KIROLA: ARGIDER ISASTI DUATLETA OÑATIARRARI ELKARRIZKETA /8

Goienkaria

EGUENA • 2004ko martxoaren 18a • IV. urtea • 148. zenbakia • DOAN BANATZEKOA

BARRUAN, ZURE HERRIKO ALDIZKARIA

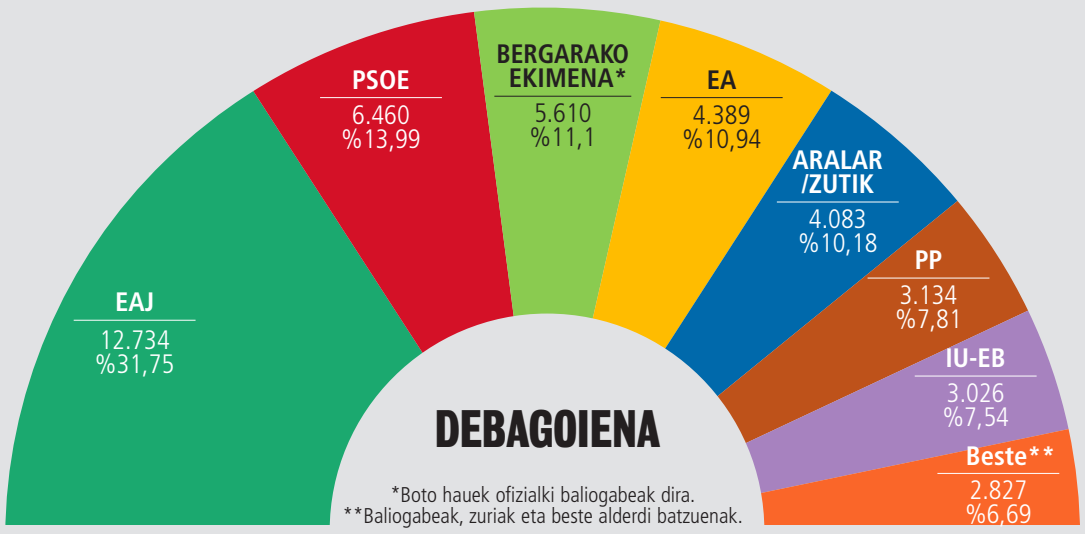
European Newspaper AWARD
Goienkaria
ONDOEN DISEINATUTAKO TOKIKO AGERKARIA EUROPAN

FERNANDO BENGOETXEA
"Energia garbia kontsumitzen baldin badugu, gutxiago erreko dugu bestea" /7

Goienka2a
Bad f-Line taldeak disko berria aurkeztuko du Jam-en

'GOIENKARIA'-REKIN: OSASUNAREN GAINEKO ERANSKINA BARRUALDEAN

M-14: ESPAINIAKO GORTEETARAKO HAUTESKUNDEAK /4



EAJ izan da nagusi Debagoienean, eta sozialistak bigarren indarra

EAJ PNV ↑ Debagoieneko herri guztietan nagusitu da eta herri txikietan izan da nagusitasuna nabarmenagoa. Orain dela lau urteko hauteskundeetan baino 2.061 boto gehiago jaso ditu, Elgetan boto batzuk galdu arren.

PSE-EE PSOE ↑ Bigarren indarra Debagoienean, orain dela lau urte bezala, baina orduan ezker abertzaleak abstentzioaren alde egin zuen. Kontuak kontu, ia 1.000 boto irabazi ditu ordutik hona, eta ia 2.200 udal hauteskundeetatik.

BERGARAKO EKIMENA · Egoera zailenetan ere eutsi egin dio Batasunaren inguruko aukerak. Legez baliorik ez eduki arren, 5.610 debagoiendarrek egin du horren alde; edozelan ere, iaz herrietako plataformen alde baino 2.530 gutxiagok.

EA eusko alkartasuna ↑ Gipuzkoan lortu du ordezkari bakarra, orain dela lau urte bezala, eta ia orduan beste boto lortu ditu oraingoan ere Debagoienean: 4.390, hau da, 11 boto gehiago. Hala ere, bost puntu jaitsi da ehunekotan.

Aralar Zutik · Berria zen hauteskunde hauetan, Aralar udal hauteskundeetan ibarreko lau herritan aurkeztu zen arren. Orduan baino 433 boto gehiago lortu ditu, baina Bergaran, Aretxabaletan eta Elgetan behera egin du.

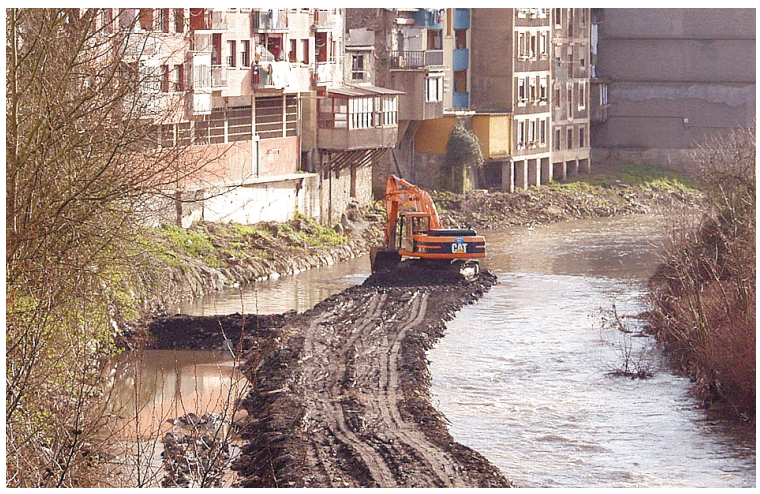
PP ↓ Espainian eta Euskal Autonomia Erkidegoan bezala, hemen ere galtzaile nagusia: 1.500 boto galdu ditu orain dela lau urteko hauteskundeekiko, azken udal hauteskundeetan baino boto gehiago lortu arren.

Ezker Batua IU ↑ Espainian ez zaizkio gauzak ondo joan, baina Euskadin eta Debagoienean bai. Esate baterako, orain dela lau urte baino 1.642 boto gehiago jaso ditu gurean eta iaz baino ia 87 boto gehiago.

ASTEKO GAIA: AGENDA 21 EGITASMOA GUREAN

Ibarreko bizi baldintzak hobetzen

Bizi izateko herri hobeak sortzea da Agenda 21 egitasmoaren helburua, era guztietako bizi baldintzak ere kontuan hartuta. Egitasmo hori gurean da: izan ere, Udaltalde 21 lantaldea osatzea onartu dute Debagoieneko udal guztiok, eta lanean hasiko dira laster. Herriaren inplikazioa ezinbestekoa izango da. /2-3



Deba ibaia garbitzea da egitasmoaren helburuetako bat. ENEKO AZKARATE

DEBAGOIENA/4 • HERRIZ HERRI/5 • IRITZIA/6 • KIROLA/8 • KULTURA/13 • NON-ZER/14-15 • SAILKATUAK/16 • ESKELAK/17 • TELEBISTA/18

GOIENKARIA
Eguena / 2004ko martxoaren 18a

Jasangarritasuna, ibar

■ Agenda 21 egitasmoaren bidez, gure bizi kalitate orokorra hobetuko da

■ Ingurumena, ekonomia eta justizia soziala, lan ildoak

■ Udaltalde 21 lantaldea osatzea onartu berri dute ibarreko udal guztiek

ENEKO AZKARATE

Ingurumena zaintzeko ahalegin berezia egingo du Agenda 21 egitasmoak. Argazkian, Deba ibaiko urak garbitzeko kolektorea jartzeko lanak Bergaran.

LEIRE KORTABARRIA

Jasangarritasuna da azken urteotan gehien entzun dugun hitzetako bat, batez ere, gure erakundeon lan filosofia deskribatzeko. Askotan, ingurumenarekiko errespetuarekin lotzen dugu hitz hori; baina hori baino askoz gehiago hartzen du, eta ez bakarrik erakundeok, baizik eta ekonomia, gizarte, hezkuntza... arloetako guztiok kontuan hartu beharreko zerbait da. Jasangarritasuna honela azaltzen du Eusko Jaurlaritzak: "Gaur egungo belaunaldien bizi-kalitate maila egokia lortzeko behar diren helburuak, betiere etorkizuneko belaunaldien ongizatea arriskuan jarri gabe".

Eta jasangarritasuna ekintza zehatzetan konkretatzeko tresna, Agenda21, ez da izen soil bat: izan ere, Debagoienean laster sumatuko dugu horren eragina. Eusko Jaurlaritzak, Foru Aldundiak, Debagoieneko Mankomunitateak eta ibarreko udalek lan talde bat sortuko dute aurki hori gure ibarrera ere ekartzeko: Udaltalde21 deituko da eta hori sortzeko bidean daude erakunde horiek guztiok. Horrek udal kudeaketan hobekuntzak ekarriko ditu, jasangarritasunaren irizpidea gero eta gehiago indartzen den neurrian. Hala ere, ez du udal gestioan etenik suposatuko; alderantziz, filosofia hori bere eginda zuten lehendik udalok.

Jasangarritasuna ingurumena baino gehiago da, eta hori bermatzea da Agenda21-en asmoa

GIZA PARTE HARTZEA

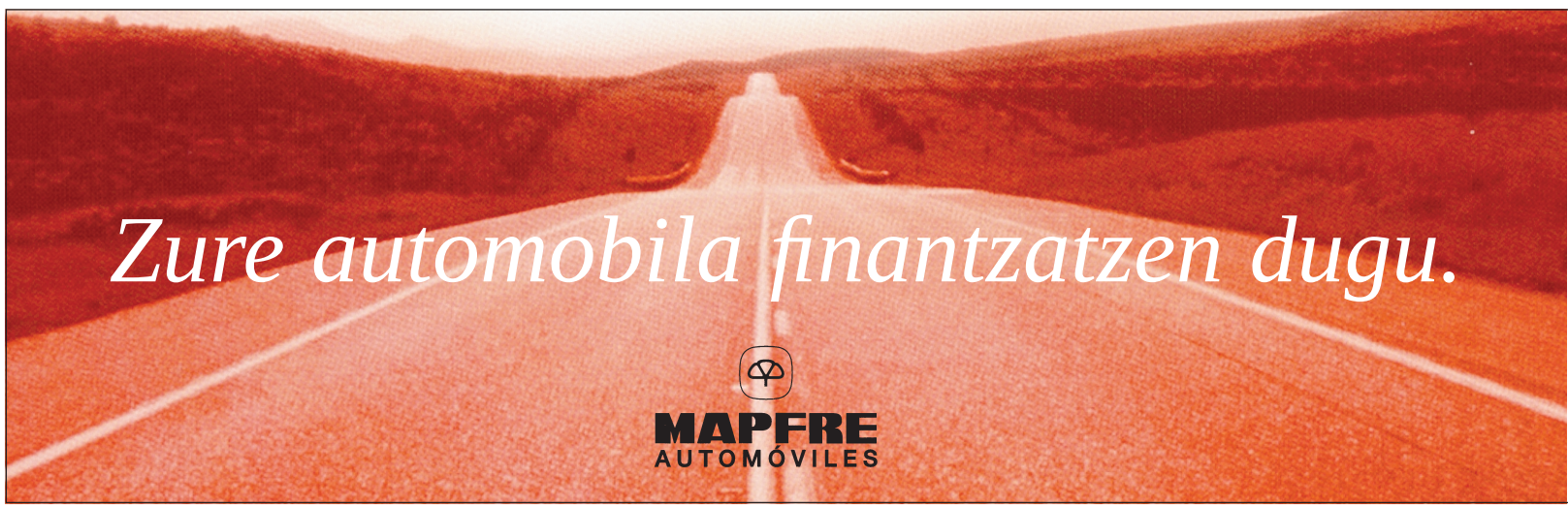
Debagoieneko Udaltaldea sortzeko lehenengo urratsa izango da udal guztiek batera egin beharreko adierazpen ofizial bat. Bigarren urratsa da, hain zuzen, Agenda21 egitasmoak dakarren aldaketa handienetariko bat, eta Eusko Jaurlaritzak bereziki azpimarratzen duena, gainera: giza parte-hartzea.

Izan ere, jasangarritasunaren filosofiak hiru ardatz nagusi ditu: ingurumena, ekonomia eta justizia soziala. Horiek guztiak modu onenean bermatu ahal izateko, ezinbestekotzat jotzen du herritarren iritzia entzutea. Horretarako, gure herriotan gizarteko eragileek osatutako mahaiak edo foruak sortuko dira. Ibarreko udal bateko Ingurumen Batzordeko buruak dioskun bezala, foro horiek zelakoak izango diren ez dago oraindik zehaztuta, baina "zerbait esateko edo ekarpen bat egiteko duen edozeinek parte hartzeko modua izatea da ideia: emakumeek, ekologistek, gazteek... eta bestelako giza eragileek". Foroa irekiagoa edo mugatuagoa izan daiteke, baina hori udal bakoitzak erabaki beharko du. Dena dela, giza parte hartzea oso garrantzitsua izango da Agenda21-eko helburuak bete nahi badira. Debagoieneko Udaltaldeak dioen bezala, "herritarrongan kontzientziazioa suspertzea beharrezkoa da, eta hori da baita gauza zailenetariko bat ere". Baina hori da arrakastaren gakoetako bat.

Herritarrek eta hainbat eragilek osatutako foroa da Agenda21-en berezitasun bat

BIZI-BALDINTZAK BALORATU

Behin foroa osatuta, lanean hasteko ordua da. Hurrengo urratsa da herri bakoitzaren egoeraren diagnostikoa egitea eta, horren arabera, lerro orokor batzuk eta ekintza zehatz batzuk finkatzea. Diagnostikoa egiteko, Jaurlaritzak hainbat irizpide ezartzen ditu. Horiek gure herriotako bizi-baldintza maila baloratzeko balio dute. Irizpide horietako batzuk



MAPFRE - ARETXABALETA
• Errekabarren 3
943 77 11 76

MAPFRE - ARRASATE
• Garibai etorbidea 16
943 79 89 00
• Arrasate pasealekua 37
943 79 71 31

MAPFRE - BERGARA
• Simon Arrieta 3
943 76 18 80

MAPFRE - OÑATI
ALTUBE ZERBITZUAK
• Portu 5
943 78 12 65

reko guztion ardura

honakoak dira: lurraldea eta plangintza (eremu publikoen erabilera eta lurzoruaren erabilera); mugikortasuna eta garraioa; natura baliabideak (ur eta energia kontsumoa); hondakinen kudeaketa; ingurumenaren kudeaketa; eta ingurumen soziala eta ekonomikoa (honen barne, pobrezia eta bazterketa maila; langabezia tasa; eta herritarren gogobetetze maila). Udaltaldea herri guztiok osatuko duten arren, diagnostikoa eta ekintza planak herri bakoitzerako egingo dira.

Agenda21 plana, berez, berria da, baina ez udalen lana ildo horretatik. Udaltalde21-eko kide batzuek dioskuten bezala, "Agenda21-ekin konpromisoa onartu dugun udalok onartuta genuen lehendik ere jasangarritasunaren filosofia".

Ibarreko udal batzuk nahiko aurreratuta daude. Esaterako, Aretxabaletako udalak egin zuen, bere garaian, herriaren diagnostiko bat, eta ekintza planaren hainbat urrats aurreikusita ditu. Arrasatek hil hasieran onartu zuen Mugikortasun Iraunkorreko Plana delakoa, herriaren beharrak diagnostikatu eta erantzuna emateko.

Debagoieneko Udaltaldearen sorrerak eta diagnostikoa egiteak urtebetetik gora hartuko du. Ekintzen finantzaketa honakoa izango da: Jaurlaritzak erdia ipiniko du; Diputazioak, %30a; eta %20a, udalok. Ekintzotarako dirulaguntza "garrantzitsuak" jasoko dituzte udalek.

ARLO GUZTIETAN ERAGINGO DU

Hortaz, Agenda21-ek dakartzan berezitasun nagusiak gure inguruan ikusteko dezente falta da oraindik. Baina ibarreko udalok orain arte egindako ekintzei begiratuz jaso dezakegu ikuspegi bat etorkizunekoen inguruan.

Ildo horretan daude, adibidez, ibarreko nekazari eremuak berreskuratzeko planak; araztegiak ipintzeko asmoa; Deba errekaren garbiketa lanak; lekuko garraioa sustatzeko egin diren ekintzak; hondakinen kudeaketa hobetzekoak...

MARTA GARMENDIA / DEBAGOIENEKO UDALTALDE21-EN KOORDINATZAILEA

"Herriaren parte-hartzea eskatuko da"

Marta Garmendia tolosarra Debagoieneko Mankomunitateko Ingurumen teknikaria da, eta bera izango da baita ibarreko Udaltalde21-eko koordinatzailea ere.

Eratu da dagoeneko Debagoieneko Udaltalde21 taldea?

Urtarrilean hasi ginen lehenengo bilerekin. Foru Aldundiarekin eta Eusko Jaurlaritzako Ihobe enpresarekin ere batzartu gara ordutik; hortaz, urte hasieran hartu zuten erabakia Debagoieneko udal guztiek Agenda21-en inguruan lanean hasteko.

Zein da hurrengo urratsa?

Hitzarmen bat sinatu behar da, eta adierazpen ofiziala egin. Jaurlaritzak bidali digu adierazpen horren testua. Udal bakoitzak osoko bilkuran eztabaidatu behar izan du hori; izan ere, ibarreko udal guztiek onartu dute. Orain, hainbat tramite egin behar dira, eta laster egin ahal izango da adierazpen ofizial hori; Foru Aldundiak esango du hori noiz egin, zehazki.

Hala ere, hori lan ildo bat da. Onarpena gertatu bitartean, gu dagoeneko hasiak gara talde lanarekin.

Marta Garmendia.

Adierazpen hori egin ondoren, zer egingo du Udaltaldeak?

Lehenengo eginbeharra da herri bakoitzaren egoeraren diagnostikoa egitea. Horretarako, aholkularitza baten laguntza izango dugu. Agenda21-en irizpideen arabera, herri bakoitzaren egoera zein den eta zelan hobetu daitekeen ikusteko modua izango dugu. Ondoren, ekintza plan bat diseinatu eta udal bakoitzak bere urteroko aurrekontuetan onartuko ditu ekintza zehatzak. Baina ekintza plan hori abian jarri orduko 18tik 24 hilabetera bitartean beharko dira.

Jendearen parte hartzea oso garrantzitsua ei da.

Bai, hala da; oso garrantzitsua da hori lortzea, baina baita zaila ere. Hori zelan gauzatuko den oraindik ez da erabaki. Hainbat eredu jarrai daitezke. Erakundeek, enpresek... zeresan handia izango dute, herrietan pisu handiko eragileak direlako. Baina, herriak ere iritzia emateko aukera izan beharko luke. Beharbada, eredu egokiena izango litzateke erakundeei euren tartea ematea baina pertsona jakin batzuei deitzea. Ikusteke dago.

Zein aldaketa konkretu sumatuko dituzte herritarrek Agenda 21-en harira?

Onerako aldaketak izango dira, jakina. Baina, esan bezala, ekintza hauek erabakitzeko orduan euren parte hartzea eskatuko zaie. Hori izango da unea gustatzen ez zaizkien aldeak kritikatu, baina baita proposamenak egiteko ere. Ekintza planen bidez, ikusi ahal izango dute euren ekarpena kontuan hartzen dela.

Ingurumena zaintzea baino askoz gehiago da Agenda 21

GUZTIONDAKO HERRI EROSOAGOAK

Agenda21-en eraginez, hirigintza planetan hainbat filosofia berri txertatu dira, eta bat da irisgarritasuna. Oñatik abian jarri zuen iaz herri osoari eragingo dion irisgarritasun plana: seinaleak, espaloiak... egokitzen dihardute, batez ere, gutxitasunen bat dutenak kontuan hartuta. Arrasatek dirulaguntzak jaso berri ditu Erguinen egindako lanengatik.

NEKAZARITZA ZAINDU

Nekazari auzoak, baratzeak... zaindu nahi dituzte gure udalok. Hainbat motatako planak onartu dira. Adibidez, Arrasaten, Santa Teresa eta Uribarri auzo inguruetako baratzen azterketa eta saneamendua egitea onartu zen. Bestalde, Eskoriatzako udalak, adibidez, modu ekologikoan landuko ditu bere jabegoko baratz batzuk.

UR HORNIKETA BERRITU

Aretxabaletako Udalak herriko estolderia eta ur horniketa sarea berritzea eta saneatzea onartu zuen. Lana oso aurreratua dago: %70 eginda dago. Auzoz auzo egiten ari dira lana. Beste alderdi bat da Deba errekara isuri kutsagarriak galaraztea. Hori, berez, Agenda21-en barne egon ez arren, filosofia beretik doa.

Kataide Industrialdea 14 Musakola • **ARRASATE** • Tel.: 943 79 23 83 Faxa: 943 77 04 45
Mallabiena auzoa 6 • **IURRETA** • Bizkaia • Tel.: 94 681 76 19

Carrión música, s.a.
• Gitarrak, baxuak, anplifikadoreak, teklatuak, soinu ekipamenduak.
• Pianoak eta trikitixak errentan hartzeko aukera, eta erosteko.
Manuel Iradier 20 / Dato 42
Tel.: 945 23 07 49
GASTEIZ

NATUR HOUSE
Dietetika eta Elikadura
KONTSULTA DOHAINIK
Zatoz eta konpromisorik gabe galdetu.
EDURNE ARKAUZ
Dietetika eta Elikaduran Diplomatua
Maalako Errabala 27, behea ARRASATE Tel.: 943.79.04.34

Alderdi politiko guztiek gora egin dute, Alderdi Popularrak izan ezik

EAJ nagusitu da ibarrean, PSOE eta Bergarako Ekimenaren aurretik

OIHANA ELORZA

Euzko Alderdi Jeltzaleak lortu zituen boto gehien, domekan, Debagoienean. Gainontzeko alderdi guztiek ere emaitza onak izan zituzten, Alderdi Popularrak izan ezik. Azken hauteskundeetan baino herritar gehiagok bozkatu zuten.

Euzko Alderdi Jeltzaleak lortu zituen boto gehien joan den domekan egin ziren Espainiako Kongresurako hauteskundeetan. Debagoieneko herri guztietan nagusitu zen alderdi jeltzalea. Gainontzeko alderdiak ere sendo agertu ziren, Alderdi Popularra izan ezik. Hark 1.500 boto galdu zituen ibarrean. Alderdi jeltzalea, alderdi sozialista eta Bergarako Ekimena izan dira, hurrenez hurren, bozkatuenak.

Alderdi sozialistak indar handia izan zuen, eta boto asko eskuratu zituen. Arrasaten, Aretxabaletan eta Eskoriatzan, esaterako, bigarren indarra izen zen PSOE. Elvira Kortajarena, Antzuolako zinegotzia, Espainiako Kongresurako Gipuzkoako zerrendan aurkeztu zen, bigarren tokian, eta domekan lortutako emaitzei esker, Madrilen izango da Elvira datozen lau urteotan. Bere esanetan, "emaitzek, PSOE EAJren alternatiba dela erakutsi dute". Bestalde, argi ikusten zuen PPk behera egingo zuela, ez bakarrik Iraken aurkako gerragatik, "baita *Prestige*-koarekin eta Gescarterarekin ere".

Bergarako Ekimena hirugarren indarra izan da Debagoienean. Oñatin, Bergaran, Gatzagan eta Antzuolan, adibidez, bigarren alderdi bozkatuena izan da. Bergarako Ekimenak zailtasun eta oztopo ugari izan ditu hauteskunde kanpaina normaltasunez egiteko, baina emaitza onak lortu dituela eta pozik dagoela esan du. Jose Luis Elkorok autodeterminazioaren aldeko boto-papera aukeratu zuen. "Hauteskunde hauetan bi aukera daude: Euskal Herriaren aldeko botoa ematea, edo, Espainiaren aldekoa, eta nik Euskal Herriaren alde bozkatu dut", esan zuen Bergaran.

Xabier Sarasua, Aralar-Zutik koalizioko kidea, eta Kongresurako hautagaia lehen orduan joan zen bozka ematea. Lehen aldiz aurkeztu da Aralar elkartea Espainiako Kongresurako hauteskundeetara. Gipuzkoan lortu ditu boto gehien, baina azkenean, ez du eserlekurik lortu. Juan Martin Elexpuru Aralarko kideak zera esan du: "Hiru-lau eguneko zurrunbilo horrek gauzak zeharo polarizatu ditu, eta denbora laburrean hartzen du jendeak zeini bozkatzeko erabakia. Zurrunbilo horrek kalte egin digu guri". Edozelan ere, "aurrera egingo dugu", gaineratu du Elexpuruk.

Eusko Alkartasunak, berriz, eutsi egin dio azken zortzi urtetan Madrilgo Kongresuan izan duen ordezkari bakarrari. Aramaion bigarren alderdi bozkatuena izan da, eta Oñatin hirugarrena. Iñaki Galdos EAko kideak adierazi zuen, "PPk baino hobeto, edozeinek gobernatuko luke, hala ere, ez dakigu sozialistengandik asko espero daitekeen". Nabarmentzekoa da Debagoieneko herri askotan izan direla EAko ordezkari nagusiak hauteskunde kanpainan. Alderdiaren furgoneta ere ia egunero ibili zen ibarreko herrietan.

PARTE-HARTZE HANDIA

Joan den domekan egindako hauteskundeetan, parte-hartzea handia izan zen, orokorrean. Debagoienean ere azken hauteskundeetan baino jende gehiago joan zen bozka ematera. Hala ere, are nabarmenagoa da duela lau urte egin ziren Espainiako Kongresurako hauteskundeetan bozkatu zutenen kopuruaren aldea. Duela lau urte, debagoiendarren %49 abstenitu zen; joan den domekan, %25 bakarrik abstenitu zen.

Hauteskunde mahaiak goizeko bederatzietan zabaldu ziren, eta lehenengo ordutik itxi arte, iluntzeko zortziak arte, etengabeko sartu-irtena egon zen ibarreko herri guztietan, eta hainbat unetan, ilarak sortu ziren. Ohi denez, jende heldua izan zen goiztiarrena, eta baita politikariak ere.Aramaion, adibidez, jende asko joan zen lehen orduan bozkatzea, mendizaleak gehienak. Arrasaten, bestalde, hautestontzi batzuk bete egin ziren, eta gehiago eraman behar izan zituzten eskoletara. Elgetan, Senaturako botoak bi hautestontzietan jaso zituzten.

Debagoieneko emaitzak

	2004 OROKORRAK	2003 UDALERA	2001 AUTONOMIKOAK	2000 OROKORRAK
EAJ PNV	**12.734 (%31,7)** ↓	15.982 (%41,5)*↓	22.468 (%51,2)*↑	10.673 (%38,5)
PSE-EE PSOE	**6.460 (%13,9)** ↑	4.293 (%11,1)↓	5.114 (%11,6)↓	5.464 (%20)
BERGARAKO EKIMENA	**5.610 (%11,1)**** ↓	8.140 (%21,8)↓	8.566 (%19,5)↑	0.000 (%00,0)
EA	**4.389 (%10,9)** ↓	15.982 (%41,5)*↓	22.468 (%51,2)*↑	4.379 (%16)
Aralar Zutik	**4.083 (%10,2)** ↑	3.650 (%9,5)↑	EZ ZEN AURKEZTU	EZ ZEN AURKEZTU
PP	**3.134 (%7,8)** ↑	2.542 (%6,6)↓	4.884 (%11,1)↑	4.691 (%17)
Ezker Batua iu	**3.026 (%7,5)** ↑	2.939 (%7,6)↑	2.417 (%5,5)↑	1.384 (%5)

* EAJ eta EA 2001 eta 2003ko hauteskundeetan elkarrekin aurkeztu ziren.
** Bergarako Ekimenaren barruan daude ofizialki baliogabe diren guztiak. Bestalde, 2003ko Udal hauteskundeekiko konparaketa egiteko, herrietako plataformekin egin dugu konparaketa.

EAJ, PSOE eta Bergarako Ekimena dira Debagoieneko hiru indar nagusiak

Aralar-Zutik koalizioak ez du eserlekurik lortu, baina emaitza onak izan ditu

Parte hartzea handia izan da; Arrasaten, hautestontzi gehiago eraman zituzten

ATXILOKETAK

Bi gizonezko atxilotu zituen Ertzaintzak Arrasaten eta Bergaran

Arrasaten, pneumatikoekin barrikada bat egin eta su ematen saiatu ziren. Ekintza horiekin zerikusia zuelakoan atxilotu zuten 21 urteko arrasatear bat.

Bestalde, Bergaran, Martokoko hauteskunde mahai batean gizonezko bat atxilotu zuten, *Policía asesina* leloa zeramalako.

KALE BILKURAK

Angel Berruetaren hilketa salatzeko kale bilkurak egin zituzten ibarrean

Antzuolan 60 bat lagun bildu ziren plazan, baina ertzainen bi furgoneta iritsi ziren eta pankarta zabaltzea eragotzi zieten.

Bergaran, eguerdian, 40 lagunek egin zuten bat protestarekin. Arratsaldean, berriz, Batzokiaren aurrean elkartu ziren Ertzaintzaren jarrera salatzeko.

ALDERDI EZEZAGUNAK

Ohikoak ez diren alderdi batzuen boto-paperak ere egon ziren aukeratzeko

Bergaran, esaterako, hiru alderdi falangistaren paperak topatu genituen, eta alderdi karlistarena, alderdi humanistarena...

Eta euren boto-paperik ez aurkitu arren, kalamuaren aldeko eta zezenketen aurkako alderdiak ere egon dira 2004ko hauteskunde hauetan.

GORABEHERAK

Eguna normaltasunez joan zen arren, hainbat gorabehera izan ziren

Arrasaten eta Aretxabaletan une batean argirik gabe geratu ziren hauteskunde eskoletan. Baina, berehala konpondu zuten arazoa.

Boto zenbaketa asko luzatu zen Arrasaten, bi mahaietan izandako arazoak medio. Bergaran ere arazo batzuk egon ziren Matxiategiko hauteslekuan.

GURE ORDEZKARIAK

Ez Sarasua eta ezta Galdos ere, ez dira Madrilen izango

Aralar-Zutik koalizioak esperantzak zituen ordezkari bat lortzeko. Inkesta batzuek zioten diputatu bat lortzeko aukera izan zitekeela. Baina, Xabier Sarasua aretxabaletarrak ez du lortu. Bestalde, EAk Iñaki Galdos aurkezten zuen zerrendaburu senaturako. Hark ere ez du lortu.

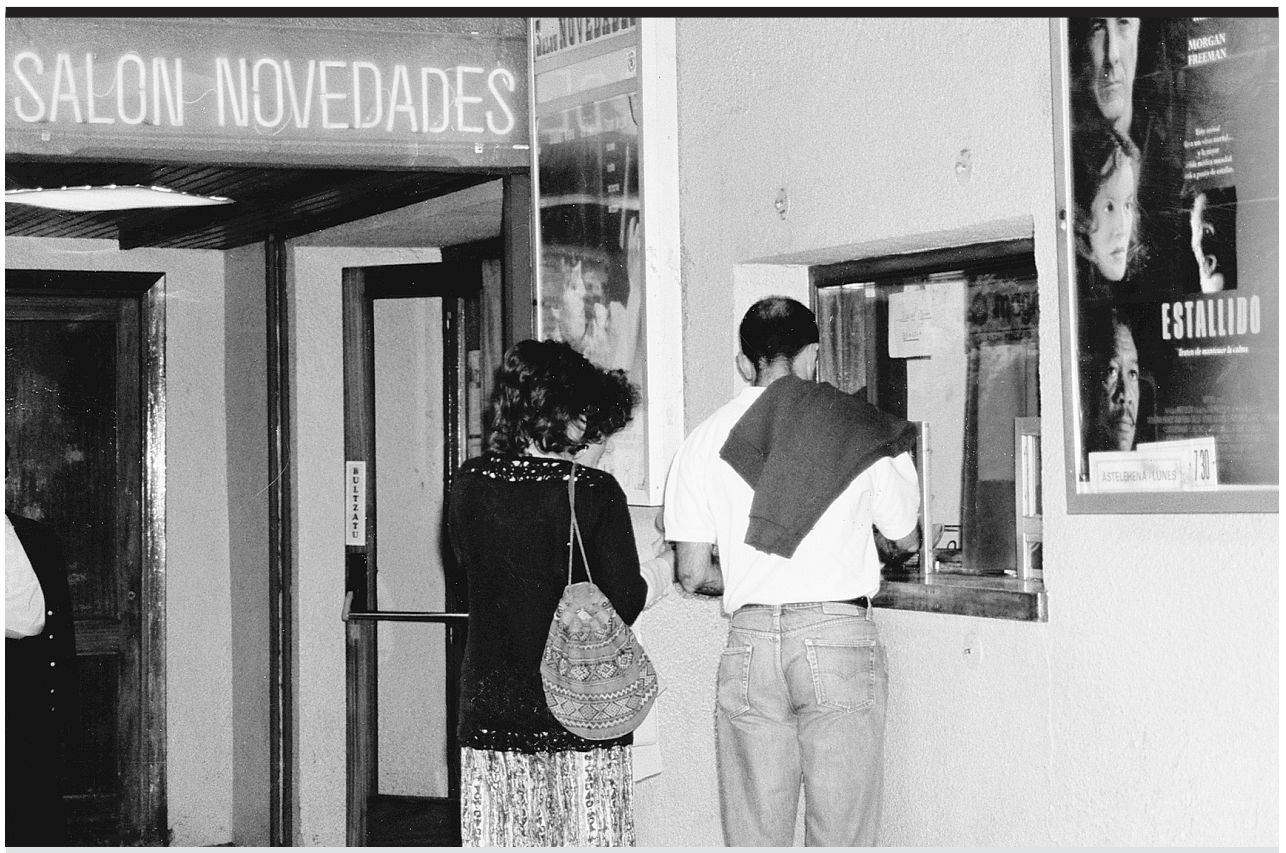
ANTZUOLA

Erretiratuen elkarteak urteko batzar orokorra egingo du zapatuan

Etzi, zapatua, 18:00etan, urteko batzar orokorra egingo du Antzuola erretiratuen elkarteak. Bazkide guztiei eskatu nahi die zuzendaritzak batzarrera joateko, gai oso garrantzitsuak jorratuko dituzte eta. Besteak beste, erretiratuendako lokalaren gaia.

PLASTIKOA BATUKO DUTE

Mendi Nekazaritza Elkarteak martxoaren 23an, martitzena, jasoko du baserrietan erabilitako plastikoa. Zupide azpiko aparkalekura eraman behar da plastikoa, martitzen arratsaldean. /A.I.



ARTXIBOA

BERGARA

Novedades aretoan eta Udal Pilotalekuan, egokitze lanak

Nazioarteko Txotxongilo Mostraren VII. ekitaldia izango da Bergaran, maiatzaren 20tik 23ra bitartean. Mostrari begira hainbat hobekuntza lan egingo dituzte Novedadesko eszenatokian. Antzerki emanaldietarako egokituko dute: besteak beste, oso egoera txarrean dagoen zorua sendotu egingo dute eta oihal beltzak jarriko dituzte eszenatokia inguratzen. Mostra baino lehen, *Iparraldea bertan* programaren barruan, Bidaia taldearen musika emanaldia izango da Novedadesen, apirilaren 23an. Bestalde, udalbatzak Udal Pilotalekuan egokitze lanak egiteko 22.536 euroko gastu proposamena onartu du. Jaurlaritzako Herrizaingo Saileko Joko eta Ikuskizun Departamentuak Udal Pilotalekuan hainbat lan egitea agindu du, indarrean dagoen araudira egokitzeko. /E.M.

ARETXABALETA

Hainbat lanpostu kaleratuko ditu Udalak datozen asteetan

Aretxabaletako Udalak hainbat lanpostu kaleratzeko asmoa dauka. Batetik, gizarte-laguntzailea behar du aldi baterako. Amatasun baja betetzeko izango da, eta hilaren 30ean bukatuko da eskariak aurkezteko epea. Bestetik, peoi lanpostua bete beharko du laster, erretiroa hartuko duelako langile batek.

Horiez gain, informatikari lanpostua egun erdiz eta kirol etxeko harrera postua ere aurreikusita ditu. Aurtengo aurrekontuak guztiz onartzen dituztenean, hil bukaeran, jarriko dute abian prozesua. /M.A.

ARAMAIO

Zenbait gazteren artean Aramaioko Gazte Asanblada sortu dute

Herriko 50 bat gaztek egin dute bat Aramaioko Gazte Asanbladarekin, AGArekin. 14 urtetik aurrerako gazteak dira. Eta sortu berri duten taldeak dagoeneko badu zeregina: herriko jaiak antolatu. Hala adostu du Udalarekin. Modu horretan, orain arte Jai batzordeak egin izan duen lana egingo du AGAk. Edozelan ere, taldearen helburu nagusia koadrilen arteko harremanak sendotzea da; eta helburu hori lortzeko ekimenak bideratuko dituztela jakinarazi digute: ikastaroak, irteerak, eta bestelakoak. /U.M.

OÑATI

Antxintxiketan kirol elkarte berria aurkeztuko dute gaur

Gaur iluntzean aurkeztuko dute, kultura etxean, kirol elkarte berria. Antxintxiketan du izena elkarte berri honek, eta dagoeneko hasi da hurrengo hilabetetarako ekitaldiak antolatzen. Gorpuzti bezperako atletismo lasterketa, adibidez.

Gorpuzti bezperan, elite mailako atletak ekarri nahi dituzte Oñatira, baina horretarako, lizentzia duen klub batek antolatu behar du lasterketa. Joan den urtean baino neurri zorrotzagoak eskatzen dituzte aurten, eta beraz, iazko lasterketa antolatu zutenek kirol elkartea osatzea erabaki dute. Antxintxiketan kirol elkartea eratuta dago, legeztatuta, eta beraz, orain ez du arazorik maila gorenean dabiltzan atletak herrira ekartzeko.

Antxintxiketan kirol elkarteak ekainaren 12an antolatuko du aurtengo Gorpuzti bezperako nazioarteko lasterketa. Maila handiko atletak etorriko dira Oñatira, eta 10 mila euroko saria banatuko dute gizonezko eta emakumezkoen kategorian. Gainera, aurten, haurrendako lasterketa bat ere izango da elimailakoaren aurretik.

WATERPOLOA

Hasteko, atletismo taldeekin arituko da Antxintxiketan kirol elkartea, baina beste edozein kirolen ardura hartzeko gertu dago. Bai waterpoloko talde bat zein saskibaloikoa.

Gorpuzti bezperako lasterketaz gain, Arrasate-Oñati klasikoan ere egingo du lan kirol elkarte berriak, eta edonori laguntzeko gertu dago./ O.E.

Zertzelada

Atletismoko, waterpoloko zein saskibaloiko taldeen ardura hartzeko gertu dago Antxintxiketan kirol elkarte berria

ARRASATE

Berriro atxilotu dute Enrike Letona, baina berehala askatu dute

Enrike Letona arrasatearra astelehenean atxilotu zuten berriro, Ruiz Polanco epailearen aginduz. Familiakoek esandakoaren arabera, oraingo honetan, lehendik ere bazuen sumario bat dela-eta atxilotu dute. Hala, martitzen goizean deklaratu zuen Garzon epailearen aurrean; izan ere, Ruiz Polanco gaitasun barik utzi dute. Eta Garzonek libre uzteko agindua eman zuen, 12.000 euroko bermea ordaintzeko baldintzarekin.

DAGOENEKO ARRASATEN

Dagoeneko etxean da Enrike Letona. Anaia Agustin Letonak adierazi digu ondo dagoela, baina baita arduratuta ere. /U.M.

ARTXIBOA

Askatu zutenetik, birritan eraman dute Letona epailearen aurrean.

ESKORIATZA

Herriko hogeita hamazazpi lagun eskiatzera eta sagardotegira

Eskoriatzako kirol elkarteko mendi sailak antolatuta, hiru eguneko irteera egingo dute San Jose zubian.

Bihar, egubakoitza, 04:45ean irtengo da autobusa Eskoriatzako autobus geltokitik, Akeita kafetegi paretik. Bihar Gavarnie estazioan eskiatuko dute; zapatuan, Bareges-Super Bareges La Mongie estazioan. Domekan amaituko dute eskoriatzarrek irteera, baina aurretik, sagardotegira joango dira. 37 lagun animatu dira asteburu luzea eskiatzen pasatzera. /Z.V.M.

ELGETA

Hauteskundeetako herritarren parte hartzea eskertu du Elgetako EAJk

GOIENKARIAra helarazi duten prentsa ohar baten bidez, Elgetako EAJk "hauteskundeetan elgetarrek izandako parte hartzea eta EAJ alderdian jarritako konfiantza nabarmendu gura du". Izan ere, EAJ da boto gehien jaso duena, 648tik 266, hain zuzen ere. " Ziur gaude EAJko ordezkariek borroka egingo dutela Euskal Herriaren ahotsa entzun dadin. Euskadi aske, justua eta bakean gura dugu, eta hori lortzeko lanean jarraituko dugu", dio oharrean Elgetako EAJk. /I.A.

GATZAGA

Hamabost minutuko lanuztea Madrilgo atentatuengatik

Madrilgo atentatuak salatzeko hamabost minutuko lanuzteak egin ziren joan den egubakoitzean . Gatzagan ere horrela egin zuten bertan lan egiten duten hainbat pertsonak. Udaletxe aurrean bildu ziren hamabost minutuz; horien artean, Udaleko langileak. Jende gehiago batu zitzaizkiela gaineratu dute Udaleko langileek; guztira hamar bat lagun elkartu ziren. Eskolako irakasleek, bestalde, ikastetxearen atarian egin zuten egubakoitzeko lanuztea gertaera gaitzesteko. /Z.V.M.

Hemeroteka

Gezurra esan nuen Getarian...

Hasteko, esan beharra daukat Nafarroa Bairen emaitza pozgarriak alde batera utzita, hauteskundeetako uzta ez dela beste mundukoa izan abertzaleontzat. Jeltzaleak ondo ibili gara, EAkoak eta Aralar-Zutikekoak ez horren ongi eta, azkenik, ezker abertzalekoak Udal Hauteskundeetan baino okerrago. (...)

MARKEL OLANO (EAJ)
'Berria'. 2004-03-16

Euskal zikloan sakontzeko beharra

Salbuespen egoera batean beste behin ere Ezker Abertzaleak duen indarra eta herritarrek ematen dioten babes zabala erakutsi egin da. Eztabaida politikoan eta indar politikoen posizioetan eragiteko gaitasuna erakutsi dugu inongo zalantza izpirik gabe. Bai autonomista-zatikatzaileak baldintzatzeko eta iruzurrari aurre egiteko, baita Espainiaren inposaketari aurre egiteko. Beraz, lehenengo gezurra gainditu dugu, Ezker Abertzalearen ustezko ahuleziarena, *apartheid* politikoaren garaipenaren gezurra. (...)

PERNANDO BARRENA (BATASUNA)
'Berria'. 2004-03-16

Eta orain, bakea

Orain dela aste batzuk artikulu bat idatzi nuen Elkarri-ren aldizkarirako, eta ausartu nintzen esaten "izotza urtzear" zegoela eta sumatzen nuela halako konplizitate hasiberri bat Pascual Maragall, Josu Jon Imaz, Patxi Lopez eta Carod-Roviraren diskurtsoen artean. Planteamendu horien oinarria hau da: badago abertzaletasun zibiko bat, laikoa eta herritarra; nazionalismo esentzialistagoa eraldaturik, kultur erresistentziarako proposamen modernoak egiten ditu globalizazioaren kontra, eta subiranotasun partekatuei loturiko egitura politikoak proposatzen ditu. Nire ustez, hori da Zapateroren eta Alderdi Sozialistaren garaipen itxaropentsuak dakarren ondorio nagusia, eta horrek ezkerreko gobernu bat eratzea eragingo du. Euskaldunontzat "laguna" izango den Espainiako gobernu bat, ezinikusirik eta arbuiorik sortuko ez duen gobernu bat. (...)

DENIS ITXASO (PSE-EE)
'Berria'. 2004-03-16

Gezurraren ordaina

Izenburua ez da PSOEk irabazi duela, PPk galdu duela baizik. Meritua ez baita PSOErena. Euskal Herriko emaitzak, Espainiakoak bezala, Madrilgo erasoak izan dituen ondorioen harira baino ezin dira ulertu. Prestige-ren hondamendia eta Irak-eko inbasioa halamoduz gainditu ondoren, PP hondoratu egin da, bere burua hondoratu egin du, Al Kaedaren atentatuarekin. Berrehun gorpu utzi dituen erasoak bestela ere kalte baino ezin zion egin PPri, eraso horren jatorrian Aznarrek Irak-eko inbasioari emandako sostengua dagoela garbi ulertu duelako iritzi publikoak, baina atentatua ETAri eragotzi ahal izateko informazioa horren modu nabarmenean ezkutatzen eta desitxuratzen aritu ez balitz, egurra ez zen horrenbestekoa izango, eta botereari eutsi ahal izango lioke seguruenik. (...)

IMANOL MURUA
'Berria'. 2004-03-15

Desafioa

Guri dagokigunez, ez da ezer aldatu. Momentu honetan, Jose Luis Rodriguez Zapaterok desafio berbera dauka aurrez aurre: eseri eta euskal gaztazka konpontzeko desafioa, alegia; eta baita guk guztiok ere: gizon eta emakumeok, alderdi eta sindikatuek, gizarte mugimendu eta instituzioek, gobernuek eta erakunde armatuek, guzti-guztiok daukagu geure aurrean desafio handi hori. Elkarrenganako ezikusiarena egin dezakegu, elkar desafiatuz, edo eguenetik geurea den denbora hau aprobetxatu dezakegu, geure desafio propioari aurre eginez(...)

IÑAKI LEKUONA
'Gara'. 2004-03-16

Espainia aldarazi zuten hiru egun

PPk hauteskunde hauek galtzearen arrazoia ez dira izan ez euren kudeaketaren emaitzak, ezta Aznarren edo Rajoyren kalitate morala eta politikoa ere; arrazoia izan da atentatuak eragindako inpaktuak Gobernuaren kontra egin duela eta batzuek, gizartean sortutako hunkipena aprobetxatuz, Gobernua gezurra esateaz akusatu dutela, desleialki.

EDITORIALA
'ABC'. 2004-03-15

Numeroez baliatzen direnei...

Numeroek hartu dute gaur protagonismoa. Hartara, zenbakien dantzak, isilaraziko -apika- Madrilen gertatutako sarraskia, pertsona gazte eta helduei hitza ezabatu dien edo, hala izan ez denean, bizi osorako markatu dituen ekintza zitalaren emaitza. Numeroek, halaber, herritarrei gezurra esatera bultzatu zituzten Espainiako Gobernuko zein PP alderdiko buruzagiak. Izan ere, lehenago behin eta berriz egin bezala, gezurraren bidez, herritarrei egia ezkutatzea baliatuz, indarkeria haien intereserako erabili nahi zuten. Miserableak! Haien interesak lagun hurkoaren sufrimenduaren aurretik jartzen dituzten guztiak. (...)

ERRAMUN OSA
'Deia'. 2004-03-15

Boto askeak eta ondo informatutakoak

Eskarmentuzko ikerketari esker, gaur hobeto informatuta gaude espainiarrak eta zeinek hil nahi gintuen ez jakitearen ziurgabetasun hori gabe joan gaitezke hautestontzietara. Segurtasun indarrei merezi duten goraipamena egiteaz gain, komeni da Gobernuari ere eskerrak ematea, hauteskunde atarian egoteak duen garrantzia kontuan hartuta, bere zintzotasuna erakutsi eta herritarrak azkartasunez informatu dituelako. Gobernua herritarrei informazioa ezkutatzeaz salatu dute; atzo bertan, salaketa horiek baliatuz eta erabilera elektoralista eginez, PPren egoitzen aurrean manifestazioak egin zituzten. Horren aurrean, Angel Acebes Barne ministroak frogatu du egia esaten zuela eta, zorionez, espainiarrok ganorazko Gobernua dugula. (...)

EDITORIALA
'La Razón'. 2004-03-14

Matxinadak izan du eraginik: PP, out

PPk larrutik ordaindu du manipulazioa. Dena kontrolpean omen zuen, harik eta jendea sakelako telefonoak eta Internet erabiltzen hasi zen arte, batbateko mobilizazioak eragiteko. Askotxo izango litzateke esatea sakelako telefonoak eta Internet erabakigarriak izan direla PP Gobernutik kentzeko, besteak beste, izan direlako beste hedabide batzuk ere kanporatu dituztenak zalantzak Aznarren gobernuaren jokabideaz, batez ere Madrilgo atentatuaren egiletza nori leporatzeko orduan. (...) Edalontzia gainditu duen tanta Madrilgo atentatuak ekarri du. Jakinda ere islamistek eraginda izan zitekeela, hasieratik eratu zuten kanpaina bat, esateko ETA izan zela egilea. Argi zegoen bigarren proposamenarekin PPk irabazteko guztiak zituela. Ez, ordea, lehenengoarekin, hipotesi horrek zuzen-zuzenean ginderamatzan-eta Irakeko gerrara.

JOXE ARANZABAL
'Sustatu.com'. 2004-03-15

M-11ren aurrekoa eta ondorengoa

PSOEren garaipena Espainiako Estatuan, PPren "engainuaren" aurrean herriak lortutako garaipen moduan aurkezten digute hedabide gehienek. Eta ERCren igoera, "ETArena gertatu arren", kataluniarren heldutasun froga moduan. Ezker abertzalearen boto "baliogabeez" txintik ere ez. PPk atentatuaren egilea zein zen nazioarteko presioengatik esan zuela eta ez sozialisten eta "demokraten" presioagatik ere ez zuten esaten komunikabideek. (...) Ibarretxek, esaterako, atzera botatzea nahiko luke eta egueneko 09:30era itzultzea, diskurtso egokiago bat esateko (...).

ALIZIA STÜRTZE
'Gara'. 2004-03-15

Euskal Herriak zeresana

PPren gezurrak Madrilgo hilketa basatiaz Euskal Herriaren aurka bultzatu nahi zuen ekaitza bere aurka jarri da eta jendeak zigortu egin du, PSOEri botoa emanez. (...) PSOEk guztiaz aldatu beharko du bere portaera Euskal Herriaz eta politika irekiagoa eta elkarte autonomoen eskariak aseko dituen bidea hartu beharko du. Katalunian independentzia eskaria gehitu egin da eta Euskal Herriaren nahia ez da gutxitu eta autonomia handiago baten alde jokatu beharko du. Ekainean Europako hauteskundeak izango dira, eta Bergarako Ekimenak garbi eskaini du bakea lortzeko bidea abertzaleak batera joanda etor daitekeela, eta beraz, hurrengo hilabeteak interesgarriak izango dira.

MIKEL LEZAMIZ
'Asteleheneko Goienkaria'. 2004-03-15

Goienkaria
DEBAGOIENEKO ASTEKARIA

ZUZENDARIA
Eneko Azkarate

ERREDAKZIO KONTSEILUA
Edorta Mendieta, Miguel Angel Elkoroberezibar, Josemari Velez de Mendizabal

ADMINISTRAZIOA
Agurtzane Gaintzarain, Iratxe Bengoa, Arantzazu Arana

SAILETAKO ARDURADUNAK
Iñaki Iturbe (Diseinua)
Gotzon Arzelus (Publizitatea)

PUBLIZITATEA
Mireia Larrañaga, Natali Martínez, Izaskun Bolinaga, Ziortza Martín, Imanol Elortza, Amaia Mundiñano

PRODUKZIOA
Iban Arantzabal

TESTUEN ZUZENKETA
Sergio Azkarate

HARPIDETZA ETA BANAKETA
Marta Leturia

Goiena Komunikazio Zerbitzuak

LEHENDAKARIA
Estepan Plazaola

ZUZENDARI NAGUSIA
Iñazio Arregi

GOIENKARIAk ez du bere gain hartzen orri hauetan adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.

Ekain taldekoa da Fernando Bengoetxea. Elektrizitatea sortzen egiten du lan talde honek, eoliko txikiak eta hidraulika txikiak eginez. Oñati eta Arrasaten energia fotovoltaikoari buruzko ikastaroak emango ditu.

OIHANA ELORZA

EKAIN TALDEA

Fernando Bengoetxea

ENERGIA FOTOVOLTAIKOAN ADITUA

"Energia garbia kontsumitzen badugu, gutxiago erreko dugu bestea"

PROIEKTU BATERATUA

"Euskal Herriko lehen proiektu garrantzitsuena Oñatiko Larraña auzoan egin genuen"

ENERGIA FOTOVOLTAIKOA

"Egun, sistema isolatuak baino gehiago, sarera konektatutako sistemak instalatzen dira"

Berdinak dira eguzki energia eta energia fotovoltaikoa?

Eguzki energiak, nolabait, bi adar ditu: etekin termikoak batetik, eta etekin fotovoltaikoak edo elektrikoak bestetik. Beraz, sistema termikoek eguzkiaren beroa aprobetxatzen dute, esaterako, ura berotzeko, berokuntzarako edo igerileku bat berotzeko. Eta fotovoltaikoaren inguruko sistemak dira elektrizitatea sortzen eta ekoizten duten sistemak.

Konparazio erraza eginez, argiketaria eta iturgina.

Eta sistema bateko eta besteko eguzki plakak ere desberdinak dira?

Bai, erabat, ez dute zerikusirik. Berdina duten gauza bakarra energia iturria da, eguzkia.

Termikoen kasuan, plaka horiek kaxa batzuk dira. Kaxa horien barruan hodi batzuk daude, eta hodi horien barrutik likido bat pasatzen da. Pasatze horretan, panelak jasotzen duen beroa fluido horri transmititzen zaio, eta beroa behar denerako egokitzen da. Plaka fotovoltaikoak, berriz, modulu batzuk dira. Itxuraz, beirazko errektanguluak dira. Barruan zelula batzuk dituzte, horiek osatzen dute panela, eta eguzkiaren beroa jasotzen dutenean, zelula horiek korronte elektriko bihurtu, eta elektrizitatea sortzen dute.

Zertarako erabiltzen dira?

Erabilpena geroago eta zabalagoa da. Nagusiki, aplikazio isolatuetarako erabiltzen da. Esate baterako, artzain batek duen bordak behar duen beharra asetzeko, panel pare bat jarri eta han, metatu egiten da energia, gorde, edozein momentutan erabiltzeko. Horretarako, metagailu elektriko batzuk edo akumuladore batzuk, bateria batzuk, erabiltzen dira energia hori gordetzeko eta behar denean erabiltzeko. Orain, merkatuan, gehien jartzen direnak sareari konektatutako instalazioak dira. Instalazioa modulu batzuekin osatzen da. Azalera fotovoltaiko guztiak xurgatzen eta ekoizten duen energia elektrikoa sare elektrikora pasatzen da zuzenean. Energia hori kontadore batetik pasatzen da, eta zenbat kilowatt orduko, hainbat euro.

Eta non erabiltzen da?

Gaur egun prozedura arrunta da, eta urtean zehar, hainbat instalazio egiten ditugu. Isolatutako kasuak, esaterako, bordetan, bigarren etxe bezala erabiltzen diren etxebizitzetan, txokoetan eta horrelakoetan jartzen ditugu. Normalean mendian. Baita aterpeetan ere. Esaterako, pasa den urtean, San Adriango aterpetxea plaka fotovoltaikoekin elektrifikatu genuen. Sareari konektatutako instalazioak, berriz, toki askotan egin ditugu: pabilioiak, ikastetxeak, baserriak, partikularrak... Aukera hau zabalagoa da.

Euskal Herrian ibiltzen zarete?

Bai. Normalean, Gipuzkoa eta Bizkaian ibiltzen gara gehiago, baina Euskal Herri guztian egiten dugu lan. Saharan ere izan gara. Bi proiektu burutu ditugu han: ospitale bat eta emisore batzuk elikatzeko telekomunikazio zentro bat.

Eguzki gehiago dute han.

Bai, eguzkia bai, baina beste egoera edo baldintza batzuk okerragoak dira. Beroa, adibidez. Plaka fotovoltaikoendako, beroa ez da ona; eguzkia bai, baina beroa ez.

Debagoienean, adibidez, non jarri dituzue plaka fotovoltaikoak?

Inguru horretan ez gara asko ibili, baina lehen proiektu inportantea Oñatin burutu genuen. Hango Larraña auzoan hainbat baserri elektrifikatu genituen. Nik uste dut Euskal Herrian egin den lehen proiektu handiena izan zela hori. Proiektu bateratua, gainera. Baserri gehienetan ez zen inor bizi, baina asteburuetan eta baita aste barruan ere, jendea ibiltzen den baserriak ziren. Bigarren etxebizitza balira bezala. Duela sei bat urte egin genuen proiektu hori. Horrez gain, Araotzen ere bi etxetan egin genuen instalazio fotovoltaikoa.

Bestalde, panelen ekoizle garrantzitsuenak Japonian daude, eta han asko instalatzen dira. Europan, berriz, Alemania da gai honetan indartsuena. Asko garatu dute sistema hau han. Espainiako Estatua laugarrena-edo izango da munduan.

Zein baldintza bete behar dira plaka fotovoltaikoak jartzeko?

Batetik, noski, eguzkia. Eguzkia ikusten den tokia bilatu behar da. Hegoaldera jarri behar dira sistemak, eta hauek kolokatzeko tokia, terrenoa ere, behar da.

Sareari konektatutako instalazioak guztiz araututa daude. Tramitazioa eta instalazioaren diseinua, esaterako, araututa dauden oinarrien arabera egin behar dira. Kasu isolatuetan, aldiz, hutsunea dago. Instalazio gehienak ez dira industriatik pasatzen. Badaude hainbat irizpide, baina ez dago arautegi konkreturik.

Garestia da?

Printzipioz, teknologia fotovoltaikoa teknologia garestia da, hori ezin da ukatu. Baina, adibidez, artzain batek argia lortzeko, berak zeharkatu behar badu hari batekin kable guztia, edo multzo elektrogeno batekin beti gasolina garraiatzen ibili behar baldin badu, argi dago panelak merkeagoak direla. Muga hortxe dago: zer behar duzun, zer sistema mota behar duzun eta zenbat kostatzen zaizun elektrizitate sistema konbentzionala, aukera baldin baduzu egiteko ere.

Sarera konektatutako kasuetan, ezberdina da. Zuk inbertsio bat egiten duzu instalazioagatik, eta horrek diru bat produzitzen du zuretzat. Hor dago jokoa. Gaur egun, inbertsioaren itzulera hori zortzihamar urteren bueltan dabil, subentzioak eta guzti kontuan hartuta. Beraz, gastua ez da denentzat bera izango.

Zein abantaila ditu energia fotovoltaikoa instalatzeak?

Abantaila handiena energia bera da; ekoizten den energia energia garbia dela. Eta zenbat eta energia garbi gehiago kontsumitu, gutxiago erreko da bestea.

Gainontzean, kasu bakoitza ezberdina da, noski. Orokorrean, txabola bat daukana, esaterako, beti multzo elektrogeno batekin hasten da, eta azkenean, nazkatu egiten da. Horri, adibidez, ez zaio konbentzitu behar, berak ikusten du zein den abantaila. Bestela, sarera konektatutako instalazioetan inbertitu egin behar da, baina dirua duenak oso arrisku gutxi ditu, egun erraztasun asko daude-eta. Bestalde, energiaz hitz egiten badugu, inportanteena da zenbat erretzen dugun eta nola erabiltzen dugun energia gure gizarte honetan. Baina hori beste eztabaida bat izango litzateke.

Zer irakatsiko duzue Oñati eta Arrasaten emango dituzuen ikastaro hauetan?

Egitaraua berez zabala da, baina apuntatzen den jendearen arabera zehaztu egingo da. Orokorrean, energia motak ikusi, sistemak nolakoak diren ikusi, panelak ezagutu, sistemak osatzen duten ekipamendua ikusi, diseinua, kalkulua, adar bakoitzeko ezaugarriak aztertu... Gehigarri batzuk ere egiten ditugu. Esaterako, tramitazioak nola egiten diren, zein subentzio mota dauden, instalazioaz gain behar diren ezaugarriak ikusi... Gure ofizioa diziplina askotarikoa da. Horrenbestez, saiatzen gara hainbat gauza teknikotan sakontzen eta inguruan dauden lanak azaltzen.

Beste zein lan egiten du Ekain taldeak?

Lau lagun gara, eta guztiok elektronikatik gatoz. Berezitasuna edo espezializazioa bilatu dugu. Egun, sistema isolatu automatizatuetan asko sakondu dugu. Hala ere, sistema fotovoltaikoarekin batera, eolika txikiak edo hidraulika txikiak ere egiten ditugu, baina beti, elektrizitatea sortzeko sistemekin dihardugu. Ez dugu instalazio elektriko konbentzionalik egiten.

Podiuma

Argider Isasti |DUATLETA|

OIHANA ELORZA

Aurten, XIII. aldiz antolatu du duatloiko proba Oñatiko Triatloi Taldeak. Euskal Herriko duatloi zirkuituan sartzen da, eta oso gogorra da. Maila handiko duatletek hartzen dute parte. Baita Debagoienekoak ere. Horien artean, Argider Isasti oñatiarra.

OÑATIKO TRIATLOI TALDEA

Joan den urtean, 25. sailkatu zen Argider.

Hain gogorra da zapatu honetako proba?

Euskal Herriko zirkuituan hamar proba daude, eta zapatuan Oñatin egingo dena hirugarrena da. Euskal Herriko probarik politenetakoa da Oñatikoa, prestigio handienetakoa duena. Bizikletako proba, adibidez, oso gogorra da. Normalean, gainontzekoetan nahiko laua izaten da bizikletan egin beharreko ibilbidea, edo mendateren bat egotekotan, ez da hain mendate gogorra izaten.

Nolakoa izango da ba Oñatiko ibilbidea?

Herriko plazan hasi eta bukatuko da, eta hiru etapa antolatu dira. Lehenengo, zortzi kilometro korrika, 40 bizikletan gero, eta bukatzeko, beste lau korrika.

Korrika egin beharrekoa lau kilometro dituen zirkuitu bat da. Lehenbizikoan bi buelta emango dizkiogu, eta azken proban, buelta bakarra. Bizikletan egin beharrekoa, ordea, oso gogorra da. Antzuola aldetik igo behar dugu Deskarga, eta normalean, mendateak txikiagoak izaten dira.

Zenbatek hartuko duzue parte?

Oñatikoak hamar bat ibiliko gara; sei, zazpi Oñati Triatloi Taldekoak gara. Debagoieneko Antxintxika taldekoek ere, askok hartuko dute parte. Guztira, 200 inguru ibiliko gara, gutxi gorabehera. Esan bezala, nahiko gogorra da Oñatiko proba, eta entzute handia dauka. Jende asko etortzen da, bai Euskal Herri osotik, baita kanpotik ere. Bizkaian egiten diren probetara, esaterako, Kantabriatik parte-hartzaile asko joaten dira, eta Nafarroan egiten direnetara, berriz, Aragoitik. Oñatira ere toki guztietatik etortzen dira. Joan den urtean irabazi zuena Madrilgoa da.

> "Oñatiko proba Euskal Herriko zirkuituko probarik gogorrenetakoa eta entzutetsuenetakoa da"

Gainera, Oñatiko proba herri barruan bertan egiten da, korrikako zirkuitua behintzat, eta horrek giroa sortzen du. Jende asko egoten da ikusten, behin baino gehiagotan pasatzen garelako korrika toki beretik.

Aste honetan, entrenamendu berezirik egin duzu?

Normalean baino gutxiago entrenatu naiz, baina aparteko ezer ez dut egin. Bestela, astean bost bat egunean entrenatzen naiz, batzuetan bizikletan, eta beste batzuetan korrika. Errelebuka lan egiten dutenek ordu gehiago izaten dituzte libre, eta horiek bizikleta eta korrika, biak egiten dituzte entrenamendu bakarrean, baina nik bananduta egiten ditut, normalean behintzat. Asteburuak aprobetxatzen ditut entrenamendu luzeagoak, gogorragoak egiteko.

Gainontzean, janari aldetiketa, ez dut ezer berezirik egin. Zapatuan, ordea, bazkari arina egingo dut, arratsaldeko lauretan hasten baita proba.

Aurreko urteotan ere parte hartu duzu. Noiz edo non egiten zaizu aldapa gora?

Nire iritziz okerrena lehenengo etapa da, korrika egin behar diren zortzi kilometroak. Gehienen iritziz, bizikletan ibili ostean korrika egitea da gogorrena, baina niri, lehenengo zortzi kilometroak egiten zaizkit aldapa gora. Erritmoa hartu arte, berotu arte, izaten da.

Ze eguraldi egitea komeni zaizu?

Beroa gogorra da, baina nik nahiago dut beroa hotza baino. Errazago egiten diot aurre beroari, beraz, nik nahiko hotzik eta euririk egiten ez badu. Beroarekin, denok ibiliko gara gaizki, baina nik nahiago dut beroa. Joan den urtean, esaterako, bero izugarria egin zuen. Ustez, ur asko erosi genuen, baina azkenean, faltatu egin zen.

Zirkuituko proba guztietan hartuko duzu parte?

Ez, ez. Batzuetan, gainera, zapatuan eta domekan izaten dira probak, segidan, eta beraz, denetan parte hartzea ia ezinezkoa da. Oñatikoa egin ostean, Aizkorriko mendi maratoia prestatu nahi dut. Hura prestatzeko, beste bi edo hiru probatan hartuko dut parte, baina Aizkorrikoa prestatzeko entrenamendu bezala.

Triatolia probatu duzu inoiz?

Saiatu saiatu naiz, baina igeri egitea ez zait horrenbeste gustatzen. Duatloian hasi aurretik ere, bizikletan eta korrikan egiten nuen, nire kasa. Behobia-Donostia eta horrelako herri lasterketetan hartzen nuen parte. Igerian ez naiz inoiz aritu. Joan naiz igerian egitera, baina ez zait gustatzen, nahiago dut kanpoan ibili.

Beraz, *ironman* delakoa eta antzerako probak ez dituzu gertutik ezagutzen?

Duatloian badago *ironman*aren antzerako proba bat, Frantzian. Uztailean izaten da. Joan den urtean berotu ginen lagun batzuk, baina nahiko sasoi txarra da. Denboraldia bukatuta egoten da ordurako, ez zara berdin entrenatzen, udako planak dituzu buruan... Azkenean ez ginen joan. Ez dakit aurten animatuko garen edo ez, baina oñatiar batzuk badoaz.

Kirolabur

FUTBOLA/DEBAGOIENA

Asteburu honetan, bi futbol jardunaldi jokatuko dira. Bihar, egubakoitza, otsaileko azken asteburuan elurragatik bertan behera gelditu ziren partiduak jokatuko dituzte preferente mailako ibarreko lau taldeak. San Jose egunean, Aloña Mendik UDAren aurka jokatuko du etxean. Mondrak Trintxerpe hartuko du, eta Bergarak Hondarribian jokatuko du. Domekan, berriz, beste jardunaldi bat jokatuko dute. UDA taldeak Mondra hartuko du Ibarran, domekan, 16:30ean. Aloña Mendik etxean jokatuko du sailkapenean azken postuan dagoen Amaikak Bat taldearen aurka, eta Bergarak Trintxerperen aurka jokatuko du Donostian. Beraz, bi derbi jokatuko dira asteburu luze honetan. Egubakoitzean, Aloña-UDA eta domeka arratsaldean, UDA-Mondra.

PILOTA/DEBARROA

Debarroko pilota txapelketa hasiko da datorren astean. Urtero herri batek antolatzen du, eta aurten, Eskoriatzak hartu du ardura hori. Gipuzkoako pilota txapelketa zaharrena da hau. Hiru mailatan jokatzen dira partiduak: nagusiak, gazteak eta kadeteak. Lehenengo itzulian, ibar bakoitzak bere liga egiten du; bigarrenean, ibarretako maila bakoitzeko bi bikote lehiatuko dira. Partiduak aste barruan jokatuko dira, jardunaldi bat asteko. Aurten, nagusietan 20 bikote, gazteen mailan 12 eta kadeteetan beste 12 aurkeztu dira. Finala ekainaren 26an egingo da, Eskoriatzan.

ARRANTZA/DEBAGOIENA

Bihar, egubakoitza, zabalduko da arrantza aldia. San Jose egunetik uztailaren 31ra, amuarrainak arrantzatzeko aukera izango da Euskal Herri osoko ibaietan. Asteburu honetan, beraz, hamaika arrantzalek hartuko dute kanabera, tartean, gaztetxo askok. Bestalde, Bizkaian, Eibarko talde batek antolatutako arrantza txapelketa egingo da asteburuan, eta parte-hartzaileen artean, Ramon Ramila arrasatearra arituko da.

ZIKLISMOA/ANTZUOLA

Domekan, Uzarragako Igoera egingo da. Euskal Herriko gazteen ligan sartzen da domekako igoera. 200 txirrindulari baino gehiagok hartuko dute parte. 10:00etan abiatuko da tropela Antzuolatik. Guztira, 86 kilometro egingo dituzte, eta tartean, Deskarga eta Udana pasa beharko dituzte, azkenean, Uzarraga gainean amaitzeko.

MUSKULAZIOA/ARRASATE

Muskulazio entrenatzaile titulu nazionala lortzeko ikastaroa antolatu du apirilerako, Arizmendi Ikastolako Lanbide Heziketak, Beti Ona gimnasioarekin batera. 20 orduko ikastaroa izango da.

MEMESA SL
Industri hornidurak
943 71 24 25

Zbb
C/ZORROLLETA, 5
01015 GASTEIZ
T. 945 29 06 06
615 78 28 23
WWW.ZBB.ES

Debagoieneko Kirol Txartela

Ibarreko udal kirol zerbitzu guztiak erabil daitezke txartel bakarrarekin

Debagoieneko kirol txartelak ibarreko udal kirol zerbitzu guztietako abonatu bihurtzen du txartelaren jabea. Hau da, ibarreko udal kirol zerbitzu guztiak erabil ditzake, txartel bakarrarekin. Horrez gain, kirol jardueran, zerbitzuetan eta ikastaroetan beherapenak eskaintzen ditu txartel honek.

Txartela arrosa kolorekoa da, eta erroldatuta dagoen herrian atera behar da, tokian tokiko kirol zerbitzuan. Ordaindu egin beharko da, baina kasu bakoitzean, prezioak ezberdinak dira.

Adibidez, adina eta errenta kontuan izanda, ez dute denek berdin ordainduko. Gainera, sendi osoarendako txartela ateratzeko aukera ere badago. Era honetan, merkeagoa izango da sendiko kide bakoitzak berea ateratzea baino. Berez, ez du eperik. Hau da, urteko edozein egunetan atera daiteke, baina prezioa bera izango da.

Joan den urtean jarri zuen martxan txartelaren erabilpen hau Debagoieneko Kirol Zerbitzuak, eta arrakasta handia lortu zuen. 14.780 erabilera egin ziren, eta aurten ere, bide bera hartu du egitasmoak.

ARRASATEKO PLUSA

Debagoineko Kirol Txartel honekin, esan bezala, ibarreko kirol zerbitzu guztiak erabil daitezke. Esaterako, Bergaran atera duen herritarra Oñatiko igerilekura joan daiteke, edo Aretxabaletako gimnasioa erabil dezake. Salbuespena Arrasate da. Izan ere, herri horretan, plus bat ordaindu beharko da igerilekua eta lehorreko zerbitzuak, biak, erabiltzearren. Plusa ordaindu ezean, edo igerilekua edo gimnasioa eta aretoak bakarrik erabil daitezke.

Txartel bateratu honekin, ibarreko edozein herriko abonatu egiten du erabiltzailea.

Prezio orokorrak

18 urtetik beherakoak, langabeak eta ikasleak	78,65 euro
18 urtetik gorakoak	112,90 euro
Familiarra	157,30 euro

Plus aukeraren prezioak (Arrasate)

18 urtetik beherakoak, langabeak eta ikasleak	88,95 euro
18 urtetik gorakoak	150,50 euro
Familiarra	232,65 euro

KIROL ZERBITZUEN BERRIAK JASOTZEKO:

Antzuola	943 76 62 46
Aretxabaleta	943 71 26 28
Arrasate	943 77 16 77
Bergara	943 77 91 67
Eskoriatza	943 71 53 28
Elgeta	943 76 80 22
Oñati	943 71 63 75

DEBAGOIENEKO MANKOMUNITATEA
kirol zerbitzua

Zure edertasun eta osasunaren alde

LIRAIN
ESTETIKA-ZENTRUA

Debagoieneko estetika-gunerik haundiena.
Teknika eta Tresneria aurreratuenak zure esku.

MIKROPIGMENTAZIOAN ESPEZIALISTAK
GORPUTZ - TRATAMENDUAK
AURPEGI - TRATAMENDUAK
LASERREZKO DEPILAZIOA

Bixente Ferrer, 1 20500 ARRASATE Tel: 943 79 52 17

Gu bagara ‘Asteleheneko Goienkaria’-ko harpidedun. Egin zaitez zu ere!

ELIAS ZUMALDE |
LANGILEA, OÑATI

“Eskaintza zabaldu eta informazioa ematen du egitasmo berriak. Euskaraz gainera, eta hori oso garrantzitsua da. Euskararen eremua zabaltzen du, euskal produktua euskal etxeetara iristen da”.

IÑIGO ALMORZA |
KOMERTZIALA, BERGARA

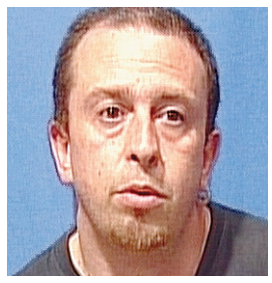
“Dagoeneko ezagutzen genuen formatuan etorri da *Asteleheneko Goienkaria*, eta gustatzen zait. Aldizkaria ordez, egunkaria balitz gainera, askoz hobeto. Garrantzitsua da bertako notiziak jasotzea”.

JESUS ODRIOZOLA |
LANGILEA, ANTZUOLA

“Asko gustatzen zaigu etxeko guztioi. Bertako eta inguruko notiziak ekartzen ditu, egubakoitzekoak bezala, eta beste edozein egunkari baino gehiago irakurtzen dugu. Oso pozik hartzen dugu”.

ANTZIÑE MENDIA |
ZAHARREN EGOITZA, ARETXABALETA

“Egubakoitzean banatzen den GOIENKARIAk asteko begiartua ekartzen du, eta honek, berriz, asteburuan gertatu den guztia zuzenean kontatzen digu. Aldizkari osatua da, eta bertakoa da”.



BITTOR ARRIARAN |
BASATI TABERNA ARRASATE

“Guk bi hartzen ditugu tabernan, eta okupatuta egoten dira biak. Kirolzaleak ere bagara, eta hemengo taldeen jarraipena egiten du aldizkari berriak, egubakoitzera itxaron barik. Oso ondo dago”.

PILAR ETXANIZ |
IRAKASLEA, ANTZUOLA

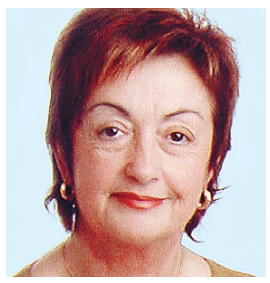
“Prentsa idatziak gero eta arlo gehiago landu eta gero eta maizago kaleratu, irakurleon hizkuntza gaitasuna hobetzen laguntzen digu, eta hizkuntza aberasten digu. Iritzi ona daukat, bai”.

JOSE FELIX DIAZ DE TUESTA |
EUSKARA TEKNIKARIA, ARRASATE

“Egia esan, oso maila ona du *Asteleheneko Goienkaria*-k. Erraz irakurtzen da, eta, gainera, aste bukaeran gertatutakoen berri ematen du. Eta hori, txukun eta euskaraz. Gehiago ezin da eskatu”.

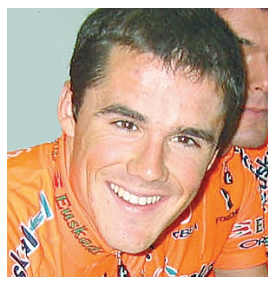
RAFA AGIRRE |
ETB-KO PRODUKTOREA, OÑATI

“Beste egunkari batzuek ematen ez duten informazioa eskaintzen duela ikusi dut. Gureagoa da hau. Gainera, etxetik kanpo egiten dut eguna, eta bueltatzean, gustura irakurtzen ditut hemengo berriak”.



MAITE BARRENA |
LANGILEA, BERGARA

“Guk askotan antolatzen ditugu ekitaldiak asteburuetan, eta egubakoitzerako, ahaztu egiten ditu jendeak. *Asteleheneko Goienkaria*-k, berriz, oso ondo jasotzen ditu asteburuko gertaerak, txukun”.

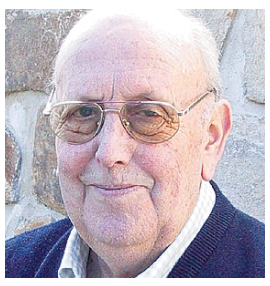


MARKEL IRIZAR |
TXIRRINDULARIA, OÑATI

“GOIENKARIA irakurtzera ohitu egin gara, asko gustatzen zaigu, eta *Asteleheneko Goienkaria*-ren berri jakin genuenean, berehala eman genuen izena. Bertako aldizkaria da, eta gustatu egiten zaigu”.

NAGORE OLABE |
IRAKASLEA ARETXABALETA

“Aste honetan, esaterako, bazkaldu bitartean irakurri dut *Asteleheneko Goienkaria*. Hauteskundeetako emaitzak, eta asteburuak gainontzean eman dituen berriak. Gustura irakurtzen dut”.



JOSE MARI UGALDE |
ERRETIRATUA, ANTZUOLA

“Azken zenbakia jaso dut bakarrik orain arte, eta ez nago iritzi sakona emateko moduan, baina ez dago txarto. Hauteskundeetako emaitzak jaso ditu ale honek, ibar osokoak, eta patxadan aztertzeko aukera da”.

JON GOIKOLEA |
ITZULTZAILEA, ARRASATE

“Besteak bezala, honek ere herriko notiziak ekartzen ditu. Agian, kiroletako berri gehiago ekartzen ditu astelehenekoak, baina bestela, ez dute alde handirik. Euskara bultzatzen du, eta informazioa eman”.

MIKEL ELKOROBEREZIBAR |
LANGILEA, BERGARA

“Ibarrean asteburuan zer gertatu den ezagutzeko aukera paregabea eskaintzen duelako harpidetu naiz, eta gainera euskaraz. Ordua da erakusteko euskaraz aktualitateko informazioa ere jaso daitekeela”.

ETOR SARASUA |
LANGILEA, ELGETA

“*Berria*-ko irakurlea ere banaiz, eta *Asteleheneko Goienkaria*-k haren hutsunea betetzen du. Bestetik, asteburua ondo laburbiltzen duela iruditzen zait, notizia garrantzitsuenak ekartzen ditu-eta”.

Astekoak

Botoak eta gehiago

Hauteskundeak hizpide ***Asteleheneko Goienkaria***-n: Debagoienean, EAJren nagusitasun garbia, eta PSOEren gorakada, bigarren indar bihurtzeraino. Ibarreko sozialistak pozik, AGren azalean ikus daitekeen moduan, baina zapore gazia ere bai, Madrilgo sarraskiagatik. PPren beherakada nabarmena Debagoienean, Euskal Autonomia Erkidegoan bezalaxe, ibarrean 1.500 boto galtzeraino. Parte-hartze handia gurean ere: %75ekoa (orain dela lau urte, hautesleen erdiak eman zuen botoa).

Hauteskundeak utzitakoetatik atera daitezkeen ondorio batzuk dira; jakina, beste asko ere atera daitezke, baina funtsean horixe da joan zen domekako bozketek gure eskualdean laga zuena. Eta, halaxe jaso zuen *Asteleheneko Goienkaria*-k, beste inork baino azkarrago eta sakonago.

Hauteskundeak nagusi, baina beste kontu ugari ere bai GOIENKARIAk astelehenean. Esaterako, oso interesgarria Madrilen bizi diren lau debagoiendarren kontakizunak joan zen eguenean eta ondorengo egunetan bizi izandakoaren gainean; edo, kiroletako orrietan, **Mikel Etxabe** aretxabaletarrari, Xerez futbol taldean jokatzen diharduen futbolariari, egindako elkarrizketa. Diru arazoak direlaeta, *Interviú*-n biluzik agertu da bere taldekideekin batera; polita, **Kuraia** taldeak Bergarako gaztetxean zapatuan emandako kontzertuaren kronika zabala. Eta, interesgarria, era berean, **Arantza Ozaeta**ri egindako elkarrizketa azken orrian: AGren harpidedunei oparitzeko, Goienak argitaratu duen ipuin bildumaren egileetako bat da bera.

Hauteskundeak ez ezik, beste kontu ugari: Madrilgo sarraskia, Kuraia, Mikel Etxabe...

Osasuna

Eguena / 2004ko martxoaren 18a / GOIENKARIAren gehigarri berezia

Elikadura aholkuak
Estresa
Menopausia
Oinen osasuna
Aho-higienea
Kalte zerebrala
Bizkarreko arazoak

AZALA: IMANOL SORIANO / ARGAZKIA: ARTXIBOA

HERMANAS HOSPITALARIAS del Sagrado Corazón de Jesús
Jesusen Bihotz Sakratuaren AHIZPA OSPITALARIAK
HOSPITAL AITA MENNI OSPITALEA

KONTSULTAK:
Lagun Aro eta kontsulta pribatuak
Uribe Auzoa, 13-14
Tel. 943 770 000

- PSIKIATRIA
- PSIKOLOGIA
- NEUROLOGIA

KALTE ZEREBRALA:
Errehabilitazio ospitalean eta gaixoaren etxean
Gesalibar, 15
Tel. 943 794 411

- FISIOTERAPIA
- NEUROPSIKOLOGIA
- LOGOPEDIA

PERITAZIO PSIKIATRIKO-LEGALAK

www.aita-menni.org

Orain
Goiena Telebista
zuntz optikoan ere
ikus dezakezu

Goiena Komunikazio Zerbitzuak Kooperatibaren eta Euskaltelen artean sinatu berri den hitzaremenari esker,
Euskalteleko bezeroa bazara, aurrerantzean, Goiena Telebista kablez ere ikus dezakezu
S11 katean (231.25 MHz)

Goitb
Goiena Telebista

■ ELIKADURA

Ondo jatea, osasunaren oinarria

AINTZANE IRIZAR

Dietak boladan dauden honetan, ondo jatearen garrantzia azpimarratzekoa da. Izan ere, ondo jatea, gure gorputzak ondo funtzionatzeko ezinbestekoa izateaz gain, hainbat gaixotasun eta osasun arazo prebenitzen laguntzen du.

Askotan entzun izan dugu ondo jaten dugula. Neurri batean, egia da, baina, adituen esanetan, herrialde bat zenbat eta garatuagoa izan, orduan eta gehiago kontsumitzen dira janari batzuk eta gero eta gutxiago beste batzuk.

Proteinak, esaterako, gero eta gehiago kontsumitzen ditugu. Proteinen zeregina da, zelanbait esatearren, gorputza eraikitzea; hortaz, beharrezkoak ditugu, baina nahikoa dugu kantitate txiki batekin. Adibidez, egunean hiru esneki, okela edo arrain errazio bat eta potaje plater bat nahikoa ditugu. Azukreak ere gehiegi hartzen ditugu.

Bestalde, hidratoak gutxiegi kontsumitzen ditugu: zerealak, pasta, ogia, eta abar gehiago jan beharko genituzke.

Proteina gutxiago eta hidrato gehiago jan beharko genuke, hortaz.

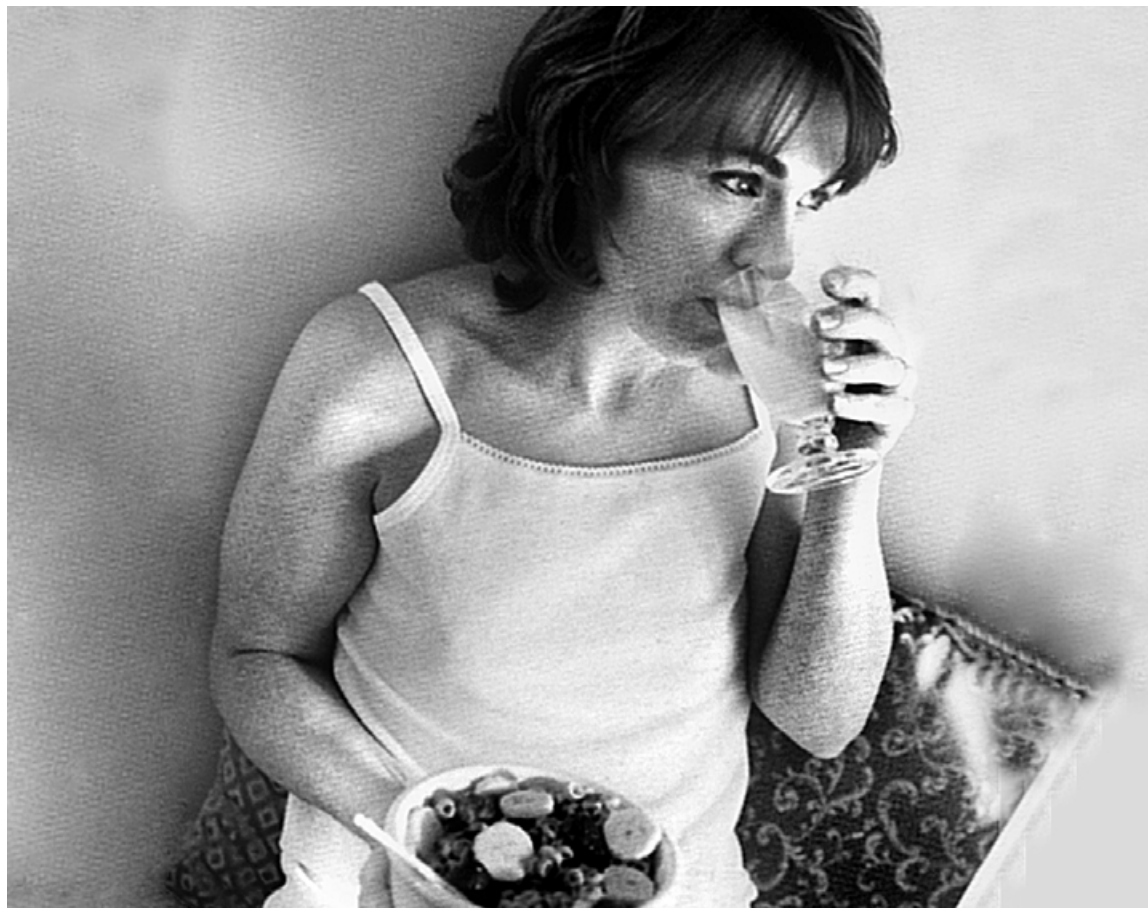
GAIXOTASUNAK PREBENITZEA

Hainbat gaixotasun prebenitzeko edo gaixotasun horiek hartzeko arriskua txikitzeko, garrantzi handia dauka ondo jateak. Gurea mediterranear dieta da, berez. Eta dieta hori oso onuragarria da osasunarendako. Hortaz, apurka galtzen joan garen hainbat ohitura berreskuratzen joan beharko genuke, jateari dagokionez. Kontuan hartu behar dugu diabetesa, bihotzeko gaixotasunak, minbizia eta beste hainbat gaixotasun prebenitzeko egokia dela mediterranear dieta.

Horrela, mediterranear dietaren parte dira honako janariok: zerealak eta eratorriak (pasta, arroza, ogia...), lekaleak, frutak, eta fruitu lehorrak eta barazkiak; arraina, hegaztiak, arrautzak eta esnekiak, gutxiago; azkenik, okela ere bai, baina gutxiago. Janari hauei, noski, oliba-olioa gehitu behar diegu.

GOSARIAREN GARRANTZIA

Ondo jateaz hitz egiterakoan, ezinbestekoa da gosaria aipatzea. Izan ere, horixe da eguneko jatordurik garrantzitsuena, behar dugun energiaren %25 gosariak ematen digu eta. Gosariaren erdia karbohidratoak izan behar dira: zerealak, ogi integrala... %20, berriz, proteinak: esnekiak edo jogurta. Azkenik, %30 lipidoak: oliba-olioa da gomendagarriena.



ARTXIBOA

Meditarrenear dieta berreskuratu behar dugu: zereal eta fruta gehiago jan beharko genuke, esaterako.

ANEMIA

Burdin falta dagoen kasuetan, hona hemen hainbat aholku: 15 bat egunean behin gibela jatea gomendagarria da. Lekaleekin batera, bestalde, tomatea, piperrak, okela, arrautzak edo arraina jatea komeni izaten da; baita entsalada bat eta C bitamina duen frutaren bat ere. Entsaladarekin batera, soja, alpapa, garia edo garagarra jatea ere egokia da.

TENTSIO ALTUA

Tentsio altua dutenendako hainbat aholku: gatzik ez dute hartu behar; arrain freskoa, berriz, astean lau bat errazio; arrautzak, astean lau edo sei; landare-olioak erabili behar dira; okela gihartsua eta koiperik gabea jan behar da. Bestalde, kafea ahalik eta gutxien hartzea gomendatzen dute; baita prestatuta saltzen dituzten janariak ere.

IDORRERIA

Zuntz asko jatea gomendatzen diete idorreria arazoak dituztenei; hala ere, ez da bat-batean dieta aldatu behar. Azukrea, berriz, ahalik eta gutxien; hiru jatordu baino gehiago egin, eta bakoitzean gutxixeago jan; ahalik eta likido gehien hartu (ura, zukuak edo infusioak); jogurta oso gomendagarria da; janariak oso beroak edo oso hotzak jan.

Floren Elortondo masajista

Dei ezazu ordua eskatzeko

Basabe industrialdea D
Tel.: 943 79 46 20 / 629 77 85 84
Aretxabaleta

Kirol masajeak eta terapeutikoak
•
Errehabilitazio programak
•
Luzatze ariketak
•
Jarrera-tratamenduak
•
Oinen erreflexologia
•
Osteopatia

■ PSIKOLOGIA

Estresa: urduritasun soila baino zerbait gehiago

AINTZANE IRIZAR

Gaur egun jende askori eragiten dion gaitza da estresa. Baina zer da estresa? Horri erantzuten eta estresari aurre egiteko zer egin azaltzen saiatuko gara.

Gaur egungo gizartean daramagun erritmo biziak eraginda, biztanleriaren zati handi batek sufritzen du gaixotasun hau. Europako Batasunean egindako ikerketa baten arabera, jende helduaren ia erdiak dauka estresa edo noizbait izan du. Ez da txantxetako kontua, hortaz.

URDURITASUNA BAINO GEHIAGO

Ez da lan erraza estresa zer den azaltzea, baina urduritasunak eragindako sentsazioa baino zerbait gehiago da.

Dena dela, azaldu behar da estres ona eta estres negatiboa daudela. Eguneroko beharrei eta egoera berriei aurre egiteko beharrezkoa da gutxieneko tentsio bat; baina, tentsio hori gehiegizkoa denean, neurririk gabeko antsietatea sortzen da, eta hor hasten dira arazoak.

Horrela, bizitza kalitatean eragiten du: psikologikoki asko sufritzen dugu, erreta gaude, ez dugu behar bezala lan egiten, lo egiteko arazoak izaten ditugu eta dena beltz, ilun ikusten dugu; alegia, jarrera oso ezkorra izaten dugu.

FISIKOKI ERE ERAGITEN DIGU

Estresaren sintomak ez dira psikologikoak bakarrik izaten, eragin fisiologikoak ere izaten ditu: urdaileko arazoak sor ditzake, muskuluetako arazoak, arnasa hartzeko zailtasunak eragin ditzake eta izerdia gehitu egiten da, besteak beste.

ESTRESARI AURRE EGITEA

Estresak gure bizitza kalitatean eragiten duenean, neurriak hartzen hasteko ordua da. Gaixotasun honi aurre egiteko botika asko dago eta oso egokiak dira, adituren baten aholkuei jarraituz hartzen baldin baditugu. Baina hori guztia alferrikakoa izango da estresaren arrazoiak ezagutu eta horiei irtenbiderik ematen ez badiegu. Izan ere, botikekin sintomei bakarrik aurre egiten diegu. Lasaitzeko teknikek, masajeak, hidroterapiak, musikoterapiak eta beste hainbat teknikak ere asko laguntzen dute lasaitzen eta tentsioak alde batera lagatzen. Lasai bizi izateak asko balio duela erakusten digu honek guztiak.

ARTXIBOA

Psikologikoki ez ezik, fisikoki ere eragiten digu estresak.

ESTRESA PREBENITZEKO AHOLKUAK

- **Behar beste lo egitea: normalena zortzi ordu lo egitea da. Lo egiteaz gain, atseden hartu behar dugu; sentsazio onarekin jaiki behar dugu.**
- **Jatekoa zaintzea: ondo jateaz gain, oso garrantzitsua da patxadaz, inolako presarik gabe egitea jatorduak.**
- **Ariketa fisikoa egitea: bakoitzak ahal duen neurrian ariketa fisikoa egin behar du. Kirolak tentsioak alde batera lagatzen laguntzen digu.**
- **Lasaitzeko teknikak erabiltzea: denok ezagutu eta erabili beharko genituzke teknika horiek. Teknika horiek ikasi eta egunean hogei bat minutuko saioak egin behar dira.**
- **Ondo antolatzea: denbora ondo antolatzea garrantzitsua da: beti presaka eta denborarik gabe ibiltzeak estresa sortzen du.**
- **Lana eta bizitza pertsonala bereiztea: lanetik irteterakoan, laneko kontuak eta kezkak alde batera laga behar ditugu.**
- **Norberaren gauzak kontatzea: konfiantzazko norbaiti gure kontuak, arazoak eta kezkak kontatzeak asko laguntzen digu.**

Garitano podologia

Iturriotz 7 bis • ARRASATE
Tel.: 943 79 67 02

Oinetako arazoen tratamendua

Ikerketa biomekanikoa

Neurrira egindako plantillak

• Diagnostikoa - Orientazioa
• Psikologia klinikoa - Terapiak
• Mota guztietako eskola arazoak
• Peritaje judizialak

PSIKOPEDAGOGIA ZENTRUA

Inazio Zuloaga, 10. Tel.: 943 79 48 77. ARRASATE

• Estimulazio goiztarra
• Tratu txarrak jasotakoei laguntza psikologikoa (fisikoak,psikikoak)
• Psikomotrizitatea eta logopedia
• Ikasketa teknika eta ohiturak

GINEKOLOGIA: MENOPAUSIA

Hilerokoaren amaierak hainbat arazo sor litzake

AINTZANE IRIZAR

Denok dakigu, gutxi gorabehera, menopausia zer den. Baina denok ez dakigu na da ze sintoma dituen, ze ondorio dituen eta menopausiarako zela presta gaitezkeen. Hala, honako artikuluan hori guztia batu dugu, labur-labur.

ARTXIBOA

Ingurukoen laguntasuna oso garrantzitsua izaten da emakumearendako.

Menopausia hilerokoaren amaiera da. Amaiera hori, baina, ez da egun batetik bestera gertatzen; denbora horretan, hainbat arazo izan ditzake emakumeak.

Normalean, emakumeak 45 eta 55 urte bitartean dituenean gertatzen da menopausia.

MENOPAUSIAREN SINTOMAK

Menopausia baino urte batzuk lehenago hormona maila jaisten hasten da, estrogenoena, batez ere. Horrek ekartzen du, besteak beste, hilerokoa irregularra izatea.

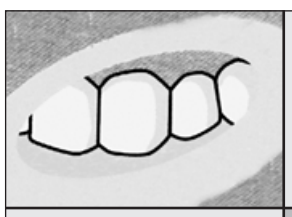
Bestalde, menopausiaren sintoma ohikoenak berotasuna eta itoaldiak izaten dira; baina badaude beste sintoma batzuk ere: buruko minak, lorik egin ezina, bagina lehortzea, azalaren aldaketa, memoria arazo txikiak... Hainbat emakumek hormona bidezko tratamendua behar izaten dute menopausian.

PREST EGON BEHAR DA

Menopausia ahalik eta ondoen bizi izateko, adituek gomendatzen dute ondo informatuta egotea; gainera, estresa kontrolatzea, adibidez, oso garrantzitsua da, eta baita dieta egokia egitea ere. Bukatzeko, aipatzekoa da ingurukoen laguntasunak daukan garrantzia.

OSTEOPOROSIA, ONDORIO OHIKOENA

Esan bezala, hormona maila asko jaisten da menopausiarekin; horrek, noski, hainbat aldaketa sortzen ditu emakumearen gorputzean. Osteoporosia da menopausiaren ondorio larrienetako bat. Osteoporosiak zera esan nahi du: poroak dauzkan hezurra. Horrela, hezurrak hauskorragoak izaten dira. Kasu honetan inoiz baino gehiago, oso garrantzitsua da prebentzioa: izan ere, ez du sintomarik izaten. Gaixotasuna prebenitzeko zer egin? Garrantzitsuena da menopausiarekin hasi bezain laster, medikuari aholkua eskatzea. Behar bezalako tratamenduarekin ekidin daiteke osteoporosia. Dena dela, badaude norberak egin ditzakeen hainbat gauza ere: kaltzio asko hartzea; kafea, alkohola eta tabakoa, berriz, gutxiago kontsumitzea, eta ariketa fisiko gehiago egitea. Aipatzekoa da, bestalde, badaudela emakume batzuk osteoporosia izateko arrisku handiagoa dutenak: familian kasuren bat dutenak, erretzaileak eta menopausia goiz etorri zaienak, hain zuzen ere.



ARREGI HORTZ-KLINIKA

Zerkaosteta 19
ARRASATE
943 79 71 90

ortodontzia • odontologia • inplantatologia

Estella ortopedia

JAVIER ESTELLA
Ortopedia teknikari tituluduna
OSAKIDETZAREKIN ETA LAGUN ARAREKIN HITZARTUA

Matxiategi 5, BERGARA. Tel.: 943 76 19 63

- **Plantillak**
- **Oinetakoak**
  - Umeendako zuzentzaileak
  - Oinen osasunerako oinetakorik onenak
- **Silikonazko zuzentzaileak neurrira.**

RPS 421/97

■ PODOLOGIA

Biztanleriaren %80k du oinetako arazoren bat

AINTZANE IRIZAR

Osasunak geroago eta gehiago arduratzen gaituen arren, gehienok ez diegu arreta berezirik eskaintzen gure oinei. Gure gorputzaren pisu guztia oinen gainean eramaten dugula kontuan hartuta, gehiago zaindu beharko genituzke.

Oinak behar bezala eta behar adina zaintzen ez ditugun adibide garbia da honako datu hau: biztanleen %80k daukate arazoren bat oinetan: juanikoteak, kailuak, babak, deformazioak... Beharbada, oinak ez zaintzeko arrazoia da ez diegula daukaten garrantzia ematen; kontuan hartu behar dugu oinen gainean eramaten dugula gorputzaren pisu guztia eta, horrez gainera, gorputzeko atalik konplexuenetakoak direla, hezur, muskulu, artikulazio eta tendoi ugariz osatuta daude-eta.

ARTXIBOA

Gorputzeko atalik konplexuenetakoak dira oinak.

EGUNEROKO ZAINKETAK

Egunero minutu gutxi batzuk besterik ez da behar oinei behar duten arreta eskaintzeko. Honahemen adituek eman dizkiguten aholku batzuk: oinak egunero garbitu eta ondo lehortu behar ditugu, behatz bitarteak, batez ere; ondoren, kremaren bat eman behar da. Azkazalak zuzen mozteak ere garrantzi handia dauka, izkinak haragian ez sartzeko.

Bestalde, egunero behatu beharko genituzke oinak. Kailuak, juanikoteak edo bestelako deformazioren bat edukiz gero, podologoarengana jo behar dugu.

OINETAKO DENDARA GOAZENEAN

Oinetakoak erostera goazenean, hainbat gauza hartu behar ditugu kontuan. Hasteko, nork bere aurrekontua izango duen arren, kalitatezko oinetakoak erosi behar ditugula garbi izan behar dugu, gure oinen osasuna dagoeta jokoan.

Bestalde, kontuan hartu behar dugu eguneko azkeneko ordua dela oinetakoak erosteko momentu egokiena, hankak handitu egiten dira eta. Oinetakoak behar bezala probatzeko, bi oinetakoak probatu behar ditugu; izan ere, oin bat bestea baino handiagoa izan daiteke. Gainera, bi oinetakoak jantzi eta ibili egin behar dugu. Materialari ere erreparatu behar diogu. Azkenik, zola malgua izan behar dela hartu behar dugu kontuan, baina deformatzen ez dena.

OINETAKOEN GAINEAN JAKIN BEHARREKOAK

- **Takoi altuak askotan erabiltzea kaltegarria da: gogortasunak, behatzetan deformazioak, eta abar sortzen dira.**
- **Kirol oinetakoak beti erabiltzea ez da komeni; ez daude ondo aireztatuta eta hezetasuna sortzen da; hezetasun horrek infekzioak sor ditzake.**
- **Plataformadun oinetakoak ere neurrian erabili behar dira; pisu handia izaten dutenez, hanketako muskuluek indar handia egin behar izaten dute. Gainera, oinetako horiek ez dute egonkortasunik.**
- **Gizonezkoendako, kordeldun oinetakoak dira egokienak, baina ez dira estuegi lotu behar. Zolak 15-25 mm izan behar du.**
- **Emakumezkoen oinetakoek, berriz, takoi zabala izan behar dute, 5 cm baino baxuagoa. Muturra, berriz, zabala, behatzak mugitzeko modukoa.**

ekin
fisioterapia zentroa

• ERREHABILITAZIOA
• MASAJE TERAPEUTIKOA
• AKUPUNTURA
• OSTEOPATIA
• DRAINATZE LINFATIKOA

Andoni, Zuhaitz, Maite eta Xabi
zuen zerbitzura.

Belorrieta 6-7 Tel.: 943 79 95 64 20550 ARETXABALETA

Lagun Aro, Sanitas, Adeslas,...

ERDIKO
KLINIKA PODOLOGIKOA

- Gogortazunak, azazkalak.
- Plantillak eta silikona.
- Haur podologia.
- Kirol podologia.
- Azal arazoak:
  papilomak, mikosiak...

Erdiko kale 54 behea esk. 20500 Arrasate Tel.: 943 79 97 46

■ DENTISTA

Aho garbia, aho osasuntsua

AINTZANE IRIZAR

Inor gutxiri gustatzen zaio dentistarengana joatea. Hala ere, urtean behin begiratu bat egitera joatea gomendagarria da. Dentistarenganako bisita hori begiratu hutsean geratzeko, ezinbestekoa da ahoa eta hortzak behar bezala zaintzea eta garbitzea.

Adituen esanetan, ahoko eta hortzetako gaitz gehienak, ehuneko ia ehunean, prebeni daitezke; horretarako ezinbestekoa da egunero behar bezala garbitzea eta zaintzea.

Egunean, gutxienez, hiru aldiz garbitu behar dira hortzak; jatorduetatik kanpo jaten ditugunak, normalean, jaki gozoak izaten dira, eta horiexek dira, hain justu, hortzak gehien kaltetzen dituztenak. Izan ere, azukreek ahoko bakteriak elikatzen dituzte, eta bakteriek, nahikoa azukre dutenean, azidoak sortarazten dituzte ahoan; azido horiek hortzei kalte handia egiten diete. Hortaz, zenbat eta gozo gutxiago jan, hobeto. Eta, jaten baldin baditugu, hortzak ondo garbitu behar ditugu.

ONENAK, ESKUILA BIGUNAK

Hortzak ondo garbitzeko, lehenengo, eskuila ona behar dugu. Jende askok uste duenaren kontra, eskuila gogorrak ez dira batere mesedegarriak. Onenak dira eskuila bigunak eta leunak. Gainera, eskuila txikia baldin bada, hobeto; horrela, hobeto iritsiko da toki zailenetara ere.

Egokiena izango litzateke zerbait jaten dugun bakoitzean garbitzea hortzak

Mingaina ere eskuilatu egin behar da; hortxe egoten dira bakteria gehienak

Adituen esanetan, gehienok ez ditugu behar bezala garbitzen hortzak. Gutxienez, bi minutuz eskuilatu behar ditugu hortzak. Mugimendu txikiak egin behar dira, indar handirik egin gabe. Gainera, kontuan hartu behar dugu hortzen atzeko aldeak ere behar bezala eskuilatu behar ditugula.

Bestalde, mingaina ere eskuilatu egin behar da. Ahoan sortzen diren bakteria gehienak mingainean egoten dira, eta oso garrantzitsua da bakteria horiek eskuilarekin ezabatzea.

Hortzak garbitzeko pastari dagokionez, ia edozein marka ezagun da ona. Hori bai, eduki dezala fluorra; azidoaren eraginez galtzen joaten den esmaltearen ordez, esmalte gogorragoa sortzen du fluorrak. Horrela, txantxarra prebenitzen laguntzen du.

Aipatzekoa da, bestalde, hortzetako haria ere; egunean behin, gutxienez, guztiok erabili beharko genuke. Haria eskuila iristen ez den tokietara iristen da, batez ere, oien ondora eta hortz bitarteetara.

Azkenik, kontuan hartzekoa da kolutorioek (ahoa garbitzeko likidoek) ahoko infekzio txikiak prebenitzen laguntzen digutela.

ARTXIBOA

Urtean behin gutxienez joan beharko genuke dentistarengana.

OSASUNAZ GAIN, ESTETIKA KONTUA ERE BADA

- **Tabakoak, kafeak eta zenbait antibiotikok, besteak beste, orbanak sorrarazten dituzte hortzetan, eta hortzek kolore ilunagoa hartzen dute.**
- **Pigmentu asko dituzten jakiak jateak ere badu eraginik hortzak horitzearekin edo berezko kolorea galtzearekin.**
- **Kolperen baten ondorioz nerbioa hil delako ere gal dezakete bere kolorea hortzek. Kasu bakoitzean, tratamendu jakin bat behar izango da.**
- **Hortzak zuritu nahi izanez gero, beharrezkoa da dentistarengana jotzea; zenbait kasutan, nahikoa izango da garbiketa on bat.**
- **Hortzetako pasta zuritzaileak deritzenak ere badaude; kasuaren arabera, baliteke nahikoa izatea era horretako pasta bat erabiltzea.**
- **Gel zuritzaileekin egiten diren tratamenduak ere badaude; dentistak aginduta egin behar dira tratamendu hauek. Kasu batzuetan, norberak egin dezake tratamendua, etxean; beste kasu batzuetan, baina, kontsultan bertan egin behar izaten da.**

RAFAEL LAFUENTE SANCHEZ
Ohiko txinatar medikuntza
Kol.: EU-13.525 zenb.

INTEGU
INTEGRAL TERAPI GUNEA

AKUPUNTURA • *TUINA* • *OSTEOPATIA* • *FITOTERAPIA*

Erizaindegia:
Ainhoa Alzola Leceta
(kol. 3470)
Sendaketak
Tentsio arteriala hartzea
Injektagarriak
Pisua eta glukosaren kontrola

Dietetika eta Elikadura:
Ainhoa Alzola Leceta
(kol. 3470)

Fisioterapia:
Errehabilitazioa,
Masaje terapeutikoa
Kirol masajea.

Aldez aurretik ordua eskatu: Uarkape, 18-behea, ezk. 20500 ARRASATE • Tel.: 943 77 13 34 URGENTZIAK: 609 48 38 46 • integu@wanadoo.es

CLINICA DENTAL
BERGARA

FINANTZAKETA:
3 HILABETE ETA 5 URTE ARTEKOA

Odontologia orokorra
Inplanteak
Hortz-protesi finkoak eta mugikorrak
Hortz-estetika

Aseguruak
Ipresa
Sanitas
DKV/Previasa
Asisa
Azkaran
Aresa
Sermesa
Pakea
Grupo Eroski
La Previsora
Ibersalud
Aegón
Asepeyo
Fraternidad
Fremap

RPS 99/94

Bidekurutzeta 36 behea. Bergara. 943 76 05 77

BURMUINEKO ARAZOAK

Kalte zerebrala: bizimodu berri eta zaila hasi beharra

AINTZANE IRIZAR

Hartutako kalte zerebralaz gero eta gehiago berba egiten da; izan ere, gero eta gehiago dira, auto istripuen ondorioz, batez ere, kalte hori jasaten dutenak.

Nerbio sistema zentralean lesioak izaten dituzte hartutako kalte zerebrala dutenek; horrela, garunak edo burmuinak ez die behar bezala funtzionatzen.

Kalte hori hainbat arrazoirengatik sor daiteke. Kasu gehienetan, traumatismo kraneoenzefaliko baten ondorioz sortutakoa izaten da kalte zerebrala; beste kasu batzuetan, berriz, hainbat gaixotasunek sor dezakete kaltea: tumoreek, burmuineko lesio baskularrek, oxigeno faltak eta gaixotasun metabolikoek eta neurologikoek, besteak beste. Kasu arruntenak, esan bezala, traumatismo kraneoenzefalikoak izaten dira; hauek auto istripuen, laneko istripuen, erorketen edo erasoen ondorioz gertatzen dira, batez ere. Horrekin lotuta, aipatzekoa da datu bat: traumatismo kraneoenzefaliko batek eragindako kalte zerebrala dutenen artean, %80k auto istripu baten ondorioz hartu dute kaltea, eta 15 eta 30 urte bitartekoak dira.

AITA MENNI

Kalte zerebralak eragindako lesioak eta ezintasunak gainditzeko oso garrantzitsua da errehabilitazio prozesua.

ONDORIO FISIKOAK BAINO GEHIAGO

Hartutako kalte zerebralaren ondorioak benetan larriak izan daitezke. Hasteko, kontzientzia egoera bat-batean aldatzen da; egoera horrek burmuinaren funtzioengan eragiten du, kasu batzuetan beste batzuetan baino gehiago. Kasu larrienetan, koma sakonean sartzen da gaixoa, baita koma begetatiboan ere. Kasu

CG CONSULTORIO GINECOLOGICO

Talde osoa emakumearen eskura:

- Antonio Estomba
- Fernando Cristobal
- Alfredo Otalora
- Jose M. Gomez
- Ainhoa Larrea
- Domingo Murgiondo
- Miguel Gabarain
- Maria Jose Ruiz
- Fatima Azkue
- J. Rodriguez
- Mikel Gorostidi
- Nerea Marin

Antzutasuna
Erditzeak
Antisorgailuak
Menopausia
Ekografiak (4D)
Titietako gaixotasunak
Minbiziaren diagnostiko goiztiarra
Hezur dentsitometria

Arrasateko kontsultategia:
Zerkaosteta 17, behea
Tel.: 943 79 20 18

Policlinica Gipuzkoa

Donostia. Tel.: 943 30 82 08
Eibar. Tel.: 943 12 10 21
Irun. Tel.: 943 61 78 88

Traumatismo kraneoenzefaliko batek eta hainbat gaixotasunek sor dezakete kaltea

Traumatismo kasuetan, %80k auto istripu baten ondorioz izan dute kalte zerebrala

Ibarrean bertan aditu ezin hobeak ditugu: Aita Menni ospitalean, hain zuzen ere

arinagoetan, berriz, buruan nahaste txiki bat izaten dute gaixoek. Dena dela, burmuinaren funtzioak beti kaltetzen dira, eta neuropsikologikoki ondorio garrantzitsuak eragin ditzake.

HUTSETIK HASI BEHARRA

Urtero kasu berri mordoa gertatzen den arren, oraindik ere jendeak ez dauka hartutako kalte zerebralaren gaineko informazio nahikorik. Askok uste dute koman egon ondoren gaixoak begiak zabaltzen dituela eta bere lehengo bizimodura itzultzen dela, Hori ez da horrela, ezta gutxiagorik ere; ia-ia hutsetik ekin behar izaten dio gaixoak bizimodu berriari. Baita gaixoaren familiak ere. Egoera berri eta zail bati ekin behar izaten diote, bai gaixoak, bai familiak. Gaixoak zainketa bereziak behar izaten ditu, eta guztiz beharrezkoa du familia alboan izatea. Horrek, askotan, estresa eragiten die familiako kideei.

ERREHABILITAZIO PROZESUA

Borondatearekin eta saiatuta gauza asko lor daitezkeela esaten da askotan. Borondatearekin bakarrik ezinezkoa da kaltetutako burmuin bat sendatzea. Dena dela, aditu on batzuen eskuetan jartzea oso garrantzitsua da, eta tratamendu egokiarekin, gaixoen egoerak nabarmen egin dezake hobera.

Gure ibarrean bertan aditu talde ezin hobea dugu: hain zuzen, Aita Menni ospitalean kalte zerebraleko sail bat dute. 1992. urtean zabaldu zuten sail hori eta gaur egun 19 lagunendako tokia dute. Bestalde, ospitalean ingresatuta ez daudenendako zerbitzua ere badaukate. Donostian eta Bilbon, berriz, hartutako kalte zerebrala dutenendako eguneko zentroak dituzte. Errehabilitazio integrala eskaintzen dute Aita Mennin: neuropsikologikoa, neuropsikiatrikoa, fisikoa, logopediari dagokiona...

GOIENKARIA

Hartutako kalte zerebralaren kasu asko auto istripuetan gertatzen dira, traumatismo kraneoenzefalikoen ondorioz.

ATECE, HARTUTAKO KALTE ZEREBRALA DUTENEN FAMILIEN ELKARTEA

Hartutako kalte zerebrala duten pertsonen Gipuzkoako senideek ATECE elkartea sortu zuten orain dela hamar urte. Gaixoek laguntza behar dute, noski, baina baita haien familiek ere; izan ere, kalte zerebralak ez du gaixoarengan bakarrik eragiten, familia osoarengan izaten du eragina. Horregatik sortu zuten ATECE, honako helburu hauekin: gaixoen bizi kalitatea hobetzea; egoera berri horren aurrean, familiari behar duen laguntasuna eskaintzea; arlo guztietan, aholkularitza zerbitzua eskaintzea (juridikoa, psikologikoa, gizarte mailakoa, fisikoa...); gaixoaren birgizarteratzea bultzatzea, arlo guztietan: familian, gizartean, lan munduan... ATECEren beste helburuetako bat da gizartea bera eta instituzio publikoak sentsibilizatzea, gaixotasuna ezagutzera ematea eta gaixoendako beharrezko baliabideak lortzea. Azkenik, hartutako kalte zerebralaren gaineko ikerketak bultzatzea eta ikerketa horiei euren laguntasuna eskaintzea ere ATECEren xedeetako bat da.

Giartzu Karate Elkartea
Boni Laskurain 3, BERGARA
Telefonoa: 943 76 35 71

Fitnessa
*
Spinninga
*
Umeentzako karatea
(5 urtetik aurrera)
*
Nagusientzako karatea
*
Defentsa pertsonala
*
Aerobika
*
Sasoian egotekoa, dinamikoa
*
Sasoian egotekoa
(65 urtetik gorakoendako)

***Laster**:*
** Tai-chia*
** Defentsa pertsonala (emakumeendako).*

Giartzu Dermoestetika Zentroa
Espainiako Azaleko Estetika Konpontzailearen Taldeko kide
Azalaren zahartzearen kontrol zientifikoaren unitatea.
Boni Laskurain 3, BERGARA
Telefonoa: 943 76 35 71

Derm Antiaging programa
*
Zahartzearen aurkako programa
*
Aurpegiko estetika
*
Gorputzeko estetika
*
Koipearen tratamendu ez kaltegarria
*
Depilazio elektrikoa
*
Laser bidezko depilazioa
*
Fotodepilazioa (Argi pultsatua)
*
Dietaren kontrol pertsonalizatua
(Dietista titulua Granadako Unibertsitatean. Erregistroa CA-29095)
*
Estresaren aurkako tratamendua
(Chiasu masajea)

BIZKARRA

Bizkar arazoak ekidin daitezke

AINTZANE IRIZAR

Zeinek ez du eduki noizbait bizkarreko mina? Ohikoak dira bizkarreko arazoak, batez ere, jarrita denbora luzez egoten direnen artean. Prebentzioa da garrantzitsuena: jarrera egokiak hartzea eta bizkarra babesteko hainbat ariketa egitea, hain zuzen.

Arazoren bat daukagunean, segituan jotzen dugu medikuarengana, masajistarengana edo farmaziara, botikaren baten bila. Edozelan ere, hainbat ariketa erraz egitea nahikoa izaten da bizkarrean sor daitezkeen arazo asko ekiditeko.

Bizkarrean bi eremu bereiz ditzakegu: zerbikalak eta lunbarrak. Zerbikaletan izaten ditugun minak, gehienbat, estresaren edo tentsioan egotearen ondorioak izaten dira.

Lunbarretako minaren kasua bestelakoa da: eserita denbora luzez egoteak, postura desegokiek edo pisuarekin ibiltzeak sortzen dituzte, besteak beste, lunbarretako arazoak.

Hala ere, egoneko bizitzak edo lanak (sedentarismoak) sortzen ditu lunbarretako arazo gehienak. Adituen esanetan, gure gorputza mugitzeko eginda dago, eta ez denbora luzez eserita egoteko.

Askotan entzun dugu oso garrantzitsua dela jarrera egokiak hartzea eserita egoteko; bizkarra eserlekuaren kontra edukitzea, esaterako. Postura horiek, baina, ez dira batere naturalak eta erosoak izaten, eta gainera, jendeak ez die aholku horiei jaramonik egiten.

ARTXIBOA

Lunbarreko arazoak egoneko bizitzak (sedentarismoak) sortzen ditu, batez ere.

BIZKARRA BABESTU EGIN BEHAR DA

Gauzak horrela, gaur egun, adituek gero eta gehiago ematen dituzte bestelako aholkuak: igeri egitea eta luzatze eta abdomen ariketak egitea, hain zuzen ere. Abdomeneko muskuluak gogortuta, bizkarra babestu egiten dugu. Gainera, kontuan hartu behar dugu eserita egoteak abdomena bigundu egiten duela. Atzeko aldeko muskulu guztiak, berriz, kuzkurtuta egoten dira; hortaz, luzatze-ariketak egitea gomendagarria da. Azkenik, igeri egitea ere gomendatzen dute, bizkar estiloan.

ABDOMEN ETA LUZATZE ARIKETAK

Denbora luzez eserita egoteak aurreko aldeko muskulu guztiak bigundu egiten ditu; eserita gaudenean, abdomeneko muskuluak, esaterako, guztiz erlaxatuta daude. Muskulu horiek gogortu eta horrela bizkarra babesteko, oso garrantzitsua da abdomen-ariketak egitea. Gainera, abdomenak gogorrak baldin baditugu, lunbarreko muskuluei lana kentzen diegu eta lasaiago izango ditugu muskuluok. Aurreko aldea bigundu eta atzeko aldea, berriz, kuzkurtu egiten da. Belaunak etengabe tolestuta edukitzen ditugu eserita gaudenean. Horregatik, oso normala izaten da eserita lan egiten duen jendeak hankak guztiz luzatzeko arazoak izatea. Hortaz, luzatze-ariketak ere oso garrantzitsuak dira.

MASAJEA, OPARI BIKAINA

Zenbat aldiz esan ote dugu: "Zelako gustura hartuko nukeen oraintxe masaje bat!". Esan bai, baina ez dugu askotan horrelakorik egiten. Adituek diotenez, pare bat hilabetean behin joan beharko genuke profesional batengana masajea hartzera. Izan ere, nahiz eta luzatze-ariketak eta abdomen-ariketak egin eta igeri egitera joan, badaude muskulu batzuk eta gorputzeko atal batzuk masajista baten laguntzaz erlaxatu beharrekoak. Tentsioak alde batera laga eta gorputza arinago eta askeago sentiarazten laguntzen digu masaje batek. Gainera, guztiok izaten ditugun ardurak, arazoak eta estresa alboratu eta disfrutatzeko ere, hartzen duguna baino denbora luzeagoa hartu beharko genuke.

IGERI EGITEAREN ABANTAILAK

Beti entzun izan dugu zelako onuragarria den igeri egitea. Eta egia da; aditu guztiak bat datoz horretan. Izan ere, gorputz guztia mugitzen dugu kirol horretan; gorputzeko atal eta muskulu guztiak lantzen ditugu. Hala ere, igeriketako estilo guztiak ez dira guztiz gomendagarriak; crawl estiloa, esaterako, ez da batere gomendagarria, oso igerilari ona ez izatekotan. Izan ere, burua uretatik ateratzerakoan, lepoa gaizki mugitzeko joera dugu gehienok; horrela, gerta daiteke onurak baino kalte gehiago eragitea. Bizkar-estiloa da denondako estilo egokiena. Astean bizpahiru aldiz, nagikeriak alde batera laga eta igerilekura joateak bizkarreko hainbat arazo ekiditen lagunduko digu.

HORTZ KLINIKA
UARKAPE

Odontologia orokorra
Endodontzia
Inplantologia
Protesiak

Uarkape 16 • ARRASATE • Tel.: 943 79 87 90 - 943 79 10 85

AMAIA DIAZ DE MONASTERIOGUREN
KONTSULTA DIETETIKOA

* Aholkularitza dietetikoa
* Gorputz eta nutrizio balorazioak
* Bioinpedantzia proba
* Dieta pertsonalizatuak

JONE BEITIALARRANGOTIA
Haur eta helduen psikoterapia

* Arazo emozionalak, antsietatea, depresioa, autoestima baxua...
* Haurren kasuan: beldurra, sufrimendua, portaera arazoak, eskolako arazoak, enuresia, tristura...

ENERITZ ARRIARAN
Podologian diplomaduna

* Oinetako arazoen tratamendua
* Miaketa biomekanikoak
* Neurrira egindako plantillak

Kale Zaharra 5, behea, esk. 20560 Oñati (Gipuzkoa) Tel.: 943 71 65 48

ERRADIOLOGIA
Juan Torres
Txema Alustiza

AZTERKETA MEDIKOAK
Fathy Eiyana

TRAUMATOLOGIA
Jose Ramon Galarza
Arsenio Diego

UROLOGIA
Alberto Lluch

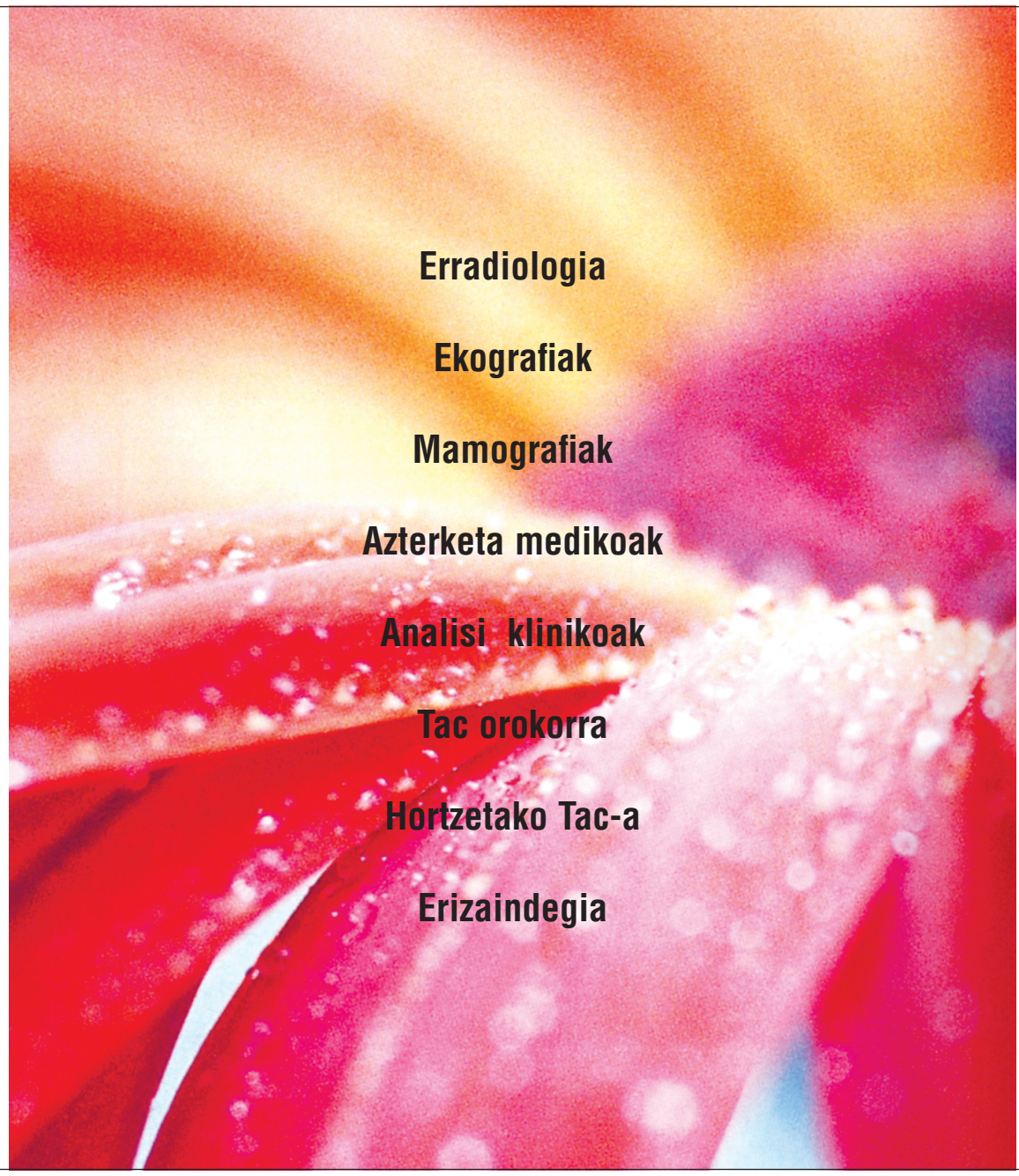
GINEKOLOGIA
Julio Urueña
Julio Gonzalez

NEUMOLOGIA
Carmen Jaca

GORPUTZEN MINEN BALORAZIOA
Angel Lafuente

DERMATOLOGOA
Gonzalo Serrano

INTERNISTA
Fathy Eiyana



CMU

CENTRO MEDICO UDALAITZ

ORDUTEGIA

Astelehenetik ostiralera
07:30etik 13:00etara.
14:30etik 19:30era.

RPS 478/97

Ferrerias 56 – Arrasate
943 79 44 22 / 943 79 44 56
inform@cmudalaitz.com

AGIRRE
HORTZ KLINIKA

Nagore eta Alaitz Agirre odontologoak,
Gotzone Arkarazo higienista
eta Silvia Romero harreragilea

- Odontologia orokorra
- Periodontzia
- Ortodontzia
- Endodontzia
- Kirurgia
- Protesiak
- Inplanteak
- Estetika
- Hortzen zuritzea

Ibargarai 9, 1-B. BERGARA
943 76 00 23
09:00-13:00 eta 17:00-21:00

AEGON aseguroak
RPS: 139/01

Goienka 2a

Eguena / 2004ko martxoaren 18a

Kultura eta aisialdia

Martxoaren 18tik 26ra

GRISA eta ZILARRA

ZAZPI KANTU BERRI ETA ZORTZI MOLDAKETA BATU DITUZTE BAD F-LINE TALDEKOEK BOSGARREN DISKOAN. RIPEKO KARLOS *MAHOMA*-RI ESKAINI DIOTE LAN BERRIA.

Kolore eta izen bakarra beharrean, Bad F-Line taldearen bosgarren diskoak izaera bikoitza du, grisa eta zilarra.

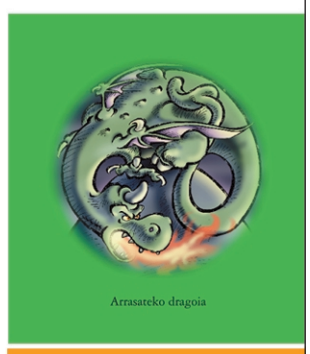
Zazpi abesti berriri beste zortzi *manipulazio* kantu gehitu dizkiete oraingo honetan. Punkaren zarata, abiadura, distortsioa, herdoila eta likitsa techno musikaren kolpearekin uztartu dituzte oraingoan ere.

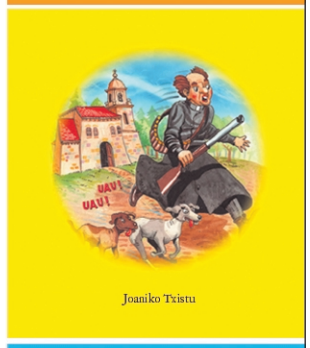
Diskoa Soziedad Alkoholika taldeko Jimmyk produzitu du. 2003ko abenduan eta 2004ko urtarrilean grabatu dute Arrasateko Shot! estudioetan eta Angel Katarainek masterizatu du. RIP taldeko Karlos *Mahoma*-ri eskaini diote diskoa, orain arte beti kolaboratu izan baitu Bad F-Line taldearen diskoetan.

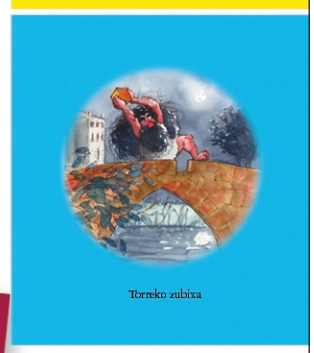
EGUBAKOITZEAN JAM-EN JOKO DUTE

Gris-zilarra disko berriaren doinuak entzuteko aukera izango dugu bihar, egubakoitza, Bergarako Jam aretoan, 22:00etan. Bad F-Linen testu urratzaileekin eta doinu azkarrekin beteko da Jam-eko goiko aretoa. **/13 /**USOA AGIRRE

ARGAZKIA: OIHUKA







Apirilaren 7a baino lehen harpidetzen direnek jasoko dute.

Nafarroa etorbidea 2
20500 ARRASATE

902 36 38 51

943 79 22 93

astelehenekoa@goiena.com
www.goiena.net

ASTELEHENEKO Goienkaria

HARPIDETZA TXARTELA

Izen-deiturak: _____

Helbidea: _____ Tel.: _____

Herria: _____ Kode postala: _____

Posta elektronikoa: _____

Non jaso nahi duzu? Etxean ☐ Kioskoan ☐ _____

Beste nonbait* ☐ _____

Harpidedunaren kontu korrontea (20 zenbaki):

Urteko harpidetza: 25€ / 40 ale urtean

*Herrigunetik kanpoko banaketa kasuz kasu aztertuko da.

MUSIKA/ BAD F-LINE ARRASATEARREN DISKO BERRIA

Techno musika eta punka uztartuz

DISKO BERRIA ATERA DUTE BAD F-LINE TALDEKOEK, 'GRIS-ZILARRA'. BERGARAKO JAM ARETOAN IZANGO DIRA ZUZENEAN BIHAR GAUEAN

USOA AGIRRE

Arrasateko Bad F-Line taldeak kantu berriak eta zaharren moldaketak plazaratu ditu *Gris-zilarra* diskoan. Bosgarren lana Oihuka diskoetxearekin atera dute, eta RIPeko Karlos *Mahoma*-ri eskaini diote. Bihar, egubakoitza, lan berria aurkezteko kontzertua egingo dute Go-Jam aretoan.

Arrasatearren ohiturari jarraiki, diskoaren koloreak ematen dio izena lan berriari, *Gris-zilarra*. Aurreko lau diskoak Madrileko Desobediencia diskoetxearekin grabatu ondoren, Euskal Herrira itzuli dira; Oihukarekin grabatu dute bosgarren lana. Zortzi kantu berri eta zazpi *manipulazio* bildu dituzte *Gris-zilarra* disko berrian. Hainbat lagunek kantu zaharren gainean eginiko doinuak dira manipulazio horiek. Birnahasketa hitza gustuko ez dutela eta, manipulazioz osatu dute diskoa. Hala adierazi digu Iñakik: "Birnahasketa hitza ez zaigu batere gustatzen; guri ez dagokigun musika estilo batek erabiltzen du berba hori. Gure kantu zaharrak hartu eta lagun musikari batzuei eman dizkiegu beraiekin nahi dutena egin dezaten; kantuak manipula ditzaten, azken finean".

OIHUKA

Bihar, barikua, Go-Jam aretoan kontzertua eskainiko dute Bad F-Line taldekoek. *Gris-zilarra* bosgarren diskoa aurkeztuko dute.

KOLABORATZAILE ASKO, 'MAHOMA' FALTA

Zazpi kantu berrik osatzen dute diskoaren muina. Rammstein taldearen *Dildo* kantuaren bertsio bat ere grabatu dute, alemaniarren diskoetxeak eskatuta, eta beste zazpi kantu-manipulazioak dira, hainbat kolaboratzailek eginiko moldaketa berriak.

Geiger (Jimmy J.), Jose (El Desvan del Macho taldea), Luis Cartis, Anselmo Herf, Tzesne eta taldeko Tadeos izan dira *manipulatzaileak*, eta aukeratutako kantu zaharrak, *No infinito*, *Yhvh*, *Modelo*, *Geiger*, *La hora vertical* eta *Crisis*. Evaristok ere parte hartu du, *Arran* izeneko bilbumarako katalanez eginiko abesti batean.

Kolaboratzaile asko izan dituzte lan berrian, baina bat falta bota dute. RIPeko Karlos Agirreurretak, *Mahoma*-k aurreko disko guztietan taldearekin kolaboratu du eta berari eskaini diote diskoa. "Asko laguntzen zigun diskoetan eta ezinbesteko laguna zen guretzako. Musika nahiko ezberdina egin arren, pentsatzeko eran gurekin bat egiten zuen. Disko hau berarekin pentsatuz egin dugu".

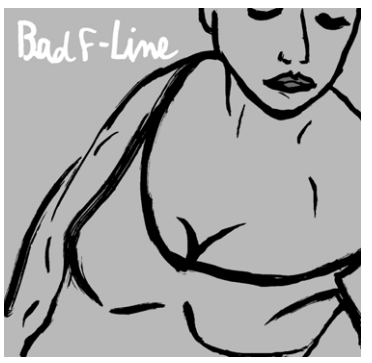
BERTSOAK ERE IZAN DU LEKUA

Mon Petit Garçon izeneko kantuan Enaitz Alustiza bergararraren bertso batekin uztartu dute industria musika. "Urte hauetan buruan genuen ideia bat zen hori, baina ez genuen aurkitzen hori egiteko kapaza eta ausarta izango zen inor. Enaitz Alustiza ezagutu genuen, esan genion zein zen gure ideia eta onartu egin zuen. Benetan lan bikaina egin du eta asko eskertzen diogu".

Gauza gutxi aldatu dute

Gauzak gutxi aldatu dira taldean 1996an lehen diskoa atera zutenetik. Tadeos (gitarrak, sintetizadoreak, baxuak eta erritmoak), Txema (ahotsak, sintetizadoreak eta gitarrak), Iñaki (erritmoak, muestrak, sekuentziak eta konponketak) eta Rakel (ahotsak eta sintetizadoreak) daude diskoan. Zuzenekoetan, ordea, Vanek hartuko du Rakelen lekua, hura Holandan baitago kantu ikasketak egiten. Iñakik esan digunez, "taldeari gaztetasuna eta indar berria eman dio Vane bergararrak".

Entzuleak Bad F-Linen hiru zutabe nagusiak topatuko ditu *Gris-zilar* diskoan: Technoa, punka eta industria musika. Diskoaren ekoizlea Jimmy SA izan da.



***Gris-zilarra* diskoaren azala.**

IÑAKI BENGOA / BAD F-LINE

"Publiko zabala edukitzea ez da gure helburua"

Iñaki Bengoa arrasatearra erritmo, muestra, sekuentzia eta konponketez arduratzen da taldean.

Madrilgo Desobedienciarekin hainbeste denboraz egon eta gero, Oihukarekin atera duzue azken lana.

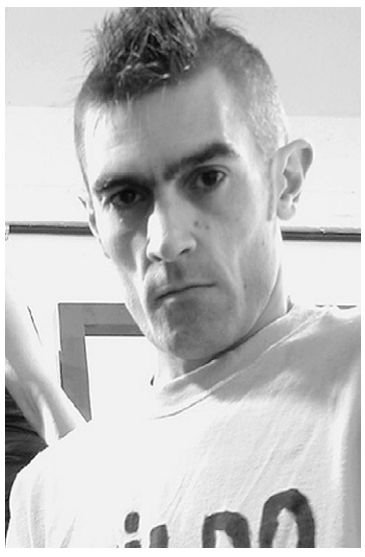
Etxetik gertuago gaude Oihukarekin eta edozer gauzaren gainean eztabaidatzeko ez dugu Madrileraino joan behar. Batez ere morboak eraginda sinatu dugu Oihukarekin; lau disko Desobedienciarekin egin ostean diskoetxez aldatzeak beti du morbo puntua.

Publiko zabal bat izango duzue horrela Euskal Herrian?

Publiko zabala ez dugu inon edukiko, ezta nahi ere. Hori ez da gure helburua. Jende askok entzungo balu gure musika zerbait gaizki doan seinale. Oihukarekin joateko ez dugu ezer aldatu; lehengo ideiak ditugu eta lehengo musika mota berdina egiten jarraitzen dugu. Egia da diskoa Euskal Herrian promozionatzeko hobea dela Oihukarekin grabatzea.

Badaude diskoan pare bat kantu injustiziak salatzen. Batek gainera Euskal Herriari egiten dio erreferentzia. Argi hitz egiteko gogoa sentitu al duzue oraingoan?

Beti salatu izan ditugu bidegabekeriak gure diskoetan, baina orain argiagoak dira, agian. Ez dugu hori nahita egin. Hala ere, argiak diruditen letra horiek ere gauza bat baino gehiago adierazi dezakete. Beti jokatzen dugu esanahi bikoitzarekin, jendeak pixka bat pentsa dezan.



Iñaki Bengoa.

Gainerako kanten letrak nahiko gordinak dira. Nork idazten ditu?

Nik neuk idazten ditut. Ez dut uste gauzak oso garbi esan behar direnik, ez behintzat entzuten dagoena ergela izango balitz bezala. Gustatzen zait jendeak letren liburuxka irakurri eta kantuen gainean pentsaraztea.

Hasiera batean diskoari *Kaos* izena jarri behar omen zenioten.

Buruan genuen izen bat zen hori. Izan ere, ulertzen ez genituen gauza asko gertatzen ari ziren munduan, eta guztia kaos bat zen. Oraindik ere kaosa izaten jarraitzen du.

Baina, zuen diskoek ez dute inoiz izenik.

Nahikoa lan izaten dugu kanta bakoitzari izena jartzen, eta diskoarendako beste izen bat asmatzea lan handia da. Bestalde, *Reservoir Dogs*-i omenaldia egiteagatik hasi ginen eta horrela jarraitzen dugu. Egia esateko, hasi ginenean ez genuen uste hainbeste disko aterako genituenik eta koloreak ere geroz eta gutxiago geratzen zaizkigu. Beste zerbait asmatu beharko dugu.

Martxoak 18-26

Leire Kortabarria / Zuon ekitaldien berri iragarri ahal izateko bidali informazioa eguazteneko eguerdiko 12:00ak baino lehenago • Posta elektronikoa: **kultura@goiena.com** • Tel.: **943 76 03 97** • Faxa: **943 76 29 77**

DEIAK

ANTZUOLA

► **Juanito Oiartzabal** mendizaleak *Hamalau zortzimilakoak* diapositiba emanaldia egingo du gaur, eguena, Olaran etxean, 19:30ean. Berarekin berriketaldia ere egongo da.

ARAMAIO

► ***El padrino*** trilogia eskainiko dute kultura etxean. Gaurtik zapatura bitartean, egunero emanaldi bana egongo da, 22:30ean.

► **Ikaspilota eguna** izango dute San Martin eskolakoek hilaren 26an, egubakoitza. Beste eskola batzuetako ikasleekin hainbat pilota proba jokatuko dituzte, besteak beste.

ARETXABALETA

► **Herriko hainbat gaztek** bilera deitu dute gaurko, eguena, kultura etxean, 19:30ean. Helburua da herriko aukerez berba egin, ekintzak antolatu eta gazte batzar bat sortu.

ARRASATE

► **Herri eskolak** antolatu dituzte Ikasle Abertzaleek eguenerako, hilak 25. Hitzaldiak egingo dituzte Monterronen, AEDko txokoan eta gaztetxean, 10:00etan; 13:00etan, kale agerraldia, eta gero, bazkaria. Iluntzean, ekitaldi politikoa eta kontzertua egingo dituzte gaztetxean.

BERGARA

► **Herri batzarra** deitu du Bergarako Ekimenak eguenerako, hilak 25m Elementaleko aretoan, 19:00etan. Bergarako Proposamenaren eta Espainiako hauteskundeen ondorengoen balorazioa egingo dute.

ESKORIATZA

► **Umeendako ipuin kontaketa saioa** egongo da eguenean, hilak 25, liburutegian, 18:00etan. Udalak antolatu du.

► ***Txina, dragoia ernatzen delarik*** diapositiba emanaldi eta bidai kronika egingo dute Jon Abril eta Asier Gogortza kazetariek eguenean, hilak 25, kultura etxean, 19:30ean. Joan den astean, bertan behera geratu zen ekitaldi hau.

► **Helduei zuzendutako ipuin kontaketa saioa** antolatu du udalak datorren egubakoitzerako, martxoak 26. Unibertsitatean izango da, 22:30ean, eta Madrilgo Palique taldeak egingo du.

OÑATI

► ***Hire Himalaya*** ikus-entzunezkoa eskainiko dute gaur, eguena, kultura etxean, 19:30ean, Mendi Astearen barne.

► **The Who** taldearen zuzeneko emanaldi baten bideoa eskainiko dute gaur, eguena, gaztelekuan, 22:00etan.

► **Gurasoen eskubideen gaineko** jardunaldiak egongo dira Guraso Eskolan hilaren 23an, 24an eta 30ean, 14:45etik 16:15era. Argibideetarako, deitu Udal Gizarte Zerbitzu sailera (943 03 77 00).

► ***Natura 2000 sarea eta babes-figura desberdinak*** hitzaldia egingo du Mario Saez de Buruaga biologoak astelehenean, hilak 22, natura eskolan, 19:00etan, Natura Astearen barne.

► ***Heziketa afektibo-sexuala*** hitzaldia egingo dute Eli Moreno eta Eider Arzelus adituek hilaren 23an, martitzena, Txantxiku Ikastolan, 18:30ean. DBHko 4. mailakoen gurasoei dago zuzenduta.

ANTZERKIA

ARRASATE

► **Umorezko bakarrizketak** antzeztuko dituzte Alex Rabanal eta Andoni Agirregomezkorta aktoreek bihar, egubakoitza, Kontzezino kaleko Iamai kafetegian, 00:00etan. Sarrera doan izango da.

BERGARA

► ***El cómico de los caminos*** antzezlana eskainiko du Pablo del Murdillok datorren egubakoitzean, martxoak 26, gaztetxean.

► ***El feeling es así*** antzezlana eskainiko du Tearto taldeak datorren egubakoitzean, martxoak 26, Zabalotegi aretoan, 22:30ean.

ELGETA

► ***El feeling es así*** antzezlana eskainiko du Tearto taldeak bihar, egubakoitza, gaztetxean, 22:00etan.

MUSIKA

ARRASATE

► **Motorsex (Bilbo) eta Jauko barik (Donostia)** taldeen emanaldia egongo da etzi, zapatua, gaztetxean, 22:30ean. Motorsex taldea MCD-ko hainbat kidek osatzen dute.

BERGARA

► **The Shocker** taldeak kontzertua eskainiko du gaur, eguena, Jam aretoan, 22:00etan. Sarrera, 10 euro kostatuko da.

► **Bad f-Line** taldeak disko berria aurkezteko kontzertua eskainiko du bihar, egubakoitza, Go-Jam aretoan, 22:00etan. Herf taldeak ere joko du.

► **The Gathering eta Kokein** taldeek kontzertua eskainiko dute etzi, zapatua, hilak 20, Jam aretoan, 21:00etan. Sarrerak 21,6 euro kostatuko dira aldez aurretik hartuz gero, eta 23 bertan erosiz gero.

► **Kalean eta K104** taldeek emanaldia egingo dute etzi, zapatua, gaztetxean, 22:30ean.

OSPAKIZUNAK

ARAMAIO

► **Zuhaitz eguna** ospatuko dute gaur, eguena, San Martin eskolako ikasleek. Kurtzetan egingo dute zuhaitz landaketa.

BERGARA

► **Elizamendiko Andra Mari jaiak** ospatuko dituzte Mainddaon, Angiozar auzoan, datorren eguenean, hilak 25.

ELGETA

► **Gaztetxearen 8. urteurrena ospatzeko** hainbat ekitaldi antolatu dituzte etzirako, zapatua. Besteak beste, triki-poteoa 13:00etan, bazkaria 14:30ean, bertsolariekin; triki-poteoa berriro 19:30ean eta Trapatoni eta Middle Finger taldeen emanaldia 22:30ean.

IKASTAROAK

ARRASATE

► **Emakume Txokoak** hiru ikastaro antolatu ditu: antzerkia, emakumea eta mitologia eta musikoterapia. Argibideak, 943 79 41 39 telefono zenbakian.

BERGARA

► **Internet ikastaroak** antolatu ditu KZguneak datozen egunotarako. Hain zuzen, martxoaren 22an, Interneten oinarrien inguruko ikastaroa hasiko da; egun berean, Pymesendako dirulaguntzak bilatzen ikasteko jardunaldia; hilaren 23an, aseguruak kontratatzekoa; eta 24an, enpresendako finantzazioa bilatzeko ikastaroa. Izena emateko, jo KZgunera (Irizar jauregian) edo deitu 943 76 73 24 telefonora.

► **Informatika ikastaroa** antolatu du Udal Enplegu Batzordeak apirilaren 19tik maiatzaren 21era bitartean. Windows eta Microsoft Word hastapen ikastaroa izango da. Izena emateko, jo Udal Ongizate eta Enplegu sailera matxoaren 29tik apirilaren 2ra bitartean, 09:00-13:00.

► KONTZERTUAK

PUNK JAIALDIA OÑATIN, ORAIN 21 URTEKOA GOGORATZEKO

Oñatiko Gazte Taldeak jai berezia antolatu du etzirako, zapatua. Orain 21 urte, punk mugimenduko kontzertu historiko bat egon zen Oñatiko pilotalekuan, Cicatriz en la Matriz, Vulpess, Ultimo Resorte, Cirrosis, Odio, Basura, Desorden eta RIP taldeekin. Bi hamarkada geroago, honako taldeak bilduko dira Oñatin haiei omenaldia egiteko: Comando 9 mm, Kañeria 13, Golpe de Estado, Subversion X, Penadas por la Ley, Las Perras del Infierno, Josu Distorsion y los del Puente Romano eta Makarras. Kontzertua gaztelekuan izango da, eta sarrera 16:30etik 17:00etara izango da. Lau euskal talde —bi Debagoienekoak—, Espainiako hiru eta Argentinako batek joko dute zapatuan.

Non: Oñatiko gaztelekuan. **Noiz:** martxoak 20, zapatua. **Ordua:** 17:00etan. **Sarrerak:** 7 euro.

Txinatar jatetxea
DRAGON ORIENTAL

東方龍

Etxera eramaten dizugu janaria

•Ostiral eta zapatu gauetan izan ezik
•Gutxieneko eskaria 12 euro
•1,8 euro etxera eramateagatik

•**30 euro baino gehiagoko eskarietan,** garagardo txinatarra opari
•**40 euro baino gehiagoko eskarietan,** botila bi txinatar likore edo garagardo txinatar bi opari

•**20 minutuan etxean**
•**Arrasaten bakarrik**

943 79 85 33

Araba etorbidea 3 ARRASATE

MARGO ERAKUSKETA ANTOLATU DUTE HAINBAT MONDRAGOETARREK

Margo erakusketa antolatu dute hainbat margolari arrasatearrek, eta hilaren 28ra arte dugu bisitatzeko aukera, Mondragoen, Iturriotz kaleko Harresi aretoan, astegunetan 18:00etatik 20:00etara, eta asteburu eta jai egunetan, gainera, 12:00etatik 14:00etara. Juan Ramon Zugasti, Angelines Ruiz, Beatriz Romero, Gloria Uriarte eta Jaione Ayani dira egileak, eta bakoitzaren sei olio ikusteko parada ematen digu erakusketak.

ERAKUSKETAK

ANTZUOLA

► ***Giza eskubideak, emakumeen eskubidea*** izeneko argazki erakusketa egongo da Olaran etxean zapatuan eta domekan. Honako ordutegian bisitatu ahal izango duzue: zapatuan, 18:30-20:00; eta domekan, 12:00-14:00 eta 18:30-20:00. Argazkien bidez, emakumeok munduko hainbat lekutan jasaten duten egoera salatzen da.

ARRASATE

► **Emakumearen Eguna** iragartzeko deitutako kartel lehiaketako lanekin erakusketa dago Emakume Txokoan hilaren 30a bitartean. 17:00etatik 20:00etara bisita dezakezue.

► **Taldeko margo erakusketa** egin dute hainbat arrasatearrek Iturriotz kaleko Harresi aretoan. Bisita orduak: astegunetan, 18:00-20:00, eta asteburu eta jai egunetan, 12:00-14:00 eta 18:00-20:00.

BERGARA

► **Herriko margolari gaztetxoek** marrazki eta margo erakusketa dute kultura etxean hilaren 28ra bitartean. Honakoa duzue ordutegia: astegunetan, 18:00etatik 21:00etara; zapatu eta jai egunetan, 12:00etatik 14:00etara. 6 eta 13 urte bitarteko margolariak dira.

► **Zeramika erakusketa** ipini dute Idoia Etxarri eta Iñigo Magunazelaiak Nahikari tabernan. Hil osoan egongo da zabalik.

OÑATI

► ***500 milioi urte Euskal Herrian*** erakusketa bisitatzeko azken aukera dugu hilaren 21era bitartean, domeka. Natura eskolan dago, astegunetan 18:00-20:00, zapatuan 12:00-14:00 eta 18:00-20:00, eta domekan, 12:00-14:00.

LEHIAKETAK

BERGARA

► **VII. Abdon Juaristi** margo lehiaketa deitu dute. Mendekoste jaietako zezen jaialdia iragarriko duen kartela aukeratuko dute. Edozeinek parte hartu ahal izango du, eta gaia izango da zezenak Bergaran. Lanak kultura etxean aurkeztu beharko dira maiatzaren 6tik 13ra bitartean. Irabazleak 300 euro jasoko ditu. Argibide gehiagorako, jo zezen zale elkartera.

► **X. Txorimalo Lehiaketa** deitu du Jardun elkarteak. Edozeinek har dezake parte, bakarka zein taldeka. Lehiaketa apirilaren 3an egingo da; baina izenemate epea martxoaren 26an bukatzen da. Horretarako, deitu Jardun elkartera (943 76 36 61 edo 943 76 08 19 telefonoetara deituz) edo jo euren egoitzara, kultura etxean.

Zinema

ARRASATE

■ **AMAIA ANTZOKIA**

Dogville
Egubakoitza, hilak 19, zinekluba: 20:30.

La sonrisa de Mona Lisa
Zapatua: 19:00, 22:00.
Domeka: 19:00, 22:00.
Astelehena: 20:30.

Los Reyes Magos
Domeka: 17:00.

Astelehena, ikuslearen eguna.

BERGARA

■ **NOVEDADES**

21 gramos
Eguena: 22:30.
Egubakoitza eta zapatua: 19:30, 22:30.
Domeka: 19:30, 22:15.
Astelehena: 19:30.

La mansión encantada
Egubakoitza, zapatua eta domeka: 17:00.

Vías cruzadas
Eguena, hilak 25: 20:00.

OÑATI

■ **OÑATIKO ZINEMA**

Hire Himalaya
Eguena, hilak 18: 19:30.

Doce en casa
Egubakoitza: 19:30, 22:30.
Zapatua: 22:30.
Domeka: 19:30, 22:30.
Astelehena: 19:30.

Sorgin bat etxean
Zapatua eta domeka: 17:00.

Film laburrak
Eguena, hilak 25: 20:00.

Astelehena, ikuslearen eguna.

EIBAR

■ **UNZAGA**

Gothika
Egubakoitza: 19:30, 22:15.
Zapatua eta domeka: 17:00, 19:30, 22:15.
Astelehena eta martitzena: 19:30, 22:15.

■ **RIALTO**

Cuando menos te lo esperas
Egubakoitza: 19:30, 22:15.
Zapatua eta domeka: 17:00, 19:30, 22:15.
Astelehena eta martitzena: 19:30, 22:15.

GASTEIZ

■ **GURIDI**

Océanos de fuego (Hidalgo)
Eguenetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

Lost in translation
Egunero: 17:30, 20:00, 22:30.

Tres solteros y un biberón 18 años después
Eguena: 17:30.
Egubakoitzetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

Kill Bill
Eguenetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

Cold mountain
Eguenetik domekara: 16:45, 19:40, 22:30.

Club desmadre
Egunero: 17:30, 20:00, 22:30.

La joven de la perla
Eguenetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

■ **MIKELDI ZINEMAK**

Un perro de otro mundo
17:15.

Mystic river
17:15, 20:00, 22:30.

Bajo el sol de la Toscana
17:15, 20:00, 22:30.

El último samurai
17:05, 19:50, 22:40.

21 gramos
17:30, 20:15, 22:45.

Océanos de fuego (Hidalgo)
17:15, 20:00, 22:30.

Doce en casa
17:30, 20:15, 22:45.

Y entonces llegó ella
17:30, 20:15, 22:45.

La mala educación
17:30, 20:15, 22:45.

Ciudad de Dios
20:00, 22:30.

Martitzena eta eguena, ikuslearen eguna.

■ **FLORIDA-GURIDI**

El regreso
Eguenetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

La mala educación
Egunero: 17:30, 20:00, 22:30.

Swing (J.B.A.)
Egunero: 17:30.

Sylvia
Eguenetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

Servicio de compañía
Egunero: 17:30, 20:00, 22:30.

Cuando menos te lo esperas
Egunero: 17:30, 20:00, 22:30.

21 gramos
Egunero: 20:00, 22:30.

Big fish
Eguenetik domekara: 17:00, 19:45, 22:30.

■ **ABACO-LAKUA ZINEMAK**

Buscando a Nemo
Zapatua eta domeka: 16:20.

El jurado
16:20 (eguena eta egubakoitza), 19:15, 22:05, 00:45.

Escuela de rock
16:45, 19:30, 22:15, 00:45.

Kill Bill
17:00, 20:00, 22:30, 00:45.

Dinero sucio
16:05, 18:10.

El último samurai
16:00, 19:00, 22:00, 01:00.

Océanos de fuego (Hidalgo)
16:30, 19:30, 22:15, 01:00.

Torque
16:10, 18:15, 20:15, 22:20, 00:30.

Km. 666
16:15, 19:15, 22:10, 00:30.

Cold mountain
16:00, 19:00, 22:00, 01:00.

El señor de los anillos 3: el retorno del rey
20:15, 01:00.

Gauerdiko saioak, eguenetik zapatura.
Eguaztena, ikuslearen eguna.

■ **YELMO CINEPLEX-GORBEIA**

Torque
12:15, 16:30, 18:30, 20:30, 22:30, 00:30.

Gothika
12:25, 16:25, 18:25, 20:25, 22:25, 00:25.

Cuando menos te lo esperas
17:00, 19:30, 22:05, 00:30.

Kill Bill
12:15, 16:10, 18:15, 20:35, 22:45, 01:00.

Lost in translation
12:15, 16:10, 18:10, 20:10, 22:10, 00:10.

Océanos de fuego (Hidalgo)
12:15, 16:45, 19:15, 22:00, 00:45.

Cold mountain
18:20, 21:30, 00:20.

Desapariciones
22:10, 00:40.

Monster
22:20, 01:00.

Y entonces llegó ella
12:15, 16:35, 18:35, 20:35, 22:35, 00:35.

Club desmadre
12:15, 16:00, 18:00, 20:00, 22:00, 00:00.

Big fish
12:15, 17:15, 19:45, 22:15, 00:35.

El Cid, la leyenda
12:15, 15:30.

Doce en casa
12:15, 16:20, 18:20, 20:20.

Los Reyes Magos
12:15, 16:30.

Escuela de rock
12:15, 16:05, 18:05, 20:05.

Km. 666
12:15, 16:15, 18:15, 20:15, 22:15, 00:15.

Peter Pan
Eguena eta zapatua: 17:50.
Domeka: 16:00.

Monstruos S.A.
Egubakoitza: 17:50.
Zapatua: 16:00.
Domeka: 12:00.

Spider-man
Egubakoitza: 22:30.
Zapatua: 01:00.

Mortadelo y Filemón
Egubakoitza: 01:00.
Zapatua eta domeka: 22:30.

Star Wars 2
Eguena: 22:30.
Zapatua: 19:30.

Harry Potter 2
Eguena, egubakoitza eta domeka: 19:30.

Gauerdiko saioak, bakarrik eguen, egubakoitz eta zapatuan.
Eguerdiko saioak, bakarrik domekan.
Astelehena, ikuslearen eguna.

■ **ÁBACO BOULEVARD**

La mala educación
12:15, 17:15, 19:45, 22:15, 00:45.

Cuando menos te lo esperas
17:00, 19:30, 22:15, 00:55.

Gothika
12:25, 16:00, 18:00, 20:00, 22:45, 00:55.

Cold mountain
16:00, 19:00, 22:00, 01:00.

Kill Bill
12:10, 17:15, 19:45, 22:15, 00:45.

Big fish
12:00, 16:30, 19:15, 22:00, 00:45.

Y entonces llegó ella
12:15, 16:00, 18:00, 20:15, 22:30, 00:45.

Club desmadre
12:15, 16:05, 18:15, 20:30, 22:45, 01:00.

El Cid: la leyenda
12:25, 16:30.

Servicio de compañía
12:00, 16:00, 18:15, 20:30, 22:45, 01:00.

Buscando a Nemo
12:10, 16:15.

Doce en casa
12:30, 16:05, 18:15, 20:30, 22:45, 01:00.

Sylvia
12:25, 17:00, 19:30, 22:00, 00:30.

Océanos de fuego (Hidalgo)
12:00, 16:30, 19:30, 22:15, 01:00.

Gauerdiko saioak, bakarrik eguenean, egubakoitzean eta zapatuan.
Eguerdiko saioak, bakarrik egubakoitzean eta domekan.
Eguaztena, ikuslearen eguna.

21 gramos: ●●●● / ***La joven de la perla:*** ●●●● / ***Cold mountain:*** ●●● / ***El señor de los anillos 3: el retorno del rey:*** ●●●

ESKASA:● BALEKOA:●● ONA:●●● OSO ONA:●●●● BIKAINA:●●●●●

KRITIKA

BIG FISH

PUNTUAZIOA: ●●●●

ZUZENDARIA: Tim Burton.
AKTOREAK: Ewan McGregor, Albert Finney, Jessica Lange.

Tim Burton film berri bat egiten ari dela jakiteak ikuslearen zinemara joateko ilusioa berpizten du. Bere lan ederren artean *Eduardo Manos tijeras*, *Ed Wood* eta *Sleepy Hollow* daude. Orokorrean bere filmek beste mundu desberdin batera eramaten gaituzte; mundu horretan fantasia, magia eta oso pertsonaia biziak agertzen dira, eta hauxe bera da *Big Fish*-ekin gertatzen dena. Hasieratik Burtonek eragindako proiektua ez bada ere, zuzendariari eskainitako gidoia izan arren, honek Burtonen unibertsoarekin zerikusi handia du.

Big Fish oso film egokia da egun latz hauetan ikusteko. Mundua ematen ari den gorrotoa, sarraskiak, zorroztasunak geure buruetara bizitzari buruzko ideia ezezkorrak ekarri ditzakete, bada, Burtonek fantasiaren eta irudimenaren aldarrikapena egiten du. Sarritan osagai horiek mesprezatuak edo baztertuak izaten dira bizitzan sekulako garrantzia izan arren. Errealitatea eta fantasia ez dira kontrako elementuak, osagarriak baizik, eta bietako bat baztertzen badugu gizakia mugatzen dugu. Filmak gatazka honi buruz hitz egiten digu: gidoiak oso desberdinak diren aita eta seme baten istorioa kontatzen du. Semea

kazetaria da eta oso gaixorik dagoen aita ikustera doa. Aita bere bizitzari buruz beti ipuin eta pasadizo ameslariak kontatu izan ditu: erraldoiek, pertsonen heriotza ikusarazteko ahalmena duten sorginek, baso erdian galdutako herrialdeek, zirkuek eta bizitza osorako sortzen diren amodioek badute tokia, eta horregatik semeak ez du inoiz aitaren portaera ulertu.

Big Fish-ek zuzendariaren hainbat lanetan agertzen diren osagaiak eta ezaugarriak ditu: oso irudi politak, Danny Elfmanen musika bikaina, baina agian Burtonen ohia den baino elementu makabroak, ilunak eta frenetikoak murriztuagoak dira. Film zuriagoa eta tolesgabeagoa da; ipuinak eta istorioak kontatzeko ahalmenak eta magiak (aitak oso ondo kontatzen ditu eta Burtonek ederki bihurtzen du irudi fantasiako mundu hori) indar handia hartzen dute eta filmaren alde errealistarekin oso ondo bateratzen dira.

ANTONIO ZABALA

INMO f3 SARE inmobiliaria

Erdiko kalea 26
ARRASATE
943 79 12 79

Iragarki sailkatuak

943 76 92 71 edo *sailkatuak@goiena.com*

ARETXABALETA

BASTER-ALDE JATETXEAK ESPERIENTZIADUN SUKALDARIA BEHAR DU. 679 45 57 75

BERGARA

SUKALDEAN GARBIKETA LANAK EGITEKO PERTSONA BEHAR DA. 943 76 50 99

BERGARA

EMAKUMEAK BEHAR DIRA TABERNA BATEAN ZERBITZARI JARDUTEKO. 659 45 24 62

BERGARA

ZERBITZARIA BEHAR DA TABERNARAKO. 943 76 07 92

PIPIEN, TERMITEN, ETA ABARREN AURKAKO TRATAMENDU ANTIXILOFAGOAK EGURREAN, ALTZARIETAN, ETA ABARRETAN.

943 33 18 37 (HERNANI)
649 84 67 09 (BERGARA)

Garbi S.L.

1/ ETXEBIZITZAK

101. SALDU

Aramaio. 63 m2 dituen etxebizitza saltzen da. 652 70 57 91.

Arrasate. Erdialdean, 70m2. Prezio ona. Deitu 19:00etatik aurrera. 651 59 64 55.

Arrasate. Etxebizitza salgai, Erguin. 2 gela, egongela, bainugela eta balkoia. Eguzkitsua. 647 29 93 44.

Arrasate. Olarte. 80 m2. Prezio ona. 656 75 71 96.

Bergara. Etxebizitza salgai. 605 72 85 31 edo 615 79 41 02.

Jaca. Apartamentua salgai. 943 76 58 39 edo 669 53 97 03.

103. ERRENTAN EMAN

Chiclana (Cadiz). Etxebizitza ematen da errentan. Leku ezin hobean. Hondartzatik oso-oso gertu. 670 37 71 03 edo 945 25 91 74.

Conil (Cadiz). Apartamentu berri-berria errentan. Bateles

KORDOSTI INMOBILIARIA
Ibargarai 3 • BERGARA
Tel. / Faxa: 943 76 97 97
Santi Kutz 8 • LEGAZPI
Tel.: 943 73 05 25

ETXEBIZITZAK SALGAI
Bergara:
- Zubiaurre 50 m². Berrituta.
- Bolu 75 m². Egoera onean.
- Zubiaurre 68 m². Ganbara 20 m².
- Alkabieta 88m². Terraza 58m².
- Matxiategi 63 m². Ondo.

Antzuola:
- Sagasti auzoa. 90m². Berria.

ETXEBIZITZAK ERRENTAN
Arrasate:
- Erdialdean. 114 m². Berria.

BASERRIAK SALGAI
- Elosun, Osintxun, Angiozarren, Soraluzen eta San Juanen.

hondartzaren ondoan. Guztiz hornituta. 680 44 26 68.

Eskoriatza. Logelak ematen dira errentan. 943 71 48 36.

La Barrosa-Chiclana (Cadiz). Bi apartamentu errentan. Urbanizazio berria. Hondartzatik gertu. 616 14 65 54 edo 678 78 39 10.

Nafarroa. Lizarratik gertu, Urbasa azpian, etxea errentan, Aste Santuan. 943 03 75 88.

104. ERRENTAN HARTU

Bergara. Etxebizitza hartuko genuke errentan. 665 75 52 11.

Bergara. Etxebizitza hartuko nuke errentan. Jesus. 943 53 21 82.

105. ETXEAK OSATU

Aretxabaleta. Etxebizitza osatzeko pertsona behar da. 646 13 97 91/ 943 53 33 62.

Debagoiena. Logela bat hartuko nuke errentan, edo etxebizitza bat osatu. 609 46 07 07.

Eskoriatza. Logela errentan emango nuke etxebizitza berri batean. 635 74 24 75.

2/ GARAJEAK

201. SALDU

Aretxabaleta. Garajea salgai Araba ibilbideko 27an. 20 m2. Itxia. 943 79 69 83.

3/ LOKALAK

303. ERRENTAN EMAN

Bergara. San Juan auzoko industrialdean dagoen lokal bat ematen da errentan. 176 m2 ditu. 943 76 35 09.

4/ LANA

401. ESKAINTZAK

Aretxabaleta. Neska edo emakume arduratsua behar dut umeak zaintzeko. 943 71 20 57.

Arrasate. Lorezain lanetarako pertsona bat behar da. Trukean, baratzerako lursail bat izango luke. 627 34 76 24.

402. ESKAERAK

Arrasate. Emakume euskalduna gertu umeak zaintzeko. 659 82 75 18.

Bergara. Bi emakume lanerako gertu: etxeko lanak, garbiketak edo umeak edo nagusiak zaintzen. 699 71 28 97.

Bergara. Bi gizonezko lanerako gertu, igeltsero edo sukaldeko laguntzaile. 665 75 52 11.

Bergara. Neska euskalduna gertu umeak zaintzeko, arratsaldeetan. 653 71 79 03.

Debagoiena. Emakumea prest etxeko lanak egiteko edo umeak zaintzeko. 660 78 00 73.

Debagoiena. Mutil gazte euskalduna lanerako gertu. 659 82 75 18.

5/ IRAKASKUNTZA

501. JASO

Bergara. Latin eskolak hartuko nituzke. Lorea. 649 57 12 97.

502. EMAN

Arrasate. Laguntza eskolak

ESKORIATZA

ALDATZ TABERNA ESKUALDATZEN DA. SUKALDEA ERABILTZEKO AUKERA. UNIBERTSITATE ONDOAN. 635 71 47 70

ematen ditut. Nagore. Telefonoa: 605 73 11 83.

6/ MOTORRA

601. SALDU

Citroën Xantia SXV salgai. 110 zaldi. 108.000 km. Beti garajean. Gehigarriekin. Deitu arratsaldeko 19:00etatik aurrera. 943 76 52 71.

Derbi Hunter motoa salgai. 50 cm3. Beti garajean. Oso ondo dago. 3.000 km bakarrik. 658 74 55 31.

Ford Fiesta 1.4 saltzen da. 14 urte ditu eta oso ondo zainduta dago. 1.200 euro. 606 19 89 56.

Hergo 450 karabana salgai. Urte gutxi. Oso ondo dago. Idoia. 649 30 95 20.

Honda CR 250 motoa salgai. 1996koa da eta ondo zainduta dago. Aurreko gurpil-azalak (kubiertak) eta pastillak berriak ditu. 2.550 euro. 605 74 52 02.

Peugeot 306 XR 2.0 HDI autoa salgai. 93.000 kilometro. Egoera onean. 637 83 18 45.

Seat Cordoba 1.6 autoa salgai. Gasolina. 100.000 km. 3.155 euro. 686 39 47 02.

Timberjack 240 arrastradorea salgai deforestazioak egiteko. Aukera ona. 19:00etatik aurrera deitu. 639 64 16 37.

Yamaha WR 400 motoa salgai. Ondo zainduta dago. Gehigarriak. Telefonoa: 659 04 20 99.

Yamaha XJ 900 motoa salgai. 1999koa da, beti garajean egon da eta oso ondo zainduta dago. Hiru maleta opari. 4.000 euro. Telefonoa: 665 71 77 96.

7/ ANIMALIAK

701. SALDU

Txakurkumeak salgai, Border Collie arrazakoak. Telefonoa: 651 70 94 32.

8/ DENETARIK

801. SALDU

Bideokamera salgai, Panasonic. Berria dago. 200 euro, negoziagarriak. 943 53 21 82.

Ezkon-soinekoa salduko nuke, Devota & Lomba. Gauez deitu. 619 21 16 07.

Ume-kotxea salgai. Bebe-Car e Tracer modeloa. Ondo dago. Motxila eta hamaka opari. 943 79 67 12.

Ur bizietako piragua. Whitpit. Alex. 649 01 12 28.

#aiz
Debagoienean
4.083
eskerrik asko
euskal herria ezkerretik
aralar zutik

Elene Madina Arriola
Antzuola • Martxoaren 13a • 3,350 Kg. • **Gurasoak:** Gotzon Arriola (Antzuola) eta Amaia Madina (Antzuola). Argazkian, umea amaren besoetan.

Eider Aranegi Leturiaga
Aretxabaleta • Martxoaren 14a • 3,000 Kg. • **Gurasoak:** Jabi Aranegi (Aretxabaleta) eta Alazne Leturiaga (Aretxabaleta). Argazkian, umea amarekin batera.

Nahikari Osomo Blanco
Arrasate • Martxoaren 10a • 2,700 Kg. • **Gurasoak:** Manu Osomo (Arrasate) eta Mertxe Blanco (Arrasate). Argazkian, umea amaren besoetan.

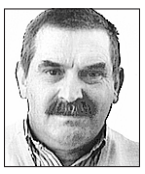
Uxue Azkarate Unamuno
Bergara • Martxoaren 12a • 3,300 Kg. • **Gurasoak:** Eneko Azkarate (Bergara) eta Marilu Unamuno (Bergara). Argazkian, umea bere amaren besoetan.

Nahia eta Maialen Cid
Bergara • Martxoaren 13a • 2,890 Kg. eta 2,500 Kg.• **Gurasoak:** Aitor Cid (Bergara) eta Pili Mateos (Bergara). Argazkian, bi umeak gurasoekin batera.

Txomin Iturbe Aiastui
Arrasate • Martxoaren 13a • 3,750 Kg. • **Gurasoak:** Iraultza Iturbe (Arrasate) eta Ane Aiastui (Arrasate). Argazkian, umea ama Aneren besoetan.

ESKER ONA

Karlos Etxaniz Etxeberria



Bergaran hil zen
2004ko martxoaren 8an,
55 urte zituela.

Hileta-elizkizunetara joandakoei eta samin-agurrak bidali zenizkigutenoi, eskerrik asko sendikoen izenean.

HILDAKOAK

Juan Beitia Zumalde. Oñatin, martxoaren 10ean. 75 urte.

Manuela Beitia Maiztegi. Oñatin, martxoaren 12an. 87 urte.

Jose Asenjo Zigorraga. Bergaran, martxoaren 12an. 73 urte.

Pedro Mari Erostarbe Igartua. Oñatin, martxoaren 12an. 40 urte.

Maria Luisa Lazkano Antolin. Arrasaten, martxoaren 14an. 63 urte.

Jesus Sanchez Etxeberria. Bergaran, martxoaren 15ean. 81 urte.

Juan Merchan Fernandez. Arrasaten, martxoaren 15ean. 83 urte.

Leire Garmendia eta **Jose Ramon Iturbe** bergararrak joan den martxoaren 13an ezkondu ziren, Bergarako San Juan elizan. Oso ondo pasa zuten ezkontza eguna familia eta lagunekin, eta orain Punta Canan daude eztei bidaian. Zorionak, bikote, bi koadrilen partetik! Zoriontsu izan zaiteztela elkarrekin!

URTEURRENA

Maite Iñarra Bolinaga

Lehen urteurreneko meza
egubakoitzean, martxoaren 19an,
12:00etan,
Eskoriatzako San Pedro Parrokian.

Elizkizunetara joango zaretenoi, aldez aurretik eskerrik asko sendikoen izenean.

URTEURRENA

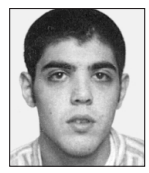
Faustina Arakistain Oñederra

Lehen urteurreneko meza
zapatuan, martxoaren 20an,
19:00etan,
Oñatiko San Migel
Goiaingeruaren parrokian.

Elizkizunetara joango zaretenoi, aldez aurretik eskerrik asko sendikoen izenean.

URTEURRENA

Mikel Elorza Colinas



Bosgarren urteurreneko meza
zapatuan, martxoaren 20an,
20:00ean,
Oñatiko Bidaurreta monastegian.

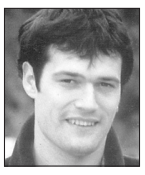
Elizkizunetara joango zaretenoi, aldez aurretik eskerrik asko sendikoen izenean.

Gurasoek, anaiek, osaba-izebek, gainerako senideek eta adiskideek maitasunez gogoratzen zaitugu, Mikel.

ESKELA

Eugenio Aiala Abarrategi

2001eko martxoaren 17an hil zen.



Hasi zenuen bidaiak ez gaitu aldenduko
Gure artean zera ta ez zaitugu ahaztuko
Zure irrifarrea zeru zabalean
biziko baita beti gure bihotzean.

Eugenioren lagunak.

ESKER ONA

Manuela Beitia Maiztegi

Paco Altunaren alarguna

Oñatin hil zen
2004ko martxoaren 12an,
87 urte zituela.

Hileta-elizkizunetara joandakoei eta samin-agurrak bidali zenizkigutenoi, eskerrik asko sendikoen izenean.

ESKELA

Pedro Mari Erostarbe Igartua

Txapas

Tolousen (Frantzia) hil zen 2004ko martxoaren 12an, 40 urte zituela.

Ez nau izutzen negu hurbilak
uda beteko beroan
dakidalako irauten duela
orainak ere geroan

"Pottoka" koadrilako lagunak

Hemen GARBIKETAK
Garbiketetan profesionalak gara
www.hemen-garbiketak.com
Intxartxueta 16 behea
ESKORIATZA
Tel.: 943 71 48 45
Faxa: 943 71 30 58

Ikastaroak

ICTE
Instituto Comunitario de Tercera Edad S.Coop. Ltda.

Ergonomia eta jarrera-higienea. Ezgaitasuna duten pertsonak mugiaraztea
- **DOAN:** Hobetuz-en eta Europako Gizarte Fondoaren laguntzarekin
- **IRAUPENA:** 20 ordu
- **HASIERA:** martxoaren 29an

Geriatriako erizain laguntzailea
- **DOAN:** INEMen laguntzarekin
- **IRAUPENA:** 259 ordu (praktikak barne)
- **HASIERA:** martxoaren 29an

Lan-estresa menderatzea eta aurre egitea
- **DOAN:** Hobetuz-en eta Europako Gizarte Fondoaren laguntzarekin
- **IRAUPENA:** 15 ordu
- **HASIERA:** apirilaren 19an

Izenemateak: martxoaren 23ra arte
Informazio zabalagoa:
ICTE (Hirugarren Adinekoen Institutu Komunitarioa)
Tel.: 943 77 16 99 eta 943 77 17 15
ARRASATE

PREVISORA BILBAINA
ASEGURUAK
Osasun zerbitzuen eskaintza zabala barne duen HERIOTZA-ASEGURU bakarra.
Hitzartutako mediku, dentista, optika-kate eta bainuetxeetan DESKONTUAK
Zerrajera kalea 4, 1.
ARRASATE
Tel.: 943 79 22 19

‘Derbia’

DOMEKA, 21 / **19:15**

Aretxabaleta eta Mondra aurrez aurre, ‘Derbia’-n

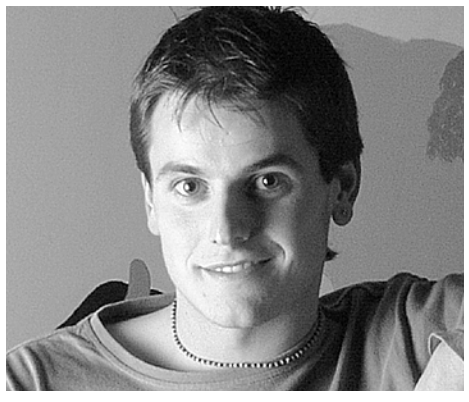
Domekan derbia izango dugu Debagoienean. Oraingoan, UDAren eta Mondraren arteko lehia izango da. GOITB Aretxabaletako Ibarra futbolzelaian izango da partidua grabatzen. Gero, 19:15ean eskainiko dizue saio berezi batean.

‘Herriz herri’

MARTITZENA, 23 / **20:30**

Bergarako alkate Victoriano Gallastegi ‘Herriz herri’-n

Martitzeneko *Herriz herri* saioa Bergaran izango da datorren astean. Alberto Gorritibereak Bergarako alkate Victoriano Gallastegi gonbidatuko du. Bien artean, herriak dituen proiektu, gabezia eta arazoak aztertuko dituzte.



‘Txintxaun’

EGUAZTENA, 24 / **20:30 eta 22:30**

Arrasateko eta Bergarako gaztetxoen arteko lehiaketa

Bigarren itzuliak martxa ona darama. *Txintxaun*-eko gazteek jolas eginez lehian jarraitzen dute. Oraingoan, Arrasatekoak eta Bergarakoak ibiliko dira norgehiagokan. Eurekin batera, nola ez, aurkezlerik irribarretsuena, Mikel Aranburu.

‘Iluntzean’

EGUENA, 18 / **21:15 eta 23:15**

Iban Mayo bizikletatik jaitsi eta ‘Iluntzean’-en izango da

Iban Mayo txirrindularia izango da *Iluntzean* saioan. Euskaltel-Euskadiko txirrindulariak bizikletaren inguruko galderez gain, bestelakoak ere erantzun beharko ditu. Betiko moduan, parean Aintzane Gardoki kazetaria izango du.

TELEBERRIAK

‘Hau Komeria’ saioa kendu dutela salatu dute euskal aktoreek

Euskal Telebistako kateek ez dute emango arte eszenikoei buruzko programarik. Erabaki hori salatu du Euskal Aktoreen Batasunak: “Antzerkia bultzatzen zuen programa bakarra zen, eta kentzea oso gaizki iruditzen zaigu”. Arloko profesionalek bazuten berreskuratzeko itxaropena, baina ETBren erabakia behin betikoa da.

Galesa ikasten ‘reality-show’ batean

Euskal Herrian *Barnetegia* dagoen bezala, Galesen tankera horretako *reality-show* bat jarri dute martxan, S4C katean. Galesa ikasteko zentro baten egiten ari dira programa eta Galesko pertsona ezagunak dira parte-hartzaileak.

ASTEKOPROGRAMAZIOA/ Martxoaren 20tik 26ra

Goitb Goiena Telebista

ZAPATUA, 20	DOMEKA, 21	ASTELEHENA, 22	MARTITZENA, 23	EGUAZTENA, 24	EGUENA, 25	EGUBAKOITZA, 26
13:30 **Astebete** 14:00 **Soinuz blai** 14:30 **Txintxaun** 15:00 **Lanabesak** Armagintzaren inguruko erreportajea. 16:00 **Sarrera doan** 16:30 **Iluntzean** Julian Retegi pilotari nafarrari elkarrizketa. 17:00 **Emisio amaiera**	13:30 **Astebete** 14:00 **Soinuz blai** 14:30 **Txintxaun** 15:00 **Lanabesak** Armagintzaren inguruko erreportajea. 16:00 **Sarrera doan** 16:30 **Iluntzean** Julian Retegi pilotari nafarrari elkarrizketa. 19:15 **Futbola:** Aretxabaletaren eta Mondraren arteko derbia eskainiko dizuegu. 21:00 **Emisio amaiera**	13:30 **Gatza eta berakatza** 14:00 **Astebete** 14:30 **Berriak** 15:00 **Soinuz blai** 15:30 **Berriak** 16:00 **Gatza eta berakatza** 16:30 **Emisio amaiera** 19:30 **Emisio hasiera** 19:45 **Gatza eta berakatza** 20:00 **Berriak** 20:30 **Harmailatik** 21:00 **Gaurkoak** 21:15 **Derbiaren laburpena: UDA-Mondra** 21:45 **Gatza eta berakatza** 22:00 **Berriak** 22:30 **Harmailatik** 23:00 **Gaurkoak** 21:15 **Derbiaren laburpena: UDA-Mondra**	13:30 **Gatza eta berakatza** 14:00 **Harmailatik** 14:30 **Berriak** 15:00 **Derbiaren laburpena: UDA-Mondra** 15:30 **Berriak** 16:00 **Gatza eta berakatza** 19:30 **Emisio hasiera** 19:45 **Gatza eta berakatza** 20:00 **Berriak** 20:30 **Herriz herri: Bergara.** 21:00 **Gaurkoak** 21:15 **Herriz herri: Bergara.** 21:45 **Gatza eta berakatza** 22:00 **Berriak** 22:30 **Herriz herri: Bergara.** 23:00 **Gaurkoak** 23:15 **Herriz herri: Bergara.**	13:30 **Gatza eta berakatza** 14:00 **Iragana gogoratuz** 14:30 **Berriak** 15:00 **Lanabesak** 15:30 **Berriak** 16:00 **Gatza eta berakatza** 19:30 **Emisio hasiera** 19:45 **Gatza eta berakatza** 20:00 **Berriak** 20:30 **Txintxaun** 21:00 **Gaurkoak** 21:15 **Soinuz blai** 21:45 **Gatza eta berakatza** 22:00 **Berriak** 22:30 **Txintxaun** 23:00 **Gaurkoak** 23:15 **Soinuz blai** 23:45 **Emisio amaiera**	13:30 **Gatza eta berakatza** 14:00 **Txintxaun** 14:30 **Berriak** 15:00 **Soinuz blai** 15:30 **Berriak** 16:00 **Gatza eta berakatza** 19:30 **Emisio hasiera** 19:45 **Gatza eta berakatza** 20:00 **Berriak** 20:30 **Sarrera doan** 21:00 **Gaurkoak** 21:15 **Iluntzean: Iban Mayo** 21:45 **Gatza eta berakatza** 22:00 **Berriak** 22:30 **Sarrera doan** 23:00 **Gaurkoak** 23:15 **Iluntzean: Iban Mayo** 23:45 **Emisio amaiera**	13:30 **Gatza eta berakatza** 14:00 **Sarrera doan** 14:30 **Berriak** 15:00 **Iluntzean** 15:30 **Berriak** 16:00 **Gatza eta berakatza** 19.30 **Emisio hasiera** 19:45 **Gatza eta berakatza** 20:00 **Berriak** 20:30 **Astebete** 21:00 **Gaurkoak** 21:15 **Soinuz blai** 21:45 **Gatza eta berakatza** 22:00 **Berriak** 22:30 **Astebete** 23:00 **Gaurkoak** 23:15 **Soinuz blai** 23:45 **Emisio amaiera**
14:30 **Txintxaun**	19:15 **Derbia**	20:30 **Harmailatik**	20:30 **Herriz herri**	21:15 **Soinuz blai**	21:15 **Iluntzean**	22:30 **Astebete**

GOIENA TELEBISTA / Posta elektronikoa: **goitb@goiena.com** • Telefonoa: **943 71 23 95**

UDA-MONDRA

Debagoieneko derbi klasikoena
Goiena Telebistan.

Domekan, martxoaren 21ean
Ibarra futbol zelaian, 16:30ean.
19:15ean GOITBn

Goitb Goiena Telebista

Ikusiko duzu!

UDA-MONDRA / Laguntzaileak:
Aretxabaleta: Aretz, Azkena, Basabe jatetxea, Ezkutu, Gurea, Orly, Zaraia.
Arrasate: Basati, Bengoa, Branka, Ederra, Ezkiña, Hostal Musakola, Iamai Kafe Antzokia, Iluntz, Irati, Iturriotz, Itzala, Lora, Monte, Okorotegi, Ziorla.

Begira ezazu, dagoeneko iritsi da...

Maalako Errabala, 13 • ARRASATE • 943 79 50 78

UNITED COLORS
OF BENETTON.

EUSKAL OKELA
EUSKO LABEL
KALITATEA
CARNE DE VACUNO
DEL PAIS VASCO

Euskal Okela, Eusko Labela duen bakarra

EUSKO LABELA DUEN BAKARRA

Euskal Herrian dauden haragi mota eta marka desberdinen artean Euskal Okela bereizten da. Ez dago besterik hau bezain zorrotza denik, 90 parametro baino gehiago kontrolatzen baititu.

Berau da bakarra Euskal Herritik kanpo jaiotako animaliak onartzen ez dituena, eta modu naturalean eta jaki nobleekin soilik elikatzea behartzen duena. Hasieratik amaierara prozesu osoa kontrolatuz

Benetakotasun Etiketa

EUSKAL OKELA
CARNE DE VACUNO DEL PAIS VASCO
BAIMENDUTAKO HARATEGIA
EUSKO LABEL
KALITATEA

Soilik Harategi hauetan

Baimenduak: Euskal Okela saltzeko Harategi Baimenduak.

Artisauak: Baimenduak izateaz gain, Euskal Okelarekin eta Eusko Labela daramaten beste produktu batzuekin konpromiso handiagoa duten harategiak.

ANTZUOLA
GABILONDO ARREGI HARATEGIA
KALEBARREN, 14

ARAMAIO
BIXENTE L. AZPILIKUETA HARATEGIA
BIXENTI GOIKOETXEA PLAZA, 8

ARRASATE-MONDRAGON
LANDALUZE HARATEGIA
ITURRIOZ, 7
JOSE MARI SALEGI HARATEGIA
OLARTE KALEA, 20
AZPILIKUETA HARATEGIA
DOCTOR BAÑEZ, 10
AZPILIKUETA HARATEGIA
ERGUIN, 12
KORTABERRI HARATEGIA
ANTXO ABARKA, 1

BERGARA
ANDRES MUJIKA HARATEGIA
DOMINGO IRALA, 5
BIXAIN HARATEGIA
AZOKA PLAZA PTO. 5-6
ALDAI HARATEGIA
ESPOLON, 12

ESKORIATZA
ZUBIA HARATEGIA
SANTA ANA, 11

OÑATI
ANTXON HARATEGIA
SAN LORENTZO, 5
TARSICIO HARATEGIA
PORTU KALEA, 2
GARAY HARATEGIA
MAIATZAREN LEHENA PLAZA, 2
SUPER BM OÑATI-HARATEGIA
OLAKUA AUZOA, 8

Goienkaria
DEBAGOIENEKO ASTEKARIA

Argitaratzailea: Goiena Komunikazio Zerbitzuak Kooperatiba Elkartea • Nafarroa etorbidea 2 • 20500 Arrasate
Egoitza nagusia: **BERGARA** 20570 Barrenkalea 33 • 132 posta-kutxatila • Tel.: 943 76 92 71 • Faxa: 943 76 29 77 • Posta-e: *goienkaria@goiena.com*
Ordezkaritzak: **Arrasate** 20500 Otalora Lizentziaduna 31 • Tel.: 943 71 25 11 • Faxa: 943 71 23 89 • Posta-e: *arrasatepress@goiena.com*
Aretxabaleta 20550 Durana 11 • 151 posta-kutxatila • Tel.: 943 79 86 21 • Faxa: 943 77 18 54 • Posta-e: *aretxagazeta@goiena.com*
Publizitatea: **Arrasate** 20500 Nafarroa etorbidea 2 • Tel.: 943 79 21 00 • Faxa: 943 79 22 93 • Posta-e: *publi@goiena.com*
Lege Gordailua: NA-3329/2000 • **ISSN:** 1577-1210 • **Tirada:** 21.500 ale.
HARPIDETZA: **943 79 21 00** • Posta-e: *harpidetza@goiena.com*

Goiena Komunikazio Zerbitzuak

EGUENA, 2004ko martxoaren18a

Atzeskua

USOA AGIRRE

Maritxu Gallastegi/ Etxekoandrea

Noiztik zabiltza karapaixoak egiten?

Betidanik egin izan ditut karapaixoak. Lehen saldu ere egiten genituen etxean, baina saltzeari utzi genion. Orain etxekoei egiten dizkiet. Enkargukoren bat edo beste ere egiten dut.

Nolakoak dira zure karapaixoak?

Hiru puntako ogia egiten dut eta, normalean, hiru txorizo eta hiru arrautzarekin egiten dut; sagarren bat ere sartzen diot erdian. Karapaixo handiak eta ederrak egiten ditut.

Zein berezitasun dute zure karapaixoek?

Etxeko arrautzak, etxeko txorizoak eta etxean egindako ogi naturala erabiltzen ditut nik. Irina erosi egiten dugu; baina beste guztia etxekoa da.

Zer behar du ona izateko?

Bada, ogi ona, txorizo onak eta arrautza onak beharrezkoak dira karapaixoa ona izateko.

Orain esne opilezko karapaixoak ere saltzen dituzte gozotegietan.

Bai. Orain karapaixo gozoak ere saltzen dituzte gozotegietan-eta. Baina nik egiten ditudanak ogizkoak dira.

Zein da hobea, esne opilezkoa ala ogizkoa?

Biak dira onak, baina bakoitzak badu bere berezitasuna. Txikienek oso gustura jaten dituzte esne opilezko karapaixoak. Baina hamar bat urtetik gorakoek nahiago izaten dituzte ogizko karapaixoak; txorizoa eta arrautza oso ondo estimatzen dituzte.

Garizuman egiten dituzu, ezta?

Bai, bai. Garizuma garaian egiten da karapaixoa. Bere garaian, niri ere egiten zidaten eta ohitura hori hartu nuen nik ere. Ni Angiozarkoa naiz izatez eta han beti egon da Garizuman besotakoari karapaixoa egiteko ohitura.

Ibarrean ohitura handia dago, orduan.

Aretxabaleta, Arrasate, Bergara eta Elgeta aldean karapaixoa egiteko ohitura handia dago. Antzuolan, adibidez, ez dago ohiturarik. Izena ere ezberdina du leku batzuetan; Angiozar eta Elgeta inguruan martopila esaten diote.

Oraingo gazteek jarraitzen al dute ohitura?

Gure familian gazte guztiei gustatzen zaie. Hamahiru biloba ditut eta guztiek jaten dute gustura nik egindako karapaixoa. Ohitura handitzen doala iruditzen zait niri. Gure seme txikiena orain dela urtebete edo bi urte ezkondu zen, eta ordura arte, urtero-urtero jaso izan du Garizuma garaian karapaixoa.

Zer esango zenioke karapaixoa inoiz probatu ez duen bati?

Karapaixoa gure inguruan oso errotuta dagoen ohitura da, ama pontekoak bere besoetakoari egiten dion oparia. Guztiek oso eskerronez jasotzen dute opil hau; bai umeek eta baita nagusiagoek ere.

“Hiru puntako ogia egin eta hiru txorizo, hiru arrautza eta sagarra sartzen dizkiot”

“Esne opilezkoak ere egiten dituzte orain. Gaztetxoek nahiago izaten dute ogizkoa; txorizoa eta arrautza estimatzen dituzte”

“Ama pontekoak Garizuman bere besoetakoari egiten dion oparia da karapaixoa”

► *Aretxabaleta / 77 urte / Karapaixoa egiten du*

PIPERRAUTSA

Umezurtz

Gaztea da demokrazia Espainian. Eta gurasoei begira ematen du botoa hautesleak, alderdi eta lider politikoen esanari erreparatuz. Leialtasuna esaten zaio, baina morrontza ere bada. Boto morroiari deitzen diote politikoek ‘gure botoa’, hauteslearena dela ahaztuta.

Madrilgo sarraskiak umezurtz utzi zuen Espainiako hauteslea. Gurasoek ezin zioten lagundu erabakia hartzen. Zarata eta manipulazio artean, berak asmatu behar zuen erantzun onena. Hogeita hamar milioi hautesletik gora, bakarka pentsatzen lehen aldiz. Edozer gauza gerta zitekeen.

Eta ustekabea gertatu da. Aznar egurtu nahi izan dute, ez zedin garaile erretiratu egindakoak egin eta gero. Zeharka etorri da Zapateroren arrakasta. Eta, aldi berean, aro berria ireki da Espainian. Euforiarik gabe, baina esan daiteke: ezer ez da berdin izango aurrerantzean, ezer ez da berdin dagoeneko.

Ondo asmatu du hautesle umezurtzak. Egoera hobea ekarri du bere botoarekin. Erakutsi du gai dela bere kabuz pentsatzeko, eta erabaki egokiak hartzeko. Ez du behar gurasoen tutoretzarik, ez du zertan morroi iraun.

Demokrazia adindu ahala, botoa bihurtzen da libreago. Hautesle librez osatutako gizarte zibila egiten da agintearen jabe, eta aldioro uzten dio honen kudeaketa hautagai egokienari. Aldi baterako eta gauzak ondo egin ditzan. Bestela zigorra.

Domekan umezurtzak egin zuen bezala.

MIKEL IRIZAR