

# Txirritola

ARAMAIO / Barikua / 2005eko irailaren 23a / 164. zenbakia

KOORDINATZAILEA: Ubane Madera • Otolara Lizentziaduna 31 20500 ARRASATE • Tel.: 943 71 25 11 • Faxa: 943 71 23 89 • Posta elektronikoa: txirritola@goiena.com • Lege gordailua: SS.1084/02

## Domekan erreka garbitzera joateko dei egin dute

UBANE MADERA

Orixol Mendi Elkarteak antolatu du ekimena. Bereziki, eskolako umei dei egin diete, baita gurasoei ere, eta jakina, parte hartu nahi duen edozeinek ateak zabalik izango ditu.

Orain erreka ur gutxi daramala eta pentsatu dute erreka garbiketa egiteko aprobetxatzea. 10:30ean egin dute hitzordua, domekan. Deia erantzuten dion jende kopuruaren arabera, taldeka banatuko dira erreka garbitzeko. Ahal izanez gero, hiru puntutan jardungo dute: Mortsa baserritik plazara; Salazan baserritik plazara eta Arbeletik plazara. Edozelan ere, jende gutxiegi elkartzen badira, Arbeletik plazara arteko erreka zatia garbituko dutela jakinarazi digu Orixol elkarteak, horixe izaten da eta zikinen egoten dena.

### KATIUSKAK ETA ESKULARRUAK

Antolatzaileek eskatu dute ahal izanez gero, erreka garbitzera



Bereziki, eskolako umeengana jo du Orixol Mendi Elkarteak.

doazenez katiuskak eta harrikoa egiteko eskularruak eramateko. Basura poltsak, berriz, Orixol elkarteak emango dizkie; baita hamarretakoa ere (ogitarteko-

ak). Bestalde, esan digute garbiketa kontuak diren arren, umeak, beste urte batzuetan behintzat, ederki asko ibili izan direla errekan gora eta behera.



## 1945ean jaiotakoek egindako txangoa

Aramaion 1945ean jaiotakoek afaria egiten hasi ziren ospakizun moduan, orain dela 20 urte. Baina aurtan, 60 urte betetzen dituztela eta, afaria egin beharrean, ospakizun bereziagoa egin dute: txangoa, autobusean, Gipuzkoan zehar. Hain justu ere, joan den zapatuan egin zuten txangoa, irailaren 17an: Zumaian hamarretakoa egin zuten, Hondarribin, berriz, bazkaldu egin zuten, eta bueltan, Zarautzen geratu ziren. 21:00ak aldera itzuli ziren Aramaiora. Kontatu digutenez, oso ondo pasa zuten eguna. Aramaion bizi direnez gain, dagoeneko Aramaiotik kanpo bizi direnek ere parte hartu zuten ekimenean. /ARGAZKIA: N. ASTONDOA

## Erantzun ona izan du postal lehiaketak

U.M.

Oso pozik daude Txirritola Euskara Elkartekoak aurtengo postal lehiaketak izandako erantzunarekin. Izan ere, 20 lagunek parte hartu du. Irabazlea zozketa bidez aukeratu dutela jakinarazi digute: Itsaso Lopez de Bergara. Landetxe batean egonaldia irabazi du.

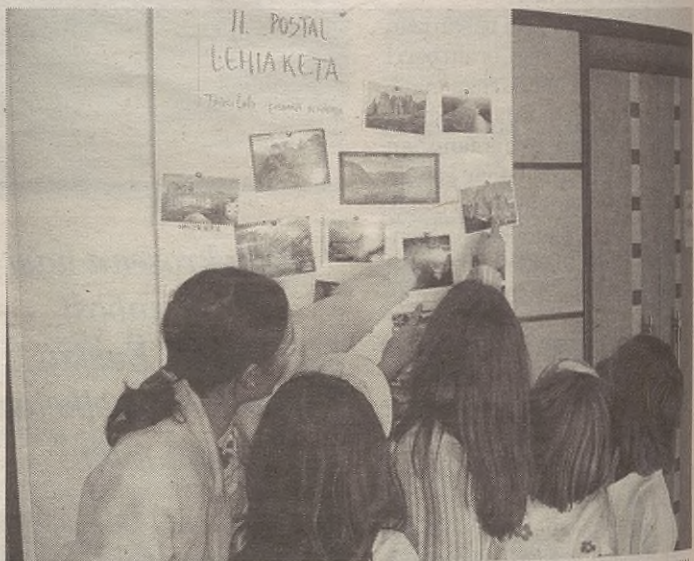
Potes, Machu Picchu, Kanariar Uharteak, Nafarroa... Leku askotako postalak jaso ditu Txirritola Euskara Elkartekoak lehiaketarako, gainera, batzuk oso modu bitxi eta politean idatzita. Guztien

artean, Donibane Garazitik bidalitako batek irabazi du lehiaketa, zozketa bidez. Saria, berriz, lehen esandakoa: landetxe batean asteburuko egonaldia.

Orain, postal horietako batzuk kultura etxean ipini dituzte, jendeak ikus ditzan.

### TXALAPARTA, ASTELEHENEAN

Bestalde, jakinarazi digute datorren astelehenean, hilak 26 hasiko dela Txirritola Euskara Elkarteko antolatutako txalaparta ikastaroa. Edurne Uribarren eta Alex Mendikute aramaioarrak ibiliko dira irakasle lanak egiten. Ikastaroa 19:00etan hasiko da. Iturrosteko plaza txoan.



Kultura etxean daude ikusgai jasotako postalak batzuk.

## Ardoa dastatzen ikasteko ikastaroa egingo dute

U.M.

Urriaren 7an, 14an eta 21ean izango dira eskolak. Ordu eta erdi edo bi ordu ingurukoak direla jakinarazi digute, 19:00etan hasi eta

20:30era arte. Kultura etxean egingo dute. Asko jota, 15 lagunendako lekua izango da, beraz, adi ibiltzea komeni da, izena lehenbailehen emateko. Udaletxean eman behar da izena eta bost euro ordaindu izena emateko orduan.

### IKASTARO INTERESGARRIA

Arabako Dastaketa Elkartearrekin elkarlanean antolatu du Zuiako Koadrilak ardoa dastatzen ikasteko ikastaroa, aramaioarrendako interesgarria izan daitekeelakoan.

**TELEFONO JAKINGARRIAK**

**OSASUNA / LARRIALDIAK**

Osasun etxea (txandak)	945 44 53 40
Botika	945 44 50 03
Udaletxea	945 44 50 16
Ertaintza (Arrasate)	943 79 71 99
Gurutze Gorria (Legutio)	945 45 52 52
San Martín Eskola	945 44 50 04
Taxia eta autobusak	945 44 50 33
Udal kiroldegia	945 44 53 35
Postetxea	945 44 50 83
Zulako Eskualdea	945 43 01 67
Schiltzaleak (Zubillaga)	943 78 28 00

**AUTOBUSORDUTEGIA**

ARRASATE	ARAMAIO	GASTEIZ
07:00	07:15	08:00
10:00*	10:15	
11:00	11:15	
12:00*	12:15*	13:00
15:15	15:30	16:15
17:20	17:35	
18:30*	18:45	
20:30	20:45	21:25
21:00*	21:15	

GASTEIZ	ARAMAIO	ARRASATE
	07:50	08:05
08:15	09:00	09:15
	10:15*	10:30
	11:15	11:30
13:10	13:55	14:10
16:20	17:05	17:20
	17:35	17:50
	18:45*	19:00
19:30	20:00	20:15

**OHARRA:** Iazartxoan duten orduetan eskaeraren araberako zerbitzua eskaintzen dute. Auzoetako bizilagunei zuzendutako da, eta autobusa erabili gura badute, bezperan deitu beharko dute honako zenbakia honetara: 629 54 59 23

**OHARRAK**

**BASERRITARRENDAKO DEIA**

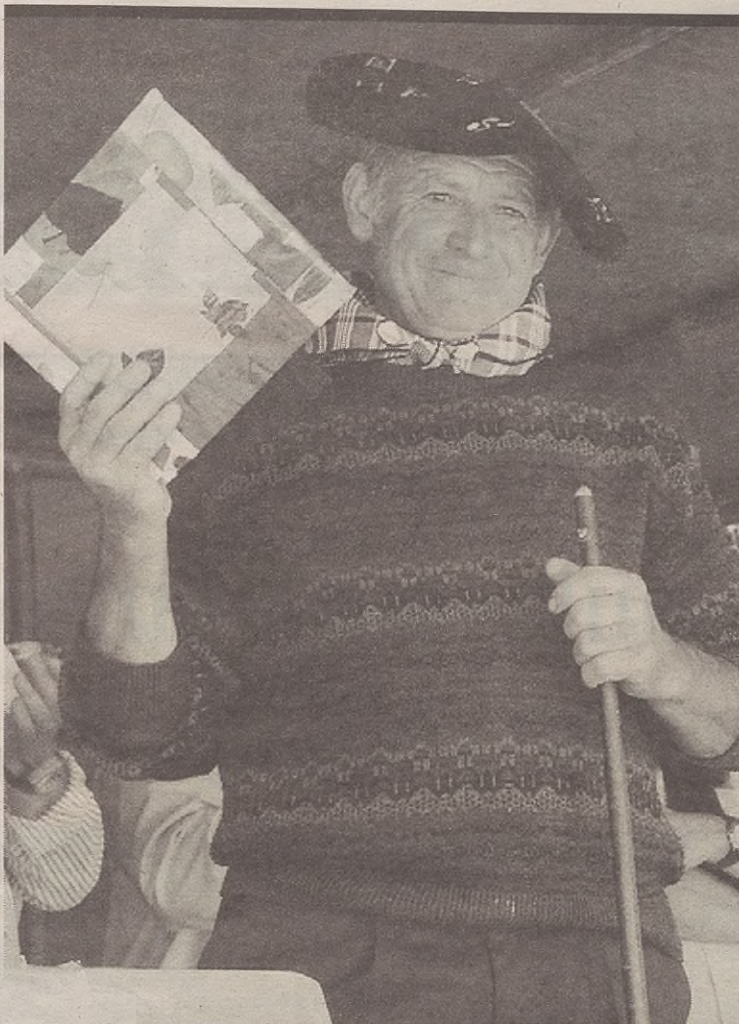
Arabako Nekazaritza Sektorerako Laguntza Planak baserritarrendako dirulaguntzak eskatzeko epea zabaldu du. Batetik, azpiegitura lanekin lotutako dirulaguntzak eskatu ahal dira, urriaren 1a baino lehen. Bestetik, ustiapenak hobetzeko dirulaguntzak eskatu ahal dira, azaroaren lehen arte. Eskabideak aurkezteko zein bestelako edozein zalantza argitzeko, Eskualdeko Nekazaritza Bulegora jo beharra dago.

**YOGA: IKASTURTE BERRIA**

Aurtengo ikasturterako izena emateko epea zabaldu dute. Interesa duenak honako telefonora deitu beharko du, 21:00etatik aurrera: 943 78 17 83.

**ERRETIRATUENDAKO TXANGOAK**

Irailaren 27an eta 28an txangoa antolatu dute erretiratuendako, Monasterio de Piedrara joateko. Pertsonako 95 euro ordaindu beharko da; prezio horren barruan sartuko dira autobusa, egonaldia, mantenu osoa eta monasteriorako sarrera.



**Aramaioarrak pozik Amurrion**

Hortxe duzue Fermin Etxebarria artzaina Amurrion, joan den domekako omenaldian. Denetarik oparitu ziotela kontatu digu: liburua, margolana, makila, txapela, lepoko zapia... Kontatu digu, baita ere, ondo asko lagunduta joan zela, 18 bat lagun joan zirenetan berarekin: "Barajuendik, Eguzkierripatik, Arexolatik, Arriolatik...". Horrez gainera, Amurrion aspaldiko lagunak ikusteko aukera ere izan zuen.

Esan digunez, goiz partean omenaldi ekitaldiak egin zizkieten; horren ostean, bazkaria izan zuten eta arratsaldean, berriz, ardiak ikusten ibiltzeko aukera izan zuten. Txakurren lehiaketa ere ikusi zuten, eta iluntze partean bueltatu ziren guztiak etxera, pozik: "Ondo ibili ginen, elegante". / ARGAZKIA: I. NAFARRATE

**LABUR**

**Karta jokoak, musika eta beste, Etxaguenen**

Gaur, barikua, hasiko dira Etxaguen auzoan San Migel jaiak ospatzen. Besteak beste, 20:00etan, auzoko hildakoen alde meza esango dute eta 21:00etan, auzo afaria egingo dute 40 lagun baino gehiagok. Zapatuan, berriz, 12:00etan, San Migelen meza esango dute; 13:00etan *Vermouth* dantza izango da eta 17:00etan, Mus Txapelketa. Gauerako, berriz, Bolo Txapelketa, musika eta sorpresak iragarri dituzte, 23:00etan hasita. Bukatzeko, domekan, 12:00etan meza esango dute; 13:00etan, musika izango da; 17:00etan, Briska eta Tute txapelketak izango dira eta 17:30ean, umeendako txokolata-jana eta jokoak. Horrez gainera, iragarri dute arratsaldean auzoko errota mar txan ipiniko dutela, interesa duenak ikusi ahal izateko.

**BOTEPRONTOAN/ Jose Antonio Apraiz · Medikua**

*“Ariketa fisikoa egiten dutenek askoz gutxiago gastatzen dute botiketan eta medikutan”*

**A**laiak elkarteak gonbidatuta, Jose Antonio Apraiz gasteiztarrek kirolaren gainean jardun zuen. Kirurgia ortopedikoan espezialista da; baita kirolaria ere: luzera-jauzian Arabako errekorra du 1955a ezkerre, eta jabalina jaurtitzan 1960a ezkerre. Oraindik inork ez du lortu haren markak gainditzea. 32 urtez Gasteizko Santiago ospitalean traumatologia sailaren arduraduna izan da eta 1965etik 66ra Oxfordeko Larrialdi Zerbitzuen buru:

**Oxforden, e?**

Bai, eta badakizu nork aurkeztu ninduen hara sartzeko? Manuel Irujok, Parisen izan zen Euskadiko gobernuaren Justizia buruak. Oxforden zegoen erbestera katalan batek zabaldu zizkidan ateak, Truetak. **Osasun kontuetan, zeintzuk dira nagusien arazorik handienak?** Zahartzaroak eragindakoak, batez ere odol-hodietan. Zaharitze hori oxidazioak eragiten du; odol-hodiak ugertu egiten dira, burdina edo bestelako metalak ugertzen diren bezala. Eta frogatuta dago ariketa fisikoa egiteak oxigenoa sortzen duela eta horrek saihestu egiten duela egitura horien ugertzea. **Hortaz, kirolak zahartzaroan laguntzeaz gainera, zahartzaroa prebenitzen laguntzen du?** Bai, bai. Donostian izan den beteranoen Mundu Txapelketan ikusi da hori, adibidez. **Gauza da odol-hodien oxigena-**



**zioa hobetzea kirolarekin?** Ehunen oxigenazioa. Oxigenoak zera egiten du: odola biriketara doa, han birikek ematen dioten oxigenoarekin aberastu egiten

da eta odolak ehunetara eramaten du oxigenoa. Esaterako, oxigenoz aberatsa den odola burmuinera eramanez gero, azkarragoa izango da pertsona (edo ez horren tontoa); edo burmuinaren bestelako gune batzuetara eramanez gero, esaterako gogo-aldarte dagoen gunera, ba orduan alaiagoa izango da, baikorragoa, depresio gutxiago izango ditu...

**Abantaila fisikoez gainera, psikologikoak ere badira, beraz...** Mota guztietakoak. Kirola eginez gero, besteekin harremanak izateko gogo handitu egiten da; zehazki, lotura zuzena dago ariketa fisikoaren eta harreman sexualen artean. Hau da, ariketa fisikoa egiten duten pertsona nagusiak askoz ere aktiboagoak dira sexualki. Nik beti esan dut Osasun sailburu izango banintz, gimnasioak Osakidetza bitartez doan izango lirakeela; edo bestela, deskontatu egin beharko lukete; izan ere, ariketa fisikoa egiten dutenek askoz ere gutxiago gastatzen dute botiketan eta

medikutan.

**Zer esango zenieke ariketa fisikoa egin nahi ez duten pertsona nagusiei?**

Gure inguruan oso erraza dela kirola egitea. Hiri edo herri handi samarretan, kirol azpiegiturak oso onak dira. Baina azpiegiturak baino garrantzitsuagoa dena da begirale oso onak ditugula, HAEERI esker (IVAP). 1.000 biztanletik gorako herri guztiek dituzte heziketa fisikoarekin lotutako egitasmoak, gimnasioak... Beldurra kendu egin behar da, txandala ipini eta izena eman orain, udazkenean zabaltzen dira-eta zerrendak. Eta gimnasia joateko lotsa duenak badu beste aukera bat: mendira joatea. Aire librean ibiltzea. Amerikarrek badute eslogan bat: astean bost ordu erdian ibili behar da, gutxienez. Hori nahikoa da. Aire librean ibiltzea garrantzitsua da, eguzkiak laguntzen du eta zenbait elementu hobeto asimilatzen. Esaterako, kaltzio gramo bat hartu behar da egunean (litro bat esne), baina kaltzio hori ez da aktibatzen eguzkia hartu arte. Bestalde, askok egiten dutena da bost egunean igeri egitera joan, eta hori ona da gorputzean bizkortasunari eusteko, baina hezurrendako ez; izan ere, flotatzen egonda, hezurrek ez dute kaltzioa atxikitzen. Ideala izango litzateke igerilekura oinez joatea.

*“Egunero ordu erdiz ibiliz gero (martxan), minutuan bost pultsazio jaitea lortzen da”*

*“Minutuan bost pultsazio jaitea lortuz gero, urtean bi milioi taupada gutxiago dira”*