Udate bete

2016ko abuztua 26 OSTIRALA

Ostiraletako aisialdi gehigarria

> EGUN-PASA: Ruta del Txakoli > ELKARRIZKETA: Caroline Phillips > OLATUA: Balearri, Zarautz > REPORTAJE: Viajar, «combustible» para el cerebro > TIEMPO DE: Pimientos y guindillas > eta, gainera, JAIAK, AGENDA, EZIN KALE EGIN...

EUSKAL RAPA: BASAMORTU BAT OASI BIHURTUTA

Euskaraz egindako rapak gorakada azkarra bizi izan du urte gutxian. Selektah Kolektiboak 2000. urtean kaleratu zuen euskal raparen lehen diskoa, erreferentzia bihurtuz. Ordutik hona talde, disko eta kontzertuak Euskal Herriko txoko guztietara heldu dira, eta orain dela gutxira arte pentsaezina zirudiena ere gertatu da: gero eta gehiago dira hip hop musikaren munduan murgiltzen diren emakumeak.

Testua: **Iker AGINAGA** Argazkiak: **La Basu, Endika Abella, 121 crew, EH 2000**

Selektah Kolektiboak Euskal Herriko musikaren historian mugarri izango zen diskoa kaleratu zuen 2000. urtean. Taldearen izen berarekin plazaratu zen, eta euskarazko lehenengo hip hop diskoa izan zen. Euskal rapa jaioa zen, beraz, eta, orduan gutxi batzuek espero arren, gelditzeko heldu zen. Aurretik ere emanaldiak eskainiak zituen Selektah Kolektiboak, Ameriketako Estatu Batuetatik heldutako erritmo eta estiloak bai gaztetxeetara bai Euskal Herriko jaietara eramanez. Hip hopak guren emandako lehen pausuak ziren.

Lehen eraginak Atlantikoaren beste aldetik heldu zitzaizkien Selektah Kolektiboko kideei, Estatu espainiarreko beste rap

musikari eta disko jartzaile ugariri bezalaxe.

Selektah Kolektiboaren lehendabiziko diskoa kaleratzearekin batera, Barakaldoko bi gazte ere hip hop musikaren munduan lehen pausoak ematen hasi ziren. 121 Krew izenez, grafiti talde bat bezala hasi zen mugimenduaren lehen adierazpen musikalak egin zituzten Endika Abella *La Haine* abeslariak eta Doble R disko jartzaileak. Hasiera «zaila» izan zela dio Abellak, oso rap gutxi entzuten baitzen Euskal Herrian. Gaur egun, aldiz, mugimendu indartsua ez dagoen arren, «egitura handiagoa» dagoela uste du, «eszena bat». Bere garaian gauzak «motelagoak» ziren.

Abellak azaldu bezala, hasiera batean, «lagunekin elkartzea, rapeatzea eta ondo pasatzea» zen taldearen egitekoa. «Gure lehen kontzertua, agertoki gainean eta mikroekin, 2006an izan zen», gogoratu du. Hau da, taldea sortu eta sei urtera.

Ordurako Selektah Kolektiboa deseginda zegoen, urte bat lehenago, hain zuzen, 2005ean desagertu baitzen. Desegin aurretik bigarren estudioko lana grabatu eta kaleratua zuen laukoteak, Esan Ozenki diskoetxearekin 2002an argitaratutako "Esperientzien etorbidetik˝.

Abellarentzat zein garaian Euskal Herrian hip hopa egiten zuten beste askorentzat, erreferente izan zen Selektah Kolektiboa. Barakaldarra rapa kantatzen hasita zen ordurako, baina ez zuen oraindik euskaraz egiteko hautua hartuta, eta onartzen du «bultzada» izan zela Selektah Kolektiboak diskoa ateratzea.

121 Krew bikote gisa hasi bazen ere, zortzi kide ezberdin izan ditu talde gisa daramatzan hamasei urteotan. Orain sei dira: La Haine (abeslaria), Maisha (abeslaria), Lamá (abeslaria), Rufoh (abeslari eta beatboxerra), Hawa (disko jartzailea) eta David Nanclares (gitarra).

Dagoeneko lau disko kaleratu ditu taldeak eta bosgarrena ere abian dute. Abellak dioenez, euren asmoa bete dute hamasei urteko ibilbide oparoan: «Hip hoparen munduan euskaraz ibilbide bat jorratzea lortu dugu pixkanaka-pixkanaka, gure harri-pikorra jartzea».

"MAHATSEN DENBORA/AZKEN AFARIA" 121 KREW TALDEAREN LAN BIKOITZA KALERATUKO DU IRAILEAN TAUPAKAK

121 Krew euskal rap seikote barakaldarra lan berria kaleratzear da, Taupaka elkartearen eskutik. Hain zuzen ere, taldearen bosgarren estudioko lana izango da, eta, "Hiriaren Taupadak" beren aurreko lana bezalaxe, kolaborazio ugarirekin dator: Budi, Norte Apache, Gorka Suaia Rasy Simone eta Neza.

Izen bikoitza lan bikoitzerako. "Mahatsen denbora" izenarekin, taldeak hamar abesti berri aurkeztuko dizkio entzuleari, eta, horrez gain, "Azken afaria" barakaldarren hamasei urteko ibilbide luzearen bilduma bat izango da. Oraindik data zehaztu gabe badute ere, lan bikoitza «oporretatik bueltan» kalean egongo dela adierazi du seikoteak sare sozialetan. Horrenbestez, datozen asteetan gozatzeko aukera izango dute jarraitzaileek. Aurrerapen moduan, ekainaren 28an "Arkakusoak" kantaren bideoklipa aurkeztu zuten sare sozialen bidez, Parisko Arkakusoen Merkatuan grabatutakoa eta Maisha taldeko MCetako batek ekoitzitakoa.

Diskoa erosten duenak, gainera, sorpresa bat jasoko du. Izan ere, lana kontzertu bakar batekin aurkeztuko du taldeak irailean eta diskoaren lehenengo 150 aleetako bat eskuratzen duenak kontzertu horretarako sarrera jasoko du, Endika Abella *La Haine* taldeko MCak kontatu digunez. I.A.

Basamortutik oasira

Beste talde askok egin diote ekarpena euskal raparen munduari Selektah Kolektiboak hasitako bidea jarraituz. MAK talde lapurtarra, adibidez, euskal raparen aitzindarietako bat da, 2005ean argitaratu baitzuen lehen diskoa "Suari darion kea" izenpean. Geroago, beste bi etorri ziren: "Suaren garai errauts errekai" (2007) eta "Hautsa bizigai" (2014).

Bilbon Norte Apache sortu zen 2007an. Ordutik hona, lau estudio lan eta zuzeneko disko bat kaleratu ditu Rayco (MC), Ibon (MC) eta Aitorrek (DJ) osatutako taldeak. Estudioko lau lanekin eta zuzeneko disko batekin, ibilbide oparoa egin dute euskal raparen eszenan eta Bizkaiko hiriburuko erreferente bilakatu dira euren estiloan, orain geldirik dauden arren.

Aipatutakoez gain, beste izen pilo bat ere gehitu daitezke zerrendan: Norzzon, 2zio, Glaukoma, Bad Sound System... Hori

bai, azken bi taldeak reggae musikatik hurbilago daude. Glaukoma, Bad Sound System edota Kodigo Norte bezalako taldeek gogor jarraitzen dute lanean egun ere, Endika Abellak esan bezala, hasiera batean «basamortu bat» zen baina gaur egun jende askori esker «oasi» bihurtu den euskal eszena indartzen.

Sustrai berriak

Oraindik askori arraro egin arren, Barakaldo euskal raparen harrobi dela egiaztatu da urteotan. 121 Krew taldearen bidetik, beste bi belaunaldik hartu dute lekukoa, hip hop kultura eta euskara uztartuz. Endika Abella beraren gidaritzapean, beste bi talde sortu dira herrian.

Lehenik eta behin, 2008an, Revolta Permanent jaio zen, 121 Krew taldearen lekukoa hartuz. Azkena heltzen, berriz, EH2000 bikotea izan da. Orain lau urte hasi ziren rapa kantatzen Abella beraren laguntzarekin, Gorka Gomez kidetako batek azaldu bezala. 12 urte besterik ez zituztela hasi ziren bera eta Eneko Fernandez rapa abesten. Dagoeneko hainbat kanta sortu dituzte bi gazteok, eta Barakaldon eta inguruetan zenbait kontzertu ere eman dituzte.

Urteotan bizitako aldaketaren eredu dira Endika eta Gorka. 121 Krew taldeak, izan ere, sei urte eman zituen kalean rapa kantatzen lehen kontzertua eman arte; EH2000 bikotea, berriz, hasiera-hasieratik ari da taula gainean. «Presarik gabe» ari badira ere, disko edo maketa bat grabatzeko aukera askoz eskuragarriago dute gaur egun, teknologiak eta Internetek emandako erraztasunak tarteko.

Hizkuntzaz harago

Euskaraz izatea da euskal raparen ezaugarririk nabarmenena, noski. Abella eta Gorka euskaraz aritzearen zergatiei buruz aritu dira. Lehenaren kasuan, ez zen berehalako erabakia izan. 121 Krew taldeak gazteleraz hasi zuen bere ibilbidea, baina 2004 aldera euskarazko lehenengo kantak idazten hasi ziren «modu naturalean». Taldekide guztien ama hizkuntza gaztelera izanagatik, euskara maite zutela eta horregatik hartu zutela erabaki hura gogoratu du Abellak. Ez zen erabaki erraza izan. «Badago adin bat non euskararen kontrako joera hartzen den, ikastetxean inposatutako zerbait balitz bezala. Denborarekin konturatzen zara oso erratuta zinela», gogoan du.

Endika Abellaren ereduak eraman zituen EH2000 bikoteko gazteak euskaraz aritzera: «Ez geneukan euskaraz aritzeko inongo arazorik, eta, Endikarekin hasi ginenez rapeatzen, horrela hasi ginen». Endikaz gain, beste erreferentzia batzuk ere izan dituzte gazteok. Ikastetxe berean ikasi zuten Revolta Permanent taldeko kideak nabarmendu ditu Gorkak, baina Norte Apache ere izendatzen du euren «gidarien» artean, alegia, «egun aktiboago dauden taldeak».

Hizkuntza ez da, baina, euskal rapa bereizten duen gauza bakarra. Izan ere, ia estilo propio bihurtu duen ezaugarri bat du euskarazko rapak: konpromisoa. «Euskal rapean ez da homofobia edo sexismoarentzat lekua», dio Abellak. Horrek, bere ustez, «ohiko raperoetatik» aldentzen ditu euskal rap abeslariak. Bai Abellak bai Gorkak euskal rapa «hizkuntzaz harago doan zerbait» dela uste dute.

121 Krew taldearen kasuan, rap frantsesaz «edaten» duela dio Abellak. Rap soziala izan zen nagusi Estatu frantsesean garai batean, Keny Arkana zelarik horren ordezkaririk ezagunena. Tamalez, hori galtzen ari dela uste du Abellak, trap estilo berriaren eraginez gehienbat. Hala ere, Abellarentzat ezinbesteko eredua izan zen orain dela urte gutxiko rap frantziarra. Gorkak ere «oso argi» du garai batean nagusi zen rap soziala dela bere hautua. «Inor mindu gabe» kantatu nahi du.

Emakumeak heldu dira

Kostata eta berandu, baina emakumeak ere heldu dira euskal rapera. Horren erakusle argiena Elena Caballero dugu, *La Basu* izenez askoz ezagunagoa.

Harro esan dezake La Basuk rap disko bat euskaraz sortu eta argitaratzen lehendabiziko emakumea izango dela. Orain dela hilabete bi aurrerapen EP kaleratu ondoren, abenduan "Izotz Erregina" izenpean ikusiko du argia bere lehendabiziko lan luzeak. Euskara hutsez.

Ez pentsa, hala ere, hasiberria denik La Basu raparen munduan. «Orain dela hogei urte hasi nintzen, gazteleraz». Garai hartan «ezinezko» ikusten zuen «euskaraz rapeatzea», baita, besterik gabe, «rapeatzea bera ere». Gogoratu duenez, «oporretara Burgosera joaten nintzen, herrira, eta bertan hasi nintzen, hemen [Bilbon] ezer ez zegoelako». Bertako lagun batek rap zinta bat utzi zionean, argi eduki zuen: «hau da nik egin nahi dudana». Hala, udako oporrak rapa kantatzen pasatzen zituen.

Taldea sortzea erabaki zuen handik gutxira, bost emakumek osaturikoa: Jungla Urbana. Diskorik grabatu ez arren, kontzertuak ematen aritu ziren Euskal Herrian zehar, garaian batere ohikoa ez zen zerbait lortuz: emakumeak taula gainean hip hopean aritzea. Gaixotasun batek jota 2002an utzi zituen agertokik La Basuk, urte bat lehenago "#k" lehen maketa kaleratu ostean, Madrilen grabatua. Eszenara bueltatzeko "Aire es vida" maketa atera zuen eta bertan euskarazko kanta bat sartzeko gogoa piztu zitzaion. Lehen pausua euskal rapak emakume ordezkaritza izan zezan.

Euskararen borroka eta emakumeena «oso poliki» doazela uste du La Basuk, bai rapean bai oro har. Baina berak bi borrokei eusten die. Serio hartzeko moduko gaiak dira eta bilbotarrak oso serio hartu ditu, egia esan. Formakuntza saioetan aritu da azken urteotan Aneguria lagun eta kidearekin. Era horretan, Euskal Herrian eta emakumeen artean «ereduak sortzea» nahi du, gero eta neska euskaldun gehiago saia daitezen rapa egiten. Bere garaian eredu falta handia izan zuen eta belaunaldi berriek arazo bera ez izatea du helburu. Azken finean, euskal rap maskulinoak basamortutik oasirako bidea hartu duen bezalaxe, emakumeen euskal rapak ere lehen zuhaixkak landatzea da La Basuren borroka.

KONTRAKO JOERA

Estilo batzuetan, asko dira Euskal Herrian ingelesez edo gazteleraz sortzen diren taldeak. Rapean, aldiz, euskara pisua hartzen ari da. Are gehiago hizkuntza indartsu ez den Barakaldo bezalako herri handietan, Endika Abellak nabarmendu bezala.

AUTOGESTIOA

121 Krew taldeak, euskaraz abesten duten beste hainbatek bezalaxe, autogestioaren bidea hartua du. Taupaka elkartearekin egiten dute lan, Copyleft eta Creative Commons gisako lizentzien aldeko apustua eginez.

ETORKIZUNA

Barakaldok rap abeslarien hiru belaunaldi ditu jada. Endika eta Gorka «hurrengoaren zain» daude, eredu gehiago izan daitezen. «Eta emakumeak ere behar dira!», gehitu du Endikak.

Gero eta rap talde gehiagok osatzen dute euskal eszena. Argazki nagusian, Endika Abella eta Rayco Norte Apache, EH 2000, La Basu eta 121 Krew.

EGUN-PASA> AIARALDEA

TXAKOLI, EL OTRO VINO ALAVÉS

AFRUTADO, LIGERAMENTE ESPUMOSO, CON UN TOQUE ÁCIDO Y REFRESCANTE... Y ALAVÉS. SÍ, PORQUE EN ARABA NO TODO ES RIOJA ALAVESA. EL TXAKOLI LLEVA TRES DÉCADAS LABRÁNDOSE UN MERCADO EN LA COMARCA MÁS NOROCCIDENTAL, LA DE AIARA, QUE CUENTA YA CON SU PROPIA RUTA DE DEGUSTACIÓN.

Joseba VIVANCO

El cartulario de Valpuesta recoge una referencia en el año 864 de viñas en Retes de Tudela, un pequeño y elevado núcleo histórico perteneciente a Artziniega, cruce de caminos en los límites de Araba, Bizkaia y Burgos. Hoy su cultivo apenas se conserva en la zona, pero sí ha resurgido y con fuerza en la Tierra de Ayala, donde el cartulario de San Millán de la Cogolla ya señala referencias de que en el año 946 se cultivaban viñedos en la zona. En los siglos XIII al XV su presencia estaba muy extendida en lo que hoy es Aiaraldea y en los archivos de Errespalditza se localiza la primera aparición del término 'chacolín' en registros municipales vascos, datada en 1623. Un vino con mil años de historia muy arraigado en esta comarca noroccidental alavesa, que en la actualidad trabaja para hacerse su propio hueco entre los reconocidos caldos vizcaino y guipuzcoano.

En junio de 1988 se constituyó la Asociación Alavesa de Productores Artesanos de Txakoli, aunque no fue hasta una década después cuando tuvo lugar la presentación del Arabako Txakolina. A día de hoy, dicha entidad está integrada por 24 miembros, desde alojamientos, hasta casas rurales y establecimientos hosteleros, además de bodegas. Y en la mente una meta común, la apuesta por la Ruta del Txakoli, trazada en 2012 y actualmente integrada en la Asociación Española de Ciudades del Vino (ACEVIN) y en el club de producto Euskadi Gastronomika.

Hasta siete bodegas forman parte de la oferta txakolinera por la que la comarca ha apostado fuerte como reclamo turístico. Las laudioarras Garate y Beldui, las amurrioarras del Refor (Xarmant), Txomin Solaun (Mahatxuri), Artomaña (Eukeni), Arzabro en Delika (Ametsa), Goianea en Saratxo (Bat Gara-Uno), además de Señorío de Astobiza en Okondo. En Aiaraldea encuentra, ancestralmente, un clima y orografía propicios para su cultivo y un matiz que quizá le aporte más cuerpo que al de sus vecinos vascos. Se compone principalmente (80%) de la variedad de uva Hondarribi Zuri.

Benito Pérez Galdós en sus "Episodios Nacionales" citaba el txakoli de Amurrio en 1899 y en otro enclave histórico en su cultivo como es Laudio, el viajero Joan Mañé i Falquer se refería en sus escritos en 1879 al txakolí «más estimado de Vizcaya» Estamos ante una de las Denominaciones más jóvenes del panorama vinícola estatal, la de menor extensión, pero que cerró la última campaña con récord de producción, 646.453 kilos de uva, un volumen de 550.000 botellas con la calificación de «muy buena». Un caldo que camina firme en su introducción en los mercados extranjeros –el 40% de la producción se exporta–, donde ya recibe laureles, pero que se esfuerza para conquistar el verdadero mercado, el del paladar de cada vez más amantes de este producto a la sombra todavía del vino de Rioja Alavesa.

Según datos recientes de la asociación Aiaratur, parejas y grupos de amigos son los principales demandantes de esta Ruta del Txakoli, predominantemente de otras zonas del Estado, y cuyo gasto medio por persona y día en la comarca es de 133 euros. Visitar las bodegas, probar sus vinos y aprovechar la gastronomía que algunas de ellas ofrecen con sus restaurantes y menús ligados al propio txakoli, es el gancho para visitar esta zona de Euskal Herria que ha tomado este vino como reclamo.

Una invitación al paladar que puede acompañarse de visitas a rincones como la villa histórica de Artziniega y sus museos etnográfico o de Santxotena, el del licor de Amurrio, el recomendado conjunto monumental de Kexaa o escapadas por su naturaleza. Un rincón vasco por descubrir, un txakoli por catar.

Instalaciones de la bodega Señorío de Astobiza en Okondo.
Monika DEL VALLE / ARGAZKI PRESS

NIRE UDA ONENA>

CAROLINE PHILLIPS
GARAPEN KONTSEILUKO PRESIDENTEA, ENPRESARIA ETA MUSIKARIA

«Bi uda horiek nire bizitza aldatu zuten; bestela, ez nintzen Euskal Herrian biziko»

Gaur egun Garapen Kontseiluko presidente eta musikaria dena, kaliforniarra da izatez, bertan bizi izan zen 19 urterekin Parisera joan zen arte. IBob EDME

DATUAK:

MUSIKARIA
Zarrabetea eta pianoa jotzen ditu, kantaria ere bada, Bidaia taldean.

PRESIDENTEA
Euskal Herriko Garapen Kontseiluko presidente izendatua izan zen 2015ean.

ENPRESARIA
Enpresa txiki eta ertainei komunikazioa eta webguneen sorrera proposatzen dien Phillips Consulting-eko burua da.

YOGIA
Baionako Bestetako hitzordu berezienetako baten gibelean dago, gaur egun ezaguna den "Bestetako yoga" antolatu zuen 2010ean lehen aldiz.

POLIGLOTA
Hamar hizkuntzetan kantatzen du, eta bost mintzatzen ditu.

Idoia ERASO | **URRUÑA**

San Frantzisko ondoko Oakland hirian pasatu zuen haurtzaroa eta gaztaroaren parte bat Caroline Phillipsek. Euskal Herriraino ekarri duen bidea 13-14 urte zituela abiatu zuen. Urtero joaten zen udalekuetara, eta orduan, frantsesa ikasteko berezi batera joan zen. Aurrerago, 19 urterekin, Parisera joan zen hizkuntza hobetzeko, eta bertan ezagutu zuen bizitzan eta musikan bikote izan duen Mixel Ducau baionarra.

«Haurra nintzenean udaro udaleku batera bidaltzen ninduten gurasoek, munstro bat nintzelako», azaldu digu umoretsu Phillipsek. Bi urtez San Frantziskotik hiru orenetara dagoen Sierra Nevadara joan zen: «Hango zuzendaria Marcel Marceauren ikasle bat zen. Egun osoan aritu behar genuen frantsesez, hitz bat ez bagenuen aurkitzen mimoen bitartez adierazi behar genuen. Bost hitz ingelesez esaten bagenituen, garbiketa egin behar genuen. Ni inoiz ez naiz etxekoandre ona izan, beraz, horrela ikasi nuen frantsesa».

Ikasteaz gain, ondo pasatzeko, bestelako ekintzak ere egiten zituzten. Goizeko ikastaroen ondotik hainbat jarduera egiten zituzten, eskalada, belaontzia edota paseatzea. Baita artistikoagoak ere, han izan zuen antzerkiarekin lehen kontaktua: «'Le Mariage de Figaro' eta 'Le Petit Prince' egin genituen, eta geroztik antzerkia egiten segitu nuen. Horren ostean, lizeo artistiko batera joan nintzen, non antzerkiaz gain, inprobisazioa, dantza, musika... egiten genituen lau orduz egunero».

> *Egun osoan behar genuen frantsesez aritu, bost hitz ingelesez esaten bagenituen garbiketa egin behar genuen.*

Parisetik Euskal Herrira

Musika ere garai horretatik izan du bere bizitzan lagun. Parisen hiruzpalau urtez kantu klasikoa ikasi zuen eta gero jazza egitera pasatu zen. Mundu horretan ezagutu zuen senarra duen musikaria: «Estudio batean ezagutu nuen Mixel, saxofoia bazuen espaldetan, bere begi urdin politak ikusi nituen, eta hartua izan nintzen. Bi urteren ondotik Euskal Herrira etorri nintzen lehen aldiz, eta gero gelditzeko bueltatu nintzen, duela 24 urte».

Bizpahiru urte geroago elkarrekin abesten hasi ziren: «Guk biok 'Caroline eta Mixel' izenarekin bi disko atera genituen, gero Bidaia taldea sortu genuen eta laugarren diskoa prestatzen ari gara orain». "Hitza" irailaren 15ean estreinatuko da ofizialki.

Disko horietan Caroline euskaraz kantatzen entzuten da, Paris frantsesdunetik Euskal Herrira heltzean hizkuntza berria deskubritu zuen: «Oso naturala izan zitzaidan. Uda hemen pasatu nuen, eta Mixelek esplikatu zidan nola egiten zen AEKrekin, eta Baionako Gau Eskolari esker hasi nintzen euskara ikasten. Ikastaldiak ere egin nituen, eta orain berriz ikastaro pribatuak hartzen hasi naiz».

Gaur egun, bere bizitzari begiratuta Phillipsek baieztatu zuen: «Bi uda horiek nire bizitzaren zentzua aldatu zuten; bestela, ez nintzen Euskal Herrian biziko».

EH JAIETAN> SAN AGUSTÍN

ERANDIO Y LAKUNTZA RECOGEN EL TESTIGO EN UN FINAL DE AGOSTO REPLETO DE FESTEJOS

Llega el final de mes y se multiplican las celebraciones. Conciertos, certámenes gastronómicos, comidas populares o, simplemente, kalejiras amenizadas con música durante el poteo. Erandio y Lakuntza son algunas de las muchas localidades vascas que despiden el mes de agosto con las fiestas patronales.

REPORTAJE

Manex ALTUNA

Inicio de las fiestas de San Agustin de Erandio en 2015.
Aritz LOIOLA | ARGAZKI PRESS

Erandio celebra desde el miércoles las fiestas de San Agustín que concluyen este domingo. El concurso de paellas será el plato principal de este viernes en el que por la noche actuarán Porco Bravo y la banda local el Tren de la Bruja. El sábado se celebra el Gazte Eguna con comida popular, la actuación de la elektrotxaranga Polekeleke de Ipar Euskal Herria, bertsolaris y verbena a cargo de Akerbeltz, entre otros muchos actos. El último día de fiestas será el domingo, que arranca con el concurso de putxeras. La actuación de la banda municipal, la kukaña, el alarde de danzas vascas y las pruebas de bueyes son otros de los actos programados. Antes de dar por terminadas las fiestas a las 23.00 con la traca final, saldrá el toro de fuego.

El sábado arrancan en la localidad navarra de **Lakuntza** unas fiestas que se prolongarán hasta el jueves, 1 de setiembre. A las 12.30 del mediodía lanzarán el txupinazo para dar paso después a la kalejira con gigantes y cabezudos. A medianoche llegará uno de los actos festivos principales de este año con la actuación de Correfoc, ofrecido por la Federación catalana de diablos. La fiesta continuará con el grupo de verbena Laket.

El domingo al mediodía -a partir de las 13.00 horas- se escucharán los sonidos vasco cubanos de la mano de La Jodedera y por la noche actuará Ezten Giro en la plaza. Durante la semana habrá actos para todos los gustos. El lunes se celebra el día de los niños, el martes el de los mayores, el miércoles el del euskara y el Gazte Eguna el jueves como colofón final.

El barrio de San Agustín en **Elorrio** y la localidad vizcaina de **Bakio** también disfrutan de las fiestas durante estos días. El sábado actúa Lehiotikan en las txosnas y se celebra el afamado concurso de sukalki. Asimismo, hay que destacar la romería que se celebra en Artikutza el lunes.

Euskal Jaia

El verano es tiempo para celebraciones y aparte de las fiestas patronales, muchas localidades aprovechan para organizar otro tipo de festejos. Es el caso de **Mundaka**, que durante todo el mes de agosto ha celebrado distintos actos culturales, que finalizarán este fin de semana con la Euskal Jaia en la que animan a participar con las vestimentas típicas vascas.

GATIBU MILAFRANGAKO JAIETAN

Talde bizkaitarra Ipar Euskal Herrian arituko da larunbat honetan. Hain zuzen ere, Lapurdiko Milafranga herriko festetan izango dira. 23.30ean hasiko da emanaldia herriko plazan.

Jon URBE | ARGAZKI PRESS

ASTE HONETAN FESTETAN...

• Abuztuak 26 - irailak 1

BAKIO
BERROBI
BRINKOLA (LEGAZPI)
ERANDIO
ELGOIBAR
ELORRIO
EZKIO-ITSASO
GATIKA
IBARRA
IRUNBERRI
LAKUNTZA
LAUDIO
MILAFRANGA
MUNDAKA
OIKIA (ZUMAIA)
OION
OROZKO
ORTZAIZE
PLENTZIA

Para el viernes han organizado partidos de pala en el frontón y la actuación del grupo de txistularis y el coro del pueblo. El sábado llega el turno del campeonato de marmitas, además de la animación callejera con la fanfarria Adiskideak, la romería en la plaza y Larrain dantza a la medianoche. El domingo por la mañana habrá kalejiras con el coro, trikitilaris y txistularis de la localidad costera.

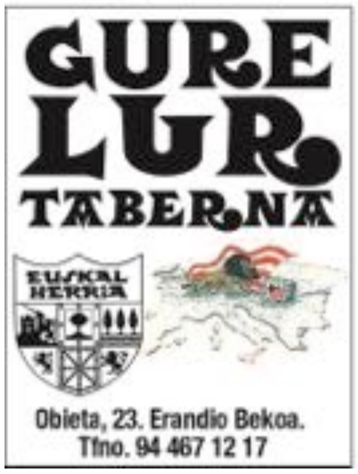
Sanantolines

La localidad alavesa de **Oion** celebra también entre el 24 y 29 de agosto las fiestas de Acción de Gracias. Tras arrancar el pasado miércoles con la concentración de peñas y la «bajada del katxi», este viernes se celebra a partir de las 7.30 de la mañana el encierro con reses bravas, que repetirán a las 19.00 de la tarde. Parque infantil, partidos de pelota, verbena y fuegos artificiales son otras de las actividades programadas. El sábado destaca la actuación del grupo Urtz y el domingo la carrera ciclista organizada por el Ayuntamiento.

Las fiestas de Oion finalizarán el lunes a medianoche con la «subida del katxi» amenizada por la charanga y el toro de fuego, además del concurso de zurracapote y sartenadas.

Aunque la mayoría de los actos principales se celebren el próximo fin de semana, localidades como **Orozko** y **Plentzia** empiezan a celebrar los sanantolines a partir del miércoles, 31 de agosto. Asimismo, en **Irunberri**, en Nafarroa, se sumergen en fiestas a partir del martes, día 30. En otros lugares con personalidad propia como **Oikia** en Zumaia y Brinkola en Legazpi también se encuentran en fiestas durante estos días.

Tampoco hay tiempo para el descanso en **Elgoibar** e **Ibarra**, que afrontan el tramo final. En la localidad de la comarca de Debabarrena acogen este viernes el Gazte Eguna, en el que los jóvenes de Elgoibar se medirán en una competición con los de Soraluze por la propiedad de la cima de Karakate. En el primer desafío disputado en fiestas de Soraluze se impusieron los jóvenes de Elgoibar, por lo que habrá ganas de revancha. Los conciertos de Rural Zombies y En Tol Sarmiento pondrán el punto final a la jornada. Por su parte, en **Laudio** encaran los últimos días festivos tras casi tres semanas de celebraciones. Destacan los conciertos de Su ta Gar, Siroka y Esne Beltza. Asimismo, en Ipar Euskal Herria localidades como **Ortzaize** y **Milafranga** celebran sus fiestas patronales durante este fin de semana.



Ezin kale egin...

Makeako kabalkada

Antzerkiarekin batera dantza, musika eta bertsoak elkartuko dituen Makeako kabalkada abuztuaren 28an eta irailaren 3an ikusi ahalko da Lapurdiko herriko plazan. Makeako tradizioan oinarrituta, eta beste tokietan ez bezala, ez da toberarik izanen. Nafarroa Behere eta Lapurdiko herri antzerki tradizionala den kabalkaba aktualitateari buruzko ikuspegi kritiko eta umoretsua emateko baliatuko dute Makeako gazteek, adin guztietako herritarrak dantzan eta kantuan jarriz. Kabalkada tradizio handia zuen Makeak 1970eko hamarkadara arte. Erregularki egiten zitutzten obrak herrian, baina, aldiz, azken 40 urteotan ez da ezer egin. Aurten taula gainera itzuliko dira makearrak, herriko tradizioari segida emanez. Emanaldiak bi izango dira, lehena, abuztuaren 28an 16:00etan, hau da, arratsaldeko eguzkipean; bigarrena, irailaren 3an 21:00etan, gauez.

Abuztuak 28 eta irailak 3,
16.00etan eta 21.00etan, MAKEA

Ospa Eguna
Altsasun

Desmilitarizazioaren aldeko eta Euskal Herrian dauden indar faxisten aurkako ekimena antolatu dute Altsasun. Eguna 12.00etan hasiko da haurrentzako jolasekin. Ondoren, kantu triki poteo antierrepresiboa izango da eta, bazkaria eta gero, kalejira. Ekitaldi nagusia plazan ospatuko da 20.00etan eta, ondoren, kontzertuak izango dira.

Abuztuak 27,
Egun osoz, ALTSASU

Lezamako mugetatik

Andra Mari elizatik aterako da Lezamako mugetatik mendi lasterketa, 10.00etan. Probak 26,5 kilometroko luzera izango du eta 1.200 metroko desnibela. Hiru kategoria ezberdin izango dira: seniorrak, beteranoak eta lezamarrak (bakoitzean gizon eta emakumeen artean banatuta). Bestalde, mendi martxa ere egingo da, 08.30etatik aurrera, ibilbide eta distantzia berdinarekin, baina norgehiagokarik gabe. Horrez gain, Ganguren Ziztu Bizian bigarren lasterketa bertikala ere egingo da.

Abuztuak 28,
10.00, LEZAMA

Oroitarria
Gaztelugatxen

Gaztelugatxeko oroitarri berriaren inaugurazio ekitaldia egingo da igandean. 10.00etan Bermeoko San Juan portaletik abiatuko da Gaztelugatxe bertaraino iritsiko den mendi martxa. Ondoren, 12.00etan, Gaztelugatxen zegoen nafar gaztelua gogoratzeko oroitarri berria jarriko dute eta ekitaldia ere egingo dute bertan. Nafar gazteluaren oroitarria 2013tik zegoen jarrita, baina suntsitu egin zuten.

Abuztuak 27,
10.00, BERMEO

Orhipean
festa Otsagabian

Otsagabiko herriak "Orhipean: azturak eta bizibideak" izeneko jaialdia ospatuko du abuztuaren azken asteburuan. Asteburu batez ehun urte atzera egingo du herriak, garai hartan nola bizi ziren erakusten baitu festak. Besteak beste, egun Pirinioetan ia-ia galduta dauden bizibideak ezagutu ahal izango dira. Herriko bizilagunak dira Orhipean festa antolatzen dutenak eta baita bertako protagonistak ere.

Abuztuak 27,
09.30, OTSAGABIA

Artzai
Eguna

Como cada último domingo de agosto, Uharte Arakil acogerá una nueva edición del Artzai Eguna, Día del Pastor, una cita festiva que rinde homenaje al modo de vida de los pastores. Entre los actos programados destaca el concurso de perros pastor en el que se llevan a cabo varios ejercicios prestablecidos. Tampoco faltarán el concurso de los quesos de leche cruda de oveja latxa de Nafarroa, el Campeonato de Esquileo Mecánico de Ovejas y el de guisos de carne de oveja. Los visitantes podrán también contemplar el proceso de elaboración tradicional del queso, escuchar actuaciones musicales y disfrutar con la tradicional feria de artesanía.

28 de agosto,
10.00, UHARTE ARAKIL

Itsasfest jaialdia
Ondarretako hondartzan

Igandean Ondarretako hondartzara hurbiltzen direnek tailerrez, jokoez, musikaz... gozatzeko aukera izango dute Itsasfest jaialdiaren baitan. Tokiko produktuak erosteko aukera ere izango da.

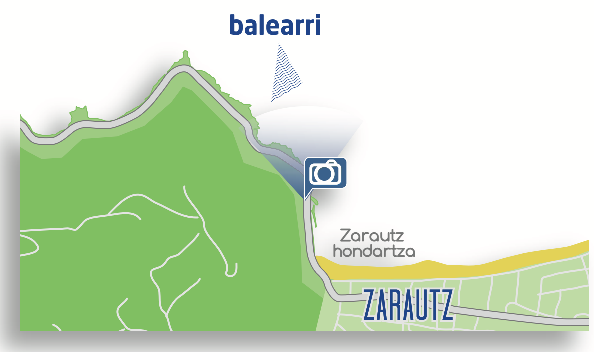
Abuztuak 27, 09.30, DONOSTIA

OLATUAK> ZARAUTZ

BALEARRI

Haritz LARRAÑAGA

Itsaski handia denean, badira adituentzat egokiak diren urautsiak Zarautzen. Getariara bidean, hondoan haitza daukaten zenbait urautsi interesgarri aurkitzen dira. Lehena, moila atzean ateratzen den ezker olatu handi eta arriskutsua da. Balearen forma duen harri handi bat agertzen da itsasbeheran, Balearri, eta itsasgoran, urak estaltzen dueneaan eta olatuak oso handiak direnean ezker olatu bat jasotzen da bertan. Oso gutxi dira bertan surf egitera ausartzen direnak.



- **ERAUTSIA>** PIKO ANITZA, ESKUINA, EZKERRA, PIKOA
- **ITSASKIA>** ITSASKIRRIA (>1m), ITSASKIA (1-1,5m), ITSASKI HANDIA (2,5-4,5m), ITSASKI OSO HANDIA (>4,5m)
- **HONDOA>** HAREA, HAITZA, HAREA+
- **ITSASALDIA>** BEHEAN, ERDIAN, GOIAN, DENAK
- **HAIZEA>** IPARRA, EKIALDEA, HEGOA, MENDEBALDEA
- **ZAILTASUNA>** HASI BERRIAK, TREBEAK, ADITUAK, ADITUENTZAT ERE ARRISKUTSUA

TAULA> LONGBOARD, PINTXOA, TAULA, BODYBOARD

«Solmáforos» para concienciar sobre la protección solar

El Ayuntamiento del municipio malagueño de Fuengirola ha instalado en varias de sus playas «solmáforos», unos semáforos especiales que muestran el nivel de exposición solar y buscan concienciar sobre la necesidad de proteger la piel de los efectos nocivos de la radiación.

Desde Chile a Australia en una balsa de juncos de indígenas

Una balsa de juncos, que utilizan los indígenas aimaras y que se construye en Bolivia, surcará en el primer semestre del 2017 el océano Pacífico con el objetivo de recorrer los 18.500 kilómetros que separan Chile de Australia. El aventurero estadounidense Phil Buck ha organizado la expedición.

Primer accidente mortal relacionado con Pokémon GO

La muerte de una mujer tras ser atropellada por un conductor que jugaba a Pokémon GO al volante se ha convertido en el primer accidente mortal relacionado con el popular juego para teléfonos móviles. El suceso ha ocurrido en la localidad de Tokushima, en Japón.

La diabetes eleva el riesgo de sufrir otras enfermedades

Las personas con diabetes triplican el riesgo de fallecer por enfermedades hepáticas, renales y por cardiopatía isquémica y duplican el de padecer ictus y cáncer en el hígado o el colon-recto, según un estudio de investigadores del Instituto Hospital del Mar de Barcelona (IMIM).

VIAJAR, UN «COMBUSTIBLE» PARA ESTIMULAR EL CEREBRO

El cerebro se enriquece al exponerse a nuevos estímulos, según revelan numerosas investigaciones. Al viajar, debe hacer frente a tres factores claves como son «la novedad, la variedad y el desafío» que fomentan las nuevas conexiones entre neuronas.

Un crucero puede ser la forma ideal para conjugar el viaje y el descanso durante el periodo estival.
Luis JAUREGIALTZO | ARGAZKI PRESS

Llega el verano, el calor y el tan esperado parón laboral. Y con él, las vacaciones y la perspectiva de descansar, reponer fuerzas y cambiar de rutina pero, ¿nos hemos parado a pensar en que viajar también puede ser muy positivo para el cerebro?

Numerosas investigaciones, principalmente en animales, muestran que el cerebro se enriquece al exponerse a nuevos estímulos, aumentando así las conexiones sinápticas entre las neuronas.

Nuevos colores, olores, sabores y las propias interacciones sociales con otros individuos, potenciarían la neuroplasticidad de nuestro cerebro y mejorarían nuestra reserva cognitiva.

José Manuel Moltó, de la Sociedad Española de Neurociencia, explica que «al contrario de lo que se creía durante mucho tiempo, nuestro cerebro va cambiando a lo largo de nuestra vida (neuroplasticidad)».

Las neuronas crean nuevas conexiones, incluso pueden aparecer nuevas neuronas, pero para ello es fundamental entrenar y estimular el cerebro, según Moltó, quien detalla, en una nota, que hay tres elementos clave para hacerlo: «enfrentar nuestro cerebro a la novedad, la variedad y el desafío. Viajar cumple con los tres».

Aunque no haya muchos estudios científicos en humanos, sí hay suficientes pruebas de que son varias las regiones del cerebro «afectadas» por actividades y acciones propias de viajar.

Salir de la oficina y situarte en un entorno nuevo, como la playa, te obliga a crearte un «GPS cerebral diferente» y «el hipocampo es importante para la construcción de esos nuevos mapas espaciales», indica a la agencia EFE Alberto Ferrús, neurocientífico del Instituto Cajal del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Este investigador además destaca que nuevas sensaciones, como las olfativas, desarrollarían contactos sinápticos en el bulbo olfativo y la corteza adrenal; lo mismo sucedería en otros puntos de la corteza cerebral -que recibe las diferentes modalidades sensoriales- o en el hipotálamo -centro de la memoria-.

Lo interesante, detalla Ferrús, es que «los números de sinapsis en cualquier parte del cerebro oscilan, pueden subir o bajar, y hay estudios que lo demuestran».

Pero también hay efectos negativos, y no sólo por el estrés que pueda suponernos la cancelación de un vuelo o la pérdida de nuestras maletas.

La alteración más importante en nuestro cerebro se produce por culpa del conocido jet lag, que trastoca nuestro ritmo circadiano, el reloj biológico que controla los procesos fisiológicos en nuestro cuerpo en ciclos de 24 horas.

«Es tan importante este reloj, que los genes que lo modulan están presentes en todas las especies y muy conservados a lo largo de la evolución», según Ferrús.

Incluso las células aisladas en cultivo tienen un ciclo de actividad que está sincronizado con el período de luz/oscuridad, el cual afecta a todos los niveles: transcripción de genes, regulación de la cantidad de proteínas o su localización en la célula.

Es por esto que desplazarnos a zonas del mundo con un horario diferente repercute en trastornos más o menos graves que afectan a todos los niveles: apetito, actitud, presión sanguínea o niveles de corticoides en la sangre, resume este neurocientífico.

Los viajes muy largos, consecutivos y con cambios horarios también tienen consecuencias negativas sobre el cerebro.

Investigadores de la Universidad de Bristol publicaron hace unos años un estudio en la revista Nature Neuroscience en el que mostraban que la tripulación de cabina en vuelos transoceánicos presentaba problemas de memoria, alteraciones cognitivas y los lóbulos temporales del cerebro contraídos por un aumento en la concentración de cortisol (hormona que se libera en situaciones de estrés).

En humanos, dice Ferrús, lo mejor para aclimatarse al cambio horario es adaptarse lo mas rápidamente posible a los horarios locales y las pautas de ingesta de alimentos.

Así, son más los pros que los contras y si hace un viaje y cruza el océano, no se olvide de comer: su ritmo circadiano se adaptará más rápidamente y las nuevas sensaciones gustativas de la comida típica aumentarán sus conexiones sinápticas en el cerebro.

Ayudar a desconectar

La empresa de gestión de recursos humanos Adecco recomienda en una guía que desconectar del trabajo requiere de dos a tres semanas seguidas de vacaciones para poder relajarse, cuidarse y divertirse.

Sacarle el máximo partido a las vacaciones también dependerá, en buena medida, de la preparación mental de cada una de las personas, ya que pensar en los sitios a visitar o en las actividades que se van a realizar aumenta de manera considerable los deseos de marcharse.

Cuanto más concentrado se esté en las actividades, menos veces se volverá a pensar en lo que se ha dejado en el trabajo, además, cuando más desconocido y novedoso sea el destino, mejor. No obstante, apuntan que «a veces es suficiente con quedarnos en casa y disfrutar de las pequeñas cosas que a diario no podemos hacer plenamente».

Sin lugar a dudas, el correo electrónico y el teléfono móvil son «los dos principales enemigos» de la desconexión total.

REPORTAJE

GARA

Emakumea bertsotan

"Ez da kasualitatea" bertso-saio musikatua Laudiora iritsiko da bihar, jaietako azken egunean. Eneritz Artetxe Eizagirre, Nerea Elustondo, Eli Pagola eta Jone Uria Albizuri ariko dira bertsotan, eta Araitz Bizkai eta Garikoitz Otamendi izango dira bertsoei musika jarriko dietenak. Emakumeen arteko konplizitatea, umorea, jolasa, gogoeta, musika eta bertsoa uztartzen ditu saioak.

Abuztuak 27, 20:00
Txosnagunea. Laudio

MUSIKA

BAKIO
> LEIHOTIKAN + BATEK DAKI. ABUZTUAK 27. 23:00. Txosnagunea.

BILBO
> EVIL SEEDS + IN THOUSAND LAKES. ABUZTUAK 26. 20:00. Bilborock.

> LA BASU. ABUZTUAK 26. 23:30. Txosnagunea - Aixeberri.

> GRISES + SMOKE IDOLS. ABUZTUAK 26. 21:00. StageLive aretoa.

> LOS COSMETICOS + THE DIRTY COAL TRAIN. ABUZTUAK 26. 22:30. Kremlin aretoa.

> BURNING + THE REVERENDOS. ABUZTUAK 26. 23:00. Kafe Antzokia.

> TXALAINAK. ABUZTUAK 26. 20:00. Txosnagunea - Kulturgunea.

> DIFERMA BETILEIT. ABUZTUAK 26. 23:00. Txosnagunea - Euskalgunea.

> AIRLESS. ABUZTUAK 26. 21:00. Satelite T aretoa.

> NALGA + CECILYA PAYNE. ABUZTUAK 26. 21:00. 7 Katu Gaztetxea.

> BUNBURY. ABUZTUAK 26. 23:30. Abandoibarra.

> ROBERTO GATTO QUARTET. ABUZTUAK 26. 23:15. Guggenheim Museoko Atrioan izango da emanaldia.

> KALASCIMA: "PSYCHEDELIC TRANCE TARANTELLA". ABUZTUAK 26. 23:30. Plaza Barria.

> DJ MAP-H. ABUZTUAK 27. 00:00. Txosnagunea - Kaskagorri.

> NIKETZ + THE FLYING SCARECROW. ABUZTUAK 27. 20:00. Bilborock.

> THE HOT TUBES. ABUZTUAK 27. 21:00. StageLive aretoa.

> AIZKORAK ZORROZTU + ZAZKEL. ABUZTUAK 27. 22:30. Kremlin aretoa.

> CRAZY CAVAN & THE RHYTHM ROCKERS + CHARLIE HIGHTONE & THE ROCK IT'S. ABUZTUAK 27. 23:00. Kafe Antzokia.

> NATURAL BROTHERS. ABUZTUAK 27. 13:30. Txosnagunea - Euskalgunea.

> LOS CHICOS + DISCIPULOS DE DIONISOS. ABUZTUAK 27. 21:00. Satelite T aretoa.

> MAGO DE OZ. ABUZTUAK 27. 23:30. Abandoibarra.

BRINKOLA
> SKALEAK. ABUZTUAK 27. 22:00. Plaza.

IBARRA
> AUTOBUS MAGIKOA. ABUZTUAK 26. 23:30. Gaztetxea.

GETARIA
> ZEZENAREN TALDEA + GOLIATH + COLDUST + POLEKELEKE. ABUZTUAK 26. 20:00. Plaza.

HONDARRIBIA
> GAROLO + JAREL BABEL + MOUNTAIN SOUNDS + KULTO KULTIBO + ZIRIBULIO SOUND. ABUZTUAK 27. 18:00. Apezpiku plaza.

IRUÑEA
> FESTIVAL FLAMENCO ON FIRE: FARRUQUITO Y FAMILIA. ABUZTUAK 26. 21:30. Baluarte.

LAUDIO
> SUTAGAR + EZ AURKEZTUAK! + SIROKA + JOXE REPLAY. ABUZTUAK 26. 21:00. Txosnagunea.

OÑATI
> ARKAIKO + OTSEIN. ABUZTUAK 26. 22:30. Bidebarrietako jaiak.

PITILLAS
> BRIGADA IMPRODUCTIVA. ABUZTUAK 27. 22:00. Plaza.

SENPERE
> QUINCENA MUSICAL: CORO NEWMAN SOUND + EASO ABESBATZA. ABUZTUAK 26. 19:30. Iglesia Saint Pierre.

TOLOSA
> IKER LAUROBA & ITSASARGIAK. ABUZTUAK 26. 22:30. Plaza Zaharra.

USURBIL
> SKASTI. ABUZTUAK 26. 22:00. Atxegalde auzoa.

ESZENAK

BILBO
> ASTE NAGUSIA: NOCHES DE HUMOR. [bakarrizketa] ABUZTUAK 26-27. 21:00. Yimby Gunea. Maribel Salas, Gemma Martinez, Sol Maguna eta Gorka Aguinagalde.

> «LA GUERRA DE SOFÁ». [antzerkia] ABUZTUAK 26-IRAILAK 4. 20:30. Campos Eliseos antzokia. Lola Baldrich eta Gorka Minguez.

> ASTE NAGUSIA: KALE ANTZERKIA. [antzerkia]. 13:30 ETA 21:30. Arriaga plaza.

> «LA VELOCIDAD DEL OTOÑO». [antzerkia] ABUZTUAK 26-31. 19:30. Campos Eliseos antzokia. Lola Herrera eta Juanjo Artero.

DONOSTIA
> «LA PUERTA DE AL LADO». [antzerkia] ABUZTUAK 26-28. Antzoki Zaharra. Silvia Marso eta Pablo Chiapella. Musika zuzenean Litus musikagilearen eskutik.

> «HÉROES». [antzerkia] ABUZTUAK 24-28. Victoria Eugenia antzokia. Luis Varela, Juan Gea, Iñaki Miramon.

> HAMABOSTALDIA: KANTU KONTARI. [ipuin-kontalariak+musika] ABUZTUAK 27. 11:30. Kursaal. Amaia Fernandez ipuin-kontalaria eta Gaizka Segi piano-jotzailea.

Circo Festival

"Más difícil todavía", el festival de circo que nació hace quince años de la iniciativa de cinco ayuntamientos de Nafarroa, continúa su andadura en la edición de este 2016. El festival ya ha arrancado, pero todavía quedan tres largas jornadas para disfrutar de las acrobacias, malabares, equilibrios y magia. Tras Tutera y Uharte, este fin de semana es el turno de Viana (día 26), Altsasu (día 27) y San Adrián (día 28). El programa, común para todas las localidades, contempla tres espectáculos circenses.

24-28 de agosto
18:00-21:00.
VIANA, ALTSASU, SAN ADRIÁN

BERTSOAK

ARRASATE
> ANDONI EGAÑA, OIHANA IGUARAN, SEBASTIAN LIZASO, MAIALEN LUJANBIO. [Bertso-saioa] ABUZTUAK 27. 22:30. Uribarri auzoa.

BERROBI
> ANDONI EGAÑA, SEBASTIAN LIZASO. [Jaiak. Bertso-bazkaria] ABUZTUAK 27. 14:00. Bide Ona elkartea.

> BEÑAT GAZTELUMENDI, AGIN LABURU, JON MAIA, ALAIA MARTIN. [Jaiak. Bertso-jaialdia] ABUZTUAK 27. 22:30. Plaza.

BILBO
> AMETS ARZALLUS, JON MAIA. [Jaiak. Bertso-saioa] ABUZTUAK 26. 13:00. Santiago plaza.

> MIREN AMURIZA, OIHANA BARTRA, ONINTZA ENBEITA, ALAIA MARTIN. [Jaiak. Bertso-saio musikatua] ABUZTUAK 26. BAZKALOSTEAN. Protagonistak: Ixak Arruti, Eneko Sierra.

> ARKAITZ ESTIBALLES, OIHANA IGUARAN, MAIALEN LUJANBIO, AITOR MENDILUZE. [Jaiak. Bertso-saioa] ABUZTUAK 27. 13:00. Santiago plaza.

DOMAIKIA
> [Jaiak. Bertso-saioa] ABUZTUAK 27. 14:00. Tabernarik taberna.

ERANDIO
> PEIO ARONDO, ARKAITZ ESTIBALLES, IRATXE IBARRA, AITOR MENDILUZE. [Jaiak. Bertso-saioa]

ABUZTUAK 27. 20:00. Udaletxe plaza.

HONDARRIBIA
> MADDALEN ARZALLUS, SUSTRAI COLINA, ANDER LIZARRALDE JIMENO, JON MAIA. **[Bertso-saioa]** ABUZTUAK 27. 20:00. Santiago kalea.

LEGAZPI
> TRIKI ETA BERTSO-AFARIA. **[Brinkolako San Agustin jaiak]** ABUZTUAK 26. 21:30. Brinkola auzoa.

ZARAUTZ
> PERU ABARRATEGI, MAIALEN AKIZU, TXABER ALTUBE, AMAIA ELIZAGOIEN, ARATZ IGARTZABAL BIDEGAIN "POTTO", UNAI MENDIZABAL, DANEL OLANO, MADDI SARASUA LASKARAI. **[Bertsolari Gazteen 40. Lizardi Saria. Kanporaketa]** ABUZTUAK 26. AFALOSTEAN. Urpekoak elkartea.

ZORNOTZA
> MIREN AMURIZA, ONINTZA ENBEITA. **[Autzagana auzoko jaiak. Bertso-afaria]** ABUZTUAK 27. 21:00. Autzagane jatetxea.

ZUMAIA
> JEXUX MARI IRAZU MUÑOA, JULIO SOTO. **[Oikiako jaiak. Bertso-poteoa]** ABUZTUAK 26. 12:00. Oikia auzoa.

KIROL HITZORDUAK

BILBO
> ASTE NAGUSIKO XX. HIRI KROSA. ABUZTUAK 26. 17:00-18:45. Jaien programazioaren barruan.

JAI GIROAN

IRUÑEA
> RALLY FOTOGRÁFICO + CONCURSO DE PESCA DE AGUA DULCE + QUEDADA DE PATINAJE + CONCURSO DE DIBUJO INFANTIL. ABUZTUAK 27. GOIZEAN ZEHAR. El Rally comenzará a las 09:00 en Civivox Jus la Rocha y finalizará a las 14:30 en el mismo lugar. Se fotografiarán diez espacios de la ciudad diferentes. El concurso de pesca comenzará a las 08:30 en el puente del Plazaola, en la Rochapea. La quedada de patinaje será a las 10:00 en Civivox y, durante dos horas, se recorrerán sobre patines las calles de la ciudad. Y el concurso de dibujo infantil, a las 10:00, en la Plaza del Castillo.

JAIAK

BILBO
> ASTE NAGUSIA. ABUZTUAK 20-28. Hoy, Día Grande de la Aste Nagusia. En el Arenal, concurso de bacalao al pil-pil, herri kirolak (12:00), concurso de ajedrez (10:00), Hiri krosa (17:00-18:45) y verbenas con Akerbeltz (a las 23:15 y 01:45), entre otros. Además; bilbainadas en el Casco Viejo y en la Pérgola (13:00 y 12:00 respectivamente), bertsolaris en la plaza Santiago (13:00), teatro de calle en la plaza de Arriaga (13:30 y 21:30), teatro infantil en la plaza del Gas (19:30), kalejira con el tropel de albokaris (a partir de las 13:00), euskal dantzak y Baile de la Era en la Plaza Nueva, a partir de las 19:00. Y, por supuesto, los fuegos artificiales (22:45) y numerosos conciertos en las txosnas y diferentes escenarios de la ciudad.

BRINKOLA (LEGAZPI)
> FIESTAS DEL BARRIO DE BRINKOLA. ABUZTUAK 26-28. Con el txupinazo (20:00) y la izada de la ikurriña comenzarán las fiestas en este barrio de Legazpi. La jornada concluirá con una cena popular (21:30) amenizada de trikitixa y bertsolaris.

ELGOIBAR
> SAN BARTOLOME. ABUZTUAK 22-28. Eguna dianarekin eta sokamuturrarekin hasiko da (08:00). Segidan, salda eta txorizoa banatuko dute herriko kaleetan, eta 12:00etan, goitibehera jaitsiera izango da. Arratsaldean, 17:00etatik 19:30era arte, futbol partidak izango dira zezen bolaztatuekin; eta gauean, kontzertua Malako parkean.

EZKIO-ITXASO
> SAN BARTOLOME. ABUZTUAK 23-28. Mus txapelketa (16:00), zahagi ardoa eta txotxeko sagardoa (20:00), eta kontzertua (22:00).

IBARRA
> SAN BARTOLOME. ABUZTUAK 23-28. Por la mañana, teatro de calle amenizado por dulzaineros y trikitilaris (11:00), y a las 14:30, ternerada en el parque Emeterio Arrese. Por la tarde, bailable infantil y juvenil (17:00), Sokadantza (19:00) y desafío entre el equipo de sokatira de Ibarra y el de rugby de Ordizia, en la calle Euskal Herria (20:00).

LAUDIO
> SAN ROKE. ABUZTUAK 15-27. Gaur, 17:00etan, kuadrillen arteko jolasgune erraldoia; 20:30ean, antzerkia; 21:00etan, iluntze musikatua, eta 23:00etatik aurrera, kontzertuak.

OIKIA (ZUMAIA)
> OIKIA AUZOKO JAIAK. ABUZTUAK 24-28. Mozorro Eguna. 12:00etan, irekiera jaialdia eta ondoren bertso-poteoa; 14:30ean, herriko bazkaria eta erromeria. Arratsaldean eta gauerdian, Oikiwood Izarren film emanaldia; eta gauean, 22:30ean hasita, Fan & Go taldearekin erromeria.

MOBILIZAZIOAK

BERMEO
> GAZTELUGATXEKO OROITARRI BERRIAREN INAUGURAZIO EKITALDIA. ABUZTUAK 27 10:00. Gaztelugatxeko oroitarri berriaren inaugurazio ekitaldia egingo da bihar. Egitaraua: 10:00etan, Bermeoko San Joan portaletik mendi martxa Gaztelugatxera. Ondoren, 12:00etan, berriro jarriko dute nafar gazteluaren oroitarria (Gaztelugatxen) eta ekitaldia izango da.

BILBO
> «AMNISTIAREN NORABIDEAN PRESOAK ETA IHESLARIAK ETXERA». ABUZTUAK 26 12:00. La marcha partirá de la plaza Elíptica.

> CONTRA LAS CORRIDAS DE TOROS. ABUZTUAK 27 17:00. Para que las corridas de toros en Bilbo sean historia. La movilización comenzará con una concentración ante la plaza de toros y, a continuación, manifestación.

Irri-barra
Ikuskizunak

Oihaneder Euskararen Etxeak antolatuta, asteburu honetan "Irri-barra gauak" umore antzerki eta bakarrizketa saioak ikusgai izango dira Gasteizen. Irriak barra-barra eragiteko helburua duen ekimen honek gaur Ion Martinez "Txiki"ren "Mil a zien" ikuskizuna eta Nomofobikak taldearen "Sarean kateatuak" antzezlana ekarriko ditu. Biharko programazioan ikusgai izango dira Bazen Behin Clown taldearen "Sexijentziak askatuz" ikuskizuna eta, irri asteburua ixteko, Jose Cruz Gurrutxagaren "Umorea" bakarrizketa.

abuztuak 26 eta 27
20:00 eta 22:00
Falerina lorategia. Gasteiz

Piraguas
Subida por el Ibaizabal

Dentro de los actos de la Aste Nagusia, hoy tendrá lugar la VII Subida popular de piraguas por el Ibaizabal. Los participantes saldrán a las 9:00 de Sestao y llegarán al Ayuntamiento de Bilbo.

26 de agosto, 11:00, Ayuntamiento. Bilbo

Festikale
Protagonista, el teatro

Continúa el festival internacional de teatro de calle de Gorbeialdea. El parque Bengolarra de Gopegi y la plaza del Ayuntamiento de Murgia acogerán a las distintas compañías, Hortzmuga entre ellas.

25-28 de agosto, Todo el día. Gopegi y Murgia.

TABAKALERA
26
Abuztuak
Zinea
22:00
AZKEN OIHUA! MUSIKA, KANTUAK ETA DANTZAK UDAKO ZINEAN
Mientras el cuerpo aguante, Fernado Trueba, Espainia, 1982, 89', JBES
Tabakalerako zabaltzan
www.tabakalera.eu

BI GURPILEN GAINEAN> GREZIATIK EUSKAL HERRIRA

Julen NAFARRATE

HARA, HARA, HARA, HARA NOR DATORREN!

Hilabete baino gutxiago falta zaigu etxera heltzeko, baina egia aitortu behar badut, Katalunian etxean bezala sentitzen ari gara. Oraintxe bertan, Bilboko Aste Nagusia ospatzen ari den bitartean, gu Bartzelonan gaude, baina ez dugu aukerarik izan txosnak faltan botatzeko: Grácia auzoko jaietan ere txosnetan egon gara... eta barra barruan gainera! Eta ni aurten txanda egiteaz libratuko nintzelakoan... ba ez! Hori bai, seguru nago Bilbon ez dituztela bermutak edaten gaueko ordu txikietan, gustu xelebrea benetan!

Esan bezala, Katalunian etxean bezala hartu gaituzte leku gehienetan. Euskaldunak garela esan eta berehala sortu da elkartasun-harremana gure artean, batik bat Gironako herri txikietan –esteladaz josita daude balkoi guztiak–. Figueresetik gertu dagoen Llado herritxoan, adibidez, Teia izeneko emakume langile eta irribarretsua ezagutu dugu, eta berak eman digu Izeko Mertxerentzat Kataluniako lehenengo osagaia: "mongetes seques", hau da, indaba zuriak. Kilo bat erosi dut herriko dendan, ez dakizue zelan igartzen den pisua alforjetan!

Teiak prestatu didan errezeta "l'empedrat" da. Udako entsalada, erraza, freskagarria eta goxogoxoa. Indabak hotz jaten dituzte, beraz. Normala: 34 graduko tenperatura izan dugu platera prestatu bitartean. Horrez gain, entsalada erakargarri honen gainerako osagaiak honakoak dira: bakailaoa –gordinik–, tomatea, piper berdea, piper gorria, olibak, olioa, ozpina eta gatza. Eta noski, entsalada laguntzeko... "pa amb tomaquet" ezin da falta! Etxean bezala ez... etxean baino hobeto!

Etapei dagokienez, Kataluniako lehenengo etapa hauek gorabehera handirik gabe igaro ditugu: aldaparen bat, bidegorri nahikotxo, kostalde ikusgarria, giri-giro nekagarri samarra... Bitxiena Gironan gertatu zaigu, gure espedizioa bikoiztu egin baita. Munduan zehar bidaiatzen ari diren hiru australiar ezagutu ditugu eta... elkarrekin egin ditugu kilometro batzuk! Euretariko bi gure bizi-taxian eraman ditugu eta hirugarrena skatean igota joan da gure alboan –eta bere motxila gure erremolkean sartuta, tetrisa egin ostean–. Berez nahiko espedizio deigarria bagara... eta skate-eroekin espektakulu hutsa izan da! Hori bai, aldapa gogorrak hasi direnean australiarrak bidean utzi behar izan ditugu, pisuarekin ezin genuelako. Sasoian gaude, baina ez horrenbesterako!

Eta orain, hilabete bi kostaldetik txirringaz ibili eta gero, Bartzelonatik irteterakoan itsasoari «laster arte» esan beharko diogu, Donostiara heldu arte. Gure hurrengo urratsak Lleida, Aragoi, Nafarroa... izango dira. Gogorra izango da bainujantzia alforjetan gordetzea!

INFO +

• Jarraitu bidaiaren egunerokoa blog honetan

www.naiz.eus/izekomertxe

DSS2016ren Biziz proiektua

naiz:

9. ASTEA
P. DE GARBET-BARTZELONA

Egindako kilometroak: 197 km (bidegorri gutxiago eta aldapa gehiago aste honetan, truke txarra egin dugu!).

Zeharkatutako herri nagusiak: Girona, Figueres, Mataro, Blanes.

Ezustekoak: Bartzelonara bidean hirugarrenez zulatu zaigu gurpila.

Katalanez ikasitako berbak: bon dia, bona tarda, moltes gracies, bon profit eta garrantzitsuena... si us plau repeteixi-ho! (mesedez, errepikatu berriro!).

Janari saltzaileak: Italian bezala, Katalunian ere janaria saltzen dugun galdetu digute. Baina izozkiak eskatu beharrean... pizzak eskatu dizkigute! Hasi beharko gara negozioa egiten!

Faltan botatzen dudan zerbait: Berangoko Nebarrebak tabernan kafesne bat hartzea.

Izeko Mertxerentzat jasotako osagaia: mongetes seques (Teia - Llado herrian).

Figueres izan da aste honetan zeharkatu duten herri nagusietako bat.

Argazkia: J.NAFARRATE

TIEMPO DE> PIMIENTOS Y GUINDILLAS

El pimiento es una de las hortalizas que tenemos alrededor que contienen mayor contenido en vitamina C. Las variedades más verdes aportan 100 mgr. por cada 100 gr. de producto. Aquellas personas a quienes no les guste la fruta pueden satisfacer el aporte necesario de esta vitamina añadiendo a las ensaladas pimiento verde.

Además de la vitamina C, es una excelente fuente de provitamina A, B2 y E. Sus semillas contienen lecitina que ayuda en la depuración de la grasa en las arterias y facilita la regulación del colesterol.

La acción antioxidante de la vitamina C hace que el consumo del pimiento verde sea beneficioso para nuestra vista, piel, oído y aparato respiratorio. Además, la alta cantidad de vitamina C de esta verdura puede ayudarnos a reducir los síntomas del resfriado y a combatir enfermedades como el estreñimiento y el hipertiroidismo. También es recomendable durante la menopausia ya que la vitamina C ayuda a reducir los sofocos y otros síntomas de la menopausia.

También sirve para cuidar las afecciones de garganta. Para ello, después de trocear el pimiento verde, se le añade sal, el zumo de medio limón y medio vaso de agua. Se toma poco a poco, haciendo gárgaras.

Guindillas

Estamos ahora, además, en plena temporada de guindillas que suponen un aporte de las vitaminas antes mencionadas, pero que hay que degustar con prudencia si son picantes. El picante se debe a la presencia del alcaloide capsaicina, que produce una sensación de ardor en la boca, lagrimeo e incluso dolor y que puede ser causa de irritación del tubo digestivo y originar molestia intensa en el estómago y en el ano, sobre todo si se sufren de hemorroides. Por tanto, existen razones para desaconsejar su consumo en caso de úlcera gastroduodenal, gastritis, colitis, hemorroides y cistitis.

EN DIEZ MINUTOS>

Ensalada de espinacas con queso y aceite de aguacate

GARA | **DONOSTIA**

La de hoy es una magnífica receta: fácil, rápida, sin complicaciones y deliciosa. Y es perfecta como primer plato veraniego.

Colocamos sobre una fuente un lecho de hojas de espinaca. Sirven perfectamente las que se venden en bolsas. Cuanto más pequeñas sean las hojas, más agradable quedará a la vista.

A continuación, añadimos las lascas de queso parmesano, cortadas finamente y en tamaño pequeño. La sazonamos con sal y un poco de vinagre de manzana y, seguidamente, vamos colocando con cuidado en líneas decorativas el aceite de aguacate.

Para elaborar el aceite de aguacate necesitamos un cuarto de la pulpa de este fruto. Añadimos un chorro de aceite de oliva en el vaso de la batidora y lo batimos bien con el aguacate, hasta que queda como una crema suave. Lo ponemos sobre la ensalada y tan solo resta espolvorear un poco de cebolla crujiente –se vende preparada– por encima del plato. Conviene hacer el aceite de aguacate en el momento de servir el plato, para que no pierda color.

INGREDIENTES

- Una bolsa de espinacas
- Queso parmesano cortado en láminas finas
- 1/4 de aguacate
- Sal
- Vinagre de manzana
- Cebolla crujiente

Dificultad ●●●

CÓCTEL DE VERANO>

Dry Martini, el clásico

GARA | **IRUÑEA**

Hoy vamos a preparar una receta de coctel Dry Martini original. Es un cóctel fuerte basado en la ginebra y aromatizado con vermut seco y decorado con una aceituna o una ralladura de lima en la copa.

Un coctel legendario, muy potente, con mucha clase y que se hizo famoso desde que el escritor Ian Fleming decidió hacerlo el coctel favorito de su agente secreto británico James Bond. El único problema es que según los académicos de la coctelería, el Dry Martini que toma James Bond con su famoso «martini de vodka, agitado, no mezclado» no es tan ortodoxo ni bien preparado como nos hacen creer. En realidad, aseguran, James Bond no tiene ni idea de cómo tomarse un buen Dry Martini.

El éxito de este cóctel reside principalmente en dos detalles:
La temperatura de los ingredientes debe ser muy baja y es importante la proporción de vermut. Hay bastantes variaciones pero nosotros nos quedamos con la receta original: Necesitamos una copa de Martini enfriada en el congelador, 1 parte de vermut seco, 1 parte de ginebra de calidad enfriada en el congelador, un par de aceitunas y ralladura de limón.

Para prepararlo, vertemos el vermut y la ginebra en un vaso mezclador con hielo, removemos bien, y servimos filtrando el hielo en la copa. A continuación, perfumamos retorciendo la piel de limón –es lo que se conoce como twist– para que libere sus aceites esenciales. La receta actualizada añade 4 partes de ginebra para 1 de vermú. El resto, todo igual. Y, finalmente, para decorar, nada como unas buenas aceitunas verdes, sin hueso, ensartadas en un palillo.

HILEAN BEHINGO HILTZAILEA

Jon ALONSO

10. ATALA

Urria

- Non hagooooooo...

Elemenia bat jende atxanpanatu ari da, galde eta galde, 66ko txistu aldia dela-eta barkamen ezinezko bat, edonola ere beranduegi iritsiko zen barkamen bat eskatzen bezala bere buruarentzat.

Karpa erraldoiaren azpiko barra ikaragarri luzea da. Kaña-iturri guztietatik aparra gainezka, patxarana amaitu da jada, zerbitzatutako txistorra-kilometroek buelta osoa emango zioten Lurrari ekuatoretik. Urtero berdin, Nafarroa Oinezen. Aurten boluntario etorri naiz lanera, zerbitzari, bide batez euskal herritarren espektakulu paregabearen ikusle.

- Non hagoooooooo...

Ostera ere, indar handiagoz. Aurrean bibotedun bat daukat, “Euskadi” hitza idatzita daukan txoto ikurrinadun batekin.
- Alferrik ari zarete.
- E? – txanodunak.
- Dagoen tokian dagoela, jada ez du entzuten.

Arrazoiz esan zuen De Quinceyk, aspaldi, «Asesinatoa arte ederretako bat den aldetik» liburuan: norbera hasten da jendea hiltzen, gero lapurretarekin segi, ondoren gehiegi edaten eta azken-azkenean edukazio txarreko jokabideak edukitzen ditu, korroskadak botatzea jendaurrean, eta halakoak. De Quincey gorabehera, badakit zein den egoerak eskatuko lukeen erailketa artistikoa: lur-mokor bat hartu, eta txanodunak ahoa zabal-zabal daukanean, non hagoaren goren puntuan, alegia, lur-mokorra esofagoraino sartzea, ito dadin. Ez al zion hori bera egin Gartxotek Mikelot semeari, fraideek eraman ez zezaten? Argudia liteke Gartxoten balentria, bere mingots-gogorrean, heroikoa izan zela, abertzalea, askatzailea, eta nirea, aldiz, zitalkeria hutsa; ordea, berdin argudia nezake nik nirearen alde, kantua salbatzeko ekintza delakoan, kontzientzia txarren garbiketarako miserere liturgiko bilakatu aitzin.

- Zer larrrreeeeeeetaaaaaan...

Oihartzun kultural horiek eta arma gizerailearen bakantasunak igoko lukete erailketa arte mailara. Ordea, norbera ezin da egon beti bere espektatiben mailan: ezin dut txanodunaren aurkako eraso fisiko publiko baten arriskua nire egin.

Metodo sofistikatuagoetara itzuli beharra daukat. Pozoia, alegia. Anpoila bat ekarri dut etxetik, likido gorrixkarekin. Bibotedun txanodunari eskaini diot, baso batean.

- Patxarana da.

Edaria jarri diodanetik ordu gutxi batzuetara zendu ko da; aurretik adiskideek total eginda dagoela iritziko diote, eta espero izatekoa da, etxera eramaten saiatuko dira.

Tira, hori berez intoxikazio etilikoz hiltzen ez bada, Joseph Roth bezala, gehiegi edanda, omen, eta delirium tremens-ak jota.

- Azken atsa huelaaaaaaaa...

Roth, Chandler, Lowry, Higsmith, Durrell, Capote, Bukowski, Duras, Poe, Verlaine, Thomas, Baudelaire, Faulkner, Carver, Hemingway, Green, Ginsberg, Kerouac... egia da mozkor denak ez direla idazleak, eta idazle denak ez direla alkoholikoak, baina halako zerrendak burura etortzen zaizkidanean harritzen naiz euskal literaturaren pìzkunde berantiarraz.

Txanodunaren bertsorik sakonenaren zain eseri naiz.

... hurrengo kapitulua:
AZAROA