

goiena

DEBAGOIENDARROK DI OGUNA



2014-07-21
ASTELEHENA
462. ZENBAKIA
11. URTEA
1,10 EURO
GOIENA.EUS
TOKIKOM



LEIRE KORTABARIA

"Ur gehiago edaten duena beteago dago, baina ez da gehiago argaltzen"

Laura Alutiz | Dietista | 8

Merezitako txaloak Lechowsky-k, halakorik eskatu ez bazuen ere | 25



Indusketa gehiago Murugain hobeto ezagutzeko | 10



Kantoi artean, eta azkar

Zapatuan ikusmin galanta piztu zuen Kantoikrit lasterketaren hirugarren edizioak Oñatin; Frantziako Ceresa Timothe izan zen onena | 20

8bar bikes taldeko Timothe irabazlea eta haren taldekide Schott Stefan, Maiatzaren Bata plaza ondoan.

IMANOL SORIANO



Mairua plazan. | I.SORIANO

Alardeko eskopeten sugarra ez du euriak emendatu

Antzuolarrek gogotik aprobetxatu dute urteko asteburu prezia- tuena, jaietan murgilduta ibili dira-eta. Eguraldiak lagundu egin du horretarako, baina hain justu, jaietako momenturik berezienean –Mairuaren Alardean– euria bota zuen. Ez zuen jai, inondik inora, baldintzatu. | 11

SINADURAK

-  IBANE ABASOLO | 9
-  9 | MIREIA BIKUÑA
-  ENERITZ URRUTIA | 14
-  15 | PEDRO GARITANO
-  IÑAKI IDIGORAS IGARTUA | 16
-  17 | MIKEL ARROIBE
-  IMANOL GALLEGRO | 29
-  32 | IXIDOR SOLUPE

Gaixotasun mitokondrialak ikertzeko 4.200 euro

Iker Galanen aldeko jai egin dute Donostian | 5

Lau eskoriatzar Audientzia nazionalera deklaratzera joango dira eguaztenean | 5

Fagor Etxetresnak erosteko eskaintzak egiteko epea amaitzen da gaur

Arantza Tapia sailburuak dio oso posible dela azken orduan CNAk edo Cevitalek orain arte egindako eskaintzak hobetzea | 5

Gizartea, drogen kontsumoaren biktima eta era berean erantzule

- ▶ San Juan de Dios ospitale psikiatrikoan ingresatzen dutenak gero eta gazteagoak dira; azkenek, 19 eta 24 urte bitartean dituzte
- ▶ 'Ezagutu ospitalea' programaren baitan, 455 ikasle pasa dira bertatik eta kontsumoak garunean duen eragina ikusi dute

IRATI GOITIA | ARRASATE

Arrasaten dagoen San Juan de Dios ospitale psikiatrikoan, azken urtean ingresatu dituzten pertsonen %40 abusu-substantzia kontsumoagatik izan da eta ingesatuaren adinak nabarmen egin du behera. Azkenek 19 eta 24 urte artekoak izan ziren.

'Ezagutu ospitalea'

Bada, horrelako substantzien kontsumoak pertsonengan izan dezakeen eragina nolakoa den erakusteko asmoz, *Ezagutu ospitalea* izeneko programa jarri zuen martxan ospitaleak berak duela urte batzuk. "Uste dugu ospitaleak funtzio soziala edo gizartearekin konpromiso bat duela, eta horren harira sortu zen programa", adierazi du Emilio Martin psikologo klinikokoak eta ospitaleko errehabilitazio zerbitzuko buruak. Hala, DBHko 4. mailako eta batxilergo lehen mailako 455 ikasle pasa dira ospitaletik azken urtean. Hasiera batean, helburua ikasleei osasun mentalaren gaineko informazioa eskaintzea zen, baina programa martxan jarri zuten lehen urtean ikasleen galdera gehienak abusu-substantzien kontsumoak eragiten dituen desoreken gainekoak ziren. Ondorioz, gai horretan zentratzea erabaki zuten, eta kontsumo horrek garunean nola eragiten duen erakustea erabaki.

Bestalde, ospitalean drogen kontsumoari lotuta ingresatu diren azken pertsonen adina "modu esponentzialean" jaitsi dela nabarmendu du Martinek eta kezka adierazi. Hain zuzen, hori da programa martxan jartzaren beste arrazoi bat. "Gazteak ingresatzeari uztea lortzen badugu honen bitartez.... Uste dut guztiona dela erantzukizuna". Gaineratzen du gizartea erralitate bat albo batera uzten dabi-

lela. "Uste dut ez garela ohartzen 22 urteko gazte bat egonaldi luze-ko ospitale psikiatriko baten sartzeak inplikatzeko duenaz. Izan ere, 16 urterekin hasi bada kontsumitzen, bost urteko ibilbidea daruma eta horrek esan nahi du bizi izan duen kaltea oso handia izan dela denbora motzean. Hau da, gorputzean sartu duena ikaragarria izan dela kantitateari dagokionez edo sartu duenaren afekzioa oso handia dela". Datu bat ere ematen du Martinek gizartearen jabetzarik eza azaltzeko:

"Hemendik pasa diren 455 ikasle-tatik, %60k onartu dute drogekin harremana izatea".

Ondorioak garunean

Abusu-substantzien kontsumoak eragin ditzakeen ondorioak hainbat izan daitezkeela dio Martinek, eta, beraz, askotariko egoerei aurre egin behar izaten dietela. "Kognitiboki oso ukituta egon daitezke, eta, ondorioz, sistema operatiboak ez du behar bezala funtzionatzen. Horretaz gain, arazo psiko-patologikoak ere izaten dituzte. Esaterako, patologia duala". Zehaztu du pertsonalitatearekin lotutako desoreka, desoreka psikotikoak eta jarrera desoreka larriak izan ohi direla ohikoena, betiere, alterazio edo kalte kognitiboei lotuak. Egoera horietan bizitza normala izatera itzultzeko aukerak murriztu egiten direla ere badi: "Aktibitate okupazionalak egin ahal izango dituzte, baina ikuskatutako estruktura baten bizi beharko dute. Ezingo dira euren etxean bizi". Argitu du, bestalde, drogek garunean izaten duten eragina ez dela desagertzen, kontsumitzaleari utzita ere. Are gehiago, ospitalera eginiko bisitaren amaieran, kontsumitzaile ohi baten bizipenak entzuten dituzte ikasleek eta honek azaltzen die kontsumoak eragindako eskizofreniarentzako medikamentuak hartu behar dituela orain bizi guztiak zehar.

Eskanerrez, begi bistako egin

Droga kontsumoaren aurrean zer egin daitekeen galdetuta modu sinplean azaltzen du: "Imajinatu pipak saltzen dituzula. Inor ez bada pipak erostera etortzen, zer egingo zenuke? Negozioz aldatu, ezta? Azken batean, negozio batek porrot egiten du, inork ez duenean



Hainbat droga mota. | CABRERARLUENGO

produktua erosten. Orduan, zuk 27.000 polizia jar ditzakezu, baina erosteko borondatea badago, erosteko modua bilatu bilatuko da. Baina lortzen badugu modu boluntarioan ez daitezela erostera joan, negozioa aldatu egingo da". Horretan hezkuntzak eta gizarteak duten garrantzia nabarmendu du.

"Nik uste dut zigorraren bidea esplotatzen dela soilik, eta hezkuntzaren bidea ez". Bigarren aukera horren garrantzia azpimarratzen du psikologo klinikokoak, baina dio orain arteko formulak

ez duela funtzionatu, gazteak ospitaleratzen direlako, besteak beste. Ondorioz, beste metodo bat bilatu behar dela dio: "Nik ez dut uste edukiak huts egiten duenik, formak baizik". Hori azaltzeko adibide bat jartzen du: "Ikasleei apurtutako hezur baten erradiografia erakusten diezunean, oso erraz ikusten dute kalte bat dagoela. Heinean, kalte fisiokoak ikusi egiten dira; psikikoak, ordea, ez. Nola egin dezakegu 12, 13 edo 14 urteko gazte batek kalte zerebral bat sortzen dela ulertzea? Izan ere, ezagutuko du kontsumitzen duen lagun bat eta egunerokotasunean normal ikusiko du. Bada, ni eskaner zerebralak erakusten hasi nintzen. Adin eta kontsumo maila askotariko pertsonen eskanerrak. Hasi ziren ikusten garuneko eremuak ez direla modu berean estimulatu. Kalte hori identifikatzen lagundu behar diegu, ikusgarri egiten. Gainontzean, ez dira jabetuko". Medikuek gaineratzen du tomografiak edo eskaner zerebraleak oinarri zientifikoa dutela. "Ez da nik uste dudana zerbait edo nire iritzia, argi ikusten da obulu okzipitalean eragiten duela".

Bestalde, Martinek dio informazioa eman behar dela gazteengan interes bat sortzeko nahiarekin. "Nik uste dut 9 edo 10 urteko gaztetxo bat informazio hau maneiatzen hasi behar dela. Drogen gaineko zalantza bat sortu behar diegu hasieratik; bestela, izango duen jakin-minak hil egingo du".

Berdinen Taldeak duen eragina ere aipatu du: "Bere lagun edo ingurukoek uneoro hornituko dute informazioz subjektua. Berak izango duen informazio oker bera izango dute haiek ere, baina izugarritzko eragina dute. Ezin dugu pentsa guk berdina

ESANAK

"Eskanerretan argi ikusten da obulu okzipitalean eragina duela kontsumoak"

"Uste dut zigorraren bidea esplotatzen dela, eta ez hezkuntzarena"

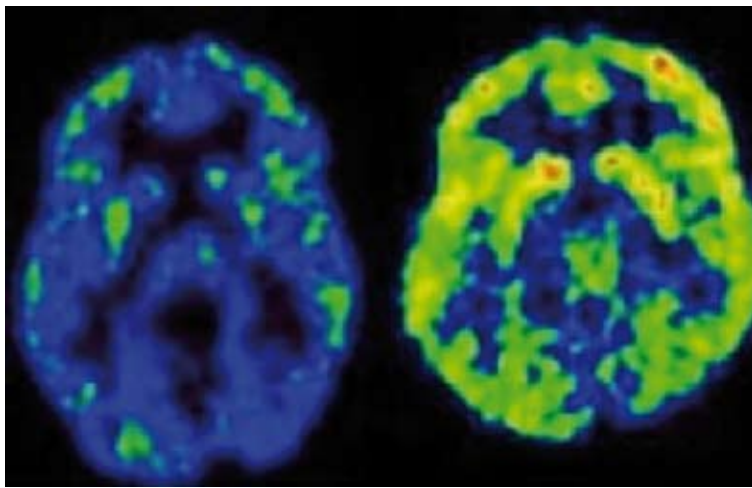
"Dirua denek irabazten dute: ekoizle, banatzaile eta erabiltzaileek"

EMILIO MARTIN
PSIKOLOGO KLINIKOAK

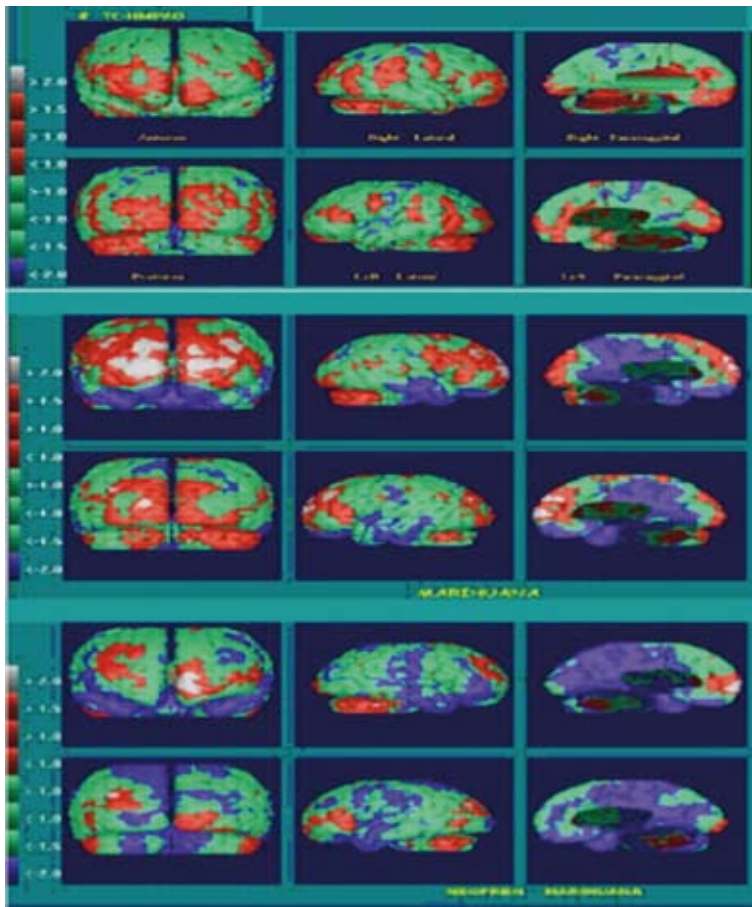
Programako ondorioak

Hona hemen *Ezagutu ospitalea* programatik ondorioztatu dituzten hainbat datu:

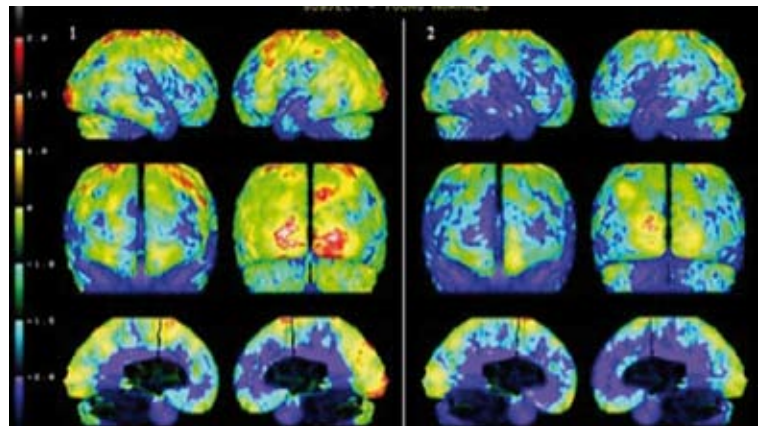
- ▶ Programatik pasa diren 455 ikasle-tatik 91 izango dira artatuak noizbait osasun mentaleko unitate baten.
- ▶ 91 horietatik hogeik nolabaiteko desoreka psiko-patologikoren bat sufrituko dute abusu-substantzien kontsumoari lotua.
- ▶ Ospitalean bisitan izan diren ikasleen %60k du edo izan du kontaktua drogekin.
- ▶ %55ek onartu du alkohola edatea asteburuetan eta %67 mozkortu da noizbait.
- ▶ %72ek ez liekete beraien neba-arrebei utziko abusu-sustantziak, alkohola barne, kontsumitzen.



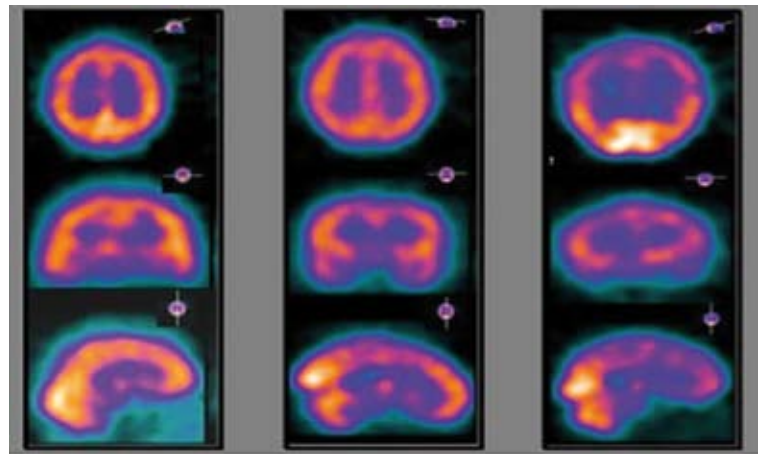
Ezkerrekoa alkoholiko baten garuna; eskuinekoa pertsona normal batena.



Kontsumitzen ez duen gaztea, marihuana kontsumitzen duena eta marihuana eta neopren.



Kolore urdinez dauden zonaldeak abusu-substantziek eragindakoak dira.



Zonalde urdina handitu egiten da kontsumoa ugaritzean. | EMILIO MARTIN

dugunik, baina gure betebeharra izango litzateke informazio hori kontrajartzea eta datuak eskaintzea subjektuarengan zalantza bat sortzeko".

Beraz, informazioa eskaintzen den formatua eta zein adinetan ematen den aztertu behar da, Martinen iritziz. "Gure programatik pasatzen diren ikasleei ospitaleko telenofo zenbakia ematen diet edozer nahi badute deitezko. Aurten hamabost ikasleak deitu didate, kontsumoarekin arazoak dituztela esaten. Deitu didan azkenak kontaktu dit bi urte daramatzala kontsumitzen. Zenbaitzuen arreta gureganatzea lortzen badugu eskaintzen dugun informazioarekin, zer izango litzateke gizarte gisa, modu sistematikoan egingo bagenu... Lortuko genuke inor ez joatea pipak erostera, eta banatzaileak pipa-postua itxi beharko luke".

Gizartearen "definizioa eza"

Hain zuzen, Martin oso kritikoa da gizarteak drogen gaien daukan jarrerarekin; haren esanetan, oso ambigua da: "Beste gai batzuetan urtetako lanketa egin da eta gizarte konturatu da oso garrantzitsuak direla. Esaterako, gazteek hezkun-

DATUA

%40

INGRESATUEN

Azken urtean San Juan de Dios ospitalean izan diren ingresoen %40 abusu-substantzien kontsumitzaileak izan dira.

tza maila minimo bat izan behar dutela. Edo bortxatzaileen aurrean gizarte bezala jarrera bat izan behar dugula. Hala al da drogen

kasuan, ordea? Uste dut bortxatzaileen kasuan askoz garbiagoa dela. Izan ere, bortxatzailearekiko zero tolerantzia izateak politikoki ez gaitu alde baten edo bestean kokatzen; bai, ordea, drogen aurkako posizioak. Beste adibide bat tratu txarrena da. Oso gai larria da hori, baina drogen auziak zenbaki handiagoak uzten dizkigu eta telefonorik ere ez dago. Aste-oro esaten digute zirkulazio istripuetan zenbat lagun hiltzen diren. Horrek izugarritzko kostua du dirutan; zenbat bideratzen da honetara? Gizarteak jartzen al du zalantzan kantzerraren aurka ikertzen jarraitu behar denik? Inork ez du arazo bat denik zalantzan jartzen. Drogen gaien, berriz, banatuta gaude. Aditu batzuek kaltegarria dela diogu, beste batzuek ez dela horrenbesterako diote eta beste batzuek ez dute halakorik ikusten. Gauzak horrela, sartuko al dugu hezkuntza-curriculumean gaia? Nik uste dut lehenik gizarte bezala argitu behar dugula. Nola ulertzen edo ikusten dugu argitu, eta ondoren, erremedioa jarri. Izan ere, guk gizarte bezala ez baditugu gauzak garbi, nola izango dituzte gazteek? Ezin ditugu egoeraren erantzule egin. Gizarteak ez du zehaztu arazo bat denik. Argi dago, baina, errealtate klinikoak ezin duela joan bide batetik eta gizarteak beste batetik.

Ospitalean sartzen diren gazteek arazo bat dute eta haien familiak sufritzen dabilta. Ez esan eurei ez dela arazo bat. Nik ez dut esaten era batera edo bestera izan behar duenik, baina bai erabaki egin behar dela. Nik uste dudana da adingabeak babestu behar ditugula gizarte bezala. Bestalde, ambigutasun horrek erruduntasun sentimendua eragiten du. Tratu txarrak sufritzen dituzten emakumeak ez dira azalera irten, gizartearen babesa dutela ikusi duten arte. Drogen kasuan, baina, posizioa ambigua da eta familiek dena irentsi behar dute".

Bestalde, honakoa ere badio: "Uneoro hazten doan arazo bati petatuak jartzen gai besterik ez gara. Adibidez, Europar kontsumoak sortzen dituen eraginak ikusita, 17 bilioi euro bideratzen dira gai honetara. Hala ere, bost bilioi besterik ez dira bideratzen prebentziora. Hau da, bi herenak ondorioak arintzeko erabiltzen dira". Horrela, era berean, kritikatu du guztiek irabazten duten ekonomia dela drogarena. "Produktoreek, banatzaileek eta kontsumitzaileek osatzen dute katea, eta hirurek irabazten dute dirua. Gizarte hau horren gaizki dago muntatuta, kontsumitu duen pertsona batek %60ko ezgaitasuna duenean diru laguntza bat ematen diogula". Bestalde, modu zuzenean edo zeharka honetan lan egiten duten asko daudela ere gehitu nahi izan du (nefrologoak, neurologoak, psikiatrak, auzitegiako medikuak, gizarte laguntzaileak, hezitzaileak...). "Bideratzen den diruaren bi herenak egunen baten prebentziora bideratzea lortzen badugu, ingresoen zenbatekoa jaitsi dugun seinale izango da. Ea lortzen dugu. Izan ere, abusu-substantzien kontsumoagatik 19 edo 20 urteko gazte bat ospitalean ingresatu behar den bakoitzean, ezinezkoa da porrot sentiaziorik ez izatea. Horren erantzukizuna guztiok dugu".

Kontsumoak behera; gazteenak ez

Eusko Jaurlaritzak eginiko *Euskadi eta drogak 2012* txostenean zehazten da legez kanpoko substantzien erabilera behera egin duela 2004tik Euskal Autonomia Erkidegoan; heroinarenak izan ezik. Gehiegi edaten dutenen kopurua igo egin da, ordea, modu kezagarrian, batez ere asteburuetan eta gazteen artean. Tabakoa inoiz probatu dutenen zenbatekoak ere gora egin du, baita gazteen artean ere. Eta Erkidegoa kanabisaren kontsumo altuena duen eskualdeen artean dago Europar Batasunean. Alkohola, tabakoa eta kalamua dira gehien kontsumitzen direnak. Legez kanpoko sustantzien artean, berriz, anfetamina eta kokaina dira nagusi. Biztanleriaren %8,6k onartu du noizbait probatu izana.

KALITATEA AZTERGAI

AiLaket!! elkartean drogen analisiak egiten dituzte substantzien kalitatea neurtzeko, adibidez, jaietan. Hemen iaz *in situ* eginiko analisien emaitzak.

SUBSTANTZIAK	EMAITZAK
HAXIX	187
Psikoaktibitate altua	111
Psikoaktibitate ertaina	69
Psikoaktibitate baxua	7
KOKAINA	157
Kokaina	74
Kokaina + Lebamisol	12
Kokaina + anestesikoa	3
Kokaina + analgesikoa	6
Kokaina + beste batzuk	57
Kokaina negatibo	5
MDMA	103
MDMA	97
MDMA + beste batzuk	1
MDMA negatibo	5
MARIHUANA	273
Psikoaktibitate altua	171
Psikoaktibitate ertaina	77
Psikoaktibitate baxua	25
ANFETAMINA	310
Anfetamina	126
Anfetamina + kafeina	142
Anfetamina + beste batzuk	39
Anfetamina negatibo	3
KETAMINA	
Ketamina	32
Ketamina + beste batzuk	1
Ketamina negatibo	1

Ikus itzazu argazkiak, inon baino lehenago Asteleheneko Goienan!

UDAKO ARGAZKIEN X. GOIENA LEHIAKETA

Erakuts egizkiguzu zure udako argazkiak eta irabazi sari bikainak!

Argazki guztiak fotoblog honetan: blogak.goiena.eus/argazkiak

Baita hemen ere: udakoargazkiak udakoargazkiak



XABIER ATXA ZUGASTI. 2013ko Sari Nagusiaren irabazlea.



ARKAITZ LASKURAIN. 2013ko bigarren sariaren irabazlea.



MIKEL ZAMORA. 2013ko hirugarren sariaren irabazlea.

Har ezazu parte!

Oinarriak

- Parte-hartzaile bakoitzak, gehienez, 5 argazki aurkez ditzake. Argazkiarekin batera adierazi beharko dira:
 - Egilearen izen-abizenak eta herria.
 - Harremanetarako telefonoa.
 - Argazkia noiz eta non ateratakoa den.
 - Argazkian zer eta nortzuk agertzen diren.
- Argazkiak bidaltzeko epea: uztailaren 11tik irailaren 21era arte (biak barne).
- Argazkiak aurkeztu ahal izango dira paperean edo digitalizatuta (paperean, ondo erreproduzitzeko adinako bereizmenarekin).
- Udako argazkiak izango dira: berdin da aurtengo udan ateratakoak izatea edo beste uda batekoak.
- Irakurle/ikusleei aukera emango diegu argazki onenari botoa emateko blogean. Botoa ematen parte hartzen duten guztien artean beste sari bat zozketatuko da.
- Bidali argazkiak eta datu GUZTIAK e-postaz: argazkiak@goiena.com helbidera, edo Goienara ekarri: ARRASATE: Otarora Lizentziaduna 31, Arrasate
- Egoitzara ekartzekotan, gutun-azal batean sartuta, CD batean edo argazki digitalak gordetzeko beste edozein euskarritan eta JPG formatuan.
- Parte hartzeko ez da ezer ordaindu beharko.
- Debagoieneko edozeinek parte hartu ahal izango du (ez da adin mugarik izango).
- Beste inon argitaragabeak izango dira argazkiak.
- Argazkiak izan daitezke koloretan zein zuri-beltzean.
- Irabazleak nortzuk diren urriaren 13an jakingo dugu, asteleheneko Goiena paperean.

- Argazkiak argitaratuko ditugu astero uztailaren erdialdetik aurrera asteleheneko Goiena paperean eta Goiena.eus-en sortuko dugun foto-blogean. Goiena telebistan, Facebook-en (www.facebook.com/udakoargazkiak) eta Twitter-en (www.twitter.com/udakoargazkiak) ere erakutsiko dira argazkiak.
- Epaimahaia Goienako kideek eta bailarako argazkilari profesionalak osatuko dute eta argazkiaren kalitatea, originaltasuna eta balio historikoa hartuko dituzte kontuan.
- Jasotako argazki guztiak argitaratzerik ez badago, Goienak aukeraketa egingo du egokien iruditzen zaizkion irizpideen arabera.
- Jasotako argazkiak Goienako artxiboan gordeko dira, eta, aurrerantzean erabiliz gero, egilearen izena adierazi egingo da.

HAR EZAZU PARTE SARE SOZIALETAN!

- Twitter eta Facebook bidez ere parte har daiteke lehiaketan, honela:
 - **Twitter bidez**, [@udakoargazkiak](https://twitter.com/udakoargazkiak) helbideari aipamena eginda argazkia bidalita, eta argazkiaren deskribapena eginda.
 - **Facebook bidez**, facebook.com/UdakoArgazkiak orriaren horman argazkia partekatuta, eta argazkiaren deskribapena eginda.
- Twitterrez eta Facebookeez aurkezten diren argazkiak lehiaketako blogean agertuko dira, baina daukaten kalitatearen arabera argitaratuko dira Goiena paperean. Hau da, ez badaukate paperean argitaratzeko moduko kalitatearik, ez dira argitaratuko euskarri horretan, baina sari nagusirako kontuan hartuko dira.

Sariak

1. saria

Nikon D3100 reflex argazki-kamera digitala eta 18-55 mm-ko objektiboa. Bergarako KB Photoestudio argazki-dendaren eskutik.

- 14,2 megapixel.
- Full HD bideo-grabazioa.
- 3 hazbeteko pantaila.
- Auto-fokatze sistema, 11 puntukoa.
- ISO 100-3200 sentsibilitatea.
- Integratutako edizio funtzio ugari.



2. saria: Orioko Aisia hotelean, zirkuitu termala eta bazkaria edo afaria. Arrasate Bidaia-en eskutik.



3. saria: bi pertsonarendako afari edo bazkaria Leintz Gatzagako Gure Ametsa jatetxean.



Herritarren saria: SPC 5604S liburu elektronikoa irakurgailua Arrasateko Eroski hipermerkatuaren eskutik.



Boto emaleentzat saria: Munduko kafe ezberdinen otarra, Arrasateko Karibu dendaren eskutik.

ANTOLATZAILEA:

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA

LAGUNTZAILEAK:

KB
photoestudio
www.kbphotoestudio.com

ARRASATE BIDAIAK

GURE AMETSA
JATETXEA

Arrasateko hipermerkatua
EROSKI
zurekin
karibu
munduko zaporeak
karibumundukosaporeak.com

Gaur amaitzen da Fagor Etxetresnak erosteko eskaintzak egiteko epea

Tapiak dio azken ordu hauetan posible dela eskaintza hobek jasotzea

T.M./L.K. | ARRASATE

Gaur amaitzen da Fagor Etxetresnak erosteko Donostiako 1 zenbakiko Merkataritza Auzitegian eskaintzak aurkezteko epaileak emandako epea, eta hainbat hedabide jakinarazi dutenez, CNA eta Cevitalek hobetu egin dituzte hasiera baten egin zituzten eskaintzak.

CNA eta Cevital

Cevitalek, hasiera baten baino bost milioi euro gehiago eskaini ditu Fagor Etxetresnengatik, hau da, 23 milioi euro. Horietatik 18 bat-batean ordaintzeko gertu dago eta hori garrantzitsua izan daiteke konkurtso-administratzailearendako. Honetaz gainera, 1.450 lanpostu ere eskaintzen ditu enpresa aljeriarrak, horietatik 450 lehen urtean sortuko lirakeen lanpostu zuzenak: 330 bazkide kooperatibistendako izango lirakeke, eta 120, langile ohiendako.

Cata enpresa bere barruan hartzen duen CNA taldeak, bestalde, diru gutxiago eskaini du, baina Cevitalek baino lanpostu gehiago bermatu: hala, eskaintza



Gero eta gutxiago geratzen da Fagor Etxetresnak zeinek erosiko duen jakiteko. | GOIENA

ekonomikoa 19,8 milioi eurokoa izatetik 21,7 milioi eurokoa izatera pasa da, eta eperik eman gabe, 703 lanpostu zuzen eta zeharkako beste 897 sortuko dituela adierazi du Kataluniako

taldeak. CNAren eskaintzatik kanpo geratuko litzateke, hori bai, Basauriko Edesa lantegia.

Edesari dagokionez, bakarrik berau erosteko eskaintza egin du Txileko Ecomac taldeak. Ita-

liako Ariston, bestalde, erretiratu egin da lehiaketatik.

Fagor Etxetresnetatik adierazi dutenez baina, euren ez dute eskaintza hobetu horien gaineko jakinarazpen ofizialik jaso.

DATUA

23

MILIOI EURO

Cevital enpresarena da jaso den eskaintza ekonomiko handiena.

Erabakia, abuztuaren 5erako

Eskaintzak aurkezteko epea bukatuta, bihar behin betiko eskaintzak irakurriko ditu epaileak; eguazten edo eguenean txostena egingo du eta "beharbada" horren berri emango duen autoa egingo du, baina ez da segurua.

Fagor Etxetresnen eta Edesaren jabe berria zein den hilaren 28ra-ko espero dute Fagor Etxetresnek, baina hori ere ustezko data da. Edozein modutan, abuztuaren 5a baino lehen gertatuko da hori

"Bideragarritasun bermea"

Garapen Ekonomiko sailburu Arantza Tapiak asteburuan adierazi duenez, orain arte egindako eskaintzak hobetu egingo dituzte gaur: "Enpresak elkar begiratzaren ari dira, baina eskaintzak hobetu egingo dituzte".

Tapiaren esanetan, gainera, Jaurlaritzarentzat garrantzitsuenak da ahalik eta enplegu eta jarduera industrial gehienari eustea, eta proiektuak "bideragarritasun eta arrakasta bermeak" izatea.

Ohorezko euskaltzainaren diploma jaso du Agirrebalzategik

T.M. | OÑATI

Egubakoitzean banatu zizkien Euskaltzaindiak diplomak maiatzaren 30ean izendatu zituen ohorezko hamabi euskaltzain berriei, eta diploma jaso zutenen artean zegoen Paulo Agirrebalzategi oñatiarra. Diplomarekin batera, Euskaltzaindiaren ikurra ere jaso zuten.

"Guk zuei baino, zuek egiten diozue ohore Euskaltzaindiari eta euskal gizarte osoari", esan zien ekitaldian Andres Urrutia euskaltzainburuak ohorezko euskaltzain berriei.

Lau eskoriatzar, Audientzia Nazionalean deklaratzera

T.M. | ESKORIATZA

Eskoriatzako presoen lagunak taldetik jakinarazi dutenez, uztailaren 23an eta 24an Audientzia Nazionalean deklaratu beharko dute Eskoriatzako Iparragirre-Guenetxea sendiko lau kidek. Taldetik salatu dute 1981ean torturapean sinatutakoak epailearen aurrera berresteko deitu dituztela.

Hau dela eta, biharko kontzentrazioa deitu dute Fernando Eskoriatza plazan (18:00etan) eta gero mozioa aurkeztuko dute udaletxean egingo den osoko bilkuran.

4.200 euro batu dituzte gaixotasun mitokondrialak ikertzen jarraitzeko

Jaialdia egin dute Donostian Iker Galan ume bergararrari laguntzeko

T.M. | BERGARA

Elkartasunak hartu zuen ostira-lean Donostiako Gipuzkoa plaza, bertan egin zuten eta Summer Udalekuak programan parte hartzen duten umeek antolatutako *Solidarioak gara-denok Ikerrekin* jaialdia. Helburua argia zen: gaitz mitokondrialak duen Iker Galan ume bergararrarendako diru batzea.

Goiz eta arratsalde

Programan parte hartzen duten 300 ume bakoari gehiagok egingo dako dantzarekin hasi zen eguna,

eta ondoren, askotariko ekintzak egon ziren: Olasagasti aizkolariaren erakustaldia, txakurrekin egindako erakustaldia, ohialen inguruko talerra... Arratsaldean 500 ogitarteko banatu zituzten, eta zunba saio jendetsua egin zuten. Bisitari ezagunak ere egon ziren jaialdian: Gipuzkoa Basketeko Gipu maskota, esaterako; eta baita, ustekabeak, Alex Ubago abeslaria ere.

Dirua lortzeko, tonbola egon zen eta salgai jarritako ia 5.000 txartelak agortu ziren; honetaz gain, neskatala-mutikoek eginda-

ko eskumuturrekoak ere saldu zituzten. Behin gastuak kenduta, 4.200 euro batu zituzten, eta dena bideratuko dute Iker Galanek duena bezalako gaixotasun mitokondrialak ikertzeko.

Galanen ama Ana Isabel Martinez pozik eta hunkituta zegoen egunak izandako arrakastarekin: "Jende asko egon da, eta asko etorri zaizkigu gurekin berba egin eta animoak ematera. Aurrez ezagutzen zutenek, gainera, haurrek harrera oso beroa egin diote Ikerri; berari gustatzen zaion moduan, mimo asko jaso ditu".



Joxe Mari Olasagasti aizkolari igeldoarrak erakustaldia egin zuen. | A.B.M.



Iker Galan, Gipurekin. | A.B.M.

Aretxabaletar bat erreskatatu dute Hiru Erregeen Mahaian

Guardia Zibilaren arabera, K.O.J., 34 urteko mendizale aretxabaletarra erreskatatu behar izan zuten zapatuan Hiru Erregeen Mahaian. Mendizalea egoera txarrean zegoen, eta hipergluzemia sintomak zituen.

Eskoriatzan bizikletatik jausi eta Santiagora eroan dute emakume bat

Zapatu eguerdian GI-627 errepidean Eskoriatzatik Arrasaterako norabidean zihon emakumezko txirrindularia bizikletatik erori eta buruan kolpe bat hartuta Santiagoko ospitalera eroan zuten Larrialdi Zerbitzukoek.



Foru Aldundiko, Ur Kontsortzioko eta Udaleko ordezkariak ur araztegiari begira. | ANE ELORDI

Inauguratu dute Gatzagako araztegia

- ▶ 170 biztanleren hondakin urak garbituko ditu
- ▶ Lehenengo hilabetean probatu egingo dute

MIRARI ALTUBE | LEINTZ GATZAGA

Saneamendu sistema berria du Leintz Gatzagak. Sei hilabeteko lanen ondoren, egubakoitzean inauguratu zuten. Bertan izan ziren Aldundiko Ingurumeneko eta Obra Hidraulikoetako zuzendari Ainhoa Iraola, Ur Kontsortzioko lehendakari Eneko Etxeberria eta Gatzagako alkate Eugenio Otsoa. 500.000 euroko kostua izan dute lanek eta Foru Aldundiak eta Ur Kontsortzioko araztegiak erdi bana finantzatu dute. "Herri handienek jasota dituzte urak eta herri txikiak atzera geratzen ari zitzaizkigun; horregatik horren aldeko apustua egin dugu Aldundiarekin batera", zioen Ur Kontsortzioko Etxeberriak. Hala, Antzuolako sarea eta Elgetakoa geratzen dira egiteko Debagoienan. Prozesua martxan badago ere obrak hasteko daude.

60 metro kubikoko emaria

"Aspalditik geunden horren faltan eta egun pozgarria da", zioen Otsoa alkateak ekitaldian. Izan ere, herriko isuriak Deba ibaira zuzenean joan dira orain arte, inolako tratamendurik jaso barik, "ingurumen balio handia duen eremuan, gainera", jakinarazi dute Aldundiko ordezkariak. Udalak 2005 eta 2007 artean saneamendu proiektuko lehen eta bigarren faseko lanak egin zituen, eta horiei esker euri urak eta ur zikinak bereizten dituen sarea du. Baina ur zikinok, gero, ez ziren tratatzen. Hala, Aldundiak erabaki zuen emariak Eskoria-

tzaraino eraman beharrean saneamendu irtenbide autonomo bat egitea Gatzagan bertan.

2013ko abenduan hasi zituzten lanok eta dagoeneko bukatuta daude. 300 metroko kolektorea eta hondakin uren araztegia egin dituzte hirigunean bizi diren 170 biztanleren isuriak jasotzeko. Hala ere, 300 biztanleren hondakin urak trata ditzake araztegi horrek. Izan ere, plantak egunean 60 metro kubikoko emaria araz dezake, orduko 7,5 metro kubikoko puntako emaria.

Kolektorea mendi hegalean

Herriko isuriak hondakin uren araztegiraino eramateko 70 metro

dituen kolektorea jarri dute mendi hegal erdian, "pikete eta adakeradun zumezko bihurritua" izeneko bioingeniartzako teknika erabilita. Teknika horrek kolektoreari "eutsi" egingo dio Aldundiko ordezkarien esanetan, eta harri-lubetaren estalkian "finkatzea" bermatu mendiko landare material bizia zein hila erabilita, eta epe luzean hodiak eusteko balio izango dute.

Dagoeneko lanak bukatuta daude orain probaldia jarri dute abian. Gipuzkoako Ur Kontsortzioren eskuetan dago ustiapena eta hura izango da mantentze-lanen arduraduna, Bergarako araztegi langileen bidez.

Ur araztegiaren elementuak

BAHE ESTATIKO AUTO-GARBITZAILEA

1,5 milimetroko argia duen Johnson saredun bahe estatikoa, tamaina horretatik gorako solidoak ez pasatzeko.

LEHEN MAILAKO DEKANTAGAILUA

Partikula kutsatzaileak sedimentatu eta geldiarazi egiten dira lohi moduan. 40 metro kubikoko bolumen erabilgarria du.

TRATAMENDU BIOLOGIKOA

Bigarren mailako tratamendu kontaktor biologiko birakari bat da eta ardatz baten gainean dauden polipropileno-zko disko zirkular batzuetan oinarritzen da. Hondakin urretan urtutako kutsatzaileak bereganatzen ditu, substantzia geldo bihurtzeko.

BIGARREN MAILAKO DEKANTAGAILUA

2,8 metroko diametroa du eta hondoa okertua, lohia sendotu eta ponpa bidez lehen mailako sedimentazio tangara itzultzea errazteko.

Azaleko minbiziaren berri emango duen kamioia izango da astean Arrasaten

Eguaztenean, hilaren 23an, etorriko da Herriko Plazara 10:00etatik 13:00etara bitartean

M.A. | ARRASATE

Larruazaleko minbiziaren aurkako kanpaina egiten dabil Gipuzkoako Minbiziaren Aurkako Elkarteak ekainaren ezkerrean, eta eguaztenean, hilaren 23an, Arrasaten izango dira argibideak ematen. Kamioia jarriko dute Herriko Plazan 10:00etatik 13:00etara bitartean.

Adituak etorriko dira azaleko minbiziaren gaineko argibideak ematera, boluntarioek lagun eginda. Helburua da herri-tarrei jakinaraztea azaleko minbiziaren mehatxua hor dagoela; eta hori saihesteko prebentzioa bultzatu behar dela, batez ere umeen kasuan.

Larruazaleko melanina neur-tuko diote gura duenari, jakin

dezan eguzkipean zenbat denbora egon daitekeen arriskurik gabe. Era berean, norberaren larruazala ezagutzeko argibideak emango dituzte, eta zalantzak eta kezak argitu.

Prebentzioa, neurri onena

Larruazaleko minbizia dela ohikoenetakoa jakinarazi dute elkartetik, eta munduan urterro bi milioi kasu berri antzematen direla. Prebentzioa da, gainera, osasuna babesteko modurik eraginkorrena; horien artean daude krema babesgarriak ematea, eguzkitako betaurrekoak erabiltzea eta eguzkipean jardueraren bat egin behar izanez gero txapela eta kamisetak janztea.

Stirling teknologiaren gaineko kongresua egingo dute irailean

LEIRE KORTABARRIA | ARETXABAETA

Mondragon Componentesek eta Aretxabaetan egoitza duen Stirling zentroak antolatuta, efizientzia energetikoari eta teknologia "berdeei" buruzko ezagutza eta aplikazioak partituko dituzte irailean, 16. nazioarteko kongresuan. Stirling teknologian "munduko elitea" batuko da Bilbon, antolatzaileen esanetan. Euskalduna jauregian izango da kongresu hori, irailaren 24tik 26ra.

Eusko Jaurlaritzako eta Diputazioko ordezkariak gain, Energia Berri eta Berritzaileen Europako komisario Paul Verhoef eta Stirling Internationaleko presidente Carlo M. Bartollini ere hantxe izango dira, eta mundu akademiko, zientifiko eta industrialetik datozen pertsona ugari ere bai.

Stirling zentroko zuzendari Javier Arantzetak hauxe dio: "Hiru egun hauetan zehar gurekin izango ditugu bost kontinenteetako 30 herrialdeetatik

etorritako 80 hizlari baino gehiago".

NASA ere erabiltzen dute

Ekitaldian askotariko gaiak landuko dituzte: besteak beste, biomasa, biogasa, geotermia, kogenerazioa bezalako aplikazio berriztagarriak, hozte-sistemak, bero-ponpak, termodinamika... Jarduera programa zabala izango da kongresuan, eta, antolatzaileen esanetan, enpresa nahiz entitateentzat aukera "paregabea" mundu osoko profesional eta erakunde espezializatuen arteko ezagutza teknikoak elkartrukatzeko.

Aeroespaziala bezain zorrotzak diren sektoreetan aurki dezakegu gaur egun Stirling teknologia, NASA eta alor militarreko aplikazioetan, besteak beste. Halako kongresuen helburua izan ohi da teknologia horiek gertuagokoak diren aplikazioetara hurbiltzea; kontsumo edo industria merkatuak, esaterako.



Javier Arantzeta Aretxabaletako Stirling zentroan. | LEIRE KORTABARRIA

Esteban Muruamendiaraz | Garraiolarien Hiru sindikatuko idazkaria

"Garraioa merkantziaren jabeak ordaindu behar du, ez errepidean dabilenak"

- ▶ Garraiolari atzerritarrei tasa ipini nahi die Frantziak
- ▶ Oro har, bidesarien filosofiarekin ez dago ados Hiru

LEIRE KORTABARRIA | BERGARA

Garraiolari autonomoen Hiru sindikatuko idazkaria da Esteban Muruamendiaraz bergararra. Polemika sortu duen asmo bat du Frantziako Gobernuak, hain zuzen ere garraiolarietara tasa bat kobratzea, baina bakarrik atzerritarrei; Muruamendiarazek asmo hori eta peaje edo bidesarien filosofia komentatzen ditu, besteak beste.

Frantziatik kanpoko garraiolarietara tasa ipiniko diete azkenean?

Sarkozy gobernuan zegoenean ere saiatu ziren, eta sekulako arazoak izan zituzten Frantziako garraiolarietara, izan ere, ezin diete bakarrik kanpotarrei kobratu; Europako legeak ez die uzten. Kilometro bakoitzeko hainbeste kobratzen dutenez, herrialdekoak iriteten dira galtzen, izan ere, Gipuzkoan planteatu zen bezala, azkenean kanpoko askoz kamioi gehiago pasatzen dira, baina askoz sarriago pasatzen dira bertakoak leku bakoitzetik. Horregatik, bertakoendako kostu handia da.

Frantziaren kasuan, Bretainia inguruan oso istilu gogorak izan zituzten eta atzera egin zuten, baina diru asko ateratzeko aukera dago peajeekin eta orain berriz ahalegintzen dabilta. Aspaldiko urteetan egoera txarra denez, gero eta jende gutxiago ibiltzen da autobideetatik eta gero eta gutxiago fakturatzen dute horiek. Horregatik, azkenean, erabaki hori hartu nahi dute.

Atzerritarrei bakarrik kobratzea lortuko dute?

Alemanian eta Frantzian horren inguruan hasi da zarata. Orain Europako Batzordeak ez du hori egiterik uzten, baina Alemania eta Frantzia indartsuak dira eta, nahi badute, aldatuko dute lege hori.

Zuek asko ibiltzen zarete nazioartean?

Bai, Gipuzkoan garraiolariak betidanik ibili dira nazioarteko bidea egiten, eta orain, inoiz baino gehiago, estatuan asko jaitsi delako industria, eta lehen Espainiara joaten zen jende asko orain Alemaniara, Frantziara... joaten da gehiago.

Zenbateko tasa izango litzateke?

Kilometro bakoitzeko hamahiru zentimo izan daitekeela irakurri dut; beraz, 100 kilometro bakoitzeko hamahiru euro. Frantziako punta batetik bestera kilometro asko dira eta, astean behin gora eta behera eginda, diru piloa da.

Eta diru hori zuen, garraiolarien poltsikotik iriteten da?

Gure arazoa izaten da kostu hori bezeroari kobratzea. Batez ere tramu motzetan peajeak ipintzen direnean, oso nekeza da hori bezeroari kobratzea. Donostiatik Bilbora arteko peajea kobratzea askoz nekezagoa da Donostiatik Cadizera artekoa baino.

Gipuzkoako autobideetarako proposatzen diren formulak ze iruditzen zaizkizue?

Batzar Nagusietan errepide sarea nola ordaindu ponentzia egin zenean, hantxe izan ginenean eta proposamena aurkeztu genuen, eta Foru Aldundia ordainketa ezartzen saiatu den guztietan irten gara gure iritzia ematen. Filosofikoki, peajea ez zaigu askorik gustatzen, ez delako gauza bera enpresa bateko goi-kargu batek edo langile batek peajea ordaintzea, baina biei berdin kobratzen zaie. Guk uste dugu, beste azpiegitura batzuk bezala, errepideak ere zerga bidez ordaindu behar direla. Aireportuak, portuak, AHTren azpiegitura... horiek guztiak ez dituzte bezeroek ordaindu behar; gizarteak ordaintzen ditu. Errepideetan, beste modu batera egin nahi da, eta hori, guretzat, ez da zuzena.

Horrez gain, bakarrik kamioiei ordainsaria ipintzea onartezina da. Kamioiaren jabeak ez du kamioia kapritxoz erabiltzen, eta garbi daukagu, hori ordaindu egin behar bada, merkantziaren jabeak ordaindu behar duela.

Osasun zentimoa delakoaren itzuleran zelan dago?

Propaganda da errealitatea baino gehiago. Oso nekeza da baldintza guztiak betetzea eta Espainiako gobernuak, berriz, edozein arrazoi erabiltzen du diru hori ez bueltatzeko, eta ez dakigu dirua bueltatuko diguten edo ez, sinistuta gaudelako estatuak ezin duela bueltatu, hainbeste milioi



Esteban Muruamendiaraz. | JAVIER COLMENERO/NOTICIAS DE GIPUZKOA

euro direlako. Beraz, traba guztiak ipintzen ari dira.

Zenbat afiliatu zarete orain Hirun?

2007a ezkerko %20 inguru murriztu da afiliazioa. Sektorea nola dagoen adierazten du horrek;

"Batez ere tramu motzetako peajeak bezeroari kobratzea oso zaila da"

"Beste azpiegiturak bezala, errepideak zergekin ordaindu beharko lirateke"

jende askok utzi egin behar izan du eta egoera txarrean dago. Orain 900 lagun inguru gara Hirun.

Zeintzuk dira zuen kezak?

Momentu honetan bi arazo potolo ditugu; batetik, aldaketa dator Espainiako Kongresuak martxan jarri du garraioa antolatzeke legea, eta erregelamendua ateratzekotan daude. Horren aurrean, guk garraiolari autonomoaren figura defenditu behar dugu. Bigarrena, guretzat oso garrantzitsua ere, diote krisitik ateratzen gabiltzala, hasi dela ekonomia aurrera egiten, eta guk ere zertxobait nabaritu dugu urte hasieran, baina flota guztia zahartuta dugu, ez da aldatu, horretarako finantzazioa behar delako. Hor arazo larria ikusten dugu, ez litzatekeelako egokia izango bizi osan garraioan ibili den pertsona bat berriro mailegutan sartzea.

Gazteen, guraso bakarreko familien eta etorkinen pobrezia arriskuaz ohartarazi dute

Multzo horien bizi-kalitateak okertzen jarraitzen duela esan du CESeK

L.K. | ARRASATE

Euskadiren ekonomia %1,2 murriztu zen 2013an, baina bere onera etortzen zebilen aztarnak hasi ziren eta bigarren erdian enplegu-suntsitzea geldotu egin zen. Hala ere, oraindik gazteen bizi-baldintzak ziren gehien okertzen zihardutenak: benetako pobrezia egoeran zeuden hamar lagunetik seik 35 urte baino gutxiago zituzten.

Horiek dira Euskadiko Ekonomia eta Gizarte Arazoetarako Batzordeak (CES) 2013ko Memorian batu dituen ondorioetako batzuk. Memoria martitzenean aurkeztu

zuen CESeKo presidente Juan Maria Otaegik.

Memoria Sozioekonomikoak EAeko gizartearen eta ekonomia-erreturatu zehatza egiten du analisi eta estatistika bidez.

%1 produktiboagoak

Ekonomia orokorrari dagokionez, 2012an %1,6 murriztu ondoren, 2013an zertxobait hobera egin zuen Euskadiren ekonomia. Enpleguak "zertxobait hobera" egin zuen eta, batez beste, %0,1 hazi zen; lanaren produktibitatea %1 hazi zen, Europako Batasunean

baino gehiago. CESeK iritziak, "Europako batez bestekoarekiko diferentzial positiboari eustea gako izango da euskal enpresen lehiakortasunerako".

2013 bukaeran, iraupen luzeko langabezia erregistratutako langabeziaren erdia zen.

Umeen pobrezia arriskua

Pobrezia-erreturatuak, guraso bakarreko familiek, 45 urtetik beherakoek eta etorkinek dute pobrezia arrisku handiena. Europar eta EAEn, multzo horien bizi-kalitateak 2012a ezker okertzen

diharduela gogorarazten du CESeK, eta iaz, "benetako pobrezia egoera" bizi zuten hamar biztanletik sei 35 urtetik beherakoak ziren. Familiaburua kualifikazio bako norbait duten familiak ere arriskuan ikusten ditu CESeK, eta baita umeen %22,3 ere. Hori kontuan hartuta, "diru-sarrerak bermatzeko euskal sistemari eutsi ahal izango zaion" itxaropena agertu du CESeK baina, era berean, "hezkuntzan inbertitzeko beharra" ikusten du.

Zentzu horretan, adibidez, unibertsitateko eta unibertsitate ondorengoko matrikulazio gehiago izan ziren iaz, CESeK dioenez, eta bereziki azpimarratzen du Lanbide Heziketan izandako gorkada, izan ere, derrigorrezko hezkuntza bukatzen duten ikasleek %53,6k Lanbide Heziketa aukeratzen dute.

DATUAK

%60

BIZTANLE

Iaz, "benetako pobrezian" bizi ziren hamar biztanletik sei 35 urte baino gutxiago zutela esan du CES erakundeak.

%0,1

HOBERA

EAeko ekonomia zertxobait hobera egin zuen iaz, eta enplegua %0,1 hazi zen, batez beste.



Laura Alutiz, ESiko bulegoan. | L.K.

Laura Alutiz | Debagoieneko Erakunde Sanitario Integratuko dietista

"Behi-esnea txarra dela uste faltsua da; ez dago hori dioen ikerketarik"

- ▶ Esnekiak edo glutena ez kentzea gomendatzen du Laura Alutizek
- ▶ Esnekiak kenduz gero, kaltzio-iturri garrantzitsua kentzen dugu

LEIRE KORTABARRIA | ARRASATE

Debagoieneko Erakunde Sanitario Integratuko (ESI) dietista da Laura Alutiz; zortzi urtean dihardu postu horretan. Batik bat umeen loditasun kasuez arduratzen da, eta plantetatik deitzen diotenean ere helduen kasuak atentitzen ditu, edo haien elikadurarekin arazoren bat dagoenean. Elikaduraren inguruan dauden zenbait mito argitzen ditu Alutizek.

Uda hemen dela-eta, igarri duzu jende gehiagorik dabilen ahalik eta lasterren argaldu nahian?

Bai, jendea badabil. Baina ez da naturala pisua oso azkar galtzea. Elikadura mota aldatu behar da argaltzeko; gure jateko modua eta elikagaiak aldatu, baina urte osoan, bizi osoan. Eta jendea nahiko kontzientziatua dago elikadura ohitura onak izan behar dituela, gehienbat osasunarengatik.

Gogorra da, baina, bizi osoan elikadura zaintzea...

Bai, baina ez da garrantzitsua bakarrik estetikarengatik; osasunari begiratu behar zaio. Dena dela, bat izan daiteke argala eta osasun txarrekoa, eta badaude ere genetikoki pixka bat lodiak izan eta analitikak ondo dituztenak. Hori bai; denbora pasatzerakoan, beharbada, kolesterola edo beste zerbait neurritz kanpo izan dezakete.

Argal daiteke norbait bakarrik gorputzeko atal baten?

Elikadurarekin, ez; miraririk ez dago. Baina kirolarekin, gehiago lantzen badituzu hankak, bizikletan, korrika egiten... lehenengo hortik kenduko duzu. Elikadurarekin, gorputz osoan berdintsu galduko duzu.

Esaten dute ur asko edateak argaltzen laguntzen duela... Egia edo mitoa da?

Ikerketak badaude, baina ez dago ezer definitiboa edo fidagarria. Berlinen egin zuten ikerketa bat eta ondorioetako bat izan zen gehiago edaten zutenak gehiago argaltzen zirela, baina berez mitoa da sinismen hori.

Ur gehiago edaten baduzu, beteago egongo zara eta beharbada gutxiago jango duzu, baina berez urarengatik ez zara gehiago argalduko. Hori bai, ura edan egin behar da; egunean litro eta erdi nahikoa da.

Argal daiteke mota bateko elikagaiak erabat kenduz, dieta mota batzuek dioten bezala?

Bai, badaude modan halako dietak, baina ez dira batere osasuntsuak. Gure gorputzeko zelula guztiak daude karbohidratoekin, lipidoekin eta proteinekinekin, eta ez du zentzurik hortik zer edo zer kentzeak.

Dieta horiek ze ondorio izan ditzakete osasunerako?

Ondorio asko, gaixotasunak, oro har: diabetesa eduki dezakezu, kolesterola... Segun ze kentzen duzun dietatik, gaixotasun batzuk edo beste batzuk izan ditzakezu.

Zuk ikusten dituzun pazienteen artean, zeintzuk izaten dira arazo nagusiak?

Ingresatuta daudenen artean, gero eta gehiago dira alergikoak, eta euren kezka nagusia izaten da janari bakoitzak hau edo bestea ote daukan. Beldurrez jaten dute, eta normala da.

Zergatik dago, bada, orain hainbeste elikadura-alergia kasu? Ala gehiago entzuten ditugu?

Ez, asko daude, gero eta gehiago. Zergatik gertatzen diren ez dago argi, eta ikerketa piloa egiten dabilta. Batzuek esaten dute higiene larregi dagoelako; beste batzuek, adin baten ez ditugulako elikagai jakin batzuk dietan sartzen, beranduago sartzen ditugula... Baina ez dago argi.

Alergiak umetan hasten dira; adibidez, laktosari alergia edo intolerantzia diote. Horiek, batzuetan, 3 urtetik aurrera joan egiten dira. Beste alergia mota batzuk hauek dira: arrautzei, glutenari... azken hori bizi osorako da. Fruta batzuei alergia diotenak ere badaude, adibidez, kiwiari; edo arrainari, anisakisa daukalako... Horrelako alergia daude gehienbat hemen.

Batzuek esaten dute ezin direla argaldu, arazo genetikoak dituztela... Egia edo mitoa da hori?

Alde genetikoak badu bere zeresana pisu kontuetan, baina horrengatik ezin diogu elikadura-ohiturak aldatzeari utzi. Kontuan izan behar da ere zer jaten dugun eta zein ariketa fisiko egiten dugun; baina, bai, genetikak bere garrantzia du.

Beste batzuek diote adinarekin metabolismoa edo gorputza aldatu egiten zaiela eta nahi gabe gizen-tzen direla.

Bai, kasu batzuetan hala da; beste batzuetan, ez. Menopausian dauden emakume batzuei metabolismoa jaisten zaie, hormonengatik. Orduan, kaloria gutxiago erretzen dituzte.

"Animalien elikadura eta pertsona ezin dira konparatu"

"Glutena hartu barik ezin da jakin norbera zeliakoa den edo ez"

Kaloria guztiak ez dira berdinak; zer esan nahi du horrek?

Karbohidratoek eta proteinek kaloria berberak dituzte, baina koipeek ia bikoitza daukate. Janari batek, segun ze elikagai dituen eta ze kontzentrazioan, kaloria batzuk edo beste batzuk izango ditu.

Txokolatea edo gozokiak goizez jaten baditugu errazago erretzen ditugu, eta errazago argalduko gara, gauean jaten baditugu baino. Egia da hori?

Erre egingo dira kaloria horiek guk erretzen badugu, ariketa fisikoa egiten badugu. Normala da gauean ezer ez erretzea, ohera joaten garelako. Beraz, kalorikoagoa den zerbait jan nahi badugu egunean zehar jatea gomendatzen da.

Modan jarri da ere gaixotasun zeliakoa ez dutenek gluten gabeko dieta egitea. Gomendagarria da hori edo ez?

Ez du zentzurik. Hainbat jende dietatik glutena kentzen hasi da, digestio-arazoak dituelako. Glutena kentzen dute, probatzeko, eta hobeto sentitzen dira, baina, glutena kendu dutenez, azkenean ez dakite zeliakoak diren edo ez.

Horrez gain, kentzen diren janariak zerealak dira eta beste zereal batzuekin ordezkatu behar izaten dira, eta horiek, normalean, ez dute hainbeste zuntz (fibra). Baina arazo larriena da glutena hartu beharko luketela zeliakoak diren edo ez diren jakiteko.

Askotzuten den beste kontu bat honakoa da: behi-esnea txarra dela eta ez genukeela hartu behar; soja-edariak eta bestelakoak hobek direla. Zer diozu?

Hori ere uste faltsua da. Hor ere, esne bako dieta probatzen du jendeak, eta batzuk hobeto sentitzen dira; gero, behi-esnea txarra dela esaten hasten dira, baina ez dago esnekiak txarrak direla eta ondorio hau edo bestea dutela esaten duen ikerketarik.

Esaten den beste gauza bat hau da: zergatik animaliek txikiak direnean bakarrik hartzen dute esnea, eta amarena bakarrik? Bai, baina gu ez gara animaliak bezala elikatzen, ezin da konparatu; gu pertsonak gara. Kaltzioa oso garrantzitsua da eta, esnekiak kentzen baditugu, kaltzio-iturri garrantzitsu bat kentzen dugu eta ez dugu gomendatutako adinako kaltzio hartzen.

Betidanik ezagutu dugun elikadura-piramideak oraindik balio du, hortaz?

Bai, bai. Berez, jarraitu egin behar da. Hori da osasunerako onena.

"Ur gehiago edaten duena beteago dago, baina ez da gehiago argaltzen"

"Gero eta elikadura-alergia kasu gehiago dago, eta ez dago argi zergatik"

ZABALIK

IBANE ABASOLO
goiena.net/komunitatea/



Oporrak, hobeto planik gabe

817an Stendhal idazle frantsesa Milanen bizi zen eta bisitan, turista modura, joan zen Florentziara. Santa Croceko basilika bisitatzean zorabiatuta sentitu zen. Bihotza bizkor, bizkorregi zihoakion eta konortea galtzeko zorian izan zen. Dirudienez, jende askori gertatu izan zaio halako zerbait Florentzian, batez ere Galleria Degli Uffizi bisitatzean. Orduetik, *Stendhal sindromea* bezala ezagutzen da oso ederrak diren arte obrak ikustean sentitu ahal den zorabio, takikardia edota haluzinazioa.

Nik birritan bizi izan dut *Stendhal sindrome* horren antzeko zerbait. Eta ez da Florentzian izan. Lehenengo aldiz Berlingen izan zen. Nire bikotekidea lan kon-tuengatik zegoen han eta ni hiru-lau egun pasatzera joanda nengoan. Turista gida-libururik gabe, nire helburua hiritik paseatu eta Berlingo bizitza dastatzea zen, planik egin gabe. Ez neukan museorik ikusteko asmorik, nahiz eta Berlingo museoak famatuak izan. Baina euria ziharduen, botalean, ez neukan euritakorik eta parean neukan lehenengo museoan sartzea erabaki nuen. Bat-batean Pergamon museoan nengoan. Sarrera pasa eta berehala, arnasarik gabe, estututa sentitu nintzen. Lehenengo aretoan lurtean bertan eseri behar izan nintzen, zorabiatuta. Museora sartzean ez nekien zer ikusiko nuen barruan. Ez nuen espero ezer. Eta ustekabea itzela izan zen. Ez dizuet kontatuko orain zerk eragin zidan estres antzeko egoera hori, baina argi daukat aurretik zer ikusi behar nuen jakin izan banu, ez zela berdina izango.

Duela bi urte Florentzian izan nintzen, baina ez nuen sentitu Pergamonen bizi izandakoaren antzeko ezer, seguruenik aurreko hilabeteetan Florentziako historiari eta arteari buruz asko irakurrita nengoelako.

Orduetik, oporretan ustekabeari leku bat egiten saiatzen naiz. Plan barik, agian denbora ez da hainbeste aprobexatuko, baina niretako bizi eta sentitutakoa ahaztezin bihurtzeko aukerak handiagoak dira horrela.

"Sarrera pasa eta berehala, arnasarik gabe, estututa sentitu nintzen"

USTEAK USTE

MIREIA BIKUÑA | mbikuna@goiena.com

Futbola eta futbola eta...

Futbola eta futbola. Eta zenbat futbol. Brasilgo Munduko Txapelketa bukatu orduko (Alemaniak sei kiloko garai-kurra jaso aurretik) esan zuen Telecincoko esatariak laster hasiko zirela Txapelketa eta Europako ligetako lehen kanporaketak -hor daude Athletic eta Real-. Baina ez hori bakarrik: taldeen denboraldi-aurreak, fitxaketak, entrena-tzaile berriak... Ai, ama, zenbat burukomin futbolzale ez direndako. Duela urte batzuk, futbol denboraldia irailan hasi eta maiatzean bukatzen zen. Orain? Bada, orain ez dauka etenik. Futbol txapelketak berotzen diren bitartean, nik saski-baloirako proposamena egingo dizuet: munduko txapelketa.

KALE INKESTA

Zer iritzi duzu Israel eta Palestinaren arteko gatazkaz?



FLORIAN CORRALES
OÑATI

"Israelek ikasi egin behar luke historiako gertakarietatik, egoera errepikatu ez dadin. Hala ere, estatu inperialista izaten jarraitzen du".



IGONE UGARTE
OÑATI

"Oso egoera gogorra bizi dutela uste dut, ikusitako irudien arabera. Gainera, herritarrek jasaten dituzte kalte larrienak, errudunak izan gabe".



NATALIA IRIONDO
OÑATI

"Nazioarteko eragileek presio gehiago egin behar lukete gatazkari amaiera bilatzeko. Horrez gain, bi aldeek arteko elkarriketa ezinbestekoa da".



"BORDA"
OÑATI

"NBEK Palestina estatu izatea onartu du eta hori betearazi behar luke, beste herrialde batzuetan egiten duen bezala, kasko urdinak bertara bidaliz".

HANDIK ETA HEMENDIK

Objektibotasuna eta independentzia eraso sexisten albisteetan

Estitxu Eizagirre
argia.com/blogak/estitxu-eizagirre/

Maria González Gorosarrik ireki zuen UEEK antolatutako *Generoaren tratamendua kazetaritzan* ikastaroa (2014-07-14). Ikertzen diharduen kalitatezko kazetaritzaren ikuspegitik landu zuen *Generoa eta kazetaritza* gaia. Salatu zuenez, albiste itxura duten hainbat informazio ez du albisteen elementurik. Horixe da aztertzen dena kalitatea neurtzerakoan. Kalitatearen bi printzipioak, objektibotasuna eta independentzia, generoaren adibideetatik aztertu zituen. [...]

Objektibotasunak eskatzen du gertaera bat egotea, horri buruzko informazio ematea eta gertaera horren aberasgarritasuna azaltzea (gizarteari ekarriko dion ondorioa).

Inpartzialtasuna da objektibotasunaren beste ezaugarri bat, alegia bi aldeei oreka ematea eta aurkezpen neutrala egitea.

Generoaren gaira etorrita honek praktikan sortzen duen dilema planteatu zuen: alegia, "neutraltasunaren izenean eraso baten aurrean distantzia bera mantentzen badugu erasotzaile eta erasotzaileen artean, indar gehiago duenaren alde ari gara". Erasotzaileak beti "ustezko" izenondoaz aipatu beharra ere aztertu zuen: "Gizarteak sexu eraso bat salatzen duenean, sexu eraso gertatu da (nahiz oraindik epaitu gabe egon); bitxi-denda bat lapurtu denean edo sute bat egon denean, ez da 'ustezko lapurreta'-rik izaten. Estatistikek diote alderantziz dela, proportzio bikoitza da aseguru etxeei kobratzeko jartzen diren lapurreta eta sute salaketa faltsuak, emakumeek tratatu txarregatik jartzen dituzten salaketa faltsuen parean".

Gainera oroitarazi zuen salaketa kasuetan bi aldeak ez direla erasotzaile eta erasotua, baizik justizia administrazioa (polizia fiskala...) eta erasotzailea. Kazetariak maiz erasotzailearen hitzak bere egiteko duen arriskuaz ohartarazi gintuen: "Heriotza" aipatzen da batzuetan". González Gorosarrik argi esan zuen bera erasotzailearen izena agertzearen alde dagoela:

"Balantzaren alde batean dagoena da baten nortasun eskubidea eta beste aldean gizarte erdiaren segurtasuna. Ulertuko nuke argazkirik ez publiko egitea epaitu arte, denekin hala egingo balitz: lapurreta kasuetan argazkia publiko egiten bada zergatik ez erasotzaileetan, horrek emakumeak babesteko balio badu?".

Independentzia, medioen aniztasuna bermatzen duena. "Independentzia informatzeko askatasuna da", definitu zuen. Beste galdera bat pausatu zuen segidan: "Mugimendu feministak erabilitako hitzak zuzenean erabili behar ditugu? 'bortxaketa' bezalako zehaztapenak, esaterako?" (oraindik epaiketa egin ez denean alegia). Bere ustez hanka sartzeko arriskua duten hitz zehatz horietan, gakoa da kazetariak hortik aurrera informazioari jarraipena egiten dion, esaterako geroko epaiketari eta sententziari. Halako edo horiagoko diren xehetasunak ematea (biktimaren ohiturak, familia...) edo ez ematea, kazetariaren ekimena dela salatu zuen, eta hor neurtzen dela profesionaltasuna eta kontzientzia.

goiena
KOMUNIKAZIO TALDEA

Argitaratzailea Goiena Komunikazio Taldea Kooperatiba Elkarte
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

Lehendakaria Aitor Izagire

Zuzendaria Iban Arantzabal

Zuzendaria Eneko Azkarate
Erredaktore burua Urbane Madera
Sailkatu arduradunak Kabi Urtzelai (Kirola), Inaki Iturbe (Diseinua), Mireia Larrañaga (Publizitatea)

Asteburuko edizio arduraduna

Leire Kortabarria

Maketaria Inaki Iturbe, Kepa Martelo

Argazkilaria Imanol Soriano

Publizitatea Mireia Larrañaga,

Amaia Mundiñano, Zortza Martin,

Imanol Elortza

Testuen zuzenketa Sergio Azkarate

Harpidetza eta banaketa Marta Leturia

Administrazioa Agurtzane Gaintzarain,

Ane Berezibar, Iratxe Bengoa

EGOITZA NAGUSIA

Arrasate 20500

Otalora Lizentziaduna 31

132 posta-kutxa

Tel.: 943 25 05 05 | Faxa: 943 25 05 00

berriak@goiena.com

PUBLIZITATEA

Arrasate 20500

Otalora Lizentziaduna 31

Tel.: 943 25 05 05 | Faxa: 943 25 05 09

publi@goiena.com

HARPIDETZA

Arrasate 20500

Otalora Lizentziaduna 31

Tel.: 943 25 05 05

harpidetza@goiena.com

Lege Gordailua: SS-88/2004

ISSN: 2174-369X

Tirada: 20.100 ale

Difusioa: 19.951 ale



Gipuzkoako Foru Aldundia



Arrasateko Udala



Bergarako Udala



Oñatiko Udala



Aretxabaletako Udala



Eskoriatzako Udala



Antzuolako Udala



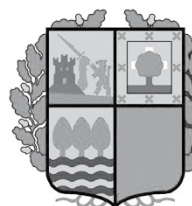
Aramaioko Udala



Elgetako Udala



Leintz Gatzagako Udala



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Eusko Jaurlaritza
diruz lagundutako aldizkaria

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

HERRIAK



Ondare Babesako bi arkeologo indusketa eremuetako bat zabaltzen Arrasateko aldean, joan den astean. | ONDARE BABESA S.L.



Irekitako eremuetan 36ko gerrako material belikoa aurkitu izan dute. | O.B.

Murugain "osotasunean" ulertzeko indusketa gehiago

- ▶ Aramaioko aldeaz gain, Aretxabaletan eta Arrasaten ere ari dira lanean
- ▶ Burdin Aroko harresiko eta 36ko gerrako aztarnak aurkitzea da helburua

JOKIN BEREZIARTUA | ARAMAIO
Burdin Aroko herrixka ingurutzan zuen harresiaren zatiak eta 36ko gerrako lubakien aztarnak aurkitzeko asmoz, Ondare Babesa arkeologia enpresako langileak Murugainera joan ziren 2011n. Arabako aldean hasi ziren lanean eta lehen indusketek 36ko gerrako aztarnak eman zituzten, batez ere. Edozelan ere, indusketen zuzendari Etor Telleria arkeologoaren arabera, hiru urtean asko aldatu dira gauzak: "Hasierako hartatik proiektua asko hazi da. Arabako Arkeologia Institutuaren diru laguntzarekin hasi ginen bi indusketa eremu handi irekiz, eta ekinaldi hari esker ezagutu genuen Murugain arkeologikoki nolakoa zen".

Proiektuak aramaioren "ezinbesteko" babeseta eta laguntza izan zuen: "Handik aurrera aramaioren laguntza eta auzolan grinari esker proiektuak dimentsio publikoagoa hartu zuen. Babes horri esker egonkortu zen proiektua, 2012an indusketa eremu berriak irekiz eta 2013an

informazio panelak jarriz eremu horien ondoan".

Gipuzkoa aldera zabaltzen

Proiektua Aramaion hasi arren, eta "zenbait bileraren" ostean, Arrasate eta Aretxabaleta ere proiektuan sartzea adostu zen; udalek eta Gipuzkoako Diputazioak diruz lagundu dute.

Aurtengo ekinaldian, jarraipena emango zaio orain arte egindako lanari: "Arabako aldean ez ezik, Gipuzkoako aldera ere eraman ditugu lanak, Murugain osotasunean ulertzeko", adierazi du Telleriak. Izan ere, joan den astean hasi ziren lanean eta dagoneko ireki dute Arrasateko eremuan indusketa gune bat: "Lubakiak aurkitzeko asmoz ireki dugu, eta horrela dirudi, oraingoz".

Aretxabaletako aldean Burdin Aroko harresiaren zati bat azalertzeko lanetan jartzeko asmoa ere badute, eta, azkenik, Aramaioko aldean auzolanerako bideratuko den beste eremu bat irekiko dute, 2012an egin zuten moduan.

Pozik orain arteko bidearekin

Arkeologia proiektuetan finantzazioa izan ohi da buruhauste iturri nagusia, eta Murugaingoa ez da salbuespena izan. Hala ere, Etor Telleria arkeologoak balorazio "positiboa" egin du orain arteko bidez: "Pozik gaude orain arte egindako lanarekin, batez ere, Murugainek ekarri duen historiaren ezagutzarengatik. Burdin Aroko herrixkari dago-kionez bai, baina batez ere 36ko

gerrako lubaki eta defentsa sistemei dagokienez, historia osatzeko hainbat aztarna aurkitu ditugu".

Auzolanak, "aberasgarriak"

Murugaingo proiektuaren barruan herritarrek ere egin dute ekarpena; izan ere, 2012an lehenengoz auzolanerako egin ziren indusketa batzuk. Lehen saioa arrakastatsua izan zen, bederatzi herritarrek egin zuten bat. Orduan,

ESANAK

"Auzolanak oso aberasgarriak izan ziren; halako erantzun ona ikusteak asko betetzen gaitu"

ETOR TELLERIA | ARKEOLOGOA

Hilaren 23rako eta 26rako deialdiak

Murugaingo proiektuaren oinarrietako bat da auzolana. Ondare Babesa enpresako arkeologoek 2012an jo zuten lehenengoz herritarrengana; Aramaion egin zuten deialdia eta aramaioren "ondo" erantzun zuten. Aurten Arrasatera eta Aretxabaletara ere ireki dute proposamena eta zapatuan egin zuten lehen saioa. Hurrengo deialdiak asteon izango dira, eguaztenean eta zapatuan; 09:30etik 13:30era egongo dira lanean, gutxi gorabehera. Lurra ateratzea izango da lan nagusia, eta, beraz, herritarrek aukera izango dute aurkitutzak bertatik bertara jarraitzeko. Ohikoa denez, lan egin ostean hamaiketako egingo dute, Aramaioko, Arrasateko eta Aretxabaletako udalek ordainduta.

Aramaioko Ondarea Babesteko Taldekoak (AOBT) izan ziren auzolanerako herritarrek erakarri zituztenak: "Gaiak interesa piztu zuen. Lubakietan aurki daitekeen material belikoa da erakargarriena jendearendako. Espainiako gerra gertu dago oraindik; isilpean eta sufrimenduz eraman dute askok", diote AOBTkoek.

Indusketen zuzendari Etor Telleriarendako, auzolanak "oso aberasgarriak" izan dira: "Jendea bere herriko ondarearen ezagutzara gerturatzeko era bat da, inplikatzeko modu bat, eta baita arkeologia lana gertutik ezagutzeko modu bat ere. Lan giro ona izaten da nagusi eta esperientziak partekatze modu polita izaten da. Arkeologoon lana ere bada gure lana jendea irakustea, eta horrelako erantzun ona izateak asko betetzen gaitu". Hala, Telleriak gaineratu du lanean ari diren bitartean gerturatzen direnei "gustura" emango dizkietela azalpenak.



Mairuaren alardeko zenbait une. | IMANOL SORIANO



Antzuolarrek gogotik aprobetxatu dute urteko asteburu preziatuena

Euria ere Mairuaren Alardea ikustera gerturatu arren, urtero moduan, antzuolarrek plaza bete zuten

M.T./I.G. | ANTZUOLA

Gazteek ekin zioten herriko jaietara eta euren alaitasun eta algararako gogoak kutsatuta herri guztiak bat egin zuen.

Hontza jaitsi orduko jendea eta umorea kalean zeuden, eta kanpandorretik udaletxerako bidean suziri batzuek kale egin arren, jendeak ilusioz jaso zuen hegaztiaren urteroko bisita.

Txiki zein handi, gazte zein heldu, guztiek topatu dute gustuko ekintzaren bat. Txikiek jolasleku erraldoia eta barrakak izan dituzte, familiek herri bazkari eta kale animazioa, gazteek txosna guneko kontzertuak, eta nola ez, duela urte batzuk herriko gazteak izandakoak asko eskertu zuten Bergarako bandaren emanaldia. Laburbilduz, festarako

gogoak izan duenak ez du etxean goibel egoteko aitzakiarik izan.

Mahaiaren bueltan

Euskal tradizioa den arren, ospakizunak mahaiaren bueltan egitea Antzuolan nahitaezko kontu bat da. Udalekuetako umeez horrela amaitu zituzten udalekuak eta hontzari ongietorria ere bapoz afaldu eta gero egin zuten. Egu-

bakoitzean ere, Lizarralde anai-arrebek irabazi zuten patata-tortilla lehiaketak ere ikusmin handia sortu zuten.

Goiztiar eta *gaupaseroek* ogitartekoak izan dituzte egunero 07:00etan, eta atzo, erretiratuen pintxo-dastatzearen ostean, herri bazkaria eta AKERen eskutik eguneko bigarren pintxo-dastatzea egin zuten. Antzuolar batek

esan moduan: "edozein festatan bezala, janaria eta edaria beharrezkoa da". Urdailari emandako lana jaisteko asmoz, atzo elizako arkupeetan egindako herri bazkariaren ostean, ur jolasak izan zituzten.

Azken 96 orduetan lo gutxi eta parranda asko egin eta gero, gaurko eguna gogorra izango da antzuolarrentzako; hala ere, batzuk hasi dira hurrengo urteko jaietarako zenbat egun falta diren zenbatzen.

Argazki gehiago: eskaneatu QR kode hau poltsikokoarekin.



12. orrialdean ere argazkiak.



BEATRIZ GABARAIN ETA ROKE IÑARRA

"Gauz ez gara asko irteten, baina plazan bizi gara eta kontzertu guztiak entzuten ditugu; beraz, etxetik irten beharrik ez festa giroaz gozatzeko. Egunean zehar gustatzen zaizkigun ekintzetara joaten gara, eta bazkaria egiten dugu familiakoekin etxean".



MIREN, NAHIA, JANIRE, JOSUNE, AINHOA ETA JANIRE

"Oso ondo pasatzen ari gara jaietan. Gainera, egunez eta gauz irteten gara eta ahal beste aprobetxatzen ditugu. Barraketan egoten gara gehien, batez ere ohe elastikoetan. Ondoren, ume jolasetan ere ibili gara. Hala ere, helduentzako ekintzetan ere hartu dugu parte. Zezenak ikustera gerturatu gara eta gutako batzuk hesiaren barruan ibili dira, hasieran urduri samar, baina gero oso gustura".



IKER MANSO, LIDE MANSO ETA ARANTZAZU ZULUETA

"Ederki hasi ditugu jaiak, eta ea horrela bukatzen diren! Azken urteetan egunez egin behar izan ditugu planak, baina orain alaba hazi egin da eta txandaka moldatzen gara. Gauz irteteko aukera ere izan dugu baina ajeak gogoratzen genuen baino gogorragoak dira orain".



MARKEL IRIZAR

"Ama eta amama bertakoak dira, eta horregatik etortzen naiz. Hala ere, familiakoekin izan ditudan bazkarietan soilik ikusi ditut, eguna eta gaua kalean pasa ditudalako. Atzoko Zopilotesen kontzertua izugarria izan zen".



Txalo artean jaso zuten ikurrina udaletxeko balkoira, dantzariena plazan bueltaka zebilen bitartean. | IMANOL GALLEGO



Etxetik ekarritako jan-edanaren arrastorik ez zen geratu. | IMANOL GALLEGO



Lizarralde anai-arrebak irabazle, patata tortilla txapelketan. | I.G.



Bergarako Bandaren kontzertua Zurrategin. | I.G.



Gustura jan zituzten pintxoak. | I.G.



Elizako arkupeetan egin zute domekako herri bazkaria. | I.G.



Ohitura berreskuratuz, pirotekniaren laguntzaz iritsi zen hontza antzularrekin jaiak ospatzera. | I.G.



Fermin Balentziak saioa eskaini zuen bazkalostean. | I.G.



Errekontari ausartak fin ibili ziren zezenen aurrean, eta jende ugari gerturatu zen ikuskizunaz gozatzeraz. | I.G.



Famili giroan ondo pasa zuten gazteek eta ez hain gazteek. | I.G.

Auzoetako jaiak, aste bukaerako pizgarri

- ▶ Ospakizunak izan dituzte Arrasate, Bergara, Oñati, Aretxabaleta eta Eskoriatzan
- ▶ Umeak izan ziren une askotan protagonistak: bolo-boloa, mozorro-jaia, jokoak...

L.K./G.A. | ARRASATE

Jai askoko aste bukaera izan da uztaileko hirugarrena. Jai eza-gunak eta arrakasta izaten dutenak, gainera: Santa Marina jaiak Arrasaten eta Bergaran, Zerrajerakoak Arrasaten, Portasolgoak Aretxabaletan, Madalenakoak Oñatin eta Maringoak Eskoriatzan. Oraingoan ere, eguraldia lagun ia ekintza guztietan, giro polita sortu da; leku gehienetan, bistan geratu da umeak direla udako jaietako protagonista nagusietako batzuk, euren dako izan dira-eta ekintza asko.

Egubakoitzean, Arrasateko Zerrajeran eta Santa Marinaran hasi zen jaiak; Zerrajeran, lehia sanoan ibili ziren umeak zenbait jokatuta eta, ohiturari jarraituta, mozorrotuta denak.

Zapatuan, Santa Marina auzoan bolo-boloa izan zen ekintza arrakastatsuenetarikoa. Ilunkaran, beste publiko batendako, Elektrogaia Open Air musika jaialdia egin zuten.

Umeendako puzgarriak eta jolasak izan zituzten ere Oñatin, Madalena auzoko jaietan.

Begarako santamarina jaietan, tonu serioagoan, Koru Parrokialaren meza eta Aritzetauren kontzertua izan zituzten egubakoitzean; zapatuan, pilota, karta-jokoak eta askotariko txapelketak; umeendako kukaina eta Alemaniako sal-txitxa-dastatzea ere bai.

Aretxabaletako Portasolgo jaiak izaten dira uztaileko esperoneterarikoa batzuk. Zapatuan, atletismo lasterketak egin zituzten adin guztietako zaleek txiki, gazte eta helduen kategorietan, eta adin-tarte guztietakoek jaso zituzten sariak. Eguerdian, gimnasia erritmiko erakustaldia egin zuten Eskoriatzako eta Aretxabaletako umeek.

Eskoriatzako Marin elizatean kanpai-festa izan zuten zapatuan, eta afaltzera batu ziren 40 auzotar gero.

Domeka lasaia

Domekako eguraldi atsegina aprobetxatuta, Portasolgo jaietan artisautza-produktu eta bigarren eskuko gauzen salmentara joan ziren ume eta heldu asko. Paella txapelketa ere izan zuten, eta, arratsaldean, auzoko emakume zaharrena eta aurtengo lehen jaioberria omendu zituzten.

Lasai-lasai bukatu zituzten jaiak ere Oñatiko Madalena auzoan. Meza, herri kirolak eta luntxa izan zituzten eguerdian, eta mus txapelketa, bukatzeko, arratsaldean.

Marinen ere meza eta luntxa izan zituzten domekan.

Maalakoak, hurrengoak

Jai-errondarekin jarraitzeko, bihar, martitzena, Arrasaten Maalako jaiak ospatuko dituzte.



IMANOL SORIANO

BOLO-BOLOA ARRASATEKO SANTAMARINA JAIETAN Jaietako bandera egubakoitzean jaso zuten, baina zapatua izan zen egun politena Arrasateko Santa Marinarako txikitxoentzat. Arratsaldeko zazpitan, horrenbeste desiotako bolo-boloa eduki zituzten. Azken horretan ea zeinek litxarrerria gehien harrapatu ibili ziren umeak, eta heldu batzuk ere bai, denak emozioz oihuka. Hamabost minutu izan ziren; lurra garbi-garbi geratu ze, eta hasieran hutsik zeuden plastikozko poltsak, goraino beteta. Ekintza horrez gain, puzgarriak ere izan zituzten eta gustura ibili ziren hor txikiak. Txokolate-janak ere disfrutatu zuten.



IMANOL SORIANO

AUZO-AFARIA ESKORIATZAN Arrain-zopa, entsaladilla, azpizuna eta tarta jatera batu ziren zapatu gauean Maringo 40 bat lagun. Gero, Jainaga eta Narbaiza trikitilariekin dantza egin zuten.



IMANOL SORIANO

ATLETA BIKAINAK ZAPATUAN... Atletismo lasterketak egin zituzten umeek eta helduek Loramendi kalean, Aretxabaletako Portasolgo jaietan. Sariak jasota, irabazleak pozik zeuden.



JOSETXO ARANTZABAL

ARANTXA ETA PANTXOA BERGARAN Santamarina jaietan, Arantxak eta Pantxoak emanaldia egin zuten eta, giro fresko eta atsegina aprobetxatuz, hainbat auzotar batu ziren hura entzuteko.



IMANOL SORIANO

JOKO ETA MOZORRO ARTEAN ZERRAJERAN Txikiek girotu zuten Zerrajera auzoa jai hasieratik. Joko eta jolasak, mozorro-jaia, puzgarriak, erraldoekin kalejira... gustu guztiak asetzeko.



JOSETXO ARANTZABAL

... ETA MERKATUA, DOMEKAN Portasolgo jaietako domekan, artisauen eta bigarren eskuko produktuen —batez ere, jostailuen eta umeendako gauzen—salmenta egin zuten Araba ibilbidean.



JOSETXO ARANTZABAL

HERRI KIROLAK MADALENAN Domeka lasaia izan zuten Madalenan. Meza entzun eta gero, herri kirolak ikustera eta mokadua jatera batu ziren hainbat oñatiar. Arratsaldean, mus txapelketa izan zen.



Haurrek gozamen ederra hartu zuten Jokin Zaitegi plazan udalekuak agurtzeko egindako apar festan. | JOKIN BEREZIARTUA

Eguraldiak lagundu ez badu ere, "oso ondo" joan dira udalekuak

Aurten ohikoak ez diren ekintza gehiago egin dituzte eguraldiagatik; Aramaio erreka garbitzea eta Osintxuko eskolan gaua pasatzea dira horren adibide

JOKIN BEREZIARTUA | ARRASATE
Amaitu dira udaleku irekiak, eta azken urteetako ohiturari eutsiz, Jokin Zaitegi plazan egindako apar festarekin agurtu dituzte. Aurten eguraldiak ez du batere lagundu, eguzkiak azken astera arte itxarotea erabaki du-eta. Hala ere, Txatxilipurdiko Haur Saileko koordinatzaile Maialen Gorosabelek balorazio positiboa egin du: "Oso ondo egon dira, umeak gustura ikusi ditugu. Eguraldi txarra egin du, baina bes-

telako ekintza batzuk egiteko aukera eman digu horrek. Umeek iniziatiba handia dutela erakutsi dute eta hori da, hain justu, gure helburuetako bat". Horren adibide da Aramaio ibaia garbitzeko egin zuten proposamena, izan ere, haurren ekimenez egin zen ekintza hori. Bestalde, aurten lehenengoz joan dira Osintxuko eskolara gau bat pasatzera: "Eske- rrik asko Osintxuko eskolari eta ludotekari, espazioa erabiltzen utzi digutelako". Aurten aisialdiaz

euskaraz gozatzeko 2 eta 12 urte arteko 226 umek eman dute izena eta 12 taldetan banatu dira. 25 hezitzailez osatutako lantaldea eratu du Txatxilipurdik.



EMASAN

Emasanekeen joskintza tailerra

San Andres auzoko Emasan emakume elkarteak joskintza ikastaroa egin dute 2013-2014 ikasturtean, beste hainbat ekintzen artean. Bada, ikasturteari amaiera ezin hobea emateko diploma banaketa "sinbolikoa" egin dute. Datorren urteko joskintza ikastaroa urrian hasiko dela iragarri dute; izena eman gura dutenek edo informazio gehiago gura dutenek 606 04 94 81 telefono zenbakira deitu (Cari).

NIRE USTEZ

ENERITZ URRUTIA



Falta direnei begira

Uda heldu da, eguraldi ona, oporrak, familia-koei bisita... Baina bada alde grisa, iluna eta tristea, askoren etxeetan eta bihotzetan, hutsuneek jarraitzen dutelako tinko eta bizirik.

Garaia da alde egiteko, herri- ra, oporretan, atzerrira... munduko edozein txokotara. Lasaitasunerako eta deskantsurako momentua izaten da, eguraldiaz disfrutatu eta ardura gabe ibiltzeko. Baina asko eta asko dira etxean familiarateko bat edota lagun bat falta dutenak, bertatik urrun preso edo errefuxiatu- turik daudenak. Horiendako

guztiendako elkartasuna behar da eta beraz, denok indarrak batu behar ditugu, laguntza eskaini eta beroa emateko.

Ez esan inoiz bidea amaitu denik, ez pentsa inoiz azken borroka denik. Hemen gaude eta gurekin daramagu eguzki berriaren argia, Urko musikariaren hitz indartsu horiek etorri zaizkik gogora. Hala da, Urkok dioen bezala inoiz ez esan bidea amaitu dela. Gugandik urrun jarraitzen dute askok eta horiengatik borroka egitea gure lana da. Nik ere gure Euskal Herriko senide edota nire alboko senidearengatik protesta egin behar bada, egingo dut. Nire albokoarengatik borroka- tu behar banaiz, egingo dut.

Kontzientzian garbi izan behar dugu eurek bakarrik ez dutela askatasuna lortuko. Beraz, batu ditzagun indarrak eta batez ere gogoan izan ditzagun. Partida honek ez ditu 90 minutu, ez da bukatu!

Gazan eta Israelen indarkeriak gora egin duela-eta, Bildu, EAJ, PSE-EE eta Aralarren adierazpena

Gazak eta Israeliek bizi duten arazoaren aurrean adierazpena atera dute udal talde guztiak: "Sufirimendu itzela eta etengabeko ezengorkotasuna sortzen dituen gatazka honen konponbidea elkarrizketa inklusiboko prozesu batetik etorriko da, estatu palestinar bideragarri bat errekonozituko duena", dio, besteak beste.

NERE 'ARRASATE PRESS' ZAHARRAK

SERGIO AZKARATE | blogak.goiena.net/nerearrasatepresszaharrak/ | twitter.com/arrasatepress



"Ez zuan komeni Sabino Aranaren hazurrek hartu zeixien"

Sabino Garaik gerra denporako kontuek ekarri zittuen *Famauen ahotik* atalera.

Amaiur batalioiekin ibilli zan gerra denporan, eta morse ikesi euen Aramaixon: "Banderiñekin, akordeoiekin eta argixekin egitten zittuan seiñak. Akordeoie esaten gutzen trastioi gabien ebalten gaixuan. Botoie zapaldu, tiretu eta argi txiki batek urteten juan. Txixixe izen biher, bestela danak ikusiko laukiek eta".

Sabino Aranaren gorpue zainketan ibilli zan: "Kabue nitzuan ni eta egun baten Eibarko *topete* tenientie etorri jatan, ez jakixat zer egin biher gauela esanaz. Laster juan gitzuan kapitana, tenientioi eta hirurok Sukarrieta ondoko baserri batera. Kapitanak orduen: 'Hemendixik haraxe egon biher dozue. Inguru guztie zerkaute geukan, iñork zertan gabitzen ez gaxixela. Gero jakin gaixuan, itxurie Francoren tropak abanzauaz jatozan eta ez zuan komeni Sabino Aranaren hazurrek hartu

zeixien, eta gu ba inguruek bijiletan egon gitzuan hazurrok beste leku batera erueteko atara arte. Sekule ez gaixuan jakin nora ezkutau zittuen".

Ferixalekuko frontoie

Javier Ortega arkitekto bilbotarrak diseñau euen Ferixalekurako frontoien maketie, 1989xen.

Frontoie 330 milloi pezeta kostauko zan eta 1.100 ikuslendako lekue eukiko euen. Eukiko zittuen hiru edo lau frontoi txiki, squash kantxa bi, gimnasiue eta tabernie. Arkitektoek esan euen "aparteko topalekua" izengo zala.

HB, EAJ eta EA proiektuen alde euzen eta EE, barriz, kontra, pentsetan euelako mondrauetarrek "beste lehentasun premiagoatsuk" eukiela. Hala be, Gobernu Batzordiek onartu egin euen eta urtie buketu baiño lehen hasiko zien lanak.

Inoiz antolatu dituzten udaleku jendetsuenak

Udalaren ahalegin ekonomikoari esker, aurten 346 ume ibili dira udalekuetan

IMANOL GALLEGO | BERGARA

Egubakoitzean plazan egin zuten festarekin amaitu zituzten udalekuak herrian. Azken ekitaldi horren aurretik, baina, herriko txokoetan jolas, salto eta barre egin eta ondo pasatzeko aukera ugari izan dituzte gazte bergararrek.

Azken urte hauetan gertatu den moduan, eskaerak eskaintza gainditu du: "Udalak hasiera baten 280 plaza aurreikusi zituen, baina, azkenean, 346 haur onartu dira. Ahalegin ekonomiko handia eginez, Udalak zerbitzu honen aldeko apustua egin du, familientzat garrantzitsua delako", argitu du udalekuetako arduradun Nerea Mendizabalek.

Udalekuen arrakasta, baina, ez da erdigunera mugatu, Angiozarren eta Osintxun ere izan dituzte-eta udalekuak.

Barruko ekintza gehiago

Eguraldiak ez du batere lagundu, batez ere lehenengo bi asteetan; "hori dela eta, barruko ekintza dezente" egin behar izan direla esan du Mendizabalek.

Eguraldia, baina, ez da gaizki pasatzeko aitzakia izan eta herriko beste talde batzuekin ere egin dituzte zenbait ekintza: "Txapa Irratira eta Aspacera gerturatzeko aukera" ere eskaini diete gazteei, Jardun euskara elkarreko langileak esan duenez.

Dudarik gabe, kanpoko ekintzak izan dira arrakastatsuenak:



Egubakoitzeko ekitaldiarekin amaitu zituzten udalekuak. | JARDUN



Txikiak ederto pasatu zuten eurentzako prestatutako igerilekuetan. | JARDUN

"San Fermin eguna, apar festa, igerilekuen eguna, irteerak... Umeek ez dute aspertzeko astirik izan, askotariko ekintzak eskaini dizkiegu-eta".

Eguraldiagatik egin behar izan diren aldaketak salbu, "gai-

nontzeko guztia espero bezala eta primeran joan da", azaldu du arduradunak.

Bada, herriko gaztetxoak ez ezik, begirale eta gurasoak ere desiratzen egongo dira hurrengo udalekuak noiz hasiko.

Costa Ricako folklorea eguaztenean herriko plazan

M.B. | BERGARA

Hilaren 23an, Costa Ricako folklorea gozatzeko aukera egongo da, 19:00etan, San Martin plazan, Tierra Y Cosecha taldeak egingo duen emanaldiarekin.

Costa Ricako Estatu Unitetako Teknologia Institutuko Kultura Unitateari atxikia dago Tierra Y Cosecha taldea. Ibilbide luzea du egina, 1974an sortu zen, eta, hain zuzen, bai Costa Rican, bai nazioartean merezimenduak aitortu zaizkio.

Taldearen errepertorio artistikoa eduki historiko ugariak da: Costa Ricako leku askotako eta garai askotako gertaerak berreskuratu dituzte eta horiek guztiak erakusten dituzte euren emanaldietan.



NAGORE NARBAIZA

Bigarren txanda iritsi da

Dagoeneko hemen daude auzolandegietako bigarren hamabostaldiko gazteak. Guztira, hamabost gazte etorri dira; Valentzia, Sevilla, Kordoba, Gasteiz, Donostia... Euskal Herriko eta Espainiako hainbat tokitatik etorritakoak dira. Eguaztenean heldu ziren eta uztailearen 30era arte arituko dira Mizpirualde nagusien egoitzan *Belaunaldi arteko topaketa* izeneko auzolandegian parte hartzen.

Bittor Alberdi | Pol Pol Mendi Taldeko presidentea

"Gure erronka nagusia: egoitza propioa lortzea"

I.G. | BERGARA

Bittor Alberdik bi urte daratza Pol Pol Mendi Taldearen zuzendaritza batzordean. Euren agintaldiaren balantzea egiteko batzar orokorra egin zuten joan den astean, eta balorazioa positiboa izan da.

Pozik zaudete urte bi hauetan egindakoarekin?

Bai, oso pozik gaude. Ekintza asko egin ditugu, eta, gainera, arrakastatsuak izan dira. Besteak beste, iaz Bergarako mugarriak ikustera egindako ibilaldia oso jendetsua izan zen.

Zein da arrakastaren gakoa?

Adin eta zaletasun guztietako pertsonak batzen ditu elkarteak, eta horrek erakartzen du jendea. Besteak beste, eskiatzaileen, eskalatzaileen eta umeen taldeak biltzen ditu Pol Polek.

Zeintzuk dira datorren urtera begira finkatutako erronkak?

Gaur egun gure lehentasun nagusia egoitza propioa izatea da. Izan ere, orain arte, elizak utzitako etxe batean aritzen ginen, baina jabez aldatu zenetik, ez dugu toki finkorik izan.



Bittor Alberdi. | GOIENA

Nola doa egoitza berriaren bilaketa lana?

Bide onetik goaz. Zuzendaritza taldekook hainbat lokal ikusi ditugu dagoeneko, eta Udalarekin negoziaketetan ari gara. Espero dugu laster egoitza berria izatea.

Zuzendaritza batzordean aldatu egon dira.

Hala da. Bost kidek osatzen dugu zuzendaritza batzordea, eta aurten, bi kide joan eta beste bi etorri dira. Felix Maiztegiaren eta Jone Salegiren ordeza Jaione Iburguren eta Ramon sartu dira.

Eguaztenean 'Ahora me ves...' filma ikusteko aukera egongo da San Martin plazan

Eguaztenean, hilaren 22an, aire zabaleko zinema emanaldia egongo da San Martin plazan. 22:00etan izango da, eta *Ahora me ves...* -gatzeleraz- filma ikusteko aukera egongo da. Adin guztiendako pelikula da, 2013an Louis Leterrier estatubatuarrek zuzendutakoa. Kontakizunean, FBIko lantaldeak magian adituak diren gaizkileak atxilotu beharko ditu.

NIRE USTEZ

PEDRO GARITANO



Don Nemesio

Dona Mariñen himnoa entseatzeko ari ginela etorri zitzaidan burura abesti horren hitzak egin zituen olerkari, musikari, idazle eta apaiz izandakoaren izena, Don Nemesio Etxaniz, azkoitiarra bera, eta hainbat lan egin zituen Bergaran.

Benetan sekulakoa, bai koadjutore, bai euskal kulturaren alde, bai musikan, antzerki eta ipuin idazle, edo aldizkarirako laguntzaile bezala.

Orduan zegoen tunel ilunean argi bat izan zen, argi oso konprometitua, eta, horregatik, erregimen frankistak erbesteratu egin zuen Burgosera. Ez hori bakarrik; geroago, agintaritzaren erlijiosoak nahi izan zuen haren

elizako eginbeharrak kendu... Ez zuen lortu, beti apaiza izan zen, nahiz eta soldata bakoa...

Baina sarrera hori egin eta gero, gehiago ere esan nahi nuen.

Ba, Don Nemesiok, beste lan batzuen artean, eskoletan doktrina erakusten zuen, eta horretarako, mutikoei izena galdetzen zien. Eta Inazio bazan, esaten zion: "Hemendik aurrera izango zara Inaki"; eta Juanitori, ba Jon; eta Pedritori, ba, Kepa. Baina halako baten, bazen mutiko bat Agapito deitzen zena, eta galdera bera egin da gero, Don Nemesio, zeharo arduratuta, kaskarrari hazka egin eta gero, esan zion Agapitori: "Hemendik aurrera izango zara Egizazutxistu".

Ez da txistea, egia da, Agapito zenak neuri esandakoa, eta orain neuk kontatua.

Eta zer gehiago esan Don Nemesioz, ba, *Nire ustez*, egun ere, nahiko arazo izango zuela autoritate bai politiko eta erlijiosoarekin, azken finean gauzak ez direlako hainbeste aldatu.



Oñatiko Ganbara Abesbatza 2008an Torreviejan. | LIDE ARANBURU

Ganbara Abesbatzak etzi abestuko du, Torreviejan

Habanera eta Polifonia lehiaketan parte hartuko du astean, bigarren

MIREN ARREGI | OÑATI

Oñatiko Ganbara Abesbatzak, bihar, martitzena, hartuko du Alacanterako bidea, izan ere, bigarren, Torreviejako Nazioarteko Habanera eta Polifonia lehiaketan hartuko du parte. Joan den zapatuan hasi zen lehiaketak 60. edizioa betetzen du aurten eta oñatiarrek, maila haundiko nazioarteko beste hamaika abesbatzarekin lehiatu beharko dute; besteak beste, Hungaria, Ukraina, Filipinak, Kuba, Indonesia edota Argentinako abesbatzekin. Eguaztenean izango da Oñatiko Ganbara Abesbatzaren txanda; egun horretan, beste bi abesbatzak ere erakutsiko dute zertarako gai diren. Hilaren 25ean, egubakoitza, jakingo dute saririk irabazi duten ala ez. Hala bada, egun horretan ere abestu beharko du Ganbarak.

Errepertorio zorrotza

Esperientzia handia dute oñatiarrek lehiaketetan eta badakite, errepertorioaren aukeraketak garrantzia duela epaimahaiaren erabakian. Hala, exijentzia maila altuko errepertorioa aukeratu du abesbatzak; teknikoki zorrotza. "2008an han izan ginenean epaimahaiak errepertorioarekin gutxi arriskatu genuela esan zigun", dio Aitor Biain zuzendariak. "Oraingoan zailtasun gehiagoko obrak aukeratu ditugu", gaineratu du.

Bost abesti abestuko ditu Ganbara Abesbatzak etzi, Torreviejan. Polifonia modalitatean *Sorgin dantza* –koreografia eta guzti egingo dute hori– eta *Water Night*; habaneretan, berriz, *Lo que necesito de ti*, *Amor, esto es amor* –aurtengo nahitaezkoa–, eta *El ausente*.

Oñatiarrek badakite ez dela erraza izango baina handik sariren batekin itzultzea da euren asmoa eta helburua. "Ongi landu ditugu obrak eta prest gaude han dena emateko. Talde oso onak egongo dira bertan eta badakigu zaila izango dela, baina zerbait irabazteko helburuarekin goaz", dio zuzendariak.

Esperientzia ona

2008an egin zuen lehenengoz Oñatiko Ganbara Abesbatzak Torreviejarako bidea; orduko hartan pozik etorri ziren, izan ere habaneren saileko bigarren saria eskuratu zuten eta baita Torrevieja Hiria Sari Nazionala ere.

Egubakoitzean jakingo dugu, esandako moduan, taldekideak sariren batekin bueltatuko diren ala ez. Zain izango gara.

Galdeketa, atez atekoaren balorazioa egiteko

Udalak bere web orrian zintzilikatu du galdeketa, herritarren iritzia jasotzeko asmoz

M.A | OÑATI

Atez ateko bilketa sistema mar txan ipini zela urte bete pasatu denean, sistemaren gaineko herritarren iritzia ezagutzeko galdeketa eskegi du udalak www.oinati.eu webgunean. Hondakinen informazio bulegotik ere egin da galdeketa zabalkunde, helbide elektronikoko bidez, oraingoz 600 bat herritarri.

Sistema baloratzeko galderak

Bilketa sistemaren gaineko 13 galderaz osatzen da galdeketa. Badira zintzilikarioen kokapenez iritzia eskatzen dutenak, ontzien neurriaz, haizearen eragina gutxitzeko hartutako neurriez edota poltsa konpostagarriak erabiltzen diren ala ez jakiteko galderak. Ez hori bakarrik, garbigune ibiltariak, traste zaharren bilketaz eta larrialdi gunearen erabileraz

ere galdetzen baita. Esandako moduan guztira 13 galdera, betiere sistemaren hutsuneak edo hobetu beharrekoak detektatzeko.

Uztaila bukaerara arte jasoko ditu hondakinen informazio bulegoak erantzunak eta gero, udalera edo Debagoieneko Mankomunitatera bideratuko dira, sistema hobetzeko helburuarekin.

Garbigunea eta bulegoa

Bestetik, garbigunea eta hondakinen informazio bulegoa zabalik egongo dira abuztu osoan zehar. Urrutxuko garbiguneari dagokionez 09:00tik 13:30era zabalduko dute; hondakinen bulegoa berriz, 10:00tik, 15:00ra. Hileko lehen eta hirugarren astelehenean, Kale Zaharrean barik, Olakuan egongo dira, aipatutako ordutegian.

Bertso saio musikatua egingo dute eguaztenean Antixena parkean, oñatiko bertsolarien eskutik

Antixena gaztetxeak antolatuta eta izen bera daraman parkean, bertsoak eta musika uztartuko dituen ikuskizunaz gozatzeko aukera egongo da etzi, eguaztena. Bertsolari lanetan, gainera, aurpegi ezagunak arituko dira, izan ere, bertsolari oñatiarrek izango dute horren ardura. Bertsoak musikatuak izango direnez, gitarrak lagunduta abestuko dira.

Berataratzen diren guztientzat, gainera, luntx bat eskainiko dute antolatzaileek. Hori guztia, beraz, esandako moduan, etzi Antixenako gaztetxean, arratsaldeko zortzietan hasita. Ikuskizuna, doan izango da.

NIRE USTEZ

IÑAKI IDIGORAS IGARTUA



ratu egitten gara, eta diranak eta ez tiranak egitten ditudugu umiari janari gehixau sartu guran. Bai, horrelakotxe hitzak ebalten ditudugu, umiak ez daue-lako bihar izaten.

Bi gauza ahazketan ditudugula esango neuke. Batetik, umiak ez toskula pakerik emungo bere biharrak asetu arte. Eta bestetik, pertzentilak eurak ez diala notak. Esan gura daueina da, pisu desberdinetakuek eta zein proportziñotan dauzen. Umia 25eko arrastuan badau, esan gura dau 100 umetatik 25, bere pisuan azpittik dauzela.

Ia ba gurasuok ez garen lehenengo hilabetetik umiei notia jarten hasten. Gero be nahikua komerixa izango ditue, LOMCEkin eta LOMCE gabe be.

"Pertzentilak ez dia notak; adierazten daue proportziñua"

Ditxosozko pertzentilak

Ezagutuko dituduzue pertzentillen grafikak. Bertikalian pisua eta horizontalian edadia. Umian hazipena jarraitetako herremintak dia. Eta grafikan zihar, ehuneko edo pertzentilak adierazten dauein arrastuak: 3, 10, 25... Marra potoluaguaz 50-ekua, mugarri bat bailitzan.

Tarteka pediatriana fan eta umian pisua grafikan ifintten da. *Gainetik doia* entzuten badogu, azterketia gaidittu daue-la pentsaitten dogu. 5etik gorako notia ataratian pare. Gurasuok pozik.

Justotxo dabil entzuten badogu berriz, 50ekuan azpittik doian seinale. Psikologikoki, suspentso bat. Gurasuok ardu-

Ikasitakoa erakusteko unea, Santa Anako showa

Egubakoitzean egin zuten Txantxiku Ikastolako Enjoy English programan parte hartu duten 75 ikaslek, hilabete bukaerako ikuskizuna. Santa Ana aretoa beteta, neska-mutikoez Irlandatik eta Ingalaterratik etorritako irakasleekin ikasitakoak erakutsi zizkieten guraso eta herritarrei. Ipuinak, musika antzerkia... Denetik egin zuten.



ZIGOR IBARTZABAL

ARETXABALETAKO

Ikuskizun "dibertigarria" ekarriko du etzi Malas Compañías zirku taldeak

'Txatarra' izeneko antzezlanaren ikusteko aukera dago, 19:00etan, plazan

MIRIAN BITERI | ARETXABALETAKO

Etzi, eguztana, agurtuko dute Aretxabaletan uztailean zehar astero egindako kale antzerkia, Malas Compañías zirku taldearen eskutik. *Txatarra* izeneko antzezlanaren eskainiko du taldeak, 19:00etan, Herriko Plazan.

Publiko guztiendako den antzerki-zirku ikuskizuna da *Txatarra*; umorea, antzerkia, objektuen manipulazioa eta akrobazia uztartzen dituen lan "ikusgarri, dibertigarri eta hunkigarria", hain justu ere.

Sorrera, Argentinan

Taldekideak euskaldunak dira, Iruñeko zirku eskolako ikasleak. Baina Euskal Herrian zirku ikasteko eskaintza "oso mugatua" dela eta, Argentinara joan ziren, eta han sortu zuten Malas Com-



Akrobazia eta oreka proba arriskutsuak egingo dituzte. | MALAS COMPAÑÍAS

pañías; dagoeneko zortzi urte pasa dira bueltatu zirenetik. Kale antzerkia eta zirku uztartzen dute lanetan, eta *Txatarra*-n ere horrelaxe da: Berba egin barik,

istorioa kontatuko dute, zirku oinarri hartuta; besteak beste, askotariko eskujokoak, akrobaziak eta oreka saioak eskainiko dituzte, umorea galdu barik.

NIRE USTEZ

MIKEL ARROIABE



Futbolian

Txikitatik gustau izen jako futbola. Bere idola Leo Messi da. Baiña ez da oso abilla; ez, behintzat, bere lagun miña bestekua. Harek be Messi maitte dau eta familixan diruz hobeto dabitzenez Bartzelonaren kamisetia erueten dau auzokuek futbol partidak jokatzen dittuenian.

Euren partidatan ez dittue FIFAre arauak zehatz-mehatz beteten. *Zelaixa* harriz beteta dauen hondartza da eta ez da lau-laua. Jolasteko eremuak ez dauko mugarik eta atiak jokalarien jertsia die. Baloia

goittik sartzen bada ez da gola, "Altaaaaa!" da.

Gaur Bartzelona-Manchester jokatzen dabit, baiña Mundialeko finaleko Alemania-Argentina be izen zeikien; izen be, Messirena da izena daukon kamiseta bakarra. Hamar miñutu daroie jolasien eta ondio ez die gai izen gola sartzeko. Hala ko baten, hegalekuak erdiratu eta Messik baloia jo dauenien txistu bat entzun da eta ostien burrundara itzela. Ez, ez da arbitrua izen txistu egin dauena, holakorik be ez dauke hemen, israeldarren misil bat izen da. Kostaldien auen gerraontzi batek bieldu dau. Lau hil die.

"Ez, ez da arbitrua izen txistu egin dauena, israeldarren misil bat izen da"

Amaitu dituzte aurtengo kirol udalekuak

Egubakoitzean amaitu zituzten 57 neska-mutiko aretxabaletarrek kirol udalekuak. Hiru astez askotariko kirol jarduerak praktikatu dituzte kiroldegian, hala nola eskalada, euskal dantzak, pilota, areto futbola eta akrobaziak eta koreografiak uztartzen dituen *akrosport* delakoa. Egubakoitzetan, gainera, ekintza bereziak egiten zituzten kanpoan; behin, Urkulura joan ziren, eta beste batean, altxorra bilatzen ibili ziren herriko kaleetan. Behar bezala amaitzeko, egubakoitzean azken jaia egin zuten igerilekuetan.



MIRIAN BITERI

ESKORIATZAKO



ESKORIATZAKO UDALA

Zorionak, Carmen Aranburuzabala!

Joan den uztailearen 16an, eguztana, Carmen Aranburuzabala Azkoaga eskoriatzarrak 105 urte bete zituen. Alai eta umoretsu ospatu zuen etxeokoin batera egun berezi hura. Zorionak eta urte askotariko, Carmen!

Patin Gaua egingo dute eguenean Eskoriatzako bidegorrian

Ordu eta erdi inguruko martxa prestatu dute

M.B. | ESKORIATZAKO

Udako gau epelak aprobetxatuta, Eskoriatzan Patin Gaua egingo dute asteon bosgarrenez. Hain justu, eguenerako, uztaileak 24, egin dute hitzordua, 22:00etan, plazan.

Azkenaldian jende asko ibiltzen da patinean, eta ohikoa izaten da gurpilak oinetan dituztenak herriko kaleetan zein bidegorrian ikustea.

Antolatzaileak horretaz jabetu ziren eta orain dela bost urte hasi ziren Patin Gaua antolatzen; hasiera batean eskoriatzarrek bakarrik parte har-

tzen bazuten ere, urteekin zabaltzen joan da hitzordu hori, eta gaur egun, inguruko herrietakoak ere etortzen dira topagune horretara.

Tren geltoki zaharrea

Esan bezala, 22:00etan emango diote hasiera martxa herrikoia-ri. Bidegorrira joango dira jarraian, eta tren geltoki zaharrea gora eta behera ordu eta erdi inguru ibili ostean, plaza itzuliko dira parte-hartzaileak. Urtero moduan, txokolatea eta zuku banatuko dute guztien artean.

Positibitatea lantzeko ikastaroa dago hilaren 29an Gorosarrin

Eskoriatzako Gorosarri lantzetxean positiboa izaten ikasteko ikastaroa gertatu dute hilaren 29rako, eta dagoeneko zabalik dago izen-ematea. Jario elkarteke Teresa Aranzibia positibo izatearen onurak jakinaraziko ditu, eta, aldi berean, emozioen ezagutza sakonagoa eta ongizate maila hobetzeko tresnak azaldu. Interesatuak hilaren 27a baino lehen eman behar dute izena 607 11 53 97 telefono zenbakian edo *teresa.aranzibia@jario.es* posta elektronikoan; prezioa 80 euro da (bazkaria barne). Tailerra 09:30etik 13:30era eta 15:00etatik 18:00etara izango da.



Mutiko laukotea bitsez blai. | L.Z.



Umeak, txikiagoak bitsetara lagutzen. | G.E.



Bitsetan ibili ostean ur-putzuetara. | L.Z.

ELGETA

Barikuan agurtuko dituzte bost aste iraun duten udaleku irekiak

LARRAITZ ZEBERIO | ELGETA

Aurreko astean ur-putzuak izan ziren protagonista Elgetan. Egue-nean egindako bits festak ere harrera oso ona izan zuen neska-mutikoen artean. 35 gradu marcatzen zituen botikako termometroak, eta eguraldi sargoria zegoen. Primerakoa ur-jokoak egiteko. 16:00etarako ur-putzuetan ziren ume asko, eta gehienek ahotan zuten 17:30erako iragarrita zegoen bits festa. Haizearen

norabideak apur bat atzeratu zuen, baina, kanoirako kokapen egokia aurkitu ondoren, Atracciones Sanz etxeko langileek laster bete zuten kantxa bitsez. Adin guztietako umeak ibili ziren xaboizko bits artean.

Udalekuetako umeak goizez eta arratsaldean izan dute ur-putzuez gozatzeko aukera. Hau izango dute udalekuetako azken astea; besteak beste, Zikin Eguna eta agurreko festa egingo dituzte.

Beldurrezko ipuinak

Eta beldurrezko ipuinen kontaketa iragarri dute liburutegitik etziko, eguaztena. Saioa 19:00etan hasiko da, eta, adin mugarik jarri ez badute ere, esan dute gaztetxoendako dela. Dardaraten Klubak sinatzen du deialdia, eta ezer gutxi aurreratu dute eguaztenean liburutegian gertatuko direnen inguruan. Bakarrik, oso gauza arraroak ikusi ahal izango direla.

LEINTZ-GATZAGA

Balorazio positiboarekin, datorren urtera arte, agur udalekuei

Gaztainuzketako txaboletan gaua pasatzen izan dira hamar bat neska-mutiko asteburuan

UBANE MADERA | GATZAGA

"Giro ona izan dugu gure artean, eta, nire ustez, hori da inportanteena". Berba horiek erabili ditu Beñat Agirreurretak, udalekuetako begiraleak, aurtengo jarduna baloratzeko. Onartu du, hala ere, "eguraldia apur bat eskasa" izan dela, eta horrek izan duela bere eragina udalekuetan, batez

ere, kanpoko ekitaldiak egiteko orduan. Edozelan ere, "ondo" joan direla azpimarratu du, eta esan du "intzidentzia larregi" ez dituztela izan.

Aisialdia eta giroa

Uztailean hiru astez ibili dira bertako hamasei neska-mutiko, 3-10 urte bitartekoak. Hain justu,

oraingo asteburuan agurtu dituzte aurtengoak, Gaztainuzketako txaboletan gaua pasatuta.

Hiru asteotan, eta iazko filosofiari eutsita, udalekuon helburua izan da, neska-mutikoen aisialdiaz arduratzeaz gainera, aisialdi hori herrian gauzatzea, herriko bertako giroa zaindu guran eta neska-mutikoen eta herriaren arteko harremana sendotu guran.

Hortik aparte, Gatzagako udalekuek izan duten berezitasun nabarmenena da neska-mutiko guztiak batera ibili direla, talde bakarrean, eta ez adinka banatuta, gainontzeko herri ia guztietan egiten duten modura.

ARAMAIO

Gantzagako errepidea seguruago, auzolanean

JOKIN BEREZIARTUA | ARAMAIO

Aramaion auzolanak oraindik ondo funtzionatzen duenaren seinale, Gantzaga auzoko errepideko areka ere herritarren konpromiso eta inplikazioari esker konpondu dute. Azken bi zapatutan aritu dira lanean; orain arte lurrez eta belarrez osatutako areka harriez bete

zuten lehen egunean eta here-negun zementuz bete zuten. Auzotarren trebeziak aparte, Udalarren makina behar izan dute lanok egiteko. Auzoko plazara ematen duen errepidea da konpondu dutena. Bada, auzolanean eraikitako areka berriari esker Gantzagako errepide nagusia seguruagoa da egun.



Areak harriez bete zuten zementuz estali baino lehen. | JONE INUNTZIAGA

Bihar amaituko dira udalekuak, munduko arraza ezberdinez moztortuta eta koreografiekin

Uztailearen 9an hasi ziren eta bihar amaituko dira. Aurten ere "oso ondo" doaz udalekuak eta Ana Muñoa arduradunaren arabera, "pena bat" izango da amaitzea. Urtero moduan, festa berezi batekin agurtuko dituzte aurtengo udalekuak; munduko arraza ezberdinez moztortuta dira adinaren arabera banatuta eta gero talde bakoitzak dantza saio bat eskainiko du Bizente Goikoetxea plazan, 11:00ak aldera. Herritarren aurrean dantzan egin eta abestu ostean askari handia izango dute 12:30ak aldera.

ANTZUOLA

Tipi-tapa erretiratu taldeak irteera egingo du bihar, oztopoak behatzeko

MAIDER ARREGI | ANTZUOLA

Landatxope elkarteko Tipi-tapa elkarteak bigarren irteera antolatuko du biharko. Torresoroatik abiatuko dira, 10:30ean, herriko oztopoak eta beharrak batzeko asmoz. Hauxe izango da egingo duten ibilbidea bihar: Enparantza, Ondarre, Ibarondo, Ibarre, Antigua, Errekalde, Kalegoi eta Sagasti auzoetan barrena egingo dute ibilbidea.

Horren ondoren, mokadutxoa jateko aukera izango dute ibilbidean parte hartzen duten erretiratuek.

Animatzen direnei, txaleko horia jantzita eramateko eskatu die antolatzaileek.

Lehen irteerak izandako arrakastaren ondorioz, auzolanean jarraituko dute erretiratuek eta hilean behin batuko dira jarraipena egiteko.



Landatxope erretiratuen elkartekoak, lehenengo irteeran. | M.A.

Zorionak denoi!

Hauk dira Goiena Klubeko uztaileko zozketetako irabazaleak



Motxila eta umeentzako lau ipuin

Mikel Alberdi Larrañaga (Oñati)



Harreman dendako otarra

Miren Anduaga Kortabarria (Antzuola)



Argiako Badakit jokia

Maidor Mora Garcia (Arrasate)

Jose Antonio Crespo Fernandez (Bergara)



Arrikruz bisitatzeko sarrerak

Zelia Jauregi (Arrasate)

Jon Soba Maiztegi (Arrasate)

Edurne Iñarra Bastardo (Bergara)

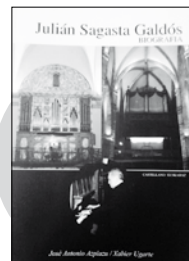


Pamielako "Hiru gutun Iruñetik" liburua

Pello Txinturreta Iparragirre (Bergara)

Roberto Irizar Auzolai (Oñati)

Jose M. Iñarra Kortabarria (Arrasate)



Julian Sagastaren biografia

Tere Azkarreta Jauregi (Bergara)

Julian Errasti Azurmendi (Arrasate)

SARIAK JASOTZEKO:

Arrikruzeko sarrerak. Zuetako bakoitzak, GOIENA KLUBeko txartela erakutsita, BINA sarrera izango dituzue ARRIKRUTZ-eko txarteldegian. Sarrerak 3 hilabeteko epe muga izango dute. ARRIKRUTZ KOBAK. Araotz Auzoa, OÑATI. 943 08 20 00. Ordutegia: Asteartetik Igandera 10:00 - 17:00

Harremaneko otarra. Arrasateko Eroski Hipermerkatuko dendan jaso beharko da.

Beste sariak. Saria jasotzeko zatoz, beranduenez uztailearen 25a baino lehenago, GOIENAREN egoitzara. Saria jasotzeko, BAZKIDEAREN TXARTELA erakutsi edota BAZKIDE ZENBAKIA jakitera eman beharko da.

GOIENA. Otorlora Lizentziaduna, Arrasate. 943 25 05 05

Ordutegia: Astelehenetik eguenera: 09:00 - 18:00. Egubakoitzetan: 08:00 - 14:00.



goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

ZIKLISMOA

Oñatiko kantoian artean ondo moldatzen dira ziklista kanpotarrak

- Ceresa Timothé frantziarra izan zen azkarrena
- Iñigo Mugarzak jaso zuen Oñatiko onenaren saria

XABIER URZELAI | OÑATI

"Kaka eginda nago", aitortzen zion txirrindulari batek besteari Kantoikrit hasi baino orduerdi lehenago, berotze ariketak egiten zebiltzan bitartean. Ez zen gutxiagorako, zapatu arratsaldean botatako euriak oso labainkor utzi zuelako Oñatiko zorua. Horrenbestez, pentsa zelan egongo zen lasterketari izena ematen dion kantoian arteko zorua, harbidea izotz pista bilakatuta.

Zorionez, lasterketa hasi baino ordubete lehenago (21:00) euria egiteari utzi zion, eta zorua sikatzeko hasi. Baina, proba has-tear zela arratsaldeko bigarren buruhaustea etorri zen, ziklistetako batek istripua izan zuelako emakumezko batekin. Probako ambulanziaz Arrasateko ospitalera eraman zuen emakumezkoa, eta ambulanziaz barik, ezin lasterketa hasi —erabaki zentzuzkoa. Hala, txirrindulariei komeni baino gehiago luzatu zitzaizen berotze-saioa, baina balio izan zuen zirkuitua erabat sikatzeko. Eta hor amaitu ziren buruhauste guztiak, hortik aurrerako guztia ikuskizun hutsa izan zelako.

Hasieratik oso gogor

Kantoikrit moduko lasterketa batek ez du atsedenerako tarterik uzten. Ziklistek lehen itzulia neutralizatuta egin zuten, eta hurrengoan hasi zen benetako egurra. Ez zen gutxiagorako, lehenengo

itzulia egiten azkarrenak sari berezia zuelako (Ceresa Timothé izan zen onena). Hala, hirugarren itzulia hasterako agerian geratu zen zeintzuk ziren lasterketako indartsuenak: Xabier Altube oñatiarra, Ceresa Timothé frantziarra (8bar bikes), Schott Stefan alemaniarra (8bar bikes) eta Jon Ander Arakama beasaindarra. Laukote horrek aurrera egin zuen, eta atzerago sortu ziren taldeetan aparteko borrokak izan ziren [guztira 39 ziklista irten ziren].

Laukoteak aurrera

Aurreko laukote horrek geroago eta abantaila handiagoa zuen, baina laugarren itzulian bi gertaera batu ziren: batetik, aurreko garaipenerako hautagai izan zitekeela erakusten zebilen Xabier Altubek zulatua izan zuen, kurba baten irteeran, eta Oñatiko zaleen atsekaberako Altubek bertan behera utzi behar izan zuen proba. Lasterketa amaieran izan ginen aurreko bi ediziotako irabazlearekin, penaz zegoen, baina garbi esan zuen: "Datorren urtean ez dago barkatzerik, egurra ematera irtengo gara".

Eta bestetik ia itzuli berean, lasterketa irabazi zuen gizona lurrera erori zen, Correos parean: "Labaindu egin naiz eta konturatu orduko lurrean nintzen. Zorionez ez dut minik hartu, eta bizikleta hartu dut berehala. Hala,

berotu galanta hartuta osterera ere aurrekoak harrapatzen ahalegindu naiz, eta horretarako itzuli bat edo beste behar izan badut ere, lortu dut".

Lasterketa aurrera, podiumeko hirugarren koskara igo zen Jon Ander Arakamak amore eman zuen, aurreko bien erritmoari jarraitu ezinik. Hala, bakarrik geratu ziren talde buruan 8bar bikes taldeko bi ordezkariak: "Maila asko igo da, baina aurrean joaten ahalegindu naiz. Sekulako giroa egon da Oñatin", zioen helmugan beasaindarrek.

Taldekieen esprinta

Itzuli baten faltan Stefanek eta Timothék, taldekideak biak, tarte bat hartu zuten amaiera zelan erabakiko zuten komentatzeko: "Esprintean erabakiko dugula adostu dugu, eta zorionez, azkarragoa izan naiz hor".

Podiumeko hirukoaz batera Iñigo Mugarzak jaso zuen oñatiar onenaren saria, eta Belen Pelaez ere ez zen esku hutsik erretiratu. Izan ere, lasterketako emakumezko bakarra izan zen, eta Asturiastik etortzen egindako esfortzua ere errekonozitu nahi izan zuten antolatzaileek; datorren urtean ere lasterketan izango dela hitz eman zuten.

Kantoikrit ez zen, baina, frantziar eta alemaniar baten arteko esprintaz bukatu, eta bai musika kontzertu bateaz.



Ceresa Timothé, erorikoaren ostean atzetik aurrerako ahaleginean, Oñatiko San Anton ka...



Lasterketa hasieran, irteera neutralizatua. | I.SORIANO



Roberto Zugasti oñatiarra —ezkerrean— etxekoan babesaz. | I.SORIANO



Bizipoza taldeko Mikel Leyun. | I.SORIANO



CERESA THIMOTHÉ
IRABAZLEA

"Lasterketa aurretik beldur nintzen euriagatik, zorua oso labainkor zegoelako. Lehenengo izan naiz Oñatin, eta lasterketa ikusgarria izan da. Ez nituen besteak ezagutzen, baina dena eman dut eta ondo ibili naiz".



IÑIGO MUGARZA
LEHEN OÑATIARRA

"Nahiz eta bertakoa naizen, eta zirkuitua ondo ezagutzen dudana, hasieran oso arriskutsu zegoen: zebra-bideak, harbideko zonak... Dena zegoen oso labainkor. Topera joan gara hasieratik, berezia da herrian korritzea".



XABIER ALTUBE
IAZKO IRABAZLEA

"Pena handia hartu dut, aurreko taldean lau lagun gindoazen ihes eginda, baina laugarren itzulian kurbetako bat itxiegia hartu dut, eta zulatua izan dut gorpulean. Honek balioko du datorren urtean gogotsuago etortzeko".



lean. | IMANOL SORIANO

ANTTON ZUBIA | ANTOLATZAILEA

"Aurten jendea ondo prestatuta etorri da lasterketara"

Kantoikrit lasterketa hirugarren edizioa erabat arrakastatsua izan da, eta ikusmin handia piztu du, ez Oñatin bakarrik. Bailarako ikusle asko izan ziren proban.

Ezker hankarekin hasi dozue proba, baina gero boro-bila izan da.

Baina, istripu txiki bat izan da lasterketa hasi aurretik eta anbulantzia gabe geratu gara. Zorionez emakumea ondo dago, eta nahiz eta lasterketa hasiera atzeratu egin den, zorua sikatu egin da bitartean.

Zelako maila egon den!

Bai, kanpotik jende asko etorri da, eta aurreko edizioekin alderatuta mailak gora egin du. Jendea prestatuago etorri da.



X.U.

Lasterketa moduan hasiz doa Kantoikrit. Baina ikusle kopuruak ere gora egin du?

Baietz esango nuke. Antolatzaileok, egia esan, egunean bertan ez gara ezertaz konturatzen, baina ondoren bideoak eta

halakoak ikusten ditugunean konturatzen gara zenbat jende egon den. Entzun dudanagatik, jende mordo egon da zirkuituko hainbat puntutan. Euren babesa izugarria izaten da.

Aurtengoa amaitu da, lasaitu ederra.

Bai, hau dena batzea geratzen zaigu orain, baina lasaitasun ona hartu dugu. Bihar balantzea egingo dugu eta, datorren urtean beste edizio bat.



Lehenengoz jokatu du talde misto batek txapelketan; Joselu Ahizpak, irudian. | GOIENA

FUTBOLA

Apendis City taldeak azken uneko golari esker irabazi du

Aurten lehenengoz, neskaz eta mutilez osatutako talde bat izan zen txapelketan: Joselu Ahizpak



Apendis City taldeak bat eta hutsekoarekin irabazi du finala. | GARAZI AIELA

MAIALEN TORRES | ARETXABALETA

Final borrokatua izan zen zapa-tukoa, partidua bukatzeko minutu gutxi falta zirela, Apendis City-k finaleko gol bakarra sartu baitzion Los Malaña taldeari.

Aurtengoa Koadrilen Arteko Txapelketako hirugarren edizioa izan da eta hemeretzi talde lehiatu dira 600 euroko lehen saria eskuratzeko. Hiru multzotan banatuta, ligaxka jokatu dute, eta onenak sailkatu dira final-laurdenetarako. Azkenean, futboleko hamaika orduz egin ostean iritsi da finala.

Aurrenekoz, talde misto bat

Hori izan da nobedadea, gainera, lehen aldiz, neskek parte hartu dute kuadrillen artekoan. Apustu batetik sortutako taldea ez da finalera iritsi, baina egindako ahaleginagatik, jokalaririk onenen saria eskuratu dute.

PILOTA

Titin III eta Rezustaren erakustaldia

Titinek eta Rezustak Mendizabal antzuolara eta Zabaleta izan zituzten aurkari. Etxeko aurrelariak zaleen babesa izan zuen, baina ez zen nahikoa izan: gorriek partidu bikaina egin baitzuten (22-10).



IMANOL SORIANO

FUTBOLA

Ez Dakiu garaile Ipintzako txapelketan

Ipintzako futbol txapelketako finalean, Ez Dakiu taldekoek Poteo Izarrei irabazi zieten hamaikako futboleko. Zortzikoan, nesketan, Matadas Team izan zen garaile eta beteranoen mailan Uda Akabauk.



IMANOL SORIANO



Podiumean, eguneko hiru gizonik azkarrenak. | IMANOL SORIANO

Raquel Alonso | Triatleta

"Kirola eta ohiko ardurak bateratzea zaila da, baina gustatuz gero, denbora ateratzen duzu"

- Bere kategoriako podiuma eta sailkapenean 14. postua lortu ditu Gasteizko triatloian
- Goizean goiz eta bazkalostean entrenatzen da, eta udako oporretan ere ibiliko da

LEIRE KORTABARRIA | ARRASATE

Gasteizko triatloian, 40-45 urte artekoen kategorian podiumera igo zen Raquel Alonso arrasatearra, 3. postuan; eta sailkapen orokorrean 14. egin zuen. Moda-dendan atenditzen egoten da ahizparekin batera; ama da, eta horrekin guztiarekin bateratzen du kirola; eta ez du uko egiteko asmorik.

Gasteizera helburu jakin batekin joan zinen?

Ez; niretako ezuste handia izan zen lortutakoa –sailkapen orokorrean 14. egitea izan da niretako garrantzitsuenak–; izan ere, joan den hilean Bilboko triatloia egin nuen eta pixka bat nekatuta eta koadrizepsa ukituta bukatu nuen hura. Gasteizera horrela joan nintzen eta, bukatu nuenean, jendeak esaten zidan: "Oso ondo egin duzu, beharbada lehenengo hamarren artean egongo zara!" Nik ez nuen inondik inora hori uste, eta sailkapena ikusi nuenean ezuste ederra hartu nuen; oso -oso pozik nago.

Nola ikusi zenuen proba?

Oso ondo. Landa primeran dago igeri egiteko, ez dagoelako olaturik ez korronterik ere, bakarrik algak zeuden leku batzuetan, baina ura ederra zegoen. Bizikletan ere oso ondo, Gasteizko triatloian haizea izaten delako arazoa, eta eguraldi bikaina izan genuen, haizerik gabe, eta zirkuitua ere ezagutzen dut. Eta korrika egiteko ere ondo, kale artean, jende piloarekin...

Denboraldia nola joan da?

Normalean, irailean hasten naiz maratokia prestatzen. Azken urtean hori egin dut. Gero urtarrilean hasten naiz triatloiarekin, eta bi edo hiru duatloi eta triatloia egiten ditut; udaberriean hasten dira eta gero udan ere egoten dira, eta aurten bi duatloi eta bi triatloi egin ditut, erdi ironman motakoak, eta gustura nago.

Denboraldiko lehenengo podiuma izan zenuen Gasteizkoa?

Urkuluko krosetan ere podiuma egin nuen; horrez gain, bai, bakarra izan da. Iaz erdi triatloia egin nuen Getxon, udan; bizikletan aldapa handia zegoen, Gasteizen ez bezala. Nire lehenengo erdi triatloia izan zen eta bigarren egin nuen sailkapen orokorrean.

Nola hasi zinen triatloietan, ze kiroletatik sartu zinen?

Nik beti igeri egin izan dut. Alaba izan nuenean, orduetegiak ez nituen ondo igerilekura joateko; ahizpak beti korrika egin du, eta berarekin hasi nintzen

neu ere korrika egiten. Igerilekuan nengoen egun baten, Atxintxika Triatloi taldeko presidenten Jose Mari Barrenak ikusi ninduen eta, ni inondik ezagutu gabe, "ez duzu inoiz triatloia egitea pentsatu?", galdetu zidan. Eta horrela hasi nintzen. Gero, urtebetetzean, senarrak bizikleta oparitu zidan eta orduan hasi nintzen horrekin ere. Oso gustura nabil. Aurten hirugarren denboraldiz egin ditut triatloiak.

Zer du berezirik triatloiak, bada?

Ekipoko jendeak esan zidan zaletu egingo nintzela, eta bai, hala da. Korrika egiten duzunean korrika bakarrik egiten duzu egunero; maratokia prestatzen bazabiltza, egunero korrika egitera irteten zara. Triatloia desberdina da, egun bakoitzean kirol bat egiten duzulako: gaur igeri, bihar korrika, etzi bizikleta... edo beharbada, bi kirol. Entrenigarria da.

Nola konpontzen zara entrenatzeko denbora egiteko?

Zaila da, baina zerbait gustatzen bazaizu, denbora ateratzen duzu. Ni, goizean, 07:00etan entrenatzen naiz; bazkaldu eta gero, alaba eskolara eroaten dut eta 14:00-etatik 16:00-etara beste bi ordu ditut entrenatzeko. Ahizparekin egiten dut lan eta berak asko laguntzen dit, senarrak ere bai, lagunak, amak... denok. Alabarekin eta lanarekin, esku asko behar dituzu.

Urte osoan entrenatzen zara?

Irailean hasten naiz maratokia prestatzen. Gero, abenduan, entrenamendu barik egoten naiz, hau da, ibiltzen naiz, baina *etxeko lan* gabe, nire kontura. Urtarrilean berriz serio eusten diot.

Abuztuan ere ibiliko zara?

Oporretan joango gara eta senarrarekin bizikletan eta hondartzan korrika egiten ibiltzen naiz. Baina modu erlaxatuan, presio barik.

"Ekipokoek esan zidaten triatloira zaletu nintzela, eta halaxe izan da"

"Kirolean gutxiago gara emakumeak, baina jendeak asko animatzen gaitu"



Raquel Alonso, Arrasateko parrokia arkupen. | L.K.

Urtean zehar, non entrenatzen zara?

Korrika Arrasate Eskoriatzara egiten dut; bide horretan ibiltzen den jendeak ezagutzen nau dagoeneko! Igeri egitera Arrasateko igerilekuetara joaten naiz, eta bizikletan, Gasteizera, Osintxura... eta eguerdian. Asteazken zehar bizikletan entrenatzen naiz bakarrik, eta aste bukaeran, koi-natuarekin eta senarrarekin.

Ze triatloi egin gurako zenuke?

Ez daukat bat bereziki gogoan. Ironman proba egitea, adibidez, oso gauza gogorra da eta ez daukat horretan sartzeko gogorik. Gasteizen proba egin nuen domekan, neuk bukatu eta gero, lagunak ikustera geratu nintzen eta, 180 kilometro bizikletan egin eta gero, maratokia egin behar zuten!

Zure egutegiko hurrengo proba zein da, hortaz? Edo bukatutzat ematen duzu denboraldia?

Domekan nire buruari esan nion niretako amaitu zela denboraldia, baina gero igerilekuan egon nintzen eta ekipoko lagun batek esan zidan datorren astean Getxon beste triatloi bat dagoela eta ez dakit, ez dakit zer egingo dudana... Baina orain lasai nago, bukatzeko unea da. Eta senarrarekin, alabarekin... ere egon gura dut.

Emakumeendako zailagoa da maila baten kirola egitea, errekonozimendua lortzea...?

Tira; triatloian emakume asko gabiltza; duatloian, gutxiago, oso gogorrek direlako. Egia da, lasterketan eta, emakumeak gutxiengoa gabela, baina jendeak asko animatzen gaitu eta, lasterketan ondoan gizona bat badaokizu, hark ere animoak ematen dizkizu.

Kirola egin gura duten baina familiarekin, lanarekin... bateratu ezinda dabilten emakumeei zer esango zenieke?

Zerbait egitea gustatzen bazaizu, denbora ahal duzun lekutik ateratzen duzula. Niri kirola gustatzen zait eta 06:30ean jaikitzen naiz entrenatzeko, baina ez naiz lehena, 07:00etan irteten naizenean badagoelako talde bat Eskoriatzatik bueltan. Eta bai, gogorra da, baina pozoi bat bezalako da eta hasitakoan ezin duzu utzi.

Herrian jendeak ezagutzen zaitu, badu zure marken berri?

Bai; jende asko joan zen Gasteizera proba ikustera eta jendea niregana etorri izan da, oso ondo egin dudala esaten, eta hori asko eskertzen da. Egia esan, jendea animoak ematen ikustea hunkigarria da.

Onuragarria da haurtzaroan ere erlaxazioa lantzea

Koldo Gilsanz psikologoak familian erlaxatzeko gomendioak eman dizkigu

LARRAITZ ZEBERIO | ARRASATE

"Ideia ez da etxean yoga klaseak egitea, nahiz eta hau ere aukera izan daitekeen. Kontua da egunerokotasunean lasaitzeko momentu batzuk barneratzea", dio Koldo Gilsanz psikologoak *Guraso.com* atarirako idatzitako azken artikuluan. Ohartarazten du hiperaktibitatearen diagnostikoak gora egin duela haurraren, eta gure gizarte ereduaren ondorio izan daitekeela: "Bada-kigu tentsioak, estresa eta antsie-

tatea helduon zein haurren osasunarendako kaltegarriak direla. Edozelan ere, urduritasuna eta presaka ibiltzeak erabat normalizatuta daude gure gizartearen, estatus sozialaren adierazleak izatera iritsi dira".

Bizi-ohitura osasuntsuak

Koldo Gilsanzek gogorarazten du bizi-ohitura osasuntsuak bizitzako lehenengo urteetan garatzen direla, besteak beste, jarrera osasuntsuak barneratu-

ta. Adituak uste du jolasen bidez posible dela haurrei erlaxatzen erakustea. Erlaxazioa ikasitako gaitasun bat dela dio Gilsanzek, norberak modu kontzientean gidatu beharreko gaitasun garrantzitsu bat.

Erlaxazioa umeekin

"Gure funtzionamenduaren erritmoaz ohartzen garenean eta berori pixka bat lasaitzeko lan egiten dugunean, asko dira gure baitan senti ditzakegun onurak. Gainera, onura horiek haurren garapen garaian gertatzen badira, ohitura izatera hel daitezke eta bizi osorako eskuragarri izango dituzten lanabes bihurtu", dio Gilsanzek. Eta proposatzen ditu umeekin erlaxatzeko ideiak. "Dela oheratzerakoan minutu batzuk arnasa egitea helduaren eskuari helduta, dela igande arratsaldean musika lasaia jarri eta bost minutuz inork beste ezer egin gabe eta hitz egin gabe egotea... —zorionez geroz eta liburu gehiago dago honen inguruan proposamen ezberdinekin—. Helburua da askotan oharkabean daramagun erritmoa gelditzea. Honek erritmo horiek nabarmendu egingo ditu, eta gure erritmoa maneiatzeko estrategiak emango dizkigu, hala helduoi nola haurrei. Azken finean, haurrek ikasteko modurik onena helduon eredu da", gogorarazten du adituak.



Mutikoa, lasai, etzanda. | JUANITA LAGUNA

Merezi al du 4 urterekin ingelesa ikasten hasia?

Hiru adituk azpimarratu dute noiz ikasten hasi baino garrantzitsuagoa dela nola ikasi

L.Z. | ARRASATE

Argia astekarion aztertu dute gaia, eta *Guraso.com* atarira ekarri dugu erreportajea. Urtebeteko haurrak akademiara eramateko iragarkiak ikusten ari gara, eta aspaldi honetan gurasoak aztoratuta gabilta gai horrekin. Hiru aditurengana jo dute *Argia*-n: EHU Hezkuntza Zientzietan katedradun Jasone Cenoz, Gasteizko Irakasleen Unibertsitate Eskolan Hizkuntzaren Didaktika irakasle Uri Ruiz Bikandi eta Donostiako Irakasleen Unibertsitate Eskolako irakasle Itziar Elortza.

Intentsitate kontua

Cenozek ikerketa bat egin zuen, eta hauxe dio: "Hobekuntza pixka bat nabaritu dugu. Baina pixka bat. Nahiko mugatua da ikasten dena (...) Alegia, ez dago pentsatzerik 4 urterekin hasten direlako goi mailako hiztun bihurtuko direnik". Azaltzen du ingelesa atzerriko hizkuntza dela gurean, eta eskolan bi orduz baino ez dela ematen. Hobekuntzaren bat aurkitzekotan entzumena eta hitz egiteko lasaitasuna aipatu ditu, jakinda ez dagoela inolako ikerketatan frogatuta. Kalterik ez duela egiten ere adierazi du.

Uri Ruizek uste du ez duela merezi 4 urterekin hasia. Iruditzen zaio ingelesa tantaka ikasten dela, eta, gainera, alferrikako gastua dela. "Badirudi ahoskeran eta sintaxian baduela abantaila umeak, baina hizkuntza oso kantitate handitan jasotzen duenean", azaltzen du.

Itziar Elortzak tesia egin zuen Ikastolen Elkarteak martxan duen Eleanitz proiektuaren inguruan. 4 urterekin ikasten hasitako ikasleek maila hobea zuten Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzara iritsitakoan. Baina galdetzen du zein den horren benetako arrazoi: lehenago hasi izana edo talde esperimentalarekin egindako lanketa ikaragarria? "Geroago hasi eta diru baliabide berberak jarriko balira, eta beste era batera egingo balitz —ikastalde txikiagoak, bi irakasle gelako...—. Elortzaren iritziz, kontua ez da noiz hasten zaren ingelesa ikasten baizik eta nola egiten duzun.

Arrazoi fisiologikoak ere badaude nerabeen lotarako ohituretan

L.Z. | ARRASATE

Lo ohiturak aztertzen dituen Estivill klinikako Francesc Segarra EHUko udako ikastaroetan izan da, eta, besteak beste, nerabeen erritmo fisiologikoez aritu da. Radio Euskadin egindako elkarrizketa batean, berriki Murtzian egindako ikerketaren bat izan du hizpide. "Bizitzan zehar hiru aldaketa nagusi izaten dira gizakiaren ordulari biologikoan, garrantzitsuenetakoa nerabe-zaroan", esan du. Azaldu duenez, gorputza prestatu egiten da lotarako, eta prestaketa fisiologikoetako bat gorputzaren tenperatura jaitsiera da. Murtzian, 1.500 nerabeen gorputzeko tenperaturaren gorabehe-

rak neurtu dituzte, eta ondorioztatu dute adin horretan benetako arazoak daudela 03:00ak aurretik lo hartzeko; gorputzaren tenperatura ez da jaisten. Goizean zehar, bestalde, bi aldiz jaisten da: lehen orduan eta goiz erdian. "Ikerketak erakusten duena da goizeko lehen orduan gazteek logura sentitzen dutela, eta arrazoi fisiologikoak badaudela artean.

Segarrak azaldu duenez, Murtzian aldatu egin dituzte ikasgai taulak. Konturatu dira ordu horretan gazte horiekin fisika edo matematika egitea ez dela egokia, eta hori ari zirela egiten. "Beste modu batera antolatzen dira orain".



Nerabea lo. | KOKÉ

ERREZETA

Etxean ogia egin daiteke umeen laguntzarekin

L.Z. | ARRASATE

Etxean ogia egitera animatzen bazarete, hemen *Makaxera 31* lagunaren blogean aurkitutako errezeta.

Beharrezkoak diren osagaiak: bi zuringo, 20 gramo olio, gatza, azukrea, 42 gramo L'Hirondelle legamia, 500 gramo irin eta 400 zentilitro ur.

Lehenengo eta behin, harrotu zuringoak. Gero, edalontzi baten nahastu ura, olio, gatza, azukrea eta legamia. Gehitu zuringoak eta irina, eta ondo irabiatu guztia.

Masa oratzen hasi aurretik bota irina sukaldeko mahai gainean, eta baita eskuetan ere. Denboralditxo batez oratu ostean ipini zatiak labeko bandejan, eta utzi handitzen bere bolumena bikoiztu arte.

Handitu denean, labean sartu 190 gradura 30 minutuz, gutxi gorabehera. On egin!

IRTEERA

Pottok bidea, Zugarramurdi eta Sara artean

L.Z. | ARRASATE

Xareta eskualdea ezagutzeko aukera polita emango digu Pottok bidea. Mugaren alde bietan dauden lau udalerri osatzen dute Xareta elkarteak: Lapurdiko Ainhoak eta Sarak eta Nafarroako Urdazubik eta Zugarramurdi. Inguru berdea eta lasaia da, eta ezagutzeko bidexken sare bat dago, seinaleztatua.

Bidezidorrek basoak eta zelaia zeharkatzen dituzte, artzainek eta kontrabandistek erabiltzen zituzten bideak jarraituta. Nagusiak *Kontrabandisten bidea* eta *Pottok bidea* dira, azken hori oso aproposa familian egiteko. Hamabi kilometro inguru luze da, eta Sarako, Zugarramurdiko eta Urdazubiko leizeak lotzen ditu. Oso ondo seinaleztatutako bidea da: pottoka urdin batek erakusten du bidezidorra nondik nora doan, hasieratik bukaerara.



Kepa Errasti | Aktorea, zuzendaria eta gidoilaria

"Lan hau askoz gehiago hurbiltzen da zinema moduan ezagutzen dugunera"

- ▶ 'Aitona Mantangorria' aurkeztu du aretxabaletarrak
- ▶ Zuzendaria, gidoilaria eta aktorea izan da lan berrian

TXOMIN MADINA | ARETXABALETA

Aretxabaletarrak prest du zuzendu duen bigarren film laburra, *Aitona Mantangorria* izenekoa.

Zer kontatu gura izan duzu *Aitona Mantangorria* film laburrean?

Gabonetan etxera bueltatzen den mutil baten istorioa da. Arreba, iloba eta Alzheimer gaitza duen aitona dira duen familia bakarra. Aitonaren iraganari buruzko zerbait jakiteak *click* bat eragingo du bere buruan arrebarekin eta aitonaarekin duen harremanaren inguruan. Familiako harremanak eroateko moduen eta gaixotasunaren inguruko gogoeta bat da. **Buruan aspalditik zeneukan istorioa?**

Buelta asko eman dizkiot: hasieran istorio guztiz ezberdina nuen buruan, antzerkirako zerbait. Baina gidoilari tailer baten nentzen, eta hainbat buelta eman ostean, istorio hau irten zen.

20 minutu irauten du film laburra. Zenbat lan dago atzetik?

Lan handia. Bigarren film laburra da, eta aurrekoarekin ez du zerikusirik kalitate teknikoari dagokionez; askoz gehiago gerturatzen da zinema moduan ezagutzen dugunera. Apur bat ustekabean harrapatu ninduen: lantaldearekin elkartu eta zuten esperientzia ikusita, konturatu nintzen sekulako plangintza eskatzen duela; lan handia bai aurretik, bai grabaketan eta baita ostean ere. Baina oso gustura geratu naiz.

Film laburrean, zuzendaria, gidoilaria eta aktorea zara. Hiru lanak uztartzeko orduan, zer da gehien kostatu zaizuna?

Zuzendari moduan dena kontrolatu eta alor ezberdinetan erabakiak hartu behar dira, eta zenbait aspektutan erabakiak hartzeko apur bat galduta sentitu naiz. Aktore lanarekin uztartzea ere konplikatu izan da: dena kontrolatu behar duzu, baina era berean kamara aurrean jarri behar zara, eta ez duzu zeure burua ikusten.

Maritxu estreinatu zenuenean esan zenuen idazten jartzea kosta egiten zitzazula. Gaur egun ere bai?

Behin horretara jarrita, egiten dut, baina borondate handia behar da. Jarri arte, saiakera asko egiten ditut... Larregi! Idaztea, gainera, ez da gauza fisikoa bakarrik: paper zuriaren aurrean jarrita egon barik ere, buruari bueltak ematen zabilta.

Ze ibilbide espero duzu izatea bigarren lan honek?

Ez dut ideiarik ere! Banaketaren kontua ez du kontrolatzen. Helburua ahalik eta gehien mugitzea da; euskaraz izanda, gutxienez Euskal Herrian. Kanpora atera-

"Gaur egun, Euskal Herrian oso lan gutxi dago aktoreentzat"

tzeko asmoa ere badugu, baina ez dut aurreikuspen konkreturik. Orain guztiz bukatzeko gogoia dut: azpitoluak jarri, bidali behar den lekura bidali, eta gertatzen dena ikustekoa.

Planteatu duzu film luzeetara salto egitea?

Une honetan ez... Gero batek daki, baina orain nahi dudana da gutxi-naka ikasten joatea.

Zein izango da hurrengo emango duzun urrats profesionala?

Datorren urtera begira, umeendako antzezlan baten entseguekin hasiko naiz irailean: *New Orleanseko Cyrano*. Zuzendari moduan bestelako ideiarik ere badut buruan, baina momentuz, ideia bakarrik.

Hurrengo Debagoieneko Tobera idazten zabilta.

Oso ondo pasatzen nabil, eta hori garrantzitsua da. Eskoriatzak Aretxabaleta akusatuko du, eta urtetan egon diren trupu zaharrak eta pikeak biltzen ibili gara. Gero lotu egin ditugu, eta orain idaztea tokatzen zait.

Euskal Aktoreen Batasuneko idazkari orokorra zara. Nola dago lanbidea?

Nahiko gaizki. Dauden murrizketekin, konpainiei dena konplikatu zaie, eta ondorioz, baita aktoreei ere. Ikus-entzunezkoetan ere geldi daude gauzak. Ez da erraza gaur egun lanbide honetatik bizitzea, Euskal Herrian oso lan gutxi dago aktoreentzat.



Kepa Errasti. | T.M.



Film laburreko lantaldekoak, zapatuko emanaldiaren ostean. | T.M.

Lagunendako emanaldia zapatuan

Zapatu iluntzean Aretxabaletako Arkupe kultur etxeko Zaria aretoan egindako lagunarteko emanaldian aurkeztu zien Kepa Errastik *Aitona Mantangorria* film laburra senide eta lagunei, eta bertan izan ziren pelikulan parte hartu duten hainbat kide, euren artean, Miren Gaztañaga aktorea. Emanaldiaren aurretik urduri samar nabari bazitzaion ere, behin pelikula bukatutakoan jasotako txalo zaparradarekin pozik ikusi genuen Errasti.

Askotariko doinuak Goikobaluk Bedoñan

Loramendi elkartearen 50. urteurrenaren harira, Goikobalu abesbatzak kontzertua eskaini zuen atzo Bedoñako Santa Eulalia elizan. Oso erreperitorio anitza abestu zuten: polifonia erlijiosoak kantatu zituzten, baita euskal folkloreako doinuak edo Mecanoren *Hijo de la Luna* bezalako abesti modernoagoak ere.



Aire libreko musika emanaldiek hartu dute protagonismoa asteburuan

Musikazaleendako asteburu aproposa izan da, estilo ugaritako emanaldiak egon baitira

GARAZI AIESTA | ARRASATE

Udan ohikoa den lez, aire libreko hainbat kontzertu antolatu dituzte bailarako herri ezberdinetan. Eskoriatzan, Bergaran eta Arrasaten, esaterako.

Eskoriatzan Anje Duhaldek emanaldi akustikoa eskaini zuen Egubakoitzean Errekan Gora ekimenaren barruan. Bergaran, ostera, egun berean Espoioa bete jende egon zen Travelling Brothers taldearen erritmora dantzan; eta musika elektronikoaren zaleek ere izan dute non gozatu, Arrasaten Electrogaia 2014 jaialdia

ospatu baita asteburu guztian zehar Santa Marina auzoan.

Euriaren beldur

Eguraldia ez da batere egonkorra izan asteburuan, eta kontzertuak aire librean izan direnez, zerura begira pasatu dituzte orduak musikari zein antolatzaileek. Azkenean, baina, kontzertu guztiak normaltasunez ospatu dira, tanta batzuek gora behera.

Kontzertuek harrera ona izan dute oro har, eta musikari, antolatzaile zein publiko gustura geratu dira emaitzekin.



Anje Duhalde egubakoitzeko kontzertu akustikoa Eskoriatzan. | IMANOL SORIANO



Espoioan Travelling Brothers taldea, Berumuga 2014ko egitarauaren barruan. | IMANOL SORIANO



Electrogaia jaialdian DJ-ak: Etten, Andoni Moto eta Maik Garcia. | IMANOL SORIANO

KRONIKA

Txalo mereziak

G.A. | ARRASATE

Rafael Lechowsky artistaren emanaldia ekaitzaren osteko barea izan zen zapatuan Arrasaten. Emanaldia gaueko 23:15ak aldera hasi zen Monterronen, zeruak arratsalde guztia haserre pasatu ostean. Ekaitzak, baina, barealdia eskaini zion Lechowsky-ri, eta honek, Monterron ia bete egin zuen.

Zintzotasunez igo zen oholta gainera, eta gauzak argi utzi zituen hasieratik. Ez zen inori txaloak lapurtzera etorri: "txaloak, hala sentitzen duzuenen bakarrrik", eskatu zuen.

Letra sakonak, aparteko musikariak

Lau jazzeko musikari, zein baino zein hobea, izan zituen lagun kaleko poetak. Hala ere, gezurra zirudien oholta gainean bost pertsona zeudenik, denen arteko koordinazioa eta konplizitatea sekulakoa baitzen. Argi erakutsi

FITXA
MUSIKA
RAFAEL LECHOWSKY-REN KONTZERTUA
Estiloa: Jazz musika eta rap-a.
Non: Monterron Parkean.
Eguna: Uztailak 19, zapatua.
Iraupena: Ordu eta erdi.

zuen hori artistak, saxofoi jolearen maisulan bakoitza eskuarekin konpasak eta melodia markatzen zuen bitartean.

Musika eta hitzak primeran josi zituen Lechowsky-k. Olerki bakoitza erraitetatik kantatu zuen ozen. Indartsu kantatu zion bizitzari, bakardadeari eta baita musikari berari ere.

Esandakoak ondo bete zituen eta ez zion inori txalorik lapurtu. Baina Arrasatek gogotsu egin zion txalo.



Rafael Lechowsky zapatuan eskaini zuen emanaldian. | IMANOL SORIANO

ETXKO SUKALDERAINO

Alvaro Arrizabalaga | Arkeologoa

- ▶ Bokazioz da arkeologo Alvaro Arrizabala oñatiarra
- ▶ Lezetxikiko aztarnategiko arduradunak, sukaldea ere gustuko du

"Arkeologo ez banintz, sukaldari izango nintzateke; gustuko dut"

MIREN ARREGI | OÑATI

EHuko irakaslea Gasteizen, arkeologoa da afizioz eta ofizioz Alvaro Arrizabalaga oñatiarra. Arrasateko Lezetxiki aztarnategian eman ditu azken hiru asteak, udaro egiten duten moduan, indusketetan. Han harrapatu dugu guk ere; pasio duen horretan lanean.

Zein da Alvaro, nolako da?

1965ean jaiotako Arkeologo Oñatiarra da. Nolako naizen esaten ez naiz ausartzen; hori beste batzuek esan beharko lukete.

Zein harreman daukazu sukaldearekin?

Ona, oso ona. Etxean nik egiten dut sukaldean eta gainera, ongi egiten dut. Eta nola ez, jatun ona ere banaiz. Bata bestea barik ezin da ulertu. Jatea ez bazaizu gustatzen nekez egingo duzu sukaldean.

Zein da zure espezialitatea sukaldean?

Zalantza barik, pasta.

Zertara gonbidatuko zenuke lagunik onena?

Babarrunak jatera. Babarrunak eta arraina jatera. Horretarako Gipuzkoako kostaldeko herri batera eroango nuke, Getariara esaterako. Bi plater horiekin seguru asmatuko nukeela lagu-

na pozik lagatzen.

Zeinekin gustatuko litzazuke mahaiaren bueltan eseri?

Jende askorekin, baina ez nuke jakingo esaten bereziki zeinekin.

Zergatik arkeologo?

Bokazio bat da. Gazte gaztetatik izan dut ofizio honekiko zaletasun handia. Munduan gehien gustatzen zaidana da, zalantza barik.



Lehen platera: Pasta bolognesa erara.

Bigarrena: Txuletoia.

Postrea: Arroz-esnea.

Edatekoa: Sagardo.

Zure ogibidearekin lotuta, zer duzu gogokoen?

Oso lan desberdinak egin behar izaten ditugu eta bat aukeratu beharko banu landa lana aukeratu nuke; aztarnategian bertan egiten den lana da gehien gustatzen zaidana.

Arkeologo ez bazina?

Arkeologo ez banintz, sukaldari izango nintzateke. Gustatzen zait sukaldea. Lan interesgarria iruditzen zait.

Zer ez duzu maite bizimodu honetan?

Erraza da erantzuten. Egungo egoera ekonomiko-soziala.

Iratxoek hiru desio betetzeko aukera ematen dizute.

Bakarra beteko balit ere konformatuko nintzateke: lasaitasuna. Hori da behar dudana; hori da jendarteak behar duena.

Bizimodu honetan zer da ezinbestekoa?

Zalantza barik, lana.

Damu zara...

Ezertaz.

Zer errepikatuko zenuke?

Ogibide hau aukeratzearena.

Zerk beldurtzen zaitu?

Etorkizunak, baldin eta gauzak ez badira guztiz aldatzen. Beltza dago etorkizuna eta zail ikusten dut egoera aldatzearena.



Alvaro Arrizabalaga, arkeologo oñatiarra. | GOIENA

"Europa iparraldeko ikerketa zentro eder batera joango nintzateke gustura"

Nora ospa egingo zenuke gustura?

Europako iparraldeko ikerketa zentro eder batera; Alemaniara, esaterako.

Lanetik etxera iritsi, sofa eseri eta...

Lanetik etxera iritsi eta ez naiz sofian esertzen. Afaria prestatzen hasten naiz zuzenean.

Zein ohitura, esaldi, aholku konpartituko zenuke?

Aholku artean ematen dut eguna. Irakasle naizen aldetik, egun guztia pasatzen dugu horretan. Nere ikasleek esan beharko lukete zein den gehien errepikatzen dudana hori. Ni neu, ez naiz orain esateko gauza.

PATRIZIAREN GUTIZIA



Patrizia Vitelli

IZOKINA EZTITAN

Gaur proposatu behar dizuedan errezeta energiak eta propietatez beteta dator. Bai osagai nagusiari dagokionez, eta baita osagai nagusiari laguntzen dioten osagarriei dagokionez ere. Izokinaren propietate onberen gainean berba egin genuen tarte honetan bertan (453. zenbakian). Eta eztiak dituen artean, zer esan!

Arnasbideendako, primeran

Eztiak hesteetan mugimenduak sorrarazten ditu, eta idorreria arindu. Beherakoa gertatzen den kasuetan ere ona da jogurtarekin batera hartzea, bifidus-bakteria asko baititu, eta, gainera, indarra ematen dio ahul dagoenari.

Bestalde, bere propietate higroskopikoa dela-eta, bestelako substantziengatik antibiotiko naturala da. Antitoxiko orokorra da. Alkoholaren xurgatzea kontrolatzen du eta haren eraginak



Izokina eztitan, platerean.

murritzten ditu. Arnasbideak arintzen ditu eta eztarriko mukosak leuntzen ditu; hala, ez tul lehorrak arinduta. Eztarri eta aho mukosen gorritasunak desinfektatzen ditu, eta, hasieran pika-tzen badu ere, gero lasaitu egiten du. Hain zuzen ere, oso egokia da ezti hauetarako: errenitisa-rendako, sinusitisarendako, laringitisarendako, faringitisarendako eta bronkitisarendako.

Hezurak indartzeko

Horrez guztiaz gainera, eztiak kaltzioa xurgatzen laguntzen du. Oso egokia da, beraz, hezurretako arazoekin dabilenarentzat. Bai hautsita dagoenean, desgastearen kasuan, deskalifikazioak edo bestelako kontuarentzat. Horrekin batera, eztiak burdina asko du, batez ere ezti ilunek, eta, gainera, erraz asimilatzen den burdina da. Anemia kasuentzat oso egokia da.

Diuretiko arina da. Bestalde, duen beste propietatea da lasaigarri arina eta antidepresiboa dela. Hala, lotara joan aurretik ezti hartzea komeni da eztarria arindu eta arnasbideak garbitzeko, lasaigarria baita. Arteriosklerosia berandutzen du eta maila arinagoan azaltzen da. Eta bihotz kontuarentzat ere oso egokia, arritmiak, hipertonia, hipotonia... kasuentzat. (Informazioa: *Erlemundua.com*).

Fitxa

- ▶ Denbora: 50 minutu.
- ▶ Zailtasuna: ★★★★★

OSAGAIK

- ▶ Izokin freskoa, solomo bat.
- ▶ Limoi baten zukua.
- ▶ Ezti, koilarakada handi bat.
- ▶ Patata eder bat.
- ▶ Perrexila.

Prestaketa

1. Patatak xerratan txikitu, lehenik eta behin. Gero, labean sartu, 180 graduan jarrita labea. 25 bat minutuan izan behar da bertan.
2. Oliodun zartagin baten, izokin-solomoa gorrituko dugu pare bat minutuz, eta barrutik egiten utziko dugu.
3. Koilarakada handi bat ezti disolbatuko dugu limoi-uretan. Biak ondo nahastu behar dira.
4. Eskuratutako zukua izokinari bota, eta hamar minutuz kozinatzen izango dugu.
5. Emaitza aurkeztuko dugu honela: plateran lehenengo patatak jarri, birrindutako perrexila bota patatei eta haren gainean jarri izokin-solomoa. Azkenik, bota guztiaren gainetik zartaginean geratu den limoi eta ezti zukua.

Merkataritza elektronikoa gorantz jarraitu zuen iaz, Eustaten datuen arabera

- ▶ Salmenta osoen bolumenak ere gora egin du
- ▶ Gipuzkoan ia %2 egin dute behera erosketek

J.B. / A. TXINTXURRETA | ARRASATE
Hazten jarraitzen du merkataritza elektronikoa, bitarteko moduan, Araban, Bizkaian eta Gipuzkoan. Eustatek zabalduak azken datuen arabera, enpresen

%21,6k erabili zuten merkataritza elektronikoa 2013an, eta hazten jarraitzen du sektoreak. *On line* saltzeko ohiturak ere gora egin du. Informazioaren Gizarteari buruzko inkesta plazaratu berri-

tan, Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako biztanleek merkataritza elektronikorako duten goranzko joera berretsi dute datuek. Enpresek ere areagotu egin dute *on line* saltzeko ohitura, hain zuzen,

herritarrek baino hazkunde handiagoarekin. Hala, hiru probintzietako enpresen %21,6k baliatu zuten iaz merkataritza digitala, aurreko urtean baino ia %2 gehiago. Hala, 2013an, *on line* salmentari dagokion negozio-bolumena 11.072 milioi euro izan zen. Erosketen bolumena, berriz, 8.090 milioi euro izan zen. Erosketa digitala Araban hazi da gehien, oso modu esanguratsuan, %23,3, eta Gipuzkoa da jaitsi egin den lurralde bakarra, %1,7 behera. Salmentei dagokienez, kopuru osoaren erdia baino gehiago, %51, Bizkaian egin da eta Gipuzkoan eta Araban, bietan, %32ren bueltakoa da ehunekoak. Hazkundera ere salmenta digitalean jarduten duten enpresetan egon da, guztira %1,9koa 2013an. Datuen arabera, 35.700 dira hiru lurraldeetan bitarteko elektronikoen bidez salmentak egiten dituzten enpresak, eta ia

gehienak enpresa txikiak dira, hamar langiletik beherakoak. Erosketa egin den bitartekoari dagokionez, erosketen %42,9 posta elektronikoko bidez egin ziren; %31,1 web bidez. Salmentak, ordea, %26,7 postaz eta %25,3 web bidez egin ziren. Salerosketen %82,8, guztira, enpresen artekoak izan ziren 2013an.

'Aurreztu.com'

Goiena Komunikazio Taldeak badu deskontu handien webgune propio bat: *Aurreztu.com*. "Goienak aukera eman nahi izan die, alde batetik, Debagoieneko bezero komertzialei euren eskaintzak bertan jartzeko, eta bestetik, Debagoieneko edo kanpoko edozein erabiltzailerri, produktu horiek prezio hobean erosteko", azaldu du Goiena Komunikazio Taldeko zuzendari komertzial Mireia Larrañagak.

Datu-ihes larririk berriro ez gertatzeko 'hacker' taldeak erabiliko ditu Googlek

'Hacker'-ak zelatatuko dituzte haien teknika eta helburuak ikusteko

JON BEREZIBAR | ARRASATE
Apirilean azaleratu zen datuen odolustearen ostean -Google barne, sareko handiki guztietan segurtasunen hutsune handiak azaleratu zuena-, Project Zero delakoa iragarri berri dute.

Sareko handiak kinkan

Hacker talde bat kontratatuko du Googlek segurtasun neurriak hausten ibiltzen diren beste *hacker*-en mugimenduak aztertzeko. Googletik diote sare osoaren segurtasuna hobetzea dutela helburu. Apirilean jakin zen Yahooren, Facebooken, Flickr-en eta Googlen bertan segurtasun hutsune oso handiak zeudela, erraldoi horien zerbitzarietarako sarbidea zabalik egon zela urte askoan eta milioika erabiltzaileen datuak zeudela konprometituta. *Heartbleed* deitu zioten eskandaluari, OpenSSL segurtasun liburutegian akats larria agerian laga zuena, HTTPS segurtasun protokoloa kinkan zegoela. Hala, iragarri zuten, apirilean bertan konpondu zen hutsunea eta erabil-



Programazio baten irudikapena. | WILEWEB

tzaileei dei egin zieten sareko kontuetako pasahitzak aldatu eta nabigatzaileak egunera zitzatela eskatuta. Googlek orain urrats bat gehiago egin gura du aurrera eta aitzindaritza hartu gura du, diotenez, halakorik atzera ez gertatzeko.

Inork sare erabat seguru eta kontrolatua nahi izatekotan, hori Google da, inondik ere. Xehetasun askorik eman gabe, iragarri

dute *hacker* espezializatuak kontratatzen hasi direla, hain zuzen, halako hutsuneetara sartzen diren beste *hacker*-en mugimenduak gertutik zelatatu eta hortik ikasteko, teknikak eta bilatzen dutena atzemateko. Hesi digitalean, *firewall*-etan eta segurtasun protokoloetan egiten dituzten hobekuntzak gainontzekoekin partekatze prest daudela esan dute Googletik.

Irudien arabera, Windows 9rekin 'Hasiera' botoia itzuliko da pantaila nagusira, lehen bezala

Egungo diseinura egokitutako hasierako menua ikusten da azaleratutako pantaila-irudietan

J.B. | ARRASATE

Udazkenerako merkaturatzeko gertu beharko luke Windowsen sistema eragilearen bertsio berriak, bederatzigarrenak. Interneteko foroetan zenbait pantaila-irudi azaleratu dira, eta, deigarrienen artean, *Hasiera* botoiaren itzulera erakusten dutenak daude.

Tabletara egokituz

Windows 8rekin tabletetara eroan zuten sistema eragilea eta hortik etorri ziren aldaketa oso nabarmenak. Egokitze ahalmen horretan galdu barik, baina, moldaketa berriak aurkeztuko ditu, itxura denez, udazkenean zabaltzeko den bertsio berriak.



Azaleratutako irudietako bat. | GOOGLE



Amazonen Kindle irakurgailu elektronikoa. | AMAZON

Liburu digitalak mugarik gabe irakurtzeko harpidetza Amazonekin

J.B. | ARRASATE

600.000 liburu osatzen duten katalogo zabala mugarik gabe irakurtzeko modua emango du Amazonek, hileko 9,99 dolarreko harpidetzaren truke. Mailegutza digitala eskala handian sustatu gura du horrela Amazonek, edukien jabetza barik, zerbitzuen kontratazioa bultzatuta. *Kindle Unlimited* harpidetza zerbitzua

abiatzekotan da denda digitalen eta banaketaren handikia epe laburrean.

Paperezko liburuen *on line* salmenta mundialaren jabe ia, eta merkatu digitalen zati handi bat bereganatu eta gero, hasiera-hasieratik etekin iturri nagusi izan duten negozioari atarramentu are handiagoa ateratu gura dio Jeff Bezos konpainiak.

Sonyk mugikorak liberatzera bultzatu gura ditu erabiltzaileak

Bere mugikorak liberatzeko prozesua erraztu eta bitarteko gehiago jarri ditu eskura Sonyk. Orain, telefono berriak ere batu dituzte zerrendara. *Bootloader* delakoaren erabilera sustatu gura dute ateak irekita berrikuntzei. Helburu horrekin, beren beregi abiatu zuten webgunea birdiseinatu dute, prozesua errazago eginda.

TELE-BEGI

IMANOL GALLEGO



J. L. Moreno berritzailea?

Television Españolak irudimen falta dauka. Bere programazioa ez da ona, eta azkenaldian audientzia nabarmen jaitsi da. *España directo*-k ez du espero zuen ikusle goa era kartzan, *Corazón* saioa ere antzera dabil, eta garai batean bazkalosteko errege izandako *Amar en tiempos revueltos* telesailaren errepikapena kendu egingo dute ikusle falta medio. RTVEen agintzen duten gestore adimentsuak larritu egin dira, eta beti bezala, presaka hasi dira B, C, D eta Z planak martxan jarzten.

Ez dakit modernoegia naizen edo TVE dinosauroek kudeatzen duten, ze uda garai-ko audientzia negargarriak jasotzeko Jose Luis Moreno iraultzailearen atea jo du telebista publikoak. Horrek ez ditu Monchito eta Macario berpiztuko, baina naftalina usain bera duen gala kasposo horietako batzuekin itzuliko da telebistara.

Lasai ze Morenito ekoizlea soilik izango da, gure begi-niakiak torturako dituen aurkezlea Anita Obregon rekautxutaua izango da. Bien bitartean Rociito Telecincora bueltatu da. Abortuaren legearekin bezala, aurrera egin beharrean atzera egiten ari gara?

ASTEA GOIENAN

GOIENA TELEBISTA

ASTELEHENA, 21



Antzuolako jaiak

Amaitu dira Antzuolako jaiak eta festetan jasotako irudi eta adierazpenak ikusi ahal izango dira. | 20:00

12:00 Udakoak

12:45 Ibilean

13:20 Astea iruditan

13:30 Debagoiena zuzenean

14:30 Berriak

15:00 Udakoak

15:45 Ikusmira

16:00 Debagoiena zuzenean

16:30 Berriak

17:00 Erreportajea

17:35 Aho bizarrrik gabe

18:25 Zorion Agurrak

18:30 Berriak

19:00 Amaia DJ

19:30 Harmailatik

20:00 Debagoiena zuzenean

20:30 Berriak

21:00 Debagoiena zuzenean

21:30 Berriak

22:00 Harmailatik

22:30 Debagoiena zuzenean

23:00 Berriak

23:30 Ibilean

00:15 Debagoiena zuzenean

00:45 Harmailatik

MARTITZENA, 22



Auzolandegiak

Bergarako Mizpirualde zaharren egoitzan auzolandegietan dauden gazteekin egindako erreportajea. | 20:00

12:00 Harmailatik

12:30 Harira

13:05 7 Akorde

13:30 Amaia DJ

14:00 Debagoiena zuzenean

14:30 Berriak

15:00 Harmailatik

15:55 Zorion Agurrak

16:00 Debagoiena zuzenean

16:30 Berriak

17:00 Berriak

17:00 Ikusmira

17:15 Udakoak

18:00 Amaia DJ

18:25 Zorion Agurrak

18:30 Berriak

19:00 Kantari

19:30 7 Akorde

20:00 Debagoiena zuzenean

20:30 Berriak

21:00 Debagoiena zuzenean

21:30 Berriak

22:00 7 Akorde

22:30 Debagoiena zuzenean

23:00 Berriak

23:30 Erreportajea

23:50 Debagoiena zuzenean

00:20 7 Akorde

EGUAZTENA, 23



Bainu lekuak

Oporretan dauden gaztetxoak inguruko bainu lekuetan nola pasatzen duten ikusi ahalgo da. | 20:00

12:00 Kontzertua

13:20 Harmailatik

13:50 Zorion Agurrak

14:00 Debagoiena zuzenean

14:30 Berriak

15:00 Onein

15:30 Tertulia

16:00 Debagoiena zuzenean

16:30 Berriak

17:00 Kantari

17:30 Udakoak

18:10 Ikusmira

18:30 Berriak

19:00 Harmailatik

19:30 Tertulia

20:00 Debagoiena zuzenean

20:30 Berriak

21:00 Debagoiena zuzenean

21:30 Berriak

22:00 Tertulia

22:30 Debagoiena zuzenean

23:00 Berriak

23:30 Erreportajea

00:00 Debagoiena zuzenean

00:30 Tertulia

EGUENA, 24



'Amaia DJ'

Gaztetxoek egindako kantu eskaerekin egindako bideoklipen saioa eskainiko da eguenean telebistan. | 19:30

12:00 Tertulia

12:30 Ur eta lur

13:15 Ibilean

13:55 Zorion Agurrak

14:00 Debagoiena zuzenean

14:30 Berriak

15:00 7 Akorde

15:30 Onein

16:00 Debagoiena zuzenean

16:30 Berriak

17:00 Erreportajea

17:35 Onein

18:00 Tertulia

18:30 Berriak

19:00 7 Akorde

19:30 Amaia DJ

20:00 Debagoiena zuzenean

20:30 Berriak

21:00 Debagoiena zuzenean

21:30 Berriak

22:00 Amaia DJ

22:30 Debagoiena zuzenean

23:00 Berriak

23:30 Aho bizarrrik gabe

00:25 Debagoiena zuzenean

01:00 Amaia DJ

EGUBAKOITZA, 25



Ain_1 taldea

Arrasateko Ain_1 musika taldea estudiantean grabatzen ari deneko erreportajea eskainiko da. | 20:00

12:00 Debagoiena zuzenean

12:30 Aho bizarrrik gabe

13:20 Erreportajea

13:55 Zorion Agurrak

14:00 Debagoiena zuzenean

14:30 Berriak

15:00 Amaia DJ

15:30 Onein

16:00 Debagoiena zuzenean

16:30 Berriak

17:00 Udakoak

17:50 Ur eta lur

18:25 Astea iruditan

18:30 Berriak

19:15 Jaiak: Antzuolako jaiak

20:00 Debagoiena zuzenean

20:30 Berriak

21:00 Debagoiena zuzenean

21:30 Berriak

22:00 Jaiak: Antzuolako jaiak

22:45 Debagoiena zuzenean

23:15 Berriak

23:45 Jaiak: Antzuolako jaiak

00:30 Kontzertua

ARRASATE IRRATIA

Uda honetan disfrutatu 24 orduz musikarekin, Arrasate Irratian

Uda giroan irratsaioak oporrak hartuko ditu irailaren 1era bitartean. Horrenbestez, Arrasate Irratian ez da zuzeneko saiorik eskainiko abuztuan, baina 107.7ko uhinek ez dute etenaldirik izango. Musika-ekin disfrutatu ahal izango da egunero-egunero 24 orduetan zehar.

Kukai dantza taldekoen 'Gela Jauzia' izeneko ikuskizuna berbeta gai

Domeka honetan, hilak 27, Kukai dantza taldeak *Gela Jauzia* ikuskizuna eskainiko du Arrasateko Herriko Plazan 20:00etan. Bada, Kukai taldeko protagonistak izango dira Arrasate Irratik *Uda giroan* irratsaioan, 107.7ko uhinetan, entzuleek euren ikuskizunaren berri jaso dezaten.

Saskibaloiko entrenatzaile ikastaroari buruz, gaur

Arrasaten bukatzeaz da saskibaloiko entrenatzaile izateko ikastaroa eta horri buruz hitz egingo du irratian Arrasateko kirol kazetaria den Jokin Etxebarriak. Herriko saskibaloaren egoerari buruz ere jardungo da 107.7ko uhinetan gaur, astelehena, 11:00etan *Uda giroan* irratsaioan. Ez galdu elkarrizketa!

TELE-ALBISTEAK

Fixed bizikletaren lasterketak Oñatin emandakoa telebistan

'Harmailatik' kirol saioan ikusi ahal izango da gaur, astelehena, 19:30ean eta 22:00etan



Zapatu gauean Oñatin jokatu zen lasterketako une bat. | IMANOL SORIANO

AMAIA TXINTXURRETA | ARRASATE

Piñoi finkodun bizikletak Oñatiko herrigune barruan eta gauez ibili ziren zapatuan, Kantoikrit lasterketan. Hirugarren aldiz antolatu da aurten lasterketa eta aurtengo edizioak eman zuena ikusteko aukera izango da gaur, astelehena, Goiena telebistako *Harmailatik* kirol saioan.

Kilometro eta erdiko zirkuitua egin behar izan zuten parte-hartzaileek, eta hamahiru itzuli egin zituzten ia 20 kilometroko lasterketa egiteraino.

Oñatiar ugari batu zituen lasterketak eta Euskal Herriko ez batera, Kataluniatik, Madrildik, Asturiastik, Burgostik... etorritako jendea ere izan zen, besteak beste.

Lasterketako irudiak ikusi ahal izango dira saioan eta parte hartu zuten protagonisten hitzak ere jasoko dira.

Bestalde, kuadrillen arteko futbol txapelketa ere jokatu da asteburuan Aretxabaletan eta han jasotakoak ere erakutsiko dira Xabier Urtzelaik aurkeztutako saioan.

Oporren beste ikuspuntu bati buruzko tertulia

A.T. | ARRASATE

Batzuk dagoeneko oporretan izango dira, beste batzuk laster hartuko dituzte oporrak... Bakoitzak oporrak bizitzeko modua aukeratzen du eta aste honetako *Tertulia* saioan opor sasoia kanpoan kooperante, brigadista edo boluntario lanetan ematen dutenengana gerturatuko da Larraitz Zeberio aurkezlea.

Horri buruz hitz egiteko bi solaskide izango ditu: Askapenako Xabier Llodio eta Mundukideko Edurne Idigoras. Euren esperientzia gertu-gertutik ezagutzeko aukera izango da saioaren bitartez.

Eguaztenez 19:30ean eta 22:00etan eskainiko da *Tertulia* saioa, Goiena telebistan.

Udaran albistegiekin jarraituko da

A.T. | ARRASATE

Uda sasoiaren Goiena telebistak ez du etenik izango eta asteleneretik egubakoitzera bitartean *Berriak* saioaren bitartez Debagoienean gertatzen diren albisteen berri emango du.

Astean zehar 10:30ean eskainiko da lehen aldiz eguneko albistegia eta bi ordu eskainiko da *Berriak* saioa 00:30ak arte.

Aurkezlerik gabeko saioa izango da baina uneoro gure bailaran gertatzen denari buruzko informazioa jaso ahal izango duzue uda honetan ere Goiena telebistan.

Horrez gain, www.goiena.eus webgunearan bitartez ere Debagoieneko albistek jarraitu ahal izango dira.

ZORION AGURRAK



OÑATI
Mikel Guridi Murua
Abuztuaren 14an, 8 urte.
Zorionak, txapeldun!
Oporretan ospatuko
dugu zure zortzigarren
urtebetetzia! Patxo
handi bat etxeko danon
partetik!



OÑATI
Eider Egaña Bikuña
Abuztuaren 2an, 12 urte.
Zorionak, maitia! Ze
handi egin zaren. Ondo
ospatu zure
urtebetetzea. Besarkada
erraldoia Leireren,
Markelen eta Juneren
partetik. Maite zaitugu!



ARRASATE
Ane Egiluz Frances
Abuztuaren 1ean, 6 urte.
Zorionak eta urte
askotara etxeko danon
partetik. Patxo handi
bat!



ARRASATE
Laia Egiluz Frances
Abuztuaren 1ean, 3 urte.
Zorionak eta urte
askotara etxeko danon
partetik. Patxo handi
bat!



BERGARA
Sua Sanchez Zabaleta
Uztailaren 31n, 6 urte.
Gure etxeko piratak sei
urte beteko ditte. Muxu
pottolo bat eta
ondo-ondo pasatu
eguna, Sua.



OÑATI
Eider Erostarbe, Joane Arriaran eta Martin Arregi
Eiderrek 5 urte egingo ditu uztailaren 31n, Martinek urtetxo bat, abuztuaren 3an eta Joane 2 urte, abuztuaren 12an. Zorionak eta muxu potolo bana familixian partetik! Ospakizunak ez dia faltako... Beñat, zure eguna be laister etorriko da!



ARETXABALETA
Uxue Ibabe
Uztailaren 30ean, 7 urte.
Kaixo, potxola!
Horrenbeste desio
zenuen eguna heldu da
azkenik! Ondo-ondo
pasatu eguna eta tori
musu handi-handi bat
etxeko guztion partetik.



ESKORIATZA
Unax Arrese Otamendi
Uztailaren 29an, 9 urte.
Zorionak, txapeldun!
Ondo-ondo pasatu zure
egunien eta patxo potolo
bat danon partetik. Aupa
Erreal!



ANTZUOLA
Naroa Aranguren Gastaiñares
Uztailaren 28an, 12
urte. Zorionak, maitte!
Nola pasatu diren
urteak! Ondo pasatu
gaurko eguna eta muxu
bat etxeko partetik.



OÑATI
Peio Axpe Elkororibe
Uztailaren 27an, 7 urte.
Zorionak, mutikote, jada
zazpi urte. Jarraitu
horrela. Muxu bat
famioliko partetik eta
ondo pasatu zure eguna.



BERGARA
Mara Aranes Albisua
Uztailaren 27an, 7 urte.
Zorionak, Mara.
Ondo-ondo pasatu zure
eguna. Patxo pila bat
etxeko partetik!



ARETXABALETA
Ana Maria Aretxaga
Uztailaren 25ean,
urtebetetzea. Zorionak,
amama! Ondo-ondo
pasatu zure urtebetetze
egunean eta segi beti
bezala gurekin jolasten!



BERGARA
Jurgi Larrea Perez
Uztailaren 24an, 4 urte.
Zorionak, txapeldun!
Ondo-ondo pasatu
eguna eta patxo potolo
bat familia guztiaren eta,
batez be, Aneren, Eriken,
Eleneren eta Noraren
partetik.



BERGARA
Shere Moreno
Uztailaren 23an, urtebetetzea. Zorionak, amatxo! Egun polita pasatzea espero dugu. Muxu eta besarkada goxo bat munduko amatxorik onenarentzat! Askok maitxe zaitxugu danok!



BERGARA
Izar Muñoz Otaño
Uztailaren 23an, 10
urte. Zorionak, maittia!
Ondo-ondo pasatu zure
urtebetetze egunean eta
opari asko jaso. Zorionak
eta muxu handi bat
famiolare partetik!



ARAMAIO
Maria eta Libe Ayastuy Martinez
Mariak 9 urte uztailaren
23an eta Libek 6, uztailaren
1ean. Zorionak, preioxak!
Ondo-ondo pasatu, Arra-
satek. Aitxaitxa-amamak.



ARRASATE
Isabel Guerra
Uztailaren 23an, 44
urte. Zorionak! Ondo
pasatu eguna, bereziki
zure senarraren eta
alaben partetik.



OÑATI
Marta Zubiairre Ugarte
Uztailaren 22an, 6 urte.
Jaso ezazu gure fami-
liaren izenean zorion
agurrik beroena. Urte
askoan horrela jarrai de-
zazula, bihotz-bihotzez.



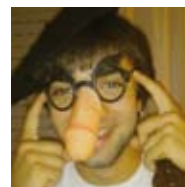
OÑATI
Danel Bengoa Uriarte
Uztailaren 22an, 8 urte.
Zorionak, maitte, eta
zortzi patxo handi zure
famiolare eta, batez
ere, Urkoren eta Izarren
partetik. Segi horrelako
jator!



OÑATI
Iban Guridi Diaz
Uztailaren 21ean, 6 urte.
Aitaxo eta amatxok,
bihotzez maite zaituzte
eta aurten irakurri ahal
duzenez, lbantxo, asko
maite zaitugu! Zorionak
eta sei belarriko tirakada
handi zuretzat.



BERGARA
Marisabel Otaño Hurtado
Uztailaren 20an, 43
urte. Zorionak, *guapa*,
famiolare partetik eta
muxu pottolo bat Izarren
eta Unaxen partetik.



ARRASATE
Asier Lazkano
Uztailaren 20an, 20
urte. 20 urte ein arren,
oindioan be ume baten
antzera ibiltzen zara.
Hori da izpiritua!
Zorionak eta ondo
pasatu, Zurizako lagunen
partetik!



ESKORIATZA
Oinatz Andetxaga Korujo
Uztailaren 19an, 7 urte.
Zorionak, txapeldun!
Ondo pasatu eguna
aitaren, amaren eta
Gentzaren partetik.



OÑATI
Iker Serrano Lopez
Uztailaren 19an, 4 urte.
Zorionak, potxola! Muxu
handi bat etxeko danon
partetik eta izan zaitetz
zoriontsu zure
urtebetetze egunean.



ESKORIATZA
Udane Ruiz de Apodaka Orueta
Uztailaren 18an, 3 urte.
Zorionak, potxola,
famiolare danaren partetik
eta ondo-ondo pasatu
zure eguna! Muxutxuek.



ARRASATE
Ane Rincon Madinabeitia
Uztailaren 18an, 8 urte.
Zorionak, pottola! Oso
ondo pasatu zure
urtebetetze egunian.
Patxo handi bat etxeko
guztien partetik.



ARETXABALETA
Beñat Larrañaga Madinabeitia
Uztailaren 18an, 10 urte.
Dagoeneko 10 urte!
Zorionak etxeko guztion
partetik eta segi horrela
erronka berrie aurre
eginez.



ARAMAIO
Oihan Azkarate Arriolabengoa
Uztailaren 18an, 9 urte.
Zorionak, laztana!
Amandrea, amama,
aitaita, amatxo, aitaxo
eta Hegoi. Ondo pasatu
eguna!



ARETXABALETA
Ixone Zubiria Zubeldia
Uztailaren 18an, 6 urte.
Zorionak, Ixone!
Primeran ospatuko dugu
zure seigarren
urtebetetzea! Patxo pila
bat denon partetik!



OÑATI
Amets Zubia Aranzabal
Uztailaren 18an, urtebete.
Zorionak, Amets! Ondo
ospatu eguna eta patxo
asko Oñatiko eta Bergarako
famiolare eta, bereziki,
arriba Haizearen partetik!



ARETXABALETA
Laia Arriola Serrato
Uztailaren 17an, 12 urte.
Zorionak, printzesa.
Zelako aguro pasetan
dan denboria. Jada 12
urte! Ondo-ondo pasatu
zure eguna eta patxo
infinitu etxeko danen
partetik. Mua!



ARRASATE
Amaia eta Maddalen Agirre
Uztailaren 17an, 18 urte.
Zurizako lagunen
partetik, ondo-ondo
ospatu zuein egunak, 18
urte behin bakarrik ingo
ditzuzue-ta!



ARRASATE
Aimar Roa Gallastegi
Uztailaren 14an, 2 urte.
Zorionak, Aimar!
Ondo-ondo pasatu
eguna! Patxo potolo bat
famiolare guztion
partetik!



DEBAGOIENA
Jon Regaño
Uztailaren 14an,
urtebetetzea. Gaur goizean
eperren kantuek diote zure
eguna dela, disfrutatu ezazu
beraz! Zorionak eta urte
askotarako, "bizitzaren
lorea" zaude eta! Oihana,
Liher, Aner eta Itziar.



ARETXABALETA
Nora de Cesero Eraña
Uztailaren 21ean, 6 urte.
Zorionak eta muxu handi
bat etxeko eta
lagunen partetik!



DEBAGOIENA
Iradi Unamuno
Uztailaren 13an, 8 urte.
Zorionak, bihotza, eta
ondo pasatu. Muxutxu
bat danon partetik.

Urte askotarako!

Zorion itzazu lagunak eta senitatekoak; hiru bide dituzu Goienaren bidez zoriontzeko:

Internet

Sar zaitetz *Goiena.eus* atarian eta *Zorion agurra bidali* botoia sakatu; bete eskatutako datuak, eta bertan argitaratuko da zorion agurra, baita GOIENA paperean ere.

Posta elektronikoa

Mezua bidali *zorionagurra@goiena.com* helbidera, eta idatzi: izen-abizenak, herria, urtebetetze-eguna eta nahi duzun testua.

Ordezkaritzak

Etor zaitetz Goienaren ordezkariaren batera.

Egubakoitzeko 11:00ak arte jasotako zorion agurra bakarrik iragarriko ditugu.

Hortik aurrera jasotakoak hurrengo astean argitaratuko ditugu.

JAIOTAKOAK



Martxel Azkarate Lopez de Lacalle

Bergara 3,320 Kilo. Uztailaren 14a. Gurasoak: Maddalen eta Unai. Argazkian, Martxel amarekin eta amama Marianekin.



Izei Gorosabel Vaz

Arrasate 3,300 Kilo. Uztailaren 16a. Gurasoak: Monica eta Mikel. Argazkian, Izei txikia sehascan lo.

Guraso berriei EROSKI hipermerkatuaren partetik, **zorionak!**
Eroskik zuen lehen beharretarako, **OPARIA***
egingo dizue Goiena Klubeko bazkide zaretenoi.

Arrasateko hipermerkatua
EROSKI
zurekin

Musakola 11 ARRASATE
Tel.: 943 71 10 30

* Debagoieneko ospitalean jaiotzen direnentzat



Maren Luis Gomez

Oñati 4,070 Kilo. Uztailaren 13a. Gurasoak: Nagore eta Joseba. Argazkian, Maren amama Aintzanerekin eta aitaita Juan Mari-rekin.



Ekain Urkia Egidazu

Arrasate 3,490 Kilo. Uztailaren 2a. Gurasoak: Ane eta Eneko. Argazkian, Ekain txikia amaren besoetan.

Jaio da!

Eman jaiotzen berri Goiena paperean eta interneten.
Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz GOIENAREN ordezkari bat.

Egubakoitzeko 11:00ak arte jasotako jaiotzak bakarrik iragarriko ditugu.
Hortik aurrera jasotakoak hurrengo astean argitaratuko ditugu.

DENBORA-PASA

HITZ GEZIDUNAK

	* Irudiko harraparria	Baleuka	Katuaren umea
	Harila	Tokien arabera	Zilarra lantzen du
	Ikusgarri, eder		
	Su		
Orexako biztanle	Inoiz		
Erabat aldatu	Artsenikoa		
		Nor, pluralean	
		Uranioa	
Aitzakia, desenkusa			
Euskal fonema			
	Juntagal-lua	Bokalik gabeko goma	
	51	Dauka	
Galderetan	Azkenekoa	Du, haiet	
Gaixotasuna	Tona, labur-labur	Sufrea	

BILA-BILA 7

Bila itzazu zazpi ezberdintasun bi irudien artean.



SOLUZIOAK

A	N	S	V	A	E	R	I	L	A	E
E	D	Z	L	V	A	L	X			
M	G	V	E	T	X					
U	R	A	K	U	R	E	S			
A	K									
L	A									
A										
T										
A										
Z										
K										

S	O	R	E	Q	P	O	R	E
O	A	R	T	I	Z	A	R	T
I	N	E	A	U	O	P	E	S
F	U	T	E	W	I	K	R	I
U	R	A	N	O	M	B	E	L
K	A	T	I	Y	X	O	B	N
F	S	E	A	L	U	R	R	A
E	C	I	A	U	L	X	I	A
M	A	R	T	E	P	O	E	S

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



Ezetz igarri!
Inondik ez, pinuak sagarrik ez dute eta

SUDOKUA

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

HIZKI SALDA

M A R T E P O E S
E C I A U L X I A
R S E A L U R R A
K A T I Y X O B N
U R A N O M B E L
R U T E W I K R I
I N E A U O P E S
O A R T I Z A R T
S O R E Q P O R E

EZETZ IGARRI!

Pinu batetik sagarra bajatu nahi duzu. Alde batetik sagarretaraino heltzen den arkaitz pilo bat dago, beste aldetik eskailera bat. Nondik igoko zinateke?

AI, ENE!

Badaezpada ere, tragoxka beti alboan

Ez da arraroa garagardoa edaten ari garela, momentu batez mahaian utzi eta gero desagertzea. Uhal honekin, akabo arazoak.
www.quelovendan.com



ASTEKO DATUA

100

MILIOI "ATSEGIN DUT"

Ez Cristiano Ronaldo, ezta Rihanna ere: Shakira abeslari kolonbiarra bihurtu zen pasa den astean Facebooken 100 milioi *Atsegin dut* lortzen duen lehen pertsona. Beste zerbaiteko akaso ez, baina autoestimua erendako behintzat, baliagarria izango zaio.
www.20minutos.es

EGURALDIA



Max. 0°

Min. 0°

Moteletik eta bustitik hasiko dugu, baina, atertuko du eta ostarteak zabalduko dira.
euskalmet.net

ASTELEHENKOA

goiena

2014-07-21

HAMARREKOA

Imanol Agirretxe Oporren ostean, Realeko aurrelari usurbildarra Herbehereetan dago momentu honetan bere taldekideekin batera, aurretik duten denboraldi luzea prestatzen | TXOMIN MADINA

"Krisiarekin futbol munduak ere beherakada handia izan du"

1. Batzuek oraindik hartu ez, eta beste batzuei akabo zaizkizue oporrak. Kosta zaizu lanera itzultzea?
Alde batetik, kostatzen da, fisikoki udan nahiko lasai egoten garelako; baina bestetik, baneukan hasteko gogo eta ilusioa, baneuzkan tximeletatxoak tripan.

2. Badator 2014-2015 denboraldia. Zer eskatzen diozu?
Pertsonalki, ez lesionatzea eta denboraldi borobilaosatzea. Talde mailan, uste dut urte oso garrantzitsu bezain gaitza izango dela; ea UEFAko lehen kanporaketatik ondo hasten dugun dena.

3. Ikusitakoak ikusita, ze paper egingo luke Euskal Selekzioak Brasilgo Munduko Futbol Txapelketan?
Oporretan egonda, askorik ez dut jarraitu, baina ikusi ditut azken partidua garrantzitsuak. Lan ona egingo luke: egun Euskal Selekzioak batu ditzakeen jokalariek maila onekoak dira, munduko edozein talderen aurka aritzeko gai.

4. Wikipediak dio 85 gol sartu dituzula. Bereziki gogoan duzunik?
Sansekoak eta batuta izango dira. Lehen Mailan sartutako lehena: ez zen politena edo baliagarriena izango, baina bai bereziena.

5. Zer nahiago, zuk gola sartu arren partidua galtzea ala aulkitik taldea irabazten ikustea?
Astero aulkian egotea ez da seinala ona, baina garrantzitsuena da partidua irabaztea, horretarako lan egiten dugu eta.



MAKILA MAGIKOA BANEUKA...

"Egun dauden gerra eta gatazka guztiak kentzeko erabiliko nuke"

6. Zein teknika erabiltzen duzu presio uneetan burua hotz mantentzeko?

Konfiantza: konfiantza nere buruarengan eta egindako lanarengan. Esperientziari ere begiratzen diot: une horretan gauzak gaizki joan arren, azken urteetan ondo joan diren gauzei jarraipena ematea.

7. Zertan nabari du Lehen Mailako jokalariek batek krisian gaudela?

Azkenean, gure ingurukoak ere sufritzen ari dira. Guk, zorionez, oraindik ere badugu lana, baina futbol munduak ere beherakada handia izan du: lagun asko daukagu kobratu gabe jokatzen, talde batzuk desagertu egin dira...

8. Poziktibity kanpaina hartu duzu parte. Zein hizkuntza da nagusi Realaren aldagelan?

Euskara. Egunerokoan, erdaldukin hitz egiteko erdara erabiltzen dugu askotan. Baina euskaldun asko gaude, zorionez, eta gure artean euskara da nagusi.

9. Kanpotik, lagun kuadrilla dirudizue Realekoek. Itxura kontua?

Ez. Oso ondo moldatzen gara elkarrekin, urte asko daramatza gu batera eta Zubietatik aparte plan asko egiten ditugu batera.

10. Musikazalea ei zara. Zein da erosi duzun azken diskoa?

Atera berri den Izeberg taldearen diskoa. Beti gustatu izan zait musika, eta orain, bidaia asko ditugunez, musikaz beteta eramaten dugu makina.

BIHARAMUNA

IXIDOR SOLUPE ZULAIKA



Gure Esku Dago

Andoni Ortuzarrek "ikurriña" euskaldun guztiak elkar ulertzeko esparru gisa aldarrikatu du "bakoitzaren arraza, inguruabarrak edo ideologia kontuan hartu gabe", euskal aberriaren bandera lehen aldiz altxatu zeneko 120. urteurrena betetzen den honetan. Sor-tua izan zenean ez zen egin ezeren edo inoren aurka ekin-tzeko.

Bat nator Ortuzar-en adierazpenarekin, baita ere, Joseba Egibar-ek Goienari eskainitako elkarrizketan esandakoarekin: "... izan ere, Herri honetan elkarrizketak ematea inportantea izanik, une batzuetan ez dira baldintzak ematen elkarrizketak emateko. Errespeturik ez badago faltukeria da elkarrizketak ematea. Hala ere, benetan uste dut gisa honetako prozesuetarako beharrezkoak, ezinbestekoak, direla giza mugimenduak".

Askatasunaren bi zutabe nagusiak, errespetua eta jasan-kortasuna dira. Askatasunik gabe elkar ulertzetik ez dago eta gailurrera heltzea gutxiago. Horregatik "GURE ESKU DAGO" giza mugimendu bezala "erabakitze eskubidea eta askatasuna" aldarrikatzea beharrezkotzat ikusten dut.

"Ikurriña" haizearen eraginez gailurrean mugitzen ikusi arte, Gure Esku Dago!! AURRERA!!

Arrasateko hipermerkatua

EROSKI

zurekin

Musakola 11 ARRASATE
Tel.: 943 71 10 30

Eskaintza baliagarriak 2014ko uztailaren 23ra arte.

harategia

Txerri-saiheskia, zatia

3,95€ / kg

Operación Veranoski

untxi osoa

3,75€ / kg

Behi-zangarra / atzealdeko zangarra

7,50€ / kg