ABENDUA | 15-30 | CASTAÑOS
URTARRILA | 3-16 | ABANDO
URTARRILA | 20-30 | OTXARKOAGA
OTSAILA | 3-14 | BASURTO



Labayru



EUSKALTZAINDIA
REAL ACADEMIA DE LA LENGUA VASCA
ACADEMIE DE LA LANGUE BASQUE

2025 DEUSTUKO

INA

UTE

RI

AK!

OTSAILAK 21-23

OSTIRALA · OTSAILAK 21

18:00 **TXOSNAREN IREKIERA**
Haur eta gazteentzako mahai-jolasak egongo dira: igela, kartak, ping pong...

20:30 **TXUPINA**
Has daitezela Deustuko inauteriak!

22:00 **KUADRILLEN GAUA**
Mozorratzeko gaia: EITB
Afari eskaintza. Karaokea eta jolasak

LARUNBATA · OTSAILAK 22

12:00 **LANTZEKO INAUTERIAK**
Kalejira Deustuko Ikastolatik hasita

15:00 **HERRI BAZKARIA**
Bonoak 6€-tan salgai. Sabinaren taberna, Oskarbi, Akeita Gozo eta Herriko taberna

16:30 **BINGO MUSIKATUA**

18:00 **DJ REIMY BIZI SOUND**

18:00 **HAUR ETA GAZTEENTZAKO
HI HAIZ HI ARTISTA**
Eman izena eta mp3-an abestia bidali:
deustuko.umeenlantaldea@gmail.com

20:00 **EUSKAL DANTZEN
ERROMERIA**

22:30 **NONBAIT ERROMERIA**

IGANDEA · OTSAILAK 23

11:45 **IZEN EMATEA**
San Felizisimo elizaren alboan

12:00 **DESFILE NAGUSIA**
Bukatzean, sari banaketa Done Petri plazan

