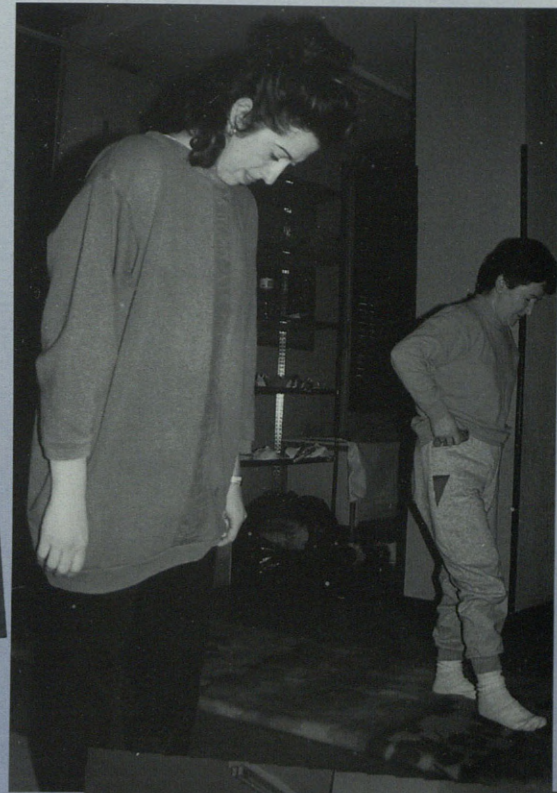
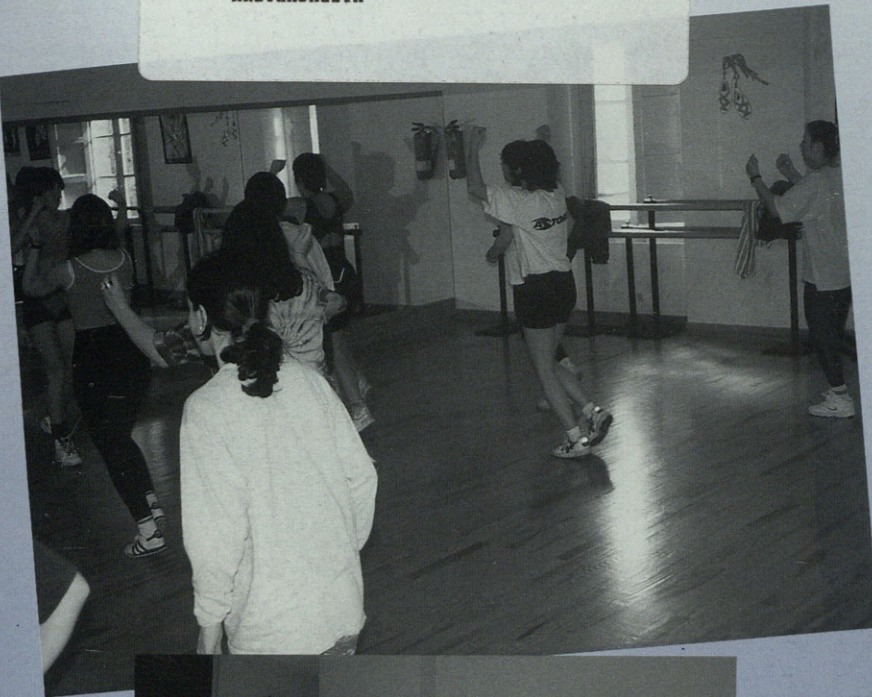


# Aretxa gazeta

Aretxabaleta • 1996ko martxoak 21 • 95.zka. •

BELTRAN DE HEREDIA, FELIS  
ANDRAMARI, 7- 2. EZK.  
ARETXABALETA



Zinean pelikulak hasiko dira

Bularreko minbizia

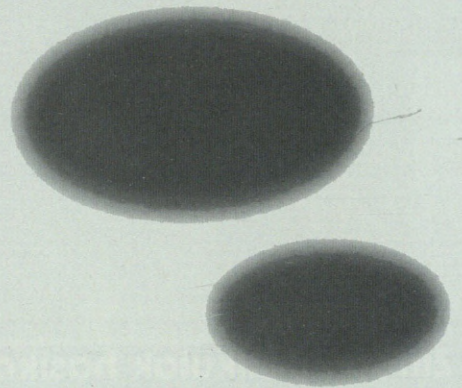
Arlutz saskibaloi txapelketa



Gorputz eta arima

Super 55

Super 55 Libreta



Super 55  
jendearentzat



CAJA LABORAL  
EUSKADIKO KUTXA



## Bijilia egiteko ohiturarik baduzu?

Justo Granilla  
(Jubilatua)

Ostiral Santuan egiten dut bijilia. Bestela beste ostiral guztiak berdinak dira niretzat. Nire emaztea sinisduna da eta Ostiral Santuan arraina jaten dugu.

Maria Dolores Artano  
(Etxekoandrea)

Badaukat bijilia egiteko ohiturarik. Ostiral Santuan eta Hausterre-egunean ere egiten dut bai nik eta baita familian ere bijilia egiten dugu.

Asier Antia  
(Ikaslea)

Nik ez dut egiten. Badakit zer den bijilia egitea baina nire etxean ez da egiten. Amonak urtero egiten du.

Rikardo Mateo  
(Langilea)

Nik ez daukat bijilia ospatzeko ohiturarik. Nik ez diot zentzurik ikusten bijilia egiteari.



Gipuzkoako  
Foru Aldundiak  
diruz lagundutako  
aldizkaria



Kultur sailak  
diruz  
lagundutako  
aldizkaria



Aretxabaletako  
Udalak diruz  
lagundutako



## ESKUTITZAK

## HARITZ ETA IBAI ASKATU

Ez dakit gaztea izatea delitua den Euskal Herrian baina argi dago gaur egun gazteon aurka eta bereziki ezker abertzaleko gazteon aurka kriston kriminalizazioa eta errepresioa dagoela. Adibide garbiak daude egunero-egunero Euskal Herri osoan eta azkenean gure artean ere jasan dugu errepresio basati hau.

Ostegunak 7 joan ginen Arrasatera, Madrilen burutzen ari diren Oñatiko eta Donostiako gazteen aurkako epaiketak salatzen. Gazte hauen epaiketak kriston montaje polizialak dira, gezur hutsak, adarjotze galantak, lotsagarriak. Eta hara non manifestazioa pake-pakean, inolako arazorik gabe zihoanean, txapelgorri basati horiek agertu eta inolako elkarrizketa eta arrazoirik gabe, adierazpen askatasuna ukatuz, han hasi ziren porrazoka eta pelotazoka lotsa eta eskubiderik gabe. Hauek al dira komunikabideetan azaltzen diren biktimak? Kaka zaharra. Hauek Madrilgo mertzenarioak besterik ez dira, PNVek gidaturik eta Euskal polizia direlakoan ezker abertzalearen kontra, gazteon kontra eta Euskal Herriaren kontra, inolako konplejurik gabe eta lehenago guardi zibilak egiten zuen bezala kriston triskantzak eta ekintza zikinak egiten duten uniformedun txakurrak besterik ez dira. Bueno, eta hori hasiera izan bazen ere gero etorri zen txarragoa. Hara non hasi ziren txapelgorriak gazte guztien atzetik eta azkenean nor eta Haritz eta Ibai harrapatu zituzten, beste edonor izan zitekeen bezala. Ikusgarria izan zen, basatikeri hutsa. Ez zirudien gizakiak zirenik, patata zakua baizik. Kriston ostiak eman eta ileetatik ebatuta eta lurretik arrastaka kotxera sartu zituzten, inungo motiborik gabe. Eta hara nola, beraien burua demokratizatzen duten mertzenario hauek, kriston gezurra montau eta kotxe kamuflatu bat erretzeagatik akusatzen dituzten. Sinestesina, lotsagarria, gezur borobila, Haritz eta Ibai atxiloturik bait zeuden kotxea erre zutenean. Zer nolako Euskal Herria dugun, inolako arrazoirik gabe eta errurik gabe txapelgorri gerzurti hoiek asmatutako historiotxo harrigarri batekin (froga modura zeramaten erropak aurkeztuz) Martutenen bukatzen baduzu 16 eta 17 urtekin. Hau al da PNVren demokrazia? Hau al da euskaldunen ertzantza? Ez, hau ez da demokrazia, hau diktadura hutsa da, medio polizial basatiez inposatua, adierazpen askatasunik gabe eta komunikadeengaitik eskutatuta dagoena. Ezin gara eskuak gurutzatuta gelditu. Injustizia honen aurka borrokatu behar dugu. Gure Euskal Herria eraikitzeko eta Haritz eta Ibai etxera ekartzeko. Aupa Haritz eta Ibai! Montaje polizialik ez! Haritz eta Ibai askatu!

Aretxabaletako Jarrai

**Argitaratzailea:** Aretxagazeta Elkarte, Kultur etxea, Aretxabaleta. Tfnoa: 79 01 05, 151 postakutxatila. **Zuzendaria:** Josu Urkia. **Erredakzio-kontseilua:** Imanol Aginagalde, Miren Eraña, Arantza Abasolo, Ines Gartzia, Arantza Eguren, Naiara Arrese, Unai Loidi, Ana Eriz. **Publizitate eta erredakzio arduraduna:** Iratxe Bengoa. **Kolaboratzaileak:** Loramendi K.E., Udala, Mikel Arroiabe, Gorka Etxabe, Andoni Arana, Jennifer Nelson, Amaia Murgiondo, Amagoia Lasagabaster, M. J. Aretxaga. **Inprimategia:** Eguzkigraf. **Tirada:** 2.500 ale. Aretxagazeta paper birziklatuan egiten da. **Lege gordailua:** SS378/94. Aretxagazeta ez da kargu egiten aldizkarian adierazitako esanekin eta iritziekin.

Aretxagazeta



## Beste eskola batzuetako irakasleak Kurtzebarri eskolako metodologia bereganatzen izan dira



3 ikasle irakasle talde bat Kurtzebarri eskola bisitatzen izan dira

Pedagogi berrikuntzarako sailak antolatuta eta Tutorepeko Heziketa programaren barruan, Eibarreko Arrateko Ama ikastetxeko, Urretxuko Gainzuri eskola publikoko eta Gasteizko Banbi ikastolako irakasle talde batek, Kurtzebarri eskola bisitatzeko eta ezagutzeko aukera izan zuen. Zentru bakoitzetik irakasle talde bat izan zen Kurtzebarri eskolan, eta talde bakoitzak 15 egun izan zituen eskolako arlo desberdinak aztertzeko, hoiengan artean, hizkuntz trataera, eskolaren antolaketa, e.a.

Urretxuko eskola publikotik 3 andereinok parte hartu zuten programa honetan eta beraien adierazpenetan esperientzia aberasgarria eta polita izan da.

Ikastola barruan euskeraren erabi-

lerak kezkatzen zituen gehienbat Urretxuko irakasleak eta arlo hori lantzeko hainbat sistema ikusi zituztela aitortzen zuten, hoiengan artean, euskera eta inguruko gaia batera lantzearena. *"15 egun hauetan gauza asko ikasi ditugu. Euskera nahiko sustraituta dago eskolan eta bere erabilera ere haundia dela ikusi dugu"*.

Esan beharra dago Tutorepeko programa honek heziketa zentru batek beste zentru bat ezagutzeko aukera eskaintzen duela. Kasu honetan, 3 zentru desberdinek eskatu zuten Kurtzebarri eskola ezagutzearen nahia. Kurtzebarri eskolaren kasuan ere esperientzia barria izan da hau, lehen aldiz hartu baitu parte programa honetan.

## Haritz Oianguren eta Ibai Garairi behin-behineko askatasuna eman die epaileak

Joan den martxoaren 7an Arrasaten Jarraik antolatuta egin zen errepresioaren aurkako manifestazioan Haritz Oianguren atxabaltarra eta Ibai Garai arrasatearra atxilotu zituen ertzantzak. Ertzantzak egindako lehenengo deklarazioetan ertzantzaren auto kamuflatura molotov koktelak bota eta autoa erretzea leporatzen zien. Baina epailearen aurrean egindako deklarazioetan ez ziren guztiz ziur azaltzen bi gazteak izan ete ziren hori egin zutenak. Hori dela eta epaileak behin-behineko askatasuna eman die bi gazteei. Haritzek eta Ibaiek hemendik aste batzutura izango dute epaiketa.

## Bainuetxetako programetan apuntatzeko epea zabalik

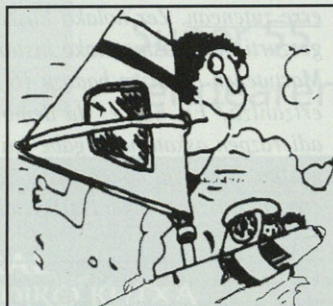
Udaberriko txandarako termalismo programetarako eskaera egiteko epea zabalik dago. Termalismo programa hauetan sartzen diren bainuetxeak, Arnedillo (Errioxa), Fitero (Nafarroa), Cestona eta Liérganes dira. Eskaerak martxoaren 24a baino lehenago egin behar dira udaletxeko gizarte zerbitzuetan. Informazio gehiago gura izan ezkerre telefono honetara deitu behar da, 900 43 43 43.

### AMETS TABERNA

Iparragirre, 4  
Tfnoa: 79 01 29  
ARETXABAETA

### TXAKOLI

a - Pintxoak  
b - Kazuelak  
e - Pulpo espezialitatea  
r  
n Andra Mari Auzunea  
a Tfnoa: 79 02 25  
ARETXABAETA



### HAIZEA AKEITEGIA

Mitarte kalea, Z/G  
Tfnoa: 79 85 57

# Asteburu honetan hasiko dira emanaldiak Zaraia zineman

Astebukaera honetan bertan hasiko dira Zaraia zineman pelikula proiektzioak. Kruz Maria Ansoalde enpresa azpeitiarrak hartu du beregain Zaraia zinemaren kudeaketa eta bere esku egongo da zinemaren esplotazio osoa. Lehen ez bezala, aurrerantzean asteko lau egunetan egongo dira pelikulak zaraia zineman. Eguakotxetan, 10,15etan; zapatuetan 7,30etan eta 10,15etan; domeketan 3 proiektzio, arratsaldeko 5etan umeendakoa, ondoren 7,30etan eta gaueko 10,15etan; azkenik astelehenetan 10,15etan.

Udaletxeak bi hilabete barruan botako diren pelikulen barri izango duen arren aste barruan jakingo da konkretuki aste horretako pelikula zein izango den.

Astebukaera honetan esaterako "Los puentes de Madison" pelikula egongo da ikusgai Zaraia zineman. Umeentzat barriz, "Liberad a Willy 2". Prezioari dagokionez, nagusiek 425 pezeta ordaindu beharko dute sarrera eta umeek barriz, 275 pezeta.



"Los puentes de Madison" filmea

Datozen asteetan Zaraia zineman ikusteko aukera izango diren pelikulak hauek dira:

- El día de la bestia
- Two much
- Showgirls
- Algo de que hablar
- Caza legal
- Jumanji
- Nunca hables con extraños
- Pena de muerte
- Sentido y sensibilidad

#### Umeendako pelikulak:

- El jardín mágico de Stanley
- Pulgarcita
- Adios tiburón
- Las aventuras de Bastián
- Dos tontos muy tontos
- Un indio en París.



"Liberad a Willy 2" filmea

## GEMES

- Depilazio definitiboa
- Makilaia
- Kutisaren garbiketa

Durana, 40-2 ☎ 79 99 18  
Aretxabaleta

## Izozkiteki-Gozotegia IZOZKITEGI

Otalora, 11  
Tfnoa: 79 93 58  
ARETXABALETA

## LEIBAR ARRAINDEGIA



Mitarte Kalea, 1 - Tfnoa: 77 13 79  
ARETXABALETA

## Estatu Batuetara gregorianoa abestera!

Azken egunotan makina bat entsaio egin ostean Estatu Batuetara gira bat egingo du Aretxabaleta eta Gasteizko gregoriano taldeak. Datorren martxoaren 27an irtengo dute hezgazkinez Chicagora. Ez dira bakarrik joango ordea, euren neska eta emazteak ere eurekin joango dira, baina hauek beranduago irtengo dute, martxoaren 30ean hain zuzen ere. Itzulera denek batera egingo dute apirilaren 14an. Gregoriano kantak ezagutzera emanez gira bat egingo dute, Chicago, Milwaukee, Washington, Baltimore, Wilmington, Philadelphia, Harrisburg, Garden City, New York, Manchester, Boston eta Hartford moduko herrietatik. Bertako eliza, katedrale, eta antzeko eraikuntzetan emango dituzte kontzertuak.



Martxoaren 27an irtengo du Gregoriano koruak Estatu Batuetara



Une atsegina pasatu ahal izan zuten joan den martxoaren 16an Hiruax Hirugarren mundu taldeak antolatu zuen jaialdira hurbildu ziren lagunek. Ruandako errefuxiatuen alde antolatu zen jaialdia eta partaidetza haundia egon zela esan beharra dago. Andoni Egañak eta Aitor eta Ion Sarasuak kantuz josi zuten ekitaldia eta Juan Luis Lekunberrik doinu polita eman zien kantuei pianoaren laguntzaz. Jaialdiaren bukaera aldera Ruandako diapositibak proiektatu ziren bertan egiten ari diren lanen erakusgarri.

### Kultura batzordea jai batzordea eratzeko asmotan da

Herriko jai desberdinen antolaketan herriak berak parte hartuko duen batzordea osatzeko asmotan dabil kultura batzordea. Horrela, herritarren eritzi eta proposamenak kontutan hartuz denon artean erabakitako jaiak antolatu ahal izateko. Hori dela eta, deialdi bat luzatzen du kultura batzordeak herriko koadrila desberdinentzat, bai gazte, heldu eta adinekoentzat ere, Ojala-zelai, Andra Maixak eta San Migelak denon artean antolatu ahal izateko. Apirilaren 2an, udaletxeko ganbaran eta arratsaldeko 6retan egingo da jai batzordea. Herriko koadrila guztiak gonbidatuta zaudete.

ARGAZKIAK

Urkiola

Tfnoa: 79 39 20  
ARETXABALETA

DON

Pelikularik  
hoberenak

Lezama Merkatal zentrua  
ARETXABALETA

BIDEO



AZKENA  
TABERNA

Solohaundi, 8 ☎ 79 74 57



# Bularreko minbizia

**Prenbentzia da minbiziaren aurrean hartu daitekeen neuririk onena**

Bularreko minbizia emakumeetan heriotzik gehien eragiten duen minbizi mota da. Baina minbizia ez da gaixotasun sendaezina, osatu daiteke eta. Sendatze honetan gero eta garrantzi haundiagoa du minbizia ahalik eta azkarren diagnostikatu izateak. Beranduegi diagnostikatu bada, pertsonaren bizitza ahalik eta gehien luzatzea eta hau ahalik eta egoera onenean izatea lortu daiteke. Minbiziak ez du bizitza txarra adierazi nahi. Gaur egun diagnostikoak eta baita tratamenduak ere asko aldatu dira.

Bularreko minbizia ahalik eta azkarren diagnostikatuz gero askoz ere hobeto da. Horregatik, Euskal Autonomi Elkarte 3 lurraldetan 50-65 urte bitarteko emakumeei zuzendutako mamografia programak martxan dira. Bularreko "screening"-a deitzen zaie eta Eskualdeko Hospitalan egiten dira. Mamografia hauen bidez, hasiera baten ezer ez dutela uste den emakumeetan azterketa bat egiten da, bularreko minbiziaren aztarnarik erakutsi ezker ahalik eta azkarren tratatu ahal izateko. Adin tarte horretako emakume guztiei zuzenduta dago eta bi urtetik behin egiten dira.

**Bularreko minbiziari buruzko hitzaldia egongo da datorren martxoaren 27an arratsaldeko 5,30tan kultur etxean. Hizlaria Maria Jesus Mitxelena medikua izango da.**



Minbizia sortzen duten faktore zuzenik ez dagoen arren, badira eragina duten arrisku faktoreak. Faktore genetikoa da hoietako bat, familikoren batek minbizia izatea, arrisku faktorea kontsideratzen da. Bestetik adina ere hor dago, 45 urtetik gorako emakumeetan dago arriskurik gehien. Hala ere, honek ez du esan nahi gazteetan ematen ez denik. Gazteengan proportzio txikiagoetan ematen da bularreko minbizia, baina era bortitzagoan. Bestetik, emakume batek bere umea artifizialki elikatu badu, hau ere arrisku faktorea da eta alderantziz, era naturalean elikatu badu onuragarria ei da.

Bularreko minbiziaren aurrehartzea aipatzerakoan 3 arlo garrantzitsu aipatu behar dira. Alde batetik norbere ikerketa egongo litzateke: norbere titiak noizbeinka aztertzean datza

honako hau, bultorik edo antzeko zeozer antzematen den ikusiaz. Bestetik mediku azterketak ere hor daude eta azkenik 50-65 urte bitarteko emakumeei zuzendutako mamografia azterketek ere garrantzi handia dute minbiziaren prebentzio horretan.



**MAPFRE**

Aseguroak

Errekabarren, 3

Tfnoa: 77 11 76

**OSKAR  
GARAJEA**

Basabe Poligonoa, A-2-4

Tfnoa: 79 98 74

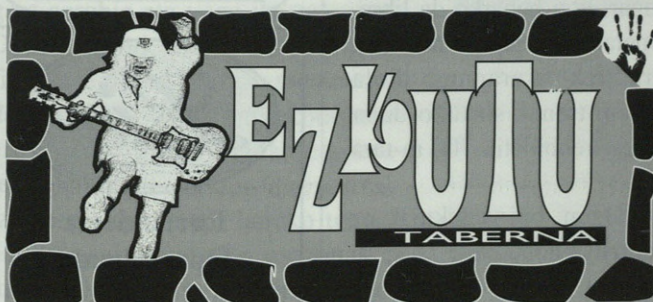
ARETXABALETA



**Mitartegarai**  
Jatetxea

- Nekazaliturismo etxea
- Bertako sukaldaritza

Arientza auzoa • Tfnoa: 79 17 51  
ARETXABALETA



Mitarte kalea, 17 • ARETXABALETA • Tfnoa: 79 00 00



Mitarte, 21 behea  
Tfnoa.: 79 79 79  
ARETXABALETA



# AHT-ren inguruko hausnarketa (I)

**Oraingo ARETXAGAZETA honetan aztertzen**

goazena Abiadura Haundiko Trena (AHT) da, bere forma dela eta Euskal "Y" bezala ere ezagutzen dena. Dena dela, Nafarroako zatia ere kontutan hartzen badugu bere "H" formaz ohartuko gara. Artikulu honetan ikusiko dugunez gure inguruko ekologiari kalte itzela egiten dio proiektu honek, bai trenak berak zuzenki eragiten duena, eta baita bere inguruko faktoreek ere sortutakoa.

## Mendien zulaketa:

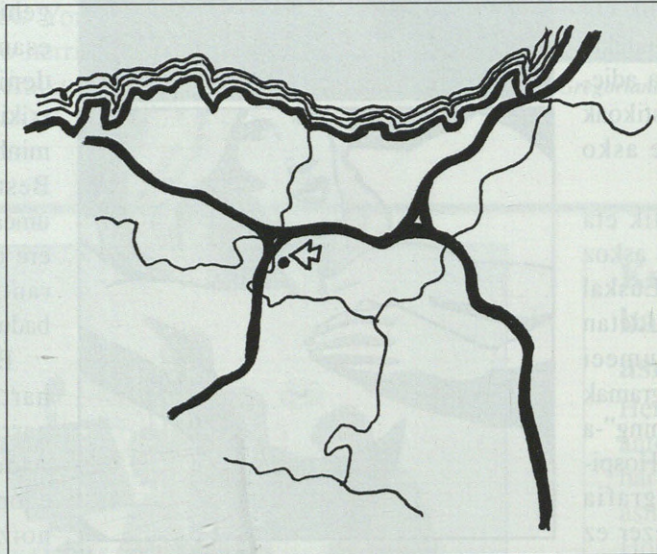
Euskal Herriko 5 probintzitatik barrena (Araba, Bizkaia, Gipuzkoa, Lapurdi eta Nafarroatik barrena) doan trenbide erraldoi honek 443 km betetzen ditu Euskal Herrian, hauetatik 128 lurrazpiko tuneletatik joango direlarik. Esanguratsuak dira Aralarko tunela (11,2 km-takoa), eta gure herrira hurbilduz Udaltzetzeko bi tunelak (4 eta 6,5 Km) eta Arlabangoa (8,8 km). Mendiak, orokorrean, zenbait funtzio betetzen dituzte bizitza mantentzeko, esate baterako klimaren erregulazioa, ur hornidura (lurrazpiko urei esker), landaredia eta animalien bizitokia,... Zer esanik ez, hau guztia kaltetua gertatuko litzateke. Bestalde tunelen inguruan inpakto paisajistiko gogorra duten zabortege ugari sortuko da.

Mendiak ez dituzte tunelek bakarrik zulatuko, trenbidea eraikitzeke zementoa behar baita eta hau harrobi (kantera) berrietatik ateratako kareharriarekin egingo da. Konparazio batera, Itoiz inguruan kalteak eragin dituen faktore nagusia ez da presa bera izan, presa hori eraikitzeke beharrezkoa zen zementoarentzat eraiki dituzten harrobiak baizik. Ezin ahaztu harrobi hauetara heltzeko bideek ere larriki zauritzen dutela natura sarritan ikusi den bezala.

## Trenbidearen barrera efektua:

Lur gaintetik doan zatiak ere eragin latzak izango ditu ingurunearengan. Izan ere segurtasun neurriak direla eta, trenbidearen alboetan metro ugari utzi beharko da libre, guztira **150 m-tik gorako zabalera** izango duelarik, eta honetaz gain guztia **hesituta** egongo da. Esan beharrik ez dago honek benetako barrera efektua eragingo diola naturari. Baina guztia ez da barrera fisiko honetara mugatzen, trenak sortuko duen **zarata** itzelak ere eragin bera izango baitu. Estimatu izan denez trenbidetik 700 m-tara 65 dezibeliotaraino helduko baita soinua.

Trenaren kalte ekologikoak ez dira gutxi hauetara mugatzen, baina lekuri ez daukagunez hurrengo Aretxagazetan jarraituko dugu gai garrantzitsu honekin.



Aretxabaletaren kokapena (gezia) AHT-ren trazaketaren aurrean

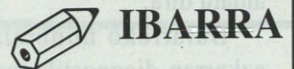
## Jauregi Okindegia

Otalora, 10  
Aretxabaleta

INDUSTRIA  
HORNIKUNTZAK



Mitarte, 23 Aretxabaleta  
Tfnoa: 79 96 66  
Fax: 77 10 33



## ESTANKOA

Tabakoa eta ikasmateriala  
Bizkaia, 3 Tfnoa: 79 23 77

## LASA AGUILERA

### Aholkularitza

Andra Mari Auzunea, 3  
☎ 79 29 26  
ARETXABALETA

## SAGASTA

### ELEKTRIZITATEA

Elektrogailuak  
Elektra-instalakuntzak  
Otalora, 14  
Tfnoa: 79 16 10



## Lurrindegia Opari-denda

Mitarte, 18 ☎ 79 38 59

Mikel Arroiabe



# Eta zuk, aerobic ala yoga?

□ Larogetik gora dira ikastaro hauetan dabiltzan atxabaltarrak, gehienak emakumeak

Aerobic eta yoga, kurtsu guztian zehar irauten duten ikastaro bi dira. Bertan dabiltzan atxabaltarrak barriz, 80tik gora. Ikastaro hauek ez direla emakumeentzako bakarrik, gizonezkoentzako ere egokiak direla esaten dute irakasle eta ikasleek. Hala ere, ia den-denak emakumeak dira bertan. Bizitza-kalitatea eta osasuna; gorputza lantzea eta flexibilitatea; gustora sentitzea eta errelajatzeko ikastea... horiek dira batekoen eta bestekoen ahotik behin baino gehiagotan entzun ditugun hitzak. Eurekin egon gara, kuartel aurretik pasatu eta musika oso altu entzuten duzunean, edo eskola aurrean egon eta musika lasaiagoa somatzen duzunean, barrukoak zertan dabiltzan jakin dezazun.

Eta hurreratu, aktibitate guztiz desberdinak direlakoan hurreratu gara aerobic eta yoga ikastaroetara. Desberdinak dira bai, ariketa fisikoa egiteko oso planteamendu desberdinak, baina antzekotasunak ere topatu ditugu batean eta bestean, batez ere lortzen diren emaitzei begiratutakoan: laneko tentsio eta estresak botatzeko oso onak ei dira biak; arnasketa lantzen ei da



Aerobic egiteko ez dago adinik, ezta sexurik ere.

bietan; flexibilitatea ere bai, eta kontatu digutenez, gorputza guztiz errelajaturik gelditzen da bukararako. Batean eta bestean zer egiten duten, eta zer kontatu diguten, ondorengo lerroetan daukazu. Hara:

## **Aerobic: ordubete gelditu barik**

Aerobic-ak *oxigenodun ariketa fisikoa* esan nahi duela kontatu digu Pili Muñagorrik. Ondo ezagutuko duzue askok. Irakaslea da bera, eta bi urte daramatza Aretxabaletan lan horretan. 70 bat ikasle ditu Pilik, lau taldetan banatuta,

denak emakumezkoak. Talde bakoitzak astean ordubete 3 sesio egiten ditu.

Musika "a tope" ipintzen du Pili Aerobic egiteko. "Horrela gehiago motibatzen dira". Ordubete 3 sesioan musika ez da ixiltzen, eta ikasleak gelditu ere ez dira egiten. Muskuluak berotuz hasten dira. Ondo berotutakoan, zatirik printzipalena dator: koreografia. Irakasleak markatutako pausu eta mugimendu zehatz batzuk dira koreografia, musikaren erritmoari jarraituz egin beharreko ariketak.

Koreografia bi astetik behin aldatu egiten du Pili. Polito-polito ariketen intentsitatea gora doa, eta

tarte honetan, gorputzeko atal guztiak lantzen dira: gerria, bizkarra, besoak hankak... Amaierarako, intentsitatea gutxituz doa, eta hotziketak ariketa batzuk egiten dira, pultsazioak polito-polito jaisiteko. *“Ezin da bapatean gelditu. Bestela burua odolik gabe gelditzen da, eta mareatu egin zaitetze”*, dio Pilik. Muskuluak bero daudela aprobetxatuta estiramentuak egiten dituzte ondoren. Abdominal eta flexioak ere bai.



**Arantzazu Uribetxebarria**  
**Aerobic-ikaslea**

***“Gorputza apur bat arintzearen nator. Horretan eta errelajatzearren ere bai”***

**Erresistentzia eta memoria**

Ikasleak izerdi batean daude bukaerarako. Oso nekagarria dela aitortu digute ia denek. Pilik aerobic-a oso konpletoa dela esaten jarraitzen du. Erresistentzia lantzen ei da gehien. *“Astetik aстера ikusten da gehiago aguantazen duzula, ez duzula hain nekatuta bukatzen, oxigenoa hobeto hartzen duzula, arnasa barik ez zarela gelditzen... Hori da erresistentzia”*.

Baina dena ez da erresistentzia. Horrez gain, beste gauza asko ere lantzen da aerobic-arekin: koordinazioa, sikomotrizidada, flexibilitadada, agilidada, muskuluak eta memoria. *“Gazteek berehala hartzen dituzte koreografiako pausuak. Estudiatzen dabilta, eta azkar asimilatzen dituzte gauzak. Jende helduak memoria hori galdu egiten du, eta gehiago kostatzen zaie pausuak hartzea”*. Pilik kontatu digunez, memoria ere asko lantzen da.

***“Aerobic-ean dana lantzen da: erresistentzia koordinazioa, muskuluak... eta memoria ere bai”***

Estresa eta tentsioak kanporatzeko ere balio ei du. *“Jende asko etortzen da estresa daukalako eta dena ahaztu nahi duelako momentu batez. Hemen kontzentratu egin behar da, eta problema denak kanpoan utzi behar dira. Tentsioak kanporatzeko balio du”*.

Tentsioak kanporatzeko baietz, baina argaltzeko ezetz, ez duela balio dio Pilik. Horretarako, ariketa fisikoaz gain dieta ere jarraitu behar dela. Adinen aldetik berriz, ez ei dago aerobic egiteko adinik, ezta sexurik ere. *“Ona da 60 urtekoentzat ere. Bakoitzak bere erritmoa eta bere intentsidada jar ditzake”*.

**Yoga: gorputza eta buruaren arteko oreka**

*Yung* hitzetik dator yoga, eta horrek lotura



**Mari Jose Lezeta**  
**Aerobic-ikaslea**

***“Egun batzutan bi ordu ere egiten ditut. Asko nekatzen da. Begiratu, izerdi batean nago!”***

esan gura ei du, *“osasun fisikoa eta buru-osasunaren arteko lotura, hau da, gorputza eta pentsamenduen arteko lotura”*. Encarna Mendez irakasleak kontatu digu hori. Bere esanetan, edo buruarekin edo gorputzarekin egiten dugu lan normalean, bien arteko oreka barik, eta desoreka horretatik tentsioa eta beste hainbat sintoma azaltzen dira. *“Beraz, hori da kontua: gorputza eta buruaren artean oreka egon dadila”*.

Astean bi egunez ematen ditu klaseak Encarnak, klase bakoitza ordu eta erdikoa. Ikasleak aerobic-ean baino gutxiago dira hemen, baina gizonezkoak behintzat badabilta: 15etik hiru gizonezkoak dira.

Sesioak, errelajatzeko azkar batekin hasten dira, *“bertan, kanpotik dakartzagun ardurak albora uzten ditugu, eta momentukoan kontzentratzen gara. Geure gorputzaz jabetzen hasten gara: postura, arnasketa...”*. Konzentrazio hori lortzea inportantea da Encarnarentzako. *“Hortxe dago gimnasia eta yogaren arteko desberdintasuna. Ariketa mekaniko bat egiten bazabilta, hor buruak ez du ezer ere egiten, mekanikoa delako. Yoga izan dadin, kontzientziak ariketa horretan bertan egon behar du”*.

Beretzeko ariketa batzuk egiten dituzte ondoren, eta handik berehala, gorputza lantzen hasten dira. *“Gorputz guztia lantzen da. Ezker-erra lantzen bada, gero eskuma. Edo goiko*



**Begoña Arizaga**  
**Yoga-ikaslea**

***“Yogan nabilenetik arnasa hobeto hartzen dut. Arnasa sakonago hartzen ikasten da, eta hori inportantea da”***

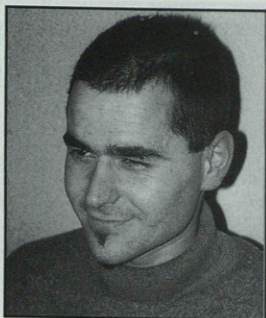
aldea lantzen bada, gero behekoa. Konpletua izan behar du". Ondoren arnasketa-ariketak datoz, eta amaitzeko errelajazio osoa. Orain arte gorputza bakarrik landu da. Azkenengo errelajazio horretan ostera, gorputza eta burua errelajatzeko dira.

Yogarekin flexibilitate handia lortzen dela dio Encarnak, bizkar haurrean batez ere. Gorka eta Begoña, biak ikasleak, oso gustora daude, batez ere arnasa hobeto hartzen dutela sentitzen dutelako. Begoña, yogan hasi zenean elastizitate handiagoa hartu duela kontatu digu. Etxeko andre guztiak animatu nahi ditu. "Etxeko andreei esango nieke etxeko lau hormen artean sartuta ez daitezela egon. Horrela autoestima hanka azpira joaten da. Euren osasunagatik zerbait egin dezatela".

Baina hobekuntza ez da muskuluetarako bakarrik, barruko organuentzat ere ona dela dio Encarnak: gibela, esteak, glandulak, nerbioak... Artikulazioak gogortzen ere laguntzen du.

#### Tentsioak kanpora

Gorka eta Begoña bezala, Pilar ere yoga egitera joaten da. Berari laneko tentsioak eta estresa kanpora botatzeko balio



**Gorka Urzelai**  
**Yoga-ikaslea**

*"Yogak ez dauka sexurik. Ez da ez emakumeentzako ez gizonentzako. Norberaren gorputza ezagutzeko da"*

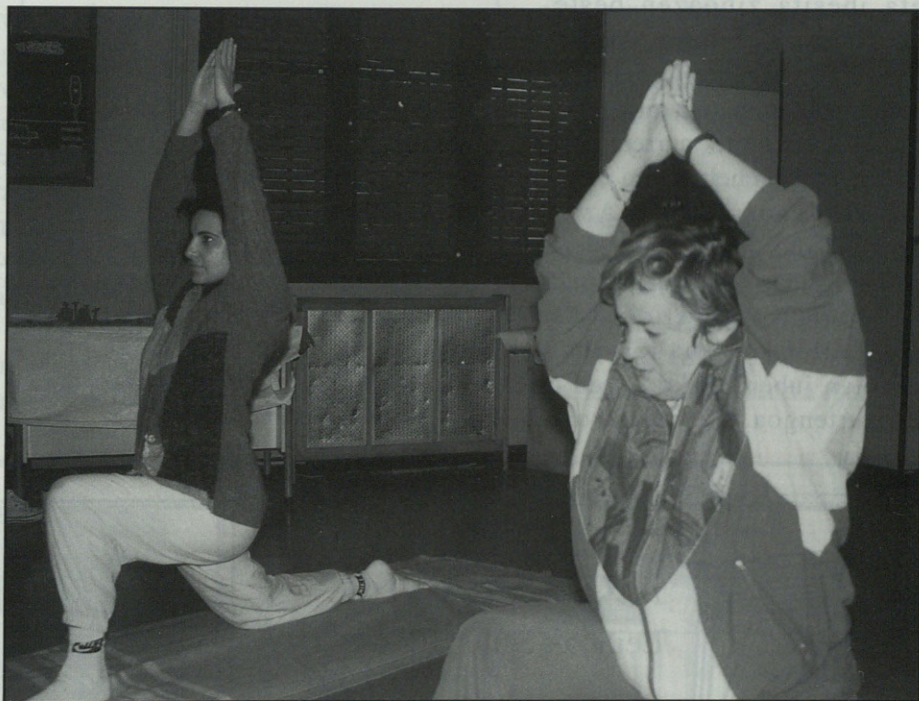
diola esan digu Pilarrek. "Lanean omoplatoak asko kargatzen zaizkit. Yogara etortitakoan estiramentuak egiten ditugu eta horrela muskuluak asko lasaitzen dira. Laneko zortzi orduak errazago eramateko balio du". Bizitza-kalitatea, osasuna eta norberaren gorputza hobeto ezagutzeko aipatzen dituzte guztiek, yoga probatu

ondoren.

Azkenik, yogaren inguruan ezjakintasun handia eta informazio oker asko dagoela uste du Encarnak. "Erljioarekin asko nahasten da yoga, edo jende askok pentsatzen du lo egitera etortzen garela hona. Beste askok uste dute buruko arazoak dituztenentzat dela, yogara datorren jendea burutik endreatuta dagoela uste dute. Topiko asko dago".

Unai Loidi

**"Ezjakintasun haundia eta informazio oker asko dago yogaren inguruan"**



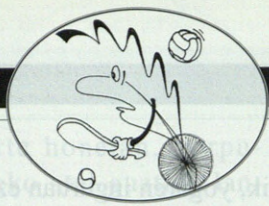
15 atxabaltar dabilta yogan Encarnarekin. Horietatik hiru bakarrik dira gizonetzakoak.

BEIRALAN  
  
**KRISTALDEGIA**  
Loramendi 10 ☎ 79 81 78  
Aretxabaleta

**GARBITU S. KOOP**  
**Garbiketa orokorrak**  
Errekabarren 3- Behea  
Tfnoa: 79 01 28

**JOSU**  
**HARATEGIA**  
Urdaitegia-Gozotegia  
Kroasantegia  
"Janari prestatuak"  
Mitarte, 1 ☎ 77 03 08  
ARETXABAETA

**PIENSO S. A.**  
**FELIX PAGALDAY**  
Laborantza tresnak  
Ongarriak- Haziak  
Mitarte, 7 behea ☎ 77 00 33  
Etxekoa: 79 42 56



## Mikel Roldanek ondo hasi du aurtengo denboraldia

Mikel Roldan txirrindulari atxabaltarrak ondo hasi du aurtengo denboraldia. Bi karrera bakarrik korritu ditu oraindik baina hauetan emaitza onak lortu ditu.

Eibarren korritu zuen denboraldiko lehenengo karreran garaipena lortu zuen Mikelek. 2. portuan pelotoitik ihes egin eta ihesita zihoazen beste txirrindulariak harrapatzera joan zen. Bigarren portua baina lehenago harrapatuta zituen txirrindulariak eta hortik aurrera bakarrik ihes egin zuen helmugara iritsi arte. Bigarren karrera barriz, Azpeitian korritu zuten Fagor taldekoek eta Mikel Roldan 6. postuan sartu zen.

17 urte besterik ez ditu Mikelek eta Dorletako Ama txirrindulari eskolan jubenetako azken urtea du aurtengoa. Itxaropentsu begi-



Mikel Roldanek jubenetako 2. urtean korritzen du

ratzen dio Mikelek jubenetako azken urteari, aurrean ibiltzen saiatuko da behintzat. Datorren urtetik aurrera afizionatu mailara pasatuko da.

Hurrengo karrera Arrasaten izango dute Fagor taldekoek. Azken hau datorren zapatuan izango da, martxoaren 23an eta arratsaldeko 3,30etan hasiko da Arrasateko Garibai kalean.

## Aste Santuetan Katalunya aldeko Pirineoetara irteera

Murrukixo Mendi Elkartek Katalunyako Pirineoetara irteera antolatu du apirilaren 4, 5, 6, 7 eta 8rako. Ventosa eta Calvell aterpetxean izango da egonaldia. Igoko diren mendiak, **Besiberri** (3.014 m); **Montardo** (2.830 m); **Punta Alta** (3.016 m) eta **Contra** (2.892 m) dira.

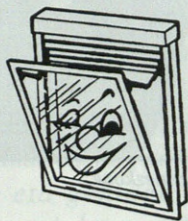
Izen ematea Murrukixoko lokalean egin behar da eta izen emateko azken epea martxoaren bukaera da.

## Igeriketa monitore eta tenis instruktorea tituluak ateratzeko ikastaroak

Deba Garaiko Mankomunitateak Igeriketa monitore titulua eta Tenis instruktore titulua ateratzeko ikastaroak antolatu ditu.

Ikastaro hauez gain golf hasiera eta hobekuntza ikastaroa ere badaude.

Ikastaro hauen inguruko informazio gehiago Aretxabaletako kiroletxean edo eta 79 64 61 telefonoan.



### ARGÍ-PLASTIC

Leihoak egiten dira

Zigarrola, 1 8. pabiloia  
ARRASATE Tfnoa: 77 11 30

### IMANOL

### JANARI DENDA

Harategia  
BEREZIKI Urdaitegia  
Fruitategia

Gorbea Kalea ☎ 79 05 83 ARETXABALETA



### BASTER-ALDE JATETXEA

SASOIKO JAKIAK  
GIRO ONENEAN

Galartza auzoa Tfnoa: 79 24 58 ARETXABALETA

### BQ Amaia-Berri, S. L.

### Gasa- Klimatizazioa-Isurkor Teknologia

Otalora, 18 behea  
Tfno-Faxa: 77 06 49 ARETXABALETA



10 talde daude Arlutz saskibaloitxapelketan

## Hasi da Arlutz saskibaloitxapelketa

Zortzigarren aldia da aurten Arlutz saskibaloitxapelketa antolatzen dena. Udaberriarekin batera hasi dira osterare saskibaloitxapelketak Arlutz osteko kantxan. Bertan, zapatuero-zapatuero 10 taldek euren abileziak neurtuko dituzte. Bost partidu jokatu dira zapatuero. Goizetan partidu bakarra izango da goizeko 12etatik ordu batetara bitartean eta gainontzeko 4 partiduak arratsaldean izango dira, 3etatik 7retara bitartean.

Bi hilabete t'erdi luzatuko da joan den martxoaren 16an hasiera eman zitzaion txapelketa.

Orduko emaitzak hauexek izan ziren:

**Sin pagar 58**

Sr. Arebalo 42

**Fatxus 112**

Peña zurito 23

**Insero Boys 66**

Bhergarathinaikos 35

Al cesto Ernesto 52

**Orlando piratas 67**

Eguraldi txarragatik DDK eta TPM keler taldeen arteko partidua ez zen jokatu.

## Atxartera irteera

Datorren martxoaren 24rako Murruxiko eta Zaraia Mendi taldeek Atxarterako harrobiaren aurkako mendi irteera antolatu dute.

Murruxikok bi aukera eskaitzen ditu Atxartera joan gura dutenentzako. Alde batetik autobusa antolatu du eta hau goizeko 9retan irtengo da Partenoitik. Autobusez joan gura izan ezker Arlutzen eman beharko da izena 300 pezeta ordainduz. Bestetik oinez joan gura izan ezker, irteera ordua 7retan izango da partenoitik. Itzulera eguerdi aldera izango da eta denek autobusez bueltatu ahal izango dute.

Zaraia M. Taldekoak barriz, kotxe partikularretan joango dira Atxartera goizeko 8,30etan irtenda.

Atxarten ekitaldi desberdinak antolatuta daude egun honetarako, besteak beste, txalapartariak, trikitilariak, hitzaldiak (Urkiolaren aldeko batzordeak emango dituenak), eta beste hainbat ekintza ere bai.

## ERREKABARREN MERKATAL ZENTRUA

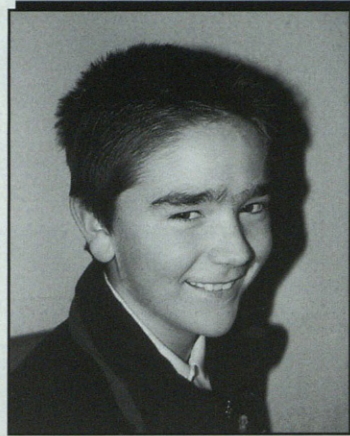
- JUANTXO URDAITEGIA 79 75 42
- MARI KARMEN ZAPATA DENDA 79 59 85
- IRUDI ILEAPAINKETA 79 80 90
- MIREIA ARRAINDEGIA 79 31 59
- ARAMAIO OKINDEGIA 79 64 87
- LEINTZ-ROSI 79 78 63
- ERREKABARREN FRUITATEGIA 79 96 43





Argazkiko Jon Rodrigezek Loramendi literatur lehiaketan 3 eta 4. mailako 3. saria eskuratu zuen. Bere ipuinean, Londresera heltzeko bidean egindako komeriak kontatzen ditu Jonek. Baina horretarako ipuina irakurri beharko duzue, ipuineko protagonistak Londresera heltzeko egin zituen komeriak jakin gura badituzue behintzat.

## Londreseko bidean galdurik



Jon Rodrigez Barandiaran  
(9 urte, 4. maila)

**O**rain dela bi urte gabonak baino bi egun lehenago amonak Londresera gonbitu gintuen gabonak pasatzera. Gu poztu egin ginen eta maletak prestatzen hasi ginen. Dena amaitu genuenean korrikan aireporturantz abiatu ginen eta hegazkina hartu ere. Aireportu batera heldu ginenean Londres zela pentsatuz ni hegazkinetik jeitsi nintzen. Atzerantz begiratu nuen ea nire gurasoak nire atzetik zetozen, baina Ez!! beraiek barruan jarraitzen zuten. Orduan eskilerak igotzen hasi nintzen baina ezin izan nuen hegazkinera igo. Negarrez hasi nintzen eta andra batek galdetu zidan:

- Zergaitik ari zara negarrez?

Nik erantzun nion:

- Nire ama eta aita hegazkinean joan direlako eta ni konturatu gabe geltoki honetan jeitsi naizelako. Orduan andrak esan zidan:

- Nora joan behar duzu?

Londresera.

Andreak harrিতuta esan zidan:

- Baina hau New York da!!

Ni pentsatzen hasi nintzen. Bapatean ideia bat bururatu zitzaidan andra utzi eta korrika beste pertsona bati galdetzera joan nintzen. Beste andra bat ikusi nuen eta honi esan nion:

- Londresera doan hegazkin bat noiz irtetzen da?

Andrak erantzun zidan:

- Hemendik 2 egunetara.

Orduan ni taxi baten bila joan nintzen. Taxia hartu nuenean hotel batera joan nintzen. Handik 2 ordutara zarata bat entzun nuen. Lehiotik begiratu nuen eta 2 lapur ziren. Ni apur bat harritu nintzen baina ideia bat bururatu zitzaidan. Ideia apur bat lapurrekin dibertitzea zen. Orduan lehenengo egin nuena lapurrei sementoa botata gero poteak burura handik 15 segundutara ipurdia erre nien bieie eta bukatzeko fraketatik behera petardoak sartu nizkien. Petardoak esplotatu zirenean fraka guztiak zulatuta utzi nizkien. Lapurrak 2 segundu ere ez zuten tardatu irtetzen baina irten zirenerako ertzainak harrapatu zituzten. Orduan ertzain batek esan zidan hori egin nuelako nahi banuen niretzat bakarrik hegazkin bat lortuko zuela Londresera joateko. Nik baietz esan nion eta pozik joan nintzen ohera. Hurrengo egunean ertzainak telefonoz deitu zidan esanez, goizeko hamarretan aireportuan egoteko. Ni goizeko hamarretan puntual nengoen aireportuan eta handik gutxira hegazkina etorri zen. Hartu eta Londreserantz abiatu nintzen. Londresera heldu nintzenean nire gurasoen bila joan nintzen eta baita bilatu ere. Bilatu eta denbora gutxira amonarekin, aitarekin, eta amarekin gabonak pasatu nituen.

**IRIARTE**

**Umeen  
denda**



Durana, 8 Aretxabaleta  
Tfnoa: 79 10 96

**MEMESA S.L.**

*Industriaren alde*

Santa Kurtz, 25-27

Tfnoa: 77 11 75

ARETXABALETA

**EXPRESS  
AKEITEGIA**

Santa Kurtz, 16  
Tfnoa: 79 23 43

BITXITEGIA

**MIREN & ZURIÑE**  
BITXIEN DISEINUA

BITXIEN-KONPONKETA

Otalora kalea  
Eliza aurrealdean  
Tfnoa: 77 13 57

*Sebastian de la Fuente*

**Elena**

**AUTOZERBITZUA**

Murubide z/g ☎ 79 91 76  
ARETXABALETA

**BENGOA  
URDAITEGIA**

Bertako okelak eta  
mortzilak

Durana, 9  
Tfnoa: 79 19 79

*Landeta baserria*

*Ederlan eraikitzeke lurren bedeinkapena (1963. urtea)  
Argazkikoak: Ezkerrekoa: Jabier Zubizarreta  
Ederlaneko gerentea, erdikoa: Aita Migel Lete,  
eskumakoa, Migel Arenaza, Landeta baserrikoa.*

## *Landeta, “landa”, “lautada” (I)*

**L**au urte pasatu dira Landeta baserria utzik gelditu zenetik. Oraindik ez dute baserria bota baina egun batetik bestera ez da baserriaren arrastorik geldituko. Horregatik, herrian hain ezaguna izan den baserri honen inguruko gogoeta batzuk egin barik ezin gelditu.

Landeta baserria Aretxabaletakoa den arren, Landetako bideak Aretxabaleta eta Eskoriatza banatzen ditu. Gaur egun lantegiek baserria inguratu eta ia ezkutatu duten arren garai batean sail ederrak zabaltzen ziren Landeta baserriaren aldamenetan. Ondo datorkio izen hori baserriari, izan ere, lautada lautadan dago eta horixe esan gura du gainera “lautada” “landa”.

Ez dago ziur jakiterik baserria zein urtetakoa den baina data batzuk urtetan atzera eramaten gaituzte, “**San Pauloko urek**” (orain dela 360 bat urte) esaterako. Uholde ezaguna berau, aztarna haundiak utzi zituen gure herrian, Bolibarretik Debara bitartean 16 errota eraman zituen. Landeta baserrian belaunaldiz belaunaldi kontatu izan da gertakari hau eta uste da data hori baino lehenagotik ere bazela Landeta baserria.

Bi bizitzatakoa izan da betidanik ekialdera begira dagoen baserri haundi hau. Aurrekaldean Arenaza sendia bizi izan da; atzekaldean barriz, Elkorobarrutia sendia. Arenaza sendiari dagokionez, Juan Arenaza Arientzako Ardantza baserrikoa berau Landetara ezkondu zen, orduan Landetan bizi ziren Urrutia familiako alabarekin. Ordutik abizena aldatu zen Landeta baserrian, Urrutia izatetik Arenaza izatera. Haren hurrengo Pedro Migel Arenaza, Isidoro Arenaza eta Migel Arenaza izan dira maiorazgo linea jarraitu dutenak. Juan eta Pedro Migel errenteroak ziren baina Isidorok 1.927 urtean baserria erosi egin zuen. Baina norena zen orduan Landeta baserria?

Aurreko Aretxagazetan batean aipatzen genuen moduan, Juan Antonio Ansaldo, San Enriqueko bizkondea, baserri askoren jabe zen Aretxabaletako inguruetan, bai Markole eta baita Landeta ere bereak ziren. Ez zen nolanhikoa izango ansaldotar hau, Aretxabaletako plazak ere bere izena izan zuen garai batean, “**Plaza Juan Antonio Ansaldo**”.

**Oharra:** Landeta baserriaren inguruan Migel Arenaza eta Justina Bengoak (Landetan bizi ziren azken familikoak) beste hainbat pasarte polit kontatu zizkiguten. Horregatik hurrengo Aretxagazetan, Landeta baserria zein **leku estrategikoa** izan den eta **errekarekin izan duen harreman estua** kontatuko dira. Izan ere, Landeta baserriak, erreka lagun eta etsai izan du.

# Komunikabideak



M.J. Aretxaga

Askotan esan izan da XX. mendea komunikazio eta komunikabideen mendea dela. Ez dakit hau horrela izango den baina ukatu ezina dena komunikabideak indar handia dutena da. Horregatik lotsagarria iruditzen zait gure herriari buruz **ABCn** argitaratu dena, lotsagarria da, bai kazetariaren aldetik, bere profesionaltasun ezagatik eta baita bere informatzaileen aldetik ere. Beraiek jakingo dute ze asmokin egin duten.

Komunikabideekin jarraituz joan den astean ETBko "Berriketa gutxi" saioan **Inaxio Garrok** (gure zuzendari ohiak) Sabino Padilla eskoriatzarra elkarrizketatu zuen. Esan beharrik ez dago Iñaxiok Aretxagazetan ikasi zuela elkarrizketak egiten.

Telebistatik egunkarietara pasatuz, atxabaltar batek modelo izateko abilezia duela frogatu du. **Maria Gallastegi** (Arientzako Etxebarri baserrikoa)

Egunkariako azken orrialdean agertu da karapaixoa eskuetan duela. Baina modeloaz aparte idazlea ere atxabaltarra dugu, **Unai Loidi** dugu berau.

Artikulu zentrolean irakurriko zenuten moduan Aerobic-ak gero eta jarraitzaile gehiago ditu, honen adierazgarri da Donostian orain bi aste egin zen Aerobic-maratoia. 800 bat lagun izan ziren bertan eta euren artean Atxabaltako aerobic irakaslea den **Pili Muñagorri**. Pili edarto moldatu zen eta 6. postua eta kopa eskuratu zituen. Halako irakasleekin primeran ikasiko dugu guk. Nik behintzat majo izerditzen dut.

Bestalde, bost urtean behin egiten diren errolda berritzeko lanak egiteko udaletxeak 4 atxabaltar kontratatu ditu. **Andoni Zumalde**, **Rosa Isasmendi**, **Irma Cabero** eta **Iñaki Bengoak** egingo dituzte 2 hilabete luzatuko diren errolda berritzeko lanak.

Bestalde, Atxabaltako **gregoriano korua**, Estatu Batuetara egingo duten gira horretan ez nuke zorte ona opatu barik agurtu nahi. Badakit zue, kazetaririk nahi izan ezker, esan besterik ez duzuela.

Bueno ni banoa, baina etxera joan aurretik kaletik bueltatxo bat emango dut lasai-lasai, Atxabalta ez baita zorionez **ABC**koek adierazten diguten bezalakoa, ezta gutxiago ere.

## A R E T X A Z O K A

- Valdezate taberna inguruan giltza batzuk galdu dira. Bizkaiko Foru Aldundia dioen narrazioa giltzakoak. Deitu 79 01 05 telefonora.

- Edurra egin zuen egunetan urrezko eraztun bat galdu zen. Juanjo izena jartzen du. Norbaitek topatu badu deitu 79 04 96 telefonora eta Carigatik galdetu.

### LANA

- Emakume euskalduna eskaintzen da ordu batzuk lan egiteko. Tfnoa: 79 43 63

- Euskeraz, ingelesez, gaztelerez eta beste hizkuntza batzuetan ipuin pertsonalizatuak idazten dira. Tfnoa: 79 47 54.

- Umeak edo zaharrak zainduko nituzke edo eta ordu batzutarako lanak egingo nituzke. Tfnoa: 77 02 13.

### ETXEBIZITZA

- 82 m<sup>2</sup>-ko lokala salgai. Hiru horma kalerutza begira ditu eta ez du zutaberik. Lokala Loramendi 10ean dago. Telefonoa: 79 01 17

- Logela bat salgai dago. Erosi berria da. Bi ohe tolesgarri ditu, erropentzako bi armairu, eta espidodun apalategia. Armairuaren neurria, 3,46 metro zabaleran eta 2,4 metro altueran da. Harremanetarako telefonoa: 79 57 07 da eta Pauligatik galdetu.

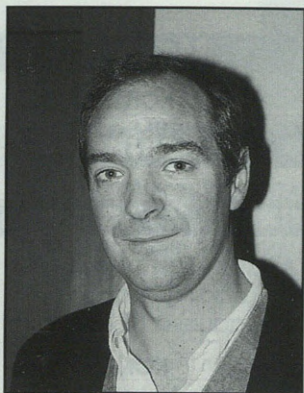
**Orrialde honetako iragarkiak (Iana, etxebizitza, e.a.) dohainik dira. Testua idatzi eta bidali Kultur etxean dagoen buzoira edo eta deitu 79 01 05 telefonora.**





# Andoni Egaña

## “Kantatzen ari naizenean ere bertsoak botatzen ditut”



Zarautzen jaio eta bizi ere bertan bizi da Andoni Egaña bertsolari ezaguna. Ezkondua, bi seme-ala-barekin; 7 urtetako neska eta 2 urte t'erdiko mutila. San Migeletan etorri zen azkenengoz Egaña gure herrira eta orduko kaleko giroak harrituta utzi zuen.

### • Noiz etorri zinen azkenengoz Aretxabaletara?

San Migeletan. Ezagutzen ez nuen Atxabalita bat deskubritu nuen orduan. Kalea jendez eta baserritarrez josita zegoen.

### • Zer gustatu zizaizun gehien?

Kaleko giroa. Gero eta bizimodu gutxiago egiten da kalean eta bertako giroa eta mugimendua gustatu zitzaidan gehien.

### • Bertsotarako puroa ala zigarroa?

Puroa.

### • Eta noiz erreko duzu azken puroa?

Seguruasko UCIn sartzean nagoanean.

### • Zerk sortzen dizu barregurea?

Aurreko gauean ze astakeria egin ditudan pentsatzeak.

### • Eta negargurea?

Aurreko astean Escocian gizon harek egin zuen krudelkeriak esaterako.

### • Zertaz zaude maiteminduta?

Bizitzaz, bizitzaz.

### • Konplejurik bai?

Baldar konplejua nagusiki.

### • Zer eskatzen diozu bizitzari?

Oreka, hori da gehien falta izaten zaidana eta baita sortzeko ahalmena ere. Sortzen ari naizenean askoz ere zoriontsuagoa naiz ez nagoenean baino.

### • Eta neska bati zer eskatzen diozu?

Gehienetan sua. Ez ligatzeko, premiagatik baino.

### • Zerk sortzen dizkizu hotzikarak?

Yogurrera azukarra bota eta koilareaz nahasteak.

### • Zer emango zenioke zure izaeratik beste norbaiti?

Alde onetik, laneko kapazitatea. Alde txarretik, zarkasmorako joera.

### • Beste batengandik zer hartuko zenuke?

Patxada.

### • Zer du ona udaberriak?

Martxoaren 21a. Behin maite izan nuen neska bat martxoaren 21ekoa zen.

### • Zertan reenkartatuko zinateke?

Ez dakit. Akaso hidi batean. Hidiaren tenplea, lasaitasuna eta tiratzeko joera.

### • Eta bukatzeko Andoni, ezetz bota bertso bat zeure buruari?

Ez, naskatu egingo nuke.



## Beheko laukian, Aretxabaletan azpian dauden berbak zelan esaten diren aurkitu beharko duzu:

1.- AZKAR - A...

4.- ERORI - J...

2.- OIHU - T...

5.- IREKITA - Z...

3.- ITOGIN - I...

6.- ITXARON - I...

K	A	R	U	E	R	L	O	F	E	I	G
T	U	A	G	U	R	O	U	D	T	S	K
I	X	A	I	U	E	I	F	X	I	U	T
B	M	A	R	N	F	L	O	A	U	A	R
F	A	R	M	O	Z	I	T	U	A	J	O
R	Z	Z	M	T	N	X	O	G	M	A	A
L	Z	A	O	R	O	T	D	L	K	I	M
K	A	U	B	T	R	A	L	A	T	O	G
A	R	R	E	A	S	E	K	U	D	T	O
F	A	N	L	I	L	U	F	U	Z	X	K
N	A	U	M	Z	A	I	A	N	R	A	R
I	M	I	L	E	N	N	K	K	G	R	A

## GURUTZEGRAMA

Historiako aroa	Zer bait berri jakin	Espioen iharduera	Gip. Gara	Berkelioa
Erakusleak	Desenkusa	Artsenikoa	Apaindua	Bokala bitritan
Juduen barreiatzea				Zigorrik gabe utzi
Ipar. Ilun, triste		Bizk. Gara		Boroa
		Zulagailua		Gar
Gai kimikoa			Atziki femininoa	
Modua			Zaude	
		Laborantza tresna		
		Bokala		Potasioa
Makurtua				Pagatu
Baiez-tatzeko		XI. hilabetea		
		Zati lau		
Ukatzeko	Ipar. Halaz ere		Ardi. hitz elkarketan	
	Musu-otihalak		Aznahia	
	Urrea		Bokala	Dauka
	Uki		Bokala	Kasik
Ahuleria				Zein unetan?
Zuhaxka mota			Abelen anaia	
			Arrazoi	
Emaidazu				Har ezan
Lasaitasun				Uranioa
		Koadro		
		Kontsonantea		
Bazan. Baigorri eta Errobar arteko aldea				Ald. Bigarren pertsona

**BERGARA**



**Martxoak 25**

**ELIZAMENDIKO ANDRAMARI JAIK**

**Martxoak 30 zapatua**

**ERRAMU ZAPATUKO FERIA**

Bertso jaialdia udal pilotalekuan gaueko 10,30etan.

**OÑATI**



**Martxoak 22**

**KONTZERTUA**

Santa Ana Antzokian **Oñatiko musika eskolako kontzertua** arratsaldeko 7etan.

**ARRASATE**



**Martxoak 22**

**KONTZERTUA**

**NACION REIXA** eta **ELKOROBARRUTIA** taldeen kontzertua gaueko 10etan Amaia Antzokian.

**Martxoak 23 zapatua**

**"ARRASATE KANTARI II. KANTU JAIALDIA"**

**AEDK antolatuta** Amaia Antzokian izango da gaueko 10,30etan.

**KONTZERTUA**

**Poesia violenta** eta **Zigur** taldeen eskutik kontzertua izango da Arrasateko gaztetxean gaueko 9retan ekinda.

**Martxoak 19tik 31ra**

**ERAKUSKETA**

**Beni Uzkianoren eskulanak** ikusgai izango dira Monterron kultur etxean.

**Martxoak 28 eguena**

**ZINEA**

**"El interior de la ballena"** filmea ikusgai izango da Amaia Antzokian gaueko 9,30etan. Sarrera 400 pezeta. Gazte txartelarekin 350 pezeta.



**GARAGE NORTE S.L.**

Zerbitzu Ofiziala

Basabe Poligonoa, A-1-3

Tfnoak: 79 62 65 / 79 20 86

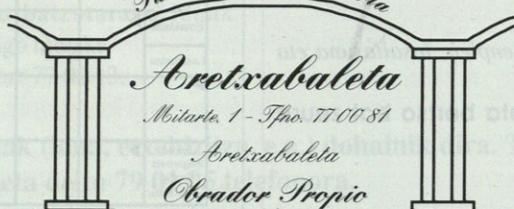
ARETXABALETA

**ZARAIA  
TABERNA**

Goizeko 5,30etatik zure zerbitzuan

**MANTEKA ANAIK**

*Okindegia - Gorrolegia  
Panaderia - Pasteleria*



**Aretxabaleta**

Milarte, 1 - Tfno. 77 00 81

*Aretxabaleta*

*Obrador Propio*

**MENDIOLA  
ERRETEGIA**

Bazkari eta afariak

**Astelehenetan itxita**

Tfnoa: 71 43 45

**ESKORIATZA**



**Martxoak 22 eguakotxa**

**NAGUSIEI ZUZENDUTAKO IPUINAK**  
 Loramendi Elkarreak antolatuta Pello Añorga ipuin kontalariaren eskutik "sagarraren memoriak".  
 Loramendiko lokalean gaueko 10etan. Ordaina 300 pezeta da. Nagusientzat zuzenduta dago.

**ZINEA**

"Los puentes de Madison" filmea  
 Zaraia zineman gaueko 10,15etan.

**Martxoak 23 zapatua**

**ZINEA**

"Los puentes de Madison" filmea  
 Zaraia zineman arratsaldeko 7,30etan eta gaueko 10,15etan.

**Martxoak 24 domeka**

**MURRUKIXO ETA ZARAIA MENDI TALDEKIN ATXARTERA**

**MURRUKIXO M. Elkarreak** antolatuta Atxartera irteera egongo da. Autobusez joan gura dutenak goizeko 9retan izango da irteera partenoitik. Apuntatzeko Arlutzen egin behar da. Oinez joan gura izan ezkerro barriz, 7retan izango da irteera ordua hau ere partenoitik. Itzulera eguerdi aldera izango da eta guztientzat egongo da autobusa.  
 Zaraia M. T. kotxe partikularretan egingo du Atxarterako irteera goizeko 8,30etan irtenda.

**ZIKLOTURISTEN IRTEERA**

Aretxabaleta-Kanpanzar-Elorrio-Berriz-Zaldibar-Areitio-Eibar-Aretxabaleta. Guztira 64 km.

**Martxoak 24 domeka**

**ZINEA**

Arratsaldeko 5etan umeendako "Liberad a Willy 2" pelikula Zaraia zineman. Arratsaldeko 7,30etan eta gaueko 10,15etan "Los puentes de Madison" filmea Zaraia zineman.

**Martxoak 25 astelehena**

**ZINEA**

"Los puentes de Madison" filmea  
 Zaraia zineman gaueko 10,15etan.

**Martxoak 27 eguaztena**

**"BULARREKO MINBIZIARI BURUZKO HITZALDIA**

"Bularreko minbiziari aurrehartzeari" buruzko hitzaldia egongo da kultur etxean arratsaldeko 5,30etan. Hizlaria: Maria Jesus Mitxelena medikua izango da.

**Martxoak 23, 24**

**MURRUKIXOREKIN ESKIATZERA**

Murrukixo Mendi Elkarrearekin Luz Ardiden eta Super Baregesera eski irteera. Irteera ordua goizeko 4,30etan autobus geltokian.

**Martxoak 31 domeka**

**ZIKLOTURISTEN IRTEERA**

Aretxabaleta-Landa-Arroiabe-Durana-Gamarra-Arzuhiaga-Uribarri-Arazola-Lubiano-Jungitu-Illarratza-Mendijur-Maturana-Ozaeta-Aretxabaleta. 74 km. guztira.

**ZARAIA MENDI TALDEAREN IRTEERA**

Zaraia Mendi taldeak Aldaonera egingo du irteera.

**Apirilak 2 martizena**

**JAI BATZORDEAREN BILKURA**

Arratsaldeko 6retan udaletxeko ganbaran.



**BEHARREZKO TELEFONOAK**

**Aretxabaleta**

- Udal Bulegoak 79 10 00
- Udaltzaingoa 79 10 52
- Euskaltgia 79 21 68
- Postetxea 79 28 31
- Kultur-Etxea 79 01 05
- Gizarte-Laguntzailea 79 10 00
- Kiroletxea 79 64 61
- Parrokia (Bulegoa) 79 18 42
- Basotxo 77 09 81
- Urats Gain 79 99 11
- Osasun zentroa 79 74 58
- Hezibide Elkarrea 79 31 32
- Industrialdea 79 62 80
- Liburutegia 79 10 00
- Taxi Geltokia 79 22 33
- Loramendi K.E. 77 0970
- Murrukixo M.E. 79 93 74
- Leniz Lanbide Esk. 79 79 00
- Kurtzebarri Eskola 79 00 49
- Pausoka Haur-Esk. 77 03 77
- Santa Rita Ikastetxea 79 17 00
- ALMEN 71 49 64
- Otalora 79 79 99
- Ludoteka 79 05 81
- Musika Eskola 79 36 50
- Ortzadar 79 01 84
- Aretxagazeta 79 01 05

**Udaltzaingoa**

- Arrasate 79 14 39
- Bergara 76 14 69
- Eskoriatza 79 03 22
- Oñati 78 04 11

**Denetarik**

- Eskualde-Ospitala (Arrasate) 79 53 00
- Gurutze-Gorria (Bergara) 76 55 76
- Ertzaintza (Arrasate) 79 71 99
- Suhiltzaileak (Oñati) 79 28 00
- Renfe (Zumarraga) 72 15 15
- Renfe (Gasteiz) 23 20 30
- Pesa (Arrasate) 79 14 19
- Larrialdiak (Arrasate) 77 10 43
- SOS Deiak 088

**CONSUM EROSKI**

BETI ZURE ZERBITZURA

Durana, 8  
 Tfnoa: 79 19 34

Aralar z/g  
 Tfnoa: 79 16 05

ARETXABALETAKO



Basabe Poligonoa A-15  
 ☎ 79 34 28

ARETXABALETAKO

**ITURGINTZA**

**J.J**

Tfnoa: 79 07 34/ 79 31 87

# Galaxy



*Zatoz eta  
proba ezazu!*

**MUGARRI**



Araba Etorbidea, z/g • ARRASATE  
Tfnoa: 79 07 44 / 54