

Aiurri

BETERRI-AIZTONDOKO HAMABOSKARIA



Zizurkil



Luis Mari Lopez
txakur-hazlea

2008ko urriaren 17a • 309. zenbakia • 1,20 € • Harpidedunei banatua

| **Luze eta zabal:** Ondartza Bitarte behitegia | **Asteasu:** Ipupomamuaren inguruan | **Aduna:** Taxi gidaria
| **Amasa-Villabona:** Etxebizitzen zozketa eta arte eskola | **Hitzak Hots:** Julia Iguaran eta Amaia Agirre
| **Zizurkil:** Etxebarria eta Amilibia korrikalariak | **Magazina:** Aiurri Txikitxo atal berria

Larraul
Makrobiotika
ikastaroa

Gartxot Arregi eta Saioa Gorriti Asian barrena



***Bidaiatzearen
esperientzia***



Za^{to}z.

bertan aurkituko duzu
girorik jatorrena.
Musika berria entzuteko aukera
paregabea duzu!

Arteta Kalea 5-7 behea

☎ 943-59 19 71 ANDOAIN

Ahorronomina

EUSKADIKO KUTXA

Hileroko
aurrezkiarentzat...

%

6

U.T.B.
LEHENENGO
URTEAN

Nomina Euskadiko Kutxan
helbideratuta daukaten
bezeroentzako abantaila berezia

nominamulti

Ezaugarriak:

- Erabateko erabilgarritasuna eta komisiorik gabe.
- Hileko ekarpena: 30 €-tik 300 €-raino.
- Interesak urtean likidatzen dira.
- Ordaintzen ez diren kuotengatik ez dago komisiorik edo zigorrik.


CAJA LABORAL
EUSKADIKO KUTXA

Urria

Andoain


bastero
KULTURGUNEA



Haur antzerkia

Golden Apple Quartet eta Kanpingagsek aurkeztua

Karabas

URRIAK 19, igandea
Auditorioan, 12:00etan.
Sarrera 3 €

Antzerkia

El enemigo de la clase



URRIAK 24, ostirala Auditorioan, 21:30etan. Sarrera 10 €

Sarreraren
salmenta:


bastero
KULTURGUNEA


kutxa

SERVIKUTXA KUTXAZAINAK
943 00 12 00
www.kutxa.net


ANDOINGO UDALA


Gipuzkoako Foru Aldundia



Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamentu Foral de Espazioak

**EUSKARAREN
MARATOIA** 7

Korritzeko modukoa!

www.euskararenmaratoia.com





Argitaratzailea:
Manuel Larramendi Kultur Bazkuna

Ekoizlea: **ERROITZ**
KULTUR BAZKUNAK ARGITARATZEN DU

Egoitza Orokorra:
Dr. Huizi kalea 15, 1-esk.
20140, Andoain
☎ 943 300 732 • Faxa: 943 300 731
E-posta: larramendi@aiurri.com

Zizurkilgo egoitza:
Bulandegi bidea 23, Karidade-enea etxea.
20150, Zizurkil
☎ 943 696 450
E-posta: urkizularramendi@topagunea.com

Babesleak:
Aduna, Andoain, Asteasu, Amasa-Villabona,
Larraul eta Zizurkilgo Udalak

Zuzendaria:
Ainhoa Arozena

Erredakzioa:
Ainhoa Arozena, Ainhoa Gil eta Xabier Lasa

Erredakzio laguntzaileak:
Ainhoa Aiertza, Bakarbo Iguaran, Aitor
Usandizaga, Amaia Agirre, Aritz Garin, Xabier
Huizi, Ainara Ansa, Antselmo Larrarte, Marijuli
Azkue, Joxin Azkue, Garazi Kamio, Txomin
Garmendia, Karmen Rodriguez, Igotz Alkorta,
Jon Unanue eta Leire Zubeldia

Maketatzailea:
Maddi Trubxuelo

Diseinua:
Maddi Trubxuelo eta Jon Ander Ubeda

Publizitate Arduraduna:
Fernanda Irazu

Administratzailea:
Garbiñe Ugartemendia

Banaketa arduraduna:
Xabier Ubeda

Banatzaileak:
AMASA-VILLABONA, ELBARRENA: Iurre
Arteaga. ANDOAIN: Xabier Lasa, Elisabet Isasi
eta Laida Jauregi. ADUNA, ASTEASU,
LARRAUL: Txaro Otaegi.
ZIZURKIL GOIA: Igotz Alkorta.

Sexolog/haria:
Kizkitza Arozena

Munduko sukaldaritza:
Esther Urrutia Etxeberria

Txokorik txoko:
Patxi Arzamendi

Psikologia:
Leire Caminos

Aiurri Txikitxo:
Garbiñe Ubeda

Gurutzegrama:
Eloy Artolazabal

Inprimategia:
Sortu Grafikak S. Koop. (Zizurkil)

Lege Gordailua: SS-202/94

ISSN: 1134-0614

Tirada: 2.500 ale

Oharra: Bazkun argitaratzaileak ez du
beregain hartzen aldizkarian adierazitako
esanen eta iritzien gaineko inolako
erantzukizunik

Laguntzaileak:



Eusko Jaurlaritzaren
Hizkuntza Politikarako
Sailburuordetza



Gipuzkoako Foru Aldundia

2008ko urriaren 17a

NONZER

309. zenbakia

Ipupomamua



Egitasmoa ez da Asteasun kokatuko

12-13

Behitegi berria

Asteasu

8-9

Gartxot Arregi eta Saioa Gorriti Asian barrena

Andoain

14-15



KORRIKALARIAK

Joxe Mari Etxeberria eta Nerea Amilibiak korrika egitearen inguruan hitz egin dute.

HAMABOSTEAN BEHIN

Zorion Agurak, demografia,
komikia4-5

Hitzak hots: Amaia Agirre,
Julia Iguaran6-7

LUZE ETA ZABAL

Ondartza-Bitarte behitegia ...8-9

ADUNA

Pello Ezeiza, taxi gidaria10

LARRAUL

Makrobiotika ikastaroa11

ASTEASU

Ipupomamua bertan behera .12-13

ANDOAIN

Gartxot Arregi eta Saioa Gorriti,
bizikletaz bidaiatzearen
esperientzia14-15

AMASA-VILLABONA

Etxebizitza tasatuen zozketa ...16

Sacem lantegia, arte eskola ...17

ZIZURKIL

Korrikalariekin solasean18

Urkamendi txakur haztegia ...19

MAGAZINA

Aiurri Txikitxo atal berria ...20-21



Denborapasak22

Munduko sukaldaritza23

Beterriko Liburuaren
39. zenbakia24

Psikologia eta osasuna
atal berria25

AGENDA

Hitzorduak datozen asteetan ...26

Beterri- -Aiztondo

EGUNEZ EGUN

Urriak 3, ostirala

Istripu baten ondorioz N-1 errepidea moztuta geratu zen Donostiarako norabidean. / AMASA-VILLABONA

Urriak 4, larunbata

Herritar ugari bildu zen garagardo afarira. / ZIZURKIL
Zine denboraldi berriari hasiera eman zitzaion. / AMASA-VILLABONA

Urriak 5, igandea

Jendetza handia hurbildu zen eskualdetik Irurako Kilometroko festara. / BETERRI-AIZTONDO

Urriak 8, asteazkena

Flemingo etxebizitza tasatuen inguruko bilera jendetsua egin zen. / AMASA-VILLABONA

Urriak 11, larunbata

Lehendabiziko aldiz egindako argazki rallyak zaletu ugari erakarri zuen, 28 guztira. / AMASA-VILLABONA
Iparraldeko Andoaineko ekimenari amaiera eman zitzaion Baigorriar txangoa eginez. / ANDOAIN
Hego haize zakarra eta eguraldi sargoria izan ziren asteburuko protagonista nagusiak. / BETERRI-AIZTONDO

Urriak 12, igandea

Nerea Amilibia garaile izan zen Asturiasko Angliruko mendi lasterketan. / ZIZURKIL

Gipuzkoako XII. euskal kantu txapelketa

Ainhua Ansa

Txapelketako koordinatzailea

Euskal Kantuzaleen Elkartea, kantu-zaletasuna sustatzea helburu duen elkarte da. Horregatik, kantarien eta kantuzaleen topagune izan nahi du. Helburu horrekin, urtean zehar ekimen ugari antolatzen du: Euskal Kantu Txapelketa, Haur Kantarien jaialdiak, Kantu Zikloak... Horrez gain, kantaldi bereziak ere antolatzen dira elkartetik. Esaterako, Lourdes Iriondo zenaren omenezko kantaldia sortu eta antolatu du txapelketatik eta jaialdietatik pasatutako kantariekin. Urnietan eta Zaldibian eskainiko da kantaldia, eta laster, urriaren 18an, Tafallan izango da.

Epe ertaineko helburuen artean du, bestalde, haurrentzako kantu-tailerrak prestatu eta sortzea. Helburu horrekin, kantuak eta kantagintza ardatz dituen material pedagogikoa ari da prestatzen horretarako sortu den batzordea.

Lan horiek esku artean eta beste batzuk bidean, kantu zaletasuna bultzatzeko lanean jarraituko dugu aurrerantzean ere.

EUSKAL KANTU TXAPELKETA

Urteak daramatza Euskal Kantuzaleen Elkartek Euskal Kantu Txapelketa antolatzen; baina, 2006tik hona, txapelketa urteroko hitzordu izatea da elkartearen erronka. Ondorengo hauek dira txapelketaren helburuak:



Kristina Arantzabe villabonatarra eta Leire Berasaluze adunarrak bikotekako sailean hartuko dute parte Villabonako Gureako kanporaketan.

- Euskal kantuzaleen artean dugun errepertorio aberatsa berreskuratzea eta ezagutaraztea.
- Euskararen eta euskal kantuzaleen inguruan Gipuzkoako kantari gazteak edo hasiberriak elkartzea.
- Kantu eta kantari berriak plazaratzea.
- Kantatzeko euskaldunok daukagun ohiturari eustea: kantatzeko ohitura gure kultur izaeraren zati da. "Kantatzen duen herria ez da inoiz hilko".

Zumaia-koaren ondoren, Kantu Txapelketako bigarren kanporaketa: Urriaren 18an, Amasa-Villabonako Gurea aretoan, 18:00etan:

Bakarlarriak: Oihane Sarasola (Iba-

rra), Iñaki Barriola (Berastegi), Maialen Etxeberria (Berastegi), Naroa Geresta (Asteasu) eta Bea Asurmendi (Arrasate).

Bikoteak: Leire Berasaluze eta Kristina Arantzabe (Amasa-Villabona), Iñintza eta Itziar Irizar (Donostia), Iñar Sastre eta Leire Berasaluze (Irura eta Amasa-Villabona) eta Jone Arruabarrena eta Mikel (Azkoitia).

Taldeak: Irizararren taldea (Donostia) eta Eneritz, Ainhua eta Bea (Arrasate).

Hirugarren kanporaketa: Urriaren 25ean, Azkoitiako Baztarte antzokia, 18:00etan.

Finala: Azaroaren 9an, Donostiako Antzoki Zaharrean, 17:00etan.

ARANBURU

artekaritza

Aseguruak - Aholkularitza

Kaleberria, 6 behea ☎ 943 590 814
Faxa: 943 592 403 ✉ ANDOAIN
<http://agentes.winterthur.es/aranburu>
artekaritza@agentes.winterthur.es



Eusko Jaurlaritzako

Kultura Sailak diruz lagundutako hedabidea

ZORION-AGURRAK

OSO ERRAZA DA! IGORRI ARGAZKIA ETA IDATZIA
ANDOAINGO EDOA ZIZURKILGO EGOITZARA



ZORIONAK
Huizi eta Lujanbiotar Endikak 11 urte beteko ditu urriaren 26an. Zorionak gure "Ronaldiñori", etxekoen eta aiton-amonaren partetik.

ANDOAIN



ZORIONAK
Urrizti baserriko familiaren partetik, zorionak urriaren 15ean 23 urte bete zituen Oñatz Gonzalezi.

ANDOAIN



ZORIONAK
Inhar Iparragirre Aburuzak urriaren 19an urtebetetze eguna du. Urte bat betetzen du gure gizontxoak. Zorionak, eta muxu handi bat aiona, amona eta osabaren partetik.

URNIETA-ADUNA



ONGI ETORRI
Urriaren 8an jaio zen Naroa Azurmendi Amonarriz. Udazkenak lore polita ekarri die etxera Xabierri eta Ixari. Zorionak eta muxu handi bat hiruo! Senideak.

ZIZURKIL



ZORIONAK
Eneko Ubillosek urriaren 28an 15 urte beteko ditu. Zorionak eta muxu handi bat etxekoen eta aiton-amonaren partetik.

ANDOAIN



ZORIONAK
Maialen Oiartzabal Laskibarrek urriaren 22an hamalau urte beteko ditu. Muxu asko gure futbolarriari, etxekoen partetik.

ANDOAIN



ZORIONAK
Urriaren 1ean 6 urte bete zituen Ane Ormazabalek eta urriaren 16an 10 urte bete ditu Leire Ormazabalek. Zoriontsuak izan etxekoen partetik.

AMASA-VILLABONA



ZORIONAK
Adunako eskolatik zorionak denoi!

ADUNA



ZORIONAK
Ainhoa Makazagak urriaren 13an 15 urte bete zituen. Mila zorion pottoli eta muxu mordoa etxekoen partetik.

ANDOAIN

Demografia

JAIOETZAK

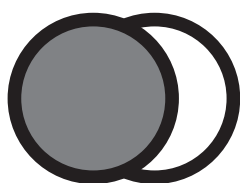
- **Laida Gaston Etxezarreta**
Irailaren 13an, Andoain
- **Pablo Salinas Martin**
Irailaren 20an, Andoain
- **June Paz Santano**
Irailaren 20an, Andoain
- **Luzia Uzkudun Beraza**
Irailaren 27an, Andoain
- **Leire Hernandez Domingez**
Irailaren 26an, Andoain
- **Nahia Toro Gonzalez**
Urriaren 3an, Andoain
- **Paula Arbiol Perales**
Urriaren 6an, Andoain
- **Jon Gonzalez Poza**
Urriaren 7an, Andoain
- **Naroa Azurmendi Amonarriz**
Urriaren 8an, Zizurkil
- **Urko Zabala Tejeria**
Urriaren 11n, Zizurkil
- **Paula Jorna Torre**
Urriaren 13an, Zizurkil
- **Lore Iraola Alberdi**
Irailaren 27an, Amasa-Villabona
- **Jonathan Gutierrez Manso**
Urriaren 7an, Amasa-Villabona
- **Enaitz Gaztañaga Mugika**
Urriaren 7an, Amasa-Villabona

HERIOTZAK

- **Felix Arretxe Zinkunegi**
Irailaren 29an, Asteasu
- **Antonio Albistur Apeztexea**
Irailaren 30ean, Andoain
- **Andres Larrarte Garmendia**
Urriaren 1ean, Andoain
- **Juan Maria Saizar Martikorena**
Urriaren 3an, Amasa-Villabona

EZKONTZAK

- **Asier Trancón eta Idoia Hernandez**
Irailaren 27an, Andoain
- **Mikel Gayoso eta M. Cristina Carracedo**
Irailaren 27an, Andoain
- **Gorka Matute eta Nagore Rebollo**
Urriaren 4an, Andoain
- **Juan Pablo Valdecantos eta Maria Angeles Navarro**
Urriaren 4an, Andoain
- **Javier Telletxea eta Garbiñe Ulanga**
Urriaren 4an, Andoain
- **Francisco Javier Arrieta eta Ester Bajo**
Urriaren 14an, Andoain
- **Javier Oiarzun eta Pino Leonor Melo**
Urriaren 11n, Andoain
- **Igor Villaverde eta Ainhoa Kintana**
Urriaren 11n, Andoain
- **Julio Martinez eta**
- **Azucena Rodriguez**
Urriaren 11n, Andoain
- **Igor Etxarte eta Sara Santos**
Urriaren 11n, Andoain
- **Miguel Angel Velado eta Elisa Alonso**
Urriaren 11n, Andoain
- **Jose Manuel Arrillaga eta Yetsalida A Costa**
Urriaren 11n, Amasa-Villabona



aldama_tapia
aholkularitza

Txitibar plaza, 3-behea

Tel.: 943 594 476

943 300 167

20140 ANDOAIN

Olatuak



Amaia Agirre

Amasa-Villabona

Aurreko batean email bat bidali nion lehen oso maiz, bolada batean batere ez, eta orain noizean behin egoten naizen lagun bati. Zer moduz zebilen jakin nahi nuen. Berarekin gogoratzan nintzela eta kafetxo bat hartzeko hitzordua nahi zuenean jartzeko, eta ni ere bizi nintzela, eta gure artean ohikoak ditugun sentimentuen gora beherez mintzatu eta galdegin nion. Beste inori zer moduz dagoen galdetzea ez omen da aski norberak beretik ezer hustu gabe. Alderantziz tristeagoa ez al da, ordea? Alegia, norbera munduaren zilborra balitz



Ondo nahian nabil, itsasoan, askotan ertzik ezin topatuta”

bezala egoari jaten ematen ari-tu, eta parean duenari “eta zu zer moduz zaude?” galdetzeko lotsarik ere ez izatea. Horrelako asko dabil tamalez.

Noan harira. Nire emailak berehala jaso zuen erantzuna, eta hauxe zen hasiera, asko gustatu zitzaidan: Ondo nahian nabil, itsasoan, askotan ertzik ezin topatuta, batzuetan olatu gainean, aparretan; hurrena olatuak harrapatuta, trago eta trago; beste batean ur azale-tan, umetan esaten genuen bezala, “hildakoarena” egiten, kontraesankorra da, baina, ur-azalean lasai eta gozo-gozo egoten da, eguzki izpiak eta ur freskoa nahastuta; badira aldiak itsasoa gustuko dudaneak, itsasoan denontzat lekua dago-elako; badira aldiak itsasoa handi zaidaneak, hondar-tzatik urrun banago. Neure

hondartzak bilatzeko tentazio-arekin, itsasoan nabil.... marea-tuta!!! Hori bai, arraunean sendo!!!

Goiza poztu zidan. Zirrara eragin zidan irakurri nuenean. Ni ere naufrago sentitu nintzen. Ni ere arraunlari. Ni ere uhar-te. Ni ere olatuen joan-etorria bezain iraunkor eta aldagaitz.

Ez dakit norbaiti lapurtu dizkion hitzak, hala balitz bar-ka beza baimenik gabe hemen papereratu izana. Harro egon daiteke, ordea, gure barne itsa-soari sentimentu zurrunbiloa eragiteko gai izan delako. Eta adiskide maite, hitz hauek zure barruak sortu eta laguntasuna-ren olatu gainea aparretan niregana helarazteko gutizia izan baduzu, mila esker.

Nire bihotza eta burua hala sentitzen ditut maiz. Patera batean itsas zabalean noraeze-an, galduta, itsasoak eta zeruak bat egiten duten ortzimugari so. Lurra ezin begiz jo, lur jota.

Hildakoarena egitea gauza ederra da atsedean hartzeko bada, eguzkiari begiak itxita begiratzeko, edo itsasoaren



Bizirik egon arren hilda sentitzea ez al da gogorra?”

sehaskan kulunkatzeko mun-duan beste zereginik ez bage-nu bezala. Baina bizirik egon arren hilda sentitzea ez al da gogorra? Minaren itsasoak mal-ko-olatu gazietan haitzaren aur-ka jaurtitzen zaituenean? Hon-dar alea jarri nahi zorionari, eta hondarretan erdi itota uzten zai-tuenean? Itsasoaren bizitza eta bizitzaren itsasoa.

Batzuetan itsaso zabal izan nahi, eta bestetan inork aurki-tuko eta konkistatuko ez duen uharte galdu. Itsaso barea nahi batzuetan, harroa bestetan. Flotagailuak eta Titanic-ak alfe-rrik dira itsasoa alde ez duzu-nean.

Nik, bihar eguerdian, ateri baldin bada behintzat, Honda-rribiko hondartzan eseri, eta itsasoari aurrez aurre begira-tuko diot. Ea zer ekartzen eta eramaten duen.

Zabala

Ordukari Bitxitegia

Kale Nagusia, 14
☎ 943 593 745

ANDOAIN

Gudari
enparantza, 5
☎ 943 332 341

HERNANI



LOTUS
ORO

SEIKO

T+
TISSOT

JAGUAR

VICEROY

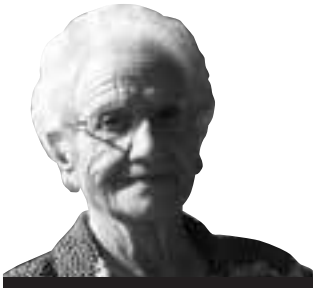
AMIJOY TALDEA “mayorista”



kutxa

zer nahi duzu bihar?

Karidade etxean jaioa



Julia Iguaran

Zizurkil

Karidade etxean jaio ginen; baserria baino, bi bizitzako etxebizitza zen. Garai batean taberna koskor bat zuen azpialdean eta oso eza-guna zela entzuten nien gure zaharrei. Inguruko bertsolariak biltzen ziren bertan eta entzuten nuenez, errekalde-tarrak oso famatuak ziren. Herri-tarrak arrantxoia eta juerga egiteko elkartzten ziren han. Baina taberna martxan zegoen garaian, ni artean Parisen nengoen.

Txerriak, konejuak eta hegaztiak edukitzen genituen etxean; ganadurik ez. Txiki-txiki-



Kontu handiz ibili behar da, kotxe guztiak ez baitira geratzen. Niri beldurra ematen dit batzuetan"

tandik zaindu nituen animaliak.

Sei urterekin hasi eta hamalau urte baino lehen ateratzen eskolatik. Fraisoroko eskolara joaten nintzen aurrea eta gogoratzen naiz lehengusuak nola eramaten gintuen eskutik hartuta. Zaratetik ere oinez etortzen ziren eskolaraino. Mercedes Saizar izan genuen maistra. Gero, Zizurkilgo eskola egin zutenean, hona pasa ginen. Egia esan, eskolara baino nahiago nuen lanera joan.

14 urte betetzerako, Talletres Adunan hasi nintzen lanean. Torlojuak egiten ziren eta paketetan sartzen nituen nik. Hamar urte pasatxo aritu nintzen Adunan lanean, ezkontzeko utzi nuen.

Haur eta gaztetxo garaitik asko aldatu da auzoa. Karida-

dez gain, lehen ez zegoen beste etxerik inguruan. Hura bota zutenean, etxe berria egin genuen ondoan. Errepiderik ere ez zen auzoan. Nik esatea gaizki egongo da baina, oso etxe-inguru polita zuen: bueltan pretila eta erdian zuhaitz handi bat. Umeekin jende asko etortzen zen hona arratsalde-pasa. Denek oso polita zela esaten zuten. Bidea egin zutenean, kendu egin zuten dena. Gaztaindegia deitzen genion beste belaze handi bat ere bazegoen ondoan. Hori ere dena kendu zuten. Askok jolastu genuen han ere, umetan nahiz gaztetan. Dударик gabe, auzoa lasaia goa zen lehen. Automobil bat pasatzen bazen, zeharo harrituta egoten ginen begira, "ene! Kotxea pasa da!" esaka. Orain kotxea besterik ez dago, ikaragarritzko kotxe piloak pasatzen da eta batzuetan ezin da errepidea gurutzatu ere egin. Kontu handiz ibili behar da, kotxe guztiak ez baitira geratzen. Niri beldurra ematen dit batzuetan.

Inaugurazioa

EHBE-REN EGOITZA BERRIAREN IREKIERA

Joan zen urriaren 16an inauguratu zen Euskal Herriko Bertsozale Elkartea (EHBE)ren egoitza berria Villabonan. Kale Nagusian kokatuta, garai bateko Subijana etxean hain zuten ere. Arratsaldeko 18:00etan hasita, bertsoa nagusitu zen Villabonako kaleetan lehengo, Subijana etxean gero. Iñaki Murua Bertsozale Elkarteko lehendakariak egin zuen agurra eta Villabonako dantzari nahiz musikariak ere lotu egin zitzaizkion festari. Iluntzean, etxea eza-gutzeko bisita irekia izan zen eta luntxa nahiz erromeriarekin amaitu zen festa.

Euskal Herriko Bertsozale Elkartearen egitekoa bertsozaleen jaso-tzea, zabaltzea eta geroratzea da. Horretarako hiru sail lantzen ditu bereziki: transmisioa, sustapen saila eta ikerkuntza saila. Lan hori guztia Subijana bideratuko dute aurrerantzean.

Gainera, ikerkuntza sailaren baitan dagoen Xenpela dokumentazio zentroa ere bertan kokatu da. Bertsozaleen buruzko informazio guztia gordetzen da bertan.

Etxeko zerbitzuak [Gida]

PINTURAS Sanz
hmos.
• Dekorazio pinturak
• Lakatuak
• Paperezatuak
• Birgaitze lanak
• Fatxadak
943 690 568
Larrea 17, behea
Amasa-Villabona
Zubitziki industrialdea, 4
Aduna

Zure negozioa Gida honetan ikusi nahi al duzu?
605 718 041

Amonarriz
Iturgintza, S.L.
Iturgintza, gasa, berogailuak, petroleogaien hornidura
Ugalde etxea, 6. Esquina
943 693 963 • 607 186 877
Larraul

J.J. CENCILLO
MOTA GUZTIETAKO MARGOGINTZA
FATXADAK BERRITZEKO LANAK
PINTURAK OROHAR

Pintura industrialen erabilera
Goiatz
• Burnia • Hondar zorrotzadak harri garbiketa • Birgaitze lanak • Fatxadak
Errota 6, 2.ez. Amasa-Villabona
943 693 101 - 609 143 713

AITZBELTZ
Elektratresnak [ANDOAIN]
> Arteta, 1 eta 3. 943 59 12 26

HOL-ATZ
Altzarien tratamendua [ADUNA]
> Elbarrena, z/g. 943 69 07 34

JOSEBA ALTZARIAK
Somierak, koltxoak [ANDOAIN]
> Kaletxiki, 6. 943 59 07 61

KONPROMEZURIK GABEKO AURREKONTUAK
Extremadura, 14 • 20140 ANDOAIN
943 590 689
Mugik.: 699 386 976

Ondartza-Bitarte, Aste

Joxe Manuel Zubeldiak, Asteasuko Ondartza-Bitarte baserrian jaioak, behiekin lan egin izan du gaztetxotatik. Iosune, Imanol eta Xabi seme-alabek ere aitaren langintzarekin bat egin dute.



Xabi, Joxe Manuel, Iosune eta Imanol Zubeldia Iramuñoko behitegiaren kanpoaldean.

Anai-arrebek txiki-txikitandik ezagutu dituzte behiak etxean, “betidanik izan dira behiak gure etxean. Garai batean 17 eta 19 behi inguru izan zituzten baserrian eta amonak, garai hartarako, ukuilu handia zela hura esaten du beti”. Joxe Manuel Zubeldiak, baserrian aurrena eta baserriaren ondoren eraikitako ukuiluan gero, behitegiaren martxari eutsi egin dio. “Behitegia da aitaren bizimodua, betidanik langintza horretan aritu da. Oso lan lotua izanagatik, gustukoa du eta lan asko egin du urte luzetan”. Orain ere lanean jarraitzen du Joxe Manuelek eta beste hiru langilerena ez ezik, seme-alaben laguntza ere badu. Andezarrateko gainean eraiki berri duten behitegian lanean jarraitzeko gogoaz azaldu dute seme-alabek, “suerte handia izan dugu aitzak aurrez lan han-

dia egin duelako. Sektorea nola dagoen ikusita, egungo gazteak langintza honetan ezerezetik hastea ia ezinezkoa da”. Behitegiarekin aurrera jarraitzekotan, eraikin berria altxatzea ezinbestekoa zela adierazi dute Zubeldia anai-arrebek, “lehengo eta egungo bizimodua oso ezberdinak dira eta behitegia aurrera ateratzeko, oso ondo antolatu behar da. Langintza honek oraindik ere lotua izaten jarraitzen du, animaliak bizidunak direnez, egunero zaindu behar baitira”.

ONDARTZA-BITARTE BEHITEGIA IRAMUÑON

Andezarrateko gainean, Iramuño parajearen, duela urtebete inguru hasi ziren behitegia eraikitzen. Behiak biltzen dituzten bi nabe handi eta jezteko gunea prest dituzte dagoeneko. Aldagelak, bulegoa eta inguruko berdegunea, berriz,



Langintza honek oraindik ere lotua izaten jarraitzen du, animaliak bizidunak direnez, egunero zaindu behar baitira”

urte amaierarako amaitzea aurreikusten dute. Joan zen uztailaren 14tik aurrera ari dira bertan lanean eta guztira 400 behi inguru dituzte. “Herri bidea zela, bizilagunak zirela..., ez geneukan Asteasuko behitegia handitzeko aukerarik. Behitegi berria eraiki edo beste lanen bat bilatu..., zalantzan egon ginen. Baina guk garbi geneukan behitegiari eutsi egin nahi geniola eta aurrera egitea erabaki genuen”. Teknologia berriek, askatasun gehixeago ematen laguntzen dute ukuiluko lanetan ere. Ondartza-Bitarten, berrikuntza informatikoen bidez, behi bakoitzak

eman dezakeen esne kopurua- ren berri zehatza jakiten dute. “Behi bakoitzak txipa edo koi-larea du. Txiparen funtzioa behia identifikatzea da eta datuak ordenagailuan biltzen direnez, erraz jakin dezakegu behi bakoitzak zenbat litro ematen duen egun bakoitzean”. Jezteko modua ere asko aldatu da teknologia berrien laguntzaz, “makina bidez jezten dira behiak eta makinak berak neurtzen du denbora tartea ere. Jezialdia bukatutakoan, automatikoki askatzen da makina behiaren errapatik”. Bi jezialdi egiten dituzte egunean, “lehen hiru jezialdi egiten baziren ere orain bi egiten ditugu, lasaiago ibiltzearren. Produktzioa % 10 altuagoa da hiru eginda baina, oso-oso lotua da; egun osoa horri eskaintzea eskatzen du. Orain, goizeko 06:00etan egiten dugu lehenengo eta arratsaldeko 18:00etan bigarrena. Bi ordu irauten du bakoitzak”. Iparlat-era bidaltzen dute jasotako esnea.

ERNAI PROZESUA BERTAN

Baserri gehienetan ernai prozesua albatariaren lana izaten bada ere, Ondartza-Bitarten etxekoan artean banatzen dute lan hori ere. Jaiotzatik hasita, prozesu guztia behitegian bertan lantzen dute. “Intseminizio artifiziala egiteko, izoztutako hazia ekartzen dugu zentro espezializatuetatik. Hemengo zentroetako haziaz gain, Kanadako ere erabiltzen dugu tar-teka”. Frisoiz arrazako behiak dituzte, txuri beltzak, esnetarako gaitasun handiena dutenak. Erditzeko unea iristen



asteasuko Iramuñon



denean ere bertan izaten dira lagundu behar den kasuetarako. “Oro har, bakarrik moldatzen dira erditzeko. Hala ere, hortxe izaten gara laguntza behar dutenean”. Urruxa edo

idiskoa jaio, aldea izaten da; arrek ez baitute behitegirako balio. “Idiskoa oso gaizki baloratuta dago. Oso gutxi ordaintzen da haiengandik. Gizentze-ko erabiltzen dira gehienak, haragitarako”. Bi egunez behin desinfekzioa egiten diete behiei. Apatxak edo azkazalak zaintze-ko, enpresa bati deitzen diote urtean bitan. Ohiko mantenuaz Imanol arduratzen da. Behitegiaren atzealdean, hondakinak bideratzeko deposi-

tua dute. Bi orduro sistema automatiko baten bidez garbitzen dituzte behien hondakinak. Inguruko baratze askotan ongari modura erabiltzen dira gero.

GANADU ERAKUSKETAK

Hainbat ganadu erakusketatan hartzen dute parte urtean zehar. “Gipuzkoa eta Euskadiko txapelketetan urtero hartzen dugu parte. Espainiako hainbat txapelketetara ere joaten gara”. Horrelako probetan hainbat

ezaugarri zaindu behar izaten da, “hanketatik hasi eta buru formari, bizkarreko kurbari nahiz errapeari ematen zaio puntuazioa. Itxuraz gain, postura egokiari ere erreparatzen zaio”. Emaidza onak izan dituzte behin baino gehiagotan, Juror behiarekin esaterako. Anaiak gaztetxo zirela, aitarekin joaten ziren erakusketetan parte hartzerara. Orain azoketako epaile titulua ateratzen ari da Imanol.

Asteasuko kultur jardunaldiak 2008



Urriak 23, osteguna

20:00

Imanol Ubeda eta Karlos Aranzegi

“Kantu solteak”, bereziki

Bide Ertzean taldeko kantuak

Udaletxeko Zine Aretoan

Urriak 25, larunbata

9:00-13:00

Asteasuko II. argazki rallya

Hasiera: Kultur etxean

Argibideak:
943 696 896
16:30-20:00

Urriak 28, asteartea

18:30

Haur antzerkia:
Gorringo taldearen:
1.728 animalia kontu

Udaletxeko Zine Aretoan

Urriak 30, osteguna

20:00

Zinea euskaraz: “Eutsi!”

Udaletxeko Zine Aretoan

Azaroak 5, asteazkena

15:30

Ekainberrira bisita

Argibideak:
Kultur etxean
(943 696 896)

Pello Ezeiza, taxi gidaria

Adunarra da Pello Ezeiza, Aristi etxean jaioa. Batek baino gehiagok maiz ikusiko du eskualdeko errepideetan barrena, furgoneta hartuta.

1 995 urtean hasita, 13 urte daramatza Pellok taxista lanetan, “elbarrituei zuzendutako zerbitzua eskasa zela ikusita, behar horri erantzuna ematea erabaki nuen. Izan ere, hemen inguruan zaila zen bestela taxista modura soldata ateratzea”. Lehen hilabeteak gogorrak izan zirela azaldu du adunarrak Due-la zortzi urtez geroztik, pertsona helduak eguneko zentroetara eramatea ere bere lanaren zati da. “Lan dezente ematen dit horrek. Inguru honetan guztian ibiltzen naiz: Andoain, Asteasu, Zizurkil, Amasa nahiz Villabonan... Goizean Zizurkilgo Matia eguneko zentrorara nahiz Villabonako Santio egoitzara ekartzen ditut helduak eta arratsaldean etxera eramaten ditut”. Pertsona nagusi eta elbarrituekin ez ezik, gazteekin ere eguneroko egiten du lan Pellok. “Hezkuntzak bideratuta Alkizako hainbat gazte Villabonako Ernio-bea instituturara ekartzen ditut eguneroko”. Gainera, eguneroko eskaera ezberdinei ere erantzuten die, “elbarrituei egokitutako autoa dudanez, elbarriak medikutara edo eskatzen dida-



Pello Ezeiza, goitik behera egokitutako taxi berriaren ondoan.

ten lekura eramaten ditut. Elbarriei bezala, ezintasunik ez duten pertsonei ere zerbitzu bera eskaintzen diet”. Autoa aulki gorpildunak sartzeko egokituta dago. Aulki bakarra sartuz gero, bost pertsona sar daitezke. Bi aulki sartuta, hiru pertsona. Aulkirik sartu behar ez den kasuetan bederatzi pertsonentzat lekua izaten da: gidaria eta beste zortzi. Zizurkilgo plazaren ondoan dauka geltokia Pellok. “Plaza ematea ez da erraza. Elbarriei egokitutako zerbitzua eskaintzen nuelako eman zidaten niri”.

EGUNEZ ETA GAUEZ

Herri txikietan edo hirian taxista izatea oso ezberdina dela adierazi du. Deia erantzunez, hirietan gauez lan egin beharrak behin baino gehiagotan estuasunak sortzen dituela. Egune-

“Afariren batera joateko autobusa, mikrobusa edo taxia nahi izaten dute denek”

roko ardurez kgain, aurrez lotuta egiten du lan Pellok gauez nahiz egunez, “egunez baserri inguruko pertsonekin egiten dut lan bereziki. Seme-alabak lanera joaten direnez, atera behar dutenean deitzen didate helduek”. Gauetan, sagardotegi garaian eskaera handia izaten dela adierazi du, “sagardotegiekin ikaragarritzko eskaera dago. Denak 20:30etatik 21:00etara joan nahi izaten dute eta ezin izaten diet denei baiezkorik eman”. Gidatzeko puntukako sistema martxan jarri zenetik aldaketa handia nabaritu du. “Afariren batera joateko autobusa, mikrobusa

edo taxia nahi izaten dute denek”. Gidatzeko baimenaren eta puntuen gaia puri-purian dago egun eta aipatu zerbitzuen eskaera 30 urtetik gora-koen artean sumatzen du Pellok nagusiki, “denetarik ibiltzen da baina, jende heldu samarrarekin egiten dut lan, gehienbat. Gazte jendea Iñauterietan edo bestelako festen inguruan ibiltzen dut gehiago. Izugarritzko burrunba izaten da orduan”. Despedidak eta ezkontzak direnean ere, askotan ibiltzen da batetik bestera.

AUTO EGOKITUA

Egun antzeko lanik hartzen ez badu ere, hasiberrian bidaia luzeren bat egin beharra egokitu zitzaion. “Behin Portugalgo mugaraino joatea suertatu zitzaidan. Larunbat arratsalde batean abiatu, goizean goiz iritsi eta gauez itzultzea. Geroztik ez dut horrelako bidaia luzerik egin”. Langintza honetan hasi zenetik hirugarren autoa du Pellok, “oro har, sei urtez behin aldatzen dugu autoa. Azkenak orain egingo du urtebete”. Goitik behera egokituta dago, “eserleku guztiak jiratu egin daitezke eta modu horretan pasillo luzea geratzen da tartean. Gidariaren ondoko eserlekua, oinez ibil ezin daitezkeen pertsonei zuzendutakoa da. Eserlekua autotik kanpora jaitsi eta igo egin daiteke”.



ILLUMBE, S.L.

Autoelektrizitatea

Lan elektro-mekanikoak

Pablo Gorosabel, 48 • ☎ 943 655 476 TOLOSA | Sorabilla auzoa, 53 Poligonoa • ☎ 943 592 411 ANDOAIN

Jaten duguna garelako, makrobiotika

Elikagai egokiak jenez, gorputzaren oreka lortzea da makrobiotikaren helburua. Urte garai bakoitzean gorputzak behar duen energia mota ematean dago gakoa. Hori guztia erakusten duen ikastaroa egiten ari dira, ekaina bitarte, Larraulen.

Ane Errazkin da makrobiotika ikastaroko irakaslea. Hilean behin, bederatzi ikaslez osaturiko taldearekin elkartzen da Larraulgo Txulobi elkarte-an. “Jaten duguna gara. Irensten ditugun elikagaiek gure izaera eta gure pentsaera baldintzatzen dituzte. Elikadura aldatuz, gure izaera ere alda dezakegu. Makrobiotikak bere osotasunean hartzen du kontuan pertsona. Haragia, esnea..., jaki gogorretan oinarritutako elikadurak, esaterako, nortasuna gogortu egiten du, kaska gogortu egiten gaitu”, azaldu du Anek.

Japoniatik ekarritakoa da makrobiotika: “Japonian gaitasun gutxiago zegoela antze-man zen eta horren arrazoiak elikadura orekatua zela ondorioztatu zen. Pixkanaka hona ekartzen hasi zen makrobiotika eta geroz eta jende gehiagok jarraitzen du, arazoei konponbidea eman nahian. Euskal Herrian bertan ere, duela berrogeita hamar urte, orain baino modu egokiagoan jaten zen, lurrak ematen zuena jaten dugu kultura hura. Orain, urte guztian denetik bilatzen dugu merkatuan eta gorputza gainezka daukagu, jaten dugun guz-



Ane Errazkin
makrobiotika
ikastaroa
eskaintzen du
Larraulen
hilabetean behin.

“**Duela berrogeita hamar urte, orain baino hobeto jaten zen, lurrak ematen zuena jaten zelako**”

“**Irensten ditugun elikagaiek gure izaera eta gure pentsaera baldintzatzen dituzte**”

tiari buelta eman ezinik. Dene-tik dugu, baina tristeago bizi gara eta gehiegikeria horrek, gainera, gaixotasun gehiago ere ekartzen ditu”.

ALDAKETAK, PIXKANAKA

Jateko ohiturak aldatuz, norberaren oreka bilatzen du makrobiotikak. “Hala ere, ez da ona kolpetik aldatzea. Gorputzak pixkanaka ohituz joan behar du. Lehendabiziko aldaketak egiten hastean normala izaten da gorputzak erantzunen bat ematea: nekea, buruko mina, izerdia botatzea, urduritasuna... Lehen egun horiek pasatakoan hasiko gara onurak nabaritzen. Zure burua hobeto ikusten hasten zarenean, bizitzarekiko jarrera ere aldatu egiten da. Horrek guztiak jendea animatu egiten du elikagaiak zaintzen jarraitzera. Nik nire etxean bertan ikusi dut hori”.

Bi talde osatu dira Larraulgo ikastaroan: “Oso erantzun ona izan du, jendeak jakin-min handia duela sumatzen da. Gorputza barrutik garbitzeko eman daitezkeen pausoekin ekin diogu Larraulgo ikastaroari. Ohitura txiki batzuk hartuz aldaketa handiak sumatzen dira”. Hileko lehen aste-lehenetan biltzen dira Txulobi elkarte-an. “Udazkenari aurre egiteko komeni zaizkigun elikagaien inguruan aritu gara orain arte. Datozen hilabeteetan, dagokion urtaroaren inguruko azalpenak emango ditut. Janaria prestatu eta elkarrekin bazkaltzen dugu. Oso giro ona sortu da taldean. Partaide bakoitzak interes bereziak ere izaten ditu eta klase amaieran erantzunak ematen saiatzen naiz. Esaterako, haurren elikadurarekiko jakin-min berezia dagoela antzematen da”, dio Anek.

DO-IN, ENERGIA PIZTEKO

“Elikaduraren inguruko azal-penez gain, Do-in izeneko gimnasia ere egingo dugu. Gorputz osoan energia puntu ezberdinak ditugu eta komenigarria da puntu horiek aktibatzea energia hori mugiarazteko. Gainera, jarabeak egiten ikasteko tar-tea ere hartuko dugu Larraulgo ikastaroan”, gaineratu du.

Bederatzi kidez osaturiko taldea du Anek, eta beste talde bat ere badabil. “Jende kopuru handia animatu da. Gainera, elikadura aldaketak egiten hasteko gogoz daudela antzematen da. Nire taldean bi gizonetzko daude eta horrek asko poztu nau. Orain arte aldaketak egiteko garaian emakumeok eman izan dugu lehen pa-soa, baina badirudi gauzak aldatzen ari direla”.

Valentzian ikasi zuen makrobiotika Ane Errazkin. “Makrobiotika institutuan hiru urteko kurtsoa egin nuen. Han ikasi nituen puntu nagusiak. Ondoren, kasu ezberdinak ikusten zoazenean, gehiago ikasiz joaten zara. Egunero ikasten duzu zerbait berria”.

Nekea izaten da kontsultarik gehien eskatzen duen arrazoiak. “Jendea oso nekatuta dago. Azkarregi bizi gara eta gorputzari ez diogu indarra duen elikagairik ematen. Urte garai honetan oso egokiak dira **kalabaza** edota **tipula**, indarra eta garbiketa ematen dutelako, aldi berean”, azaldu du Anek.

Ipupomamua ez da As

Lau urte bete dira Ipupomamua aurkeztu zenetik. Haur eta gazteen literaturari eskainitako gunea Lamitegiko belazean eraikitzekoa zen, baina uztaillean jakin zen ez dela horrela izango.

Ipuina, poema, marrazkia eta mamua hitzak bateratzen ditu Ipupomamuak. Asteasuko Lamitegiko belazean zuten egitekoa elementu guzti horiek batuko zituen eraikina eta horrela aurkeztu zuten 2004ko urriaren 14an. Asteasuko Udalak, Eusko Jaurlaritzak eta Gipuzkoako Foru Aldundiak egitasmoari babes ekonomikoa emateko hitzarmena sinatu zuten. Iñaki Amenabar alkateak eman ditu Ipupomamua egitasmoak eman dituen pausoen inguruko azalpenak: “Momentu hartan, 1,8 milioi euroko aurrekontua zuen proiektuak eta erakunde bakoitzak aurrekontuaren herena hartu zuen bere gain. Kudeaketa gastuei aurre egiteko modua erabakitzeke geratu zen. Momentu hartan egindako bideragarritasun azterketak, urteko 36.000 euroko galera aurreikusten zuen eta hiru erakundeek dirulaguntzen bidez erraz molda zitekeen hori”.



Ipupomamuaren lehen proiektuak 18 milioi euroko inbertsioa eskatzen zuen.

Oso eraikin berezia zegoen aurreikusita ipuinaren etxea hartzeko. Lamitegiko ertz batean, lursailaren muino batean egitekoa zuten eraikina. Kobazulo bat bailitzan, belarrezko estalkiaren azpialdean zen kokatzekoa gune berezia. Antzokia, erakusketa-aretoa, lantokiak, jolastokiak, irakurtzeko txokoak, liburu denda eta kafetegia jaso ziren Ipupomamuaren lehen proiektuan. Euskal Herri osoko guraso, haur, ikastetxe, idazle, antzezle edota ipuin-kontalarien bilgune eta aisialdirako aukera berria izateko sortu zen Ipupomamua. Gorringo taldeko kideen ekimenez sortu zen ipuinaren etxea sortzeko lehendabiziko ideia eta Bernardo Atxagak eman zion izen berezia.

INBERTSIO ALTUA

“Egitasmoa korapilatzen hasi zen. Eusko Jaurlaritzako Ur Sailak egindako erreken azterketaren arabera, lursail horretan eraikitzeke zenbait lan egin beharra zegoen, Usarrabi erreka bertan egoteak uholde arriskua sortzen zuelako. Lehendabiziko proiektuaren aurrekontua igo egin zen eta berri bat egitea erabaki zen”, azaldu du

“Erabakia ez da erraza izan ilusio handia genuelako, baina herriaren etorkizuna ezin genuen baldintzatu”

Iñakik. “Inbertsioa 3 milioi eurotara igo zen. Erakunde bakoitzak, beraz, milioi bat euroko inbertsioa egin behar zukeen. Gainera, bideragarritasun azterketa ere berritu egin zen eta horren arabera, urtean 50.000 pertsona etorriko balira, 400.000 euroko galera izango lukeela aurreikusi zen”, gaineratu du.

FUNDAZIOARI EZETZA

Iñaki Amenabarrek adierazi duenez Ipupomamuaren kudeaketarako fundazio bat sortzea proposatu zuen Asteasuko Udalak: “Udalarentzat gastu handiegia suposatzen zuen kudeaketak eta fundazio baten sorrera bultzatu nahi izan genuen. Foru Aldundia, Eusko Jaurlaritza, Asteasuko Udala eta enpresa pribatuen parte hartzea izango zukeen fundazio horrek, baina Foru Aldundiak ezezkoa eman zigun eta Eusko Jaurlaritzak ere ez zuen aurrera egin. Ez dugu ezezko horren arrazoia

ulertzen, beste zenbait kasuetan fundazioko partaide direlako, Ekainberrin edota Mintzolan, esaterako”.

Uda aurreko osoko batzarrean, Asteasuko Udalak proiektutik ateratzea erabaki zuen: “Baldintza horietan, Asteasuko Udalak ezin zion aurre egin horrelako proiektu bati. Erabakia ez da erraza izan ilusio handia genuelako jarria egitasmoan, baina herriaren etorkizuna ezin genuen horrela baldintzatu. Guretzat erabakiorra izan da Foru Aldundiak eta Eusko Jaurlaritzak fundazioan sartzeari eman zioten ezezkoa”.

Ipupomamua egitasmoa ez da bertan behera geratu baina oraindik zehazteko dagoen herriren batek hartuko du etorkizunean. Lamitegiko belazeetan berriz, arau subsidiarioetan aurreikusitako gainerako proiektuak aurrera joango dira, halaxe adierazi du Asteasuko alkateak: “Lamitegitik Artzubirako lursaillean hainbat lan egingo da: igerrilekua, herritarrentzako etxebizitzak, aparkalekua, bidegorriaren jarraipena..., hori guztia aurrera doa. Horrez gain, toki libre gehiago geratuko denez, kirol ezberdinetarako gune bat ere egin nahi genuke”.

steasun egingo

HERRITARREI GALDEZKA

1. Ezagutzen al duzu lpupomamua egitasmoa?
2. Zer iruditzen zaizu?
3. Aurtengo udan jakin zen ez dela Asteasun egingo. Zein da zure iritzia?



Miren Beobide

1. Ez dut oso argi zen den, baina bada-
kit ipuinarekin zerikusia duen zer-
bait dela. Haurrei zuzenduriko egi-
tasmoa dela uste dut, atal ezber-
dinak dituen.
2. Nik bi ume ditut eta oso egitasmo
polita iruditzen zait. Hala ere, ez
dut bere inguruko berri oso zeha-
tzik.
3. Herrian zabaldu zen hemen egin-
go ez ote zenaren kontua, baina
ez nekien ziur. Pena ematen dit
herrian bertan ez egiteak.



Garbiñe Ariztimuño

1. Aurkeztu zutenean jakin genuen
nolakoa izango zen, baina ez diot
jarraipenik egin.
2. Ez dut uste herriko jendeak jakin-
min berezirik izan duenik lpupo-
mamuaren inguruan. Hori baino
gauza premiazkogoak ikusten
ditut.
3. Herrirako oso beharrezkoa zenik
ez zait iruditzen. Euskal Herri mai-
lan interesgarria izan daiteke, bai-
na herriari berari begira, ez horren-
beste.



Maxux Oiartzabal

1. Ipuina, poesia eta marrazkia bate-
ratuko dituen gune bat dela bada-
kit.
2. Horrelako herri txiki batentzako
egitasmo polita dela iruditzen zait,
kanpoko jendea erakarriko lukee-
lako eta herriari bizitza gehiago
emango liokeelako.
3. Pena ematen dit hemen ez egite-
ak. Gauza berria zen eta jendea
erakartzeko modua izan zitekeela
uste dut.



Iñaki Zubeldia

1. Umeek bisitatzeko gune bat zela
uste dut, umeentzako herri txiki
baten antzeko zerbait. Baina ez dute
oso garbi azaldu.
2. Asteasu bezalako herri txiki baten-
tzat aurrekontu handiegia zuela iru-
ditzen zait. Oso egitasmo polita zen,
baina Asteasurako gehiegizkoa.
3. Horrelako egitasmo handi bat har-
tzeko herri egokiagoak badaude-
la iruditzen zait, beraz, ados nago
Asteasu proiektutik atera izanare-
kin.

BENITO

HARATEGIA-URDAITEGIA

Arroa Kalea, 4 ☎ 943 691 350

VILLABONA

Janari Denda

Pepi

Etxeko Barazki
eta Fruituak

Berria, 56, 21 - Billabona ☎ 943 691 638

HOL-ATZ

VACSOL - WR[®] TRATAMENDUA EGURRARENTZAT



Ohol eta
altzarien
tratamendua



**Pitzadura, pipi eta hezetasunaren
aurkako tratamendu fidagarria**

Elbarrena, z/g.

Tel.: 943 693 063 - 943 690 734 **ADUNA**

Bizikletaz ibiltzearen

Nork ez du amestu inoiz bizikleta hartu eta helmugarik gabeko ibilaldia egitearekin, tokian tokiko jendea ezagutuz? Bada, abentura horretara ausartu ziren Gartxot Arregi eta Saioa Gorriti iaz.

Urte eta erdi egin dute Asiako kontinentean, eta India, Nepal, Tailandia, Kanbodia, Laos, Malasia eta Indonesia lurraldeetako herritarrekin zuzeneko tratua egiteko aukera eduki dute bitarte horretan. Itzuli berriak dira, eta Gartxotek gogoeta egiteko beta hartu du egunotan.

Zergatik hautatu zuten hala-bidaia egitea eta zergatik Asia, horra lehen bi galdera. "Ez zen izan aurrez erabakitako gauza. Halaxe, ibiliaren ibiliz atera zen. Saioa eta biok hemengo bizimoduarekin hausteko gogoak geneukan. Bera langabezian zegoen eta nik bi urteko eszendentzia hartu nuen lantegian. Orain bederatzi urte Saioa Kadmanduko (Nepal) eskola batean aritu zen bolondres, eta bazituen adiskideak. Beraz, argi geneukan gauza bakarra, hara



Saioa Gorriti donostiarra eta Gartxot Arregi andoaindarra Laoseko hurrekin batera.

iristeko joaneko hegaldi txartela ateratzea izan zen. Astebete, hilabete, urtebete..., askatasun osoa zernahi egiteko".

Kadmandura 2007ko martxoan iritsi, hango lagun zaharrei bisita egin, eta aurrerantzean, gogoak agintzen zien tokira joatea eta nahi adina denbora hartzea horretarako, horixe izan zen euren filosofia bakarra. "Horretan, ekain aldera monzoiak hasten direla-eta, Indiara joatea gomendatu ziguten. Herrietako kamioi eta autobusetan ibili ginen han, eta trekinak Kadmandu eta Anapurnako inguruetan egin genituen".

"500 kilometro autobusean bi egunetan egin behar baziren ere, ez ginen estutzen". Libre ziren, hortaz, mendebaldeko turistaren gaitzetik (leku guztiak ahalik eta denbora laburrenean zapaldu eta ikusi behar diren gaitzetik, alegia).

BIZIKLETAK ATEAK IREKITZEN

Oraindik deskubritzeko zeuzkaten bizikletaz garraiatzearen

abantailak, hala ere. Nahitaezko konpromiso batek etxera eramanez zuten Saioa irailean, eta orduan, bizikleta erosi eta India zeharkatzera abiatu zen Gartxot. 2.000 kilometro egin zituen herriz herri bakarrik, Saioak berriro hara joan ahal izan zuen arte.

"Hostaletara joaten hasi nintzen, gaua igarotzera. Baina bosgarren egunerako ohartu nintzen 'nik daukat dirua eta zuk lekua', harreman merkantilista horretara mugatzen zela dena. Bertakoekin harremanetan jarri eta bertakotzeko, bestelakoa behar zuela izan nire jarrera. Handik aurrera, bertakoengana zuzendu nintzen, non lo egin zitekeen galdetzeko. Hori nahikoa izan zen giza tratua handia izateko harrezkero".

Saioa eta biak berriro elkartutakoan, eta bizikleta bidaiekin jarraitu zuten Asian barrera, 2008ko urtarrilean. 7.500 bat kilometro egin zituzten, pedalari eman eta eman. Joaten ziren tokira joaten zirela ere, bere horretan jarraitu zuten



Normalena zen etxetxo ahul bat eta behi bat, ezer gehiago ez zeukan familiak irekitzea atea"

Asiako jendearen abegirkotasunak, miresgarria izan ohi dena mendebaldeko bizilagun batentzat. "Etxetxo ahul bat eta behi bat besterik ez zeukan familiak atea irekitzea normalena zen. 'Urrutitik datozen atzerriarrak dira, eta guk, zaindu egingo ditugu, afaria eta logela eskainiz'. Hasieran pentsatzen duzu interesatua izan litekeela jarrera, dirua izatearen poderioz. Baina laster oharitzen zara ezetz, beren kulturaren parte dela, eta gainera, zure bizitzaren berri jakiteko minez daudela".

Ibilbide turistiko nagusiak alboratu eta bide txiki ezezagunetatik eta gainera bizikletan ibili izanak, komunikazio hori erraztu egin zieten aitortu du Gartxotek.

Maiz izan zuten hizpide Saioak eta Gartxotek Asiako biztanleek egunero egunero eskaintzen zieten harrera gozo hori. "Egoera bera baina, Euskal Herrian, European irudikatzen genuen; argi geneukan bidaia iradarkaren bat gure etxe aurrera helduko balitz bizikletan, ez lukeela jasoko, inondik ere, gu jasotzen ari ginen tratua. Are gehiago, arrazismo puntu batez hartua izango zen zenbait kasutan!".

Sua egiteko tramankulua eta kanpin-denda eskuratzea erabaki zuten bidaian zehar. Horrek

esperientzia



autonomia gehiago izatea eragin zien eta ondorioz, bertakokiko harremanak ere beste modu batekoak gertatu ziren; ez hotzagoak, barregarriagoak baizik. “Herri batera iritsi eta ea non akanpatu zitekeen galdetzen genuen. Kanpina zutitu eta afaria prestatzen hasterako, ume mordoa hor edukitzen genuen gure bizkarrean, gu inguratuz, begia kendu gabe guri! Ondoan jartzera gonbidatzen genien orduan. Nekagarria izan zitekeen zirkuko atrakzio sentitzea, baina tira!”. Modu askotako pasadizoak pilatu zaizkie han-hemen. “Batzuetan gure ondo-ondoan jarri eta, sukaldean gaizki ari ginela eta zuzen nola egin behar genuen adierazten ziguten”.

Herrietako merkatuen garrantzia ere azpimarratu nahi luke Gartxotek, behin harremanen kontua aipatzen hasita. “Genero aniztasuna erakustez gain, sozializatzeko leku ezin aproposagoak dira. Gizarte bizitza aberatsa erakusten dute merkatuek herrialde horietan”.

ZER DEN ABERATSA, ZER EZ
Aberastasunaren kontzeptua zalantzan jartzen lagundu die bidaiak, behin eta berriro. “Nongotarrak ginen zen lehen galdera beti, eta erantzuna entzunda, herri aberatsekoa ginela erantzuten ziguten ia denek. Baina zer da aberatsa izatea? Konparatzen hasita, konturatzen ginen askotan

haiek gu baino aberatsagoak zirela. Guk dirua eta ondasunak izanagatik, kulturen, ohituretan, bizimoduan..., galduta daukagula haiek bere duten elkartasunaren benetako zentzua. Hemen izugarritzko ondasunak dauzkagu: dirua, txartela, pasaporteak, argazki kamerak... Baina aldi berean, horiek galtzeko beldurra daukagu; haiek, berriz, ez dakite zer den beldur hori”.

Hara joan aurretik, bai Saioak baita Gartxotek ere bazeukaten kultura ezberdinen talka horren berri, gutxi gehiago. “Bazoazenean badakizu hori guztia, baina hantxe zabiltzanean, orduan baieztatzen da. Txirotasuneko estatistikek Nepal zeharo txiroa dela diote,

adibidez, eta ez zebiltzala oker ikusi ahal izan genuen. Eta hala ere, ezpainetako irribarrea inoiz ez zaie joaten. Materialki, denetik daukagu guk hemen; irribarre horrek, ordea ez dauka preziorik eta ezin dugu erosi...”.

Txirotasuna bere krudeltasun osoan agertzen da, natural-natural. “Ugari dira elbarriak; jai dute han, eta kalean bizitzera kondenatuta daude. Errealitatea den bezala ageri da han, izkutakeriarik gabe. Gogoan daukat Tailandian, adibidez, nola elkartzen zen itsu piloa kalean; pintura poteekin eta instrumentuak egin, orkestina osatu, eta kalean zehar ibiltzen ziren musika jotzen”.

Emanaldiak

Biek bizitu duten eskarmentu sakona edonori kontatzeko prest dagoela adierazi du Gartxotek. Bidean zehar makina bat argazki ateratu, eta beraz, inork eskatuz gero, irudi eta hitzez hornitutako emanaldiak emango lituzke. Dagoeneko, badu data lehenbizikoak: Andoaingo Gaztetxearen urteurreneko kultur astearren baitan, azaroan ospatu ohi dena.



LEIZARAN
INSTITUTUA

- Batxilergoak: euskara eta gaztelera (A - D ereduak)
- Unibertsitatean sartzeko biderik zuzenena

Plazaola kalea, 23 - Andoain - 943 300 078

Hamar etxebizitza tasaturen zozketa

Garai bateko Fleming parkean eraiki dituzten hamar etxebizitza tasatuak laster zozketatuko dira. Izena emateko epea urriaren 31n amaituko da udaletxean.

Joan zen urriaren 8an, Fleming gunean eraiki dituzten hamar etxebizitza tasatuen inguruko bilera informatiboa izan zen. Gerturatu zen herritar kopuru altua ikusita, izen-emate jendetsua izango dela ondoriozta daiteke. Villabona Lantzen S.A. enpresako ordezkariak, Villabonako Udalak herritarrei zuzendutako etxebizitza hauek aurrera ateratzen ahalegin handia egin duela adierazi zuen lehenik eta behin. “Etxebizitzetegi dagokien kostua jarriko zaie; ez dute gainbaliorik izango, ez da inondik inora espekulatuko”. Neurriari begira etxebizitza ezin hobeak direla adierazi zen aurkezpenean, “95m² eta 97m² inguru dituzte gehienek. Terraza ederra duten azken solairuko biak txikixeagoak dira: 93m² eta 89m²”. Etxebizitzak eraikitzeko materialari ere aipamena egin zitzaion, “haritz-egurrezko parketa eta ateak, kristal bikoitzeko aluminiozko kanpoko itxiturak, gas naturalez funtzionatzen duen berogailua..., oso baldintza onetan eraikitako etxeak dira. Noski, telekomunikazio sare berritua izango dute”. Bistak ere onak, “atzeko aldeak interes gutxiago du, N-1 errepedea gertu geratzen baita. Hala ere, isolamendu berezia jarri da atzealdean errepedea ahalik eta gutxien suma-



Epe laburrean zozketatuko dituzten hamar etxebizitza tasatuak eraikitzeko lanak ia bukatuta daude.

“Etxebizitzak trasteleku eta garaiearekin batera salduko dira”

tzearren. Aurreko aldea, berriz, plaza berriari begira dago. Oso plaza ederra geratuko da lanak amaitzean, haurrentzako jolas-parke eta guzti. Udalak saiakera handia egin du plaza berri horri bere nortasuna emateko”. Villabona Lantzen S.A. enpresako kideek, zalantzarik gabe, etxebizitzek merezi dutela nabarmendu zuten.

IZENA EMATEKO EPEA ZABALIK

Urriaren 31n amaituko da zozketan parte hartu ahal izateko izena emateko epea. Astelehenetik ostiralera, goizeko 09:00etatik 14:00etara izango da horretarako aukera. Izena emateko, ordea, hainbat baldintza bete behar da:

1. Elkarbizitza unitateko (familia nukleoa osatuko duen taldea) kide bat, 5 urtez gutxienez, Villabonan errol-

datuta egotea. Edo etenaldirik izan badu, gutxienez 15 urtez Villabonan erroldatuta egon izana.

2. Beste etxerik ez duten herritarrei zuzendutako etxebizitzak direnez, eskatzaileak ezin du beste etxebizitzarik inon eduki. Hala izanez gero, zozketatik kanpo geratuko litzateke.

3. Elkarbizitza unitateak 9.000 eta 52.500 euro arteko diru-sarrerara ponderatuak izan behar ditu urtean.

Etxe guztietara banatu den triptikoaren atzealdean bere datuak zehaztu beharko ditu eskatzaileak eta eskaera orri horrekin batera, 2007 urteari dagokion Errenta Aitorpena eta N.A.N.-aren fotokopia aurkeztu beharko ditu udaletxean.

ZOZKETA AZAROAREN ERDIALDERAKO

Behin eskaerak eginda, errol-da-agiriak aztertuko dira lehenengo. Baldintzak betetzen ez dituen zozketatik kanpo geratuko da zuzenean. Onartu diren eskatzaile guztien izen-abizenekin osatutako zerrenda jarriko da gero Udaleko iragarki-



Etxebizitzetegi dagokien kostua jarriko zaie; ez dute gainbaliorik izango, ez da inondik inora espekulatuko”

taulan. Handik hamabost bat egunera, alegaziorik ez bada-go, zozketari ekingo zaio. Villabona Lantzen S.A.-ko ardura-dunek dena ondo joanda, azaroaren erdialderako aurreikus-ten dute Gurea antzokian egingo den zozketa. Zozketa sistema zerbaki bidezkoa izango da. “Eskatzaileek izena ematen dutenean, zerbaki bana jasoko dute udaletxean. Ondo gorde beharreko zerbakiak dira, zozketa egunean ateratzen diren lehen hamar zerbakien jabeek egokituko baitzaizkie etxebizitzak”. Etxebizitza eman aurretik, ordea, aipatutako baldintza guztiak ondo betetzen ote dituzten begiratuko zaie hamar zortedunei.

GARRANTZITSUA: SALNEURRIA

Etxebizitzak trasteleku eta garaiearekin batera salduko dira. Ondorioz, etxea egokitzen zaionari, sail osoa egokituko zaio. Kontuak ateratzeko, BOEren moduluaren prezioari 1,7 bidertu behar zaio. Emaizta, 220.000 eta 240.000 euro artekoa da, garai bateko 36.000.000 eta 38.000.000 pezeta artekoa, hain zuzen ere.

Edozein zalantza argitu edo informazio gehiago jaso nahi izanez gero, Villabona Lantzen S.A.-ko kideekin harremanetan jar daiteke. Hona bideak: 943 212 354 / Zarautz etorbidea 82-3, Donostia / mailder@esarbe.net.

Sacem lantegia, arte eskola

Garai bateko Sacem lantegi entzutetsua artea lantzeko gune bilakatu da azken urteotan. Bertan biltzen dira kultur batzordeak antolatutako ikastaroetan izena eman duten ikasleak.

Astean zehar, goizez nahiz arratsaldez izaten dira eskolak baina, eskola orduetatik kanpo ere zabalik egoten dira Sacem-go ateak; nahi duenak, nahi duen orduan joateko aukera izan dezan. Egur-lanketa, pintura nahiz zaharberritzea eta arte aplikatuak lantzeko aukera eskaintzen da. Duela aste gutxi jarri dira abian ikastaroak eta oraindik ere, urriaren 31 bitarte, zabalik da izena emateko epea. (943 691 655 edo 943 692 100).

EGUR-LANKETA

13 urte daramatza Jon Iñaki Ormazabal herritarrek egur-lanketako eskolak ematen. Aurtengoa Sacem-en eskainiko duen hirugarren ikasturtea izango da. Aurtengorako makina berria ekarri dutela nabarmendu du, "Udalak diru-laguntza ematen digu urtero, lane-rako beharrezko materiala erosteko. Aurtun zepillo funtzioa egiten duen makina ekarri du". Etorkizunera begi-



Pinturako tailerrean, arkatza eskuan, ikasleak marrazten.

ra badute asmo berririk, "orain artean egurra landu izan dugu beti. Aurrerantzean arotz tailerra martxan jartzea gustatuko litzaiguke". 20 lagunek eman dute izena. "Oso ondo funtzionatzen du tailerrak. Aurtengo ikasturtean lau kide berri animatu dira. Oraindik bada jende gehiagorentzako lekua. Norbaitek informazio gehiago jaso edo lan funtzionamendua ikusi nahiko balu, etor dadila lasai, zabalik ditugu ateak".

■ Astelehenetan, 15:00-18:00 edo 18:00-21:00. Urteko kuota: 140€.

MARRAZKIA ETA PINTURA

Helga Massetani margolari argentinarrek bigarren urtez gidatuko du Sacem-go pintura tailerra. Bi talde helduekin biltzen da bertan eta haur nahiz gaztetxoekin Udalak Larrean

duen egoitzan egiten du lan. "Iaz baino jende gehiagok eman du izena: kopurua bikoiztu egin da". Taldeak beteta dauden arren, itxaron-zerrenda osatzen ari da. "Helduei zuzendutako beste talde bat eratzea posible da oraindik". Helduek marrazkia eta pintura landuko dituzte batik bat. "Beti izango da askatasuna nahi den alorrean aritzeko baina, programa zehatzagoa landu nahi dut aurtun". Haur eta gaztetxoekin pintura eta marrazkia ez ezik, buztinarekin eskulturak ere landu nahi ditu, "8 urte bitartekoentzat entretenimendua izaten da gehiago baina, oso lan politak egin daitezke".

■ **Haurrak:** Asteartetan: 17:15-18:15, 18:15-19:15. Ostegunetan: 16:15-17:15, 17:15-18:15, 18:15-19:15. Urteko kuota: 50€ (materiala barne).



Eskola orduetatik kanpo ere zabalik egoten dira Sacem-go ateak"

■ **Helduak:** Asteazkenetan: 16:00-18:00, 18:00-20:00. Urteko kuota: 50 €.

ZAHARBERRITZEA ETA ARTE APLIKATUAK

Zaharberritze ikastaroaren arduraduna, berriz, Candi Peguero da. Bi urte daramatza Sacem-en lanean. "Aurrez EPA-ren baitan, urte luzean eskaini zen zaharberritzeko aukera. Beste irakasle bat aritzen zen orduan". Lan ezberdinak egiten dituzte: altzari nahiz tresna zaharrak berritu, brikolajea... "Ikastaroan parte hartu eta gero, ikasleek edukiontziak hobeto begiratzen dituztela esaten dute". Eztainua, beruna, beira, egurra nahiz oihala ere lantzen dute. Candik aurtengo ikasturtean interes handiagoa sumatu du herri-tarren aldetik, "agian iaz baino lehenago iragarri direlako saioak. Nik uste iazko ikasturte amaieran egin genuen erakusketak ere eragina izan duela; jende asko hurbildu baitzen". Parte hartu nahi duenarentzat, oraindik bada tartetxoren bat.

■ Astelehenetan: 17:00-19:30 eta asteartetan 10:12:30. Urteko kuota: 60 €.

baserriko haragia
urdaitegi berezia

Bulandegi bidea, 1.
Zizurkil
943 69 62 42

JOSEBA

altzariak

- Somier elektrikoak
- Latexko koltxoak
- Altzari osagarriak

Kaletxiki, 10 - ANDOAIN • Tel.: 943 590 761 • Faxa: 943 303 005

Nerea Amilibia eta Joxe Mari Etxeberria korrikalariak

Aiarra da Nerea, andoaindarra Joxe Mari baina, Zizurkilen bizi dira biak. Zaletasun bera dute biek: korrika ibiltzea. Euren afizioaren berri azaldu dute elkarriketan.

Noiz eta nolatan hasi zineten korrika?

J.M.: Betidanik egin izan dut kirola baina, tarte batean etena egin ondoren, duela lau urte hasi nintzen korrika. Errepidean entrenatzen hasi eta hainbat krosetan hartu nuen parte. Ondo sentitzen nintzen korrika eta konpetizioetan sakonki sartzeko gogoia piztu zitzaidan. Kiroldegi ingurutik jaso nuen nondik nora jo gidatzeko laguntza. Egun, nire taula pertsonala jarraitzen dut; urte erdia mendian ibiltzen naiz eta beste urte erdia errepidean. Entrenamendu ezberdinak egiten ditut baterako edo besterako. Gehiago entrenatzea gustatuko litzaidake baina, lana eta familia tarteko, ezin izaten dut nahi adina denbora topatu.

N.: Niri alderantziz gertatzen zait. Denbora gutxi izaten dut baina, gehitxo entrenatzen dut. Eskola garaian, nire kabuz hasi nintzen korrika eta gerora, Zarauzko koadrila batekin jarraitu nuen. Nire kasuan, ez dut sekula lehiatzeko helbururik izan. Aurrena errepidean eta gero mendian hasi ginen eta ordudanik korrikari lotuta bizi naiz. Alaba izan nuenean denbora tarte batean korrika egiteari utzi nion. Gero kiroldegian hasi nintzen baina, berehala jabetu nintzen nahiago nuela korrika jarraitu. Ezin



Nerea Amilibia eta Joxe Mari Etxeberria korrikalariak euren zaletasunaren berri azaldu dute.

diot korrika egiteari utzi. *Spinning* nahiz *walking* saioak ere egiten ditut kiroldegian.

Afizio gogorra duzue. Zerk bul-tzatzen zaituzte korrika egitera?

J.M.: Askok, ondo mantentzeagatik ibiltzen da. Baina konpetizioetan ibiltzen garenak beste helburu batzuk ditugu: kilometroka denbora neurtu edo pulstazioka entrenatzen

dugu. Agian ez egunetik egunera, baina, urtetik urtera denbora hobea lortu nahian ibiltzen gara beti. Horrela da eta ezetz esaten duena gezurtia da. Lasterketen amaieran guztiok kronometroa geratzen dugu. Oso gogorra da etxea, lana eta entrenamenduak uzartu eta ondo sentitzea; korrika segitzeko motibazioa behar da, beraz.



Marka hobetu nahian ibiltzen gara beti. Ezetz esaten duena gezurtia da

N.: Hori da, guztiz ados nago. Aurreko asteburuan parte hartu genuen La Vega de Riosa lasterketan, esaterako, ibilbide guztia korrika egitea zen nire azken helburuetako bat. Iaz zati batzuk oinez egin behar izan nituen, arnasbide gutxi dituen oso proba gogorra delako. Proba ondo egin eta emakumeen marka jaisten saiatzea ziren nire helburuak. Helburu handiak ziren baina, lortu egin nuen.

Egindako zein lasterketa aipatu-ko zenituzkete?

J.M.: Hiru Handiak; 100 kilometro, 24 ordutan. Donostiako hiru maratoi egin ditut, baita Aizkorriko maratokia eta joan zen asteko Asturiasko lasterketa ere. Bestalde, ahal dudan herri gehienetako mendi krosetan parte hartzea gustatzen zait.

N.: Lehen gehiago ibiltzen nintzen errepidean eta Donostiako bost maratoi segidan egin nituen. Ez naiz gehiago joan. 3 ordu eta 24 minutu izan zen nire denborarik onena eta hori jaisteko izugarri ibili behar da, mendia ere pixka bat alboratuz; abiadura asko galtzen baita bestela. Dudarik gabe, gehiago erakartzen nau mendiak orain.

J.M.: Mendian potentzia edo hanketako indarra irabazten duzu baina, galdu egiten da indar hori errepidean. Indarra hartzearekin batera, moteldu egiten zara eta errepidean abiadura berreskuratzeko, serie asko eta asko egin behar da.

L'Anglirura igoera

Asturiasko La Vega de Riosa lasterketan parte hartu zuten joan zen urriaren 12an. 13 kilometroko lasterketa aldapatsuak igoera galantak ditu, (311 m.-1571 m.). Nerek bigarren urtez hartu zuen parte eta bere helburuak betetzeaz gain, nesken artean lehenengo iritsi zen. "Ibilbide guztia korrika egin eta ia zoko denboratik 6 minutu jaistea lortu nuen. Banuen beldurra zein gorputzaldi egokituko zitzaidan baina, oso ondo sentitu eta karrera bikaina egin nuen. Egun borobila izan

zen". Urriaren 26an Urkiolako 21 km-ko igoera eta gero, krosetan has-teko asmoa du. Joxe Mari ere gus-tura etxeratu zen Asturiastik. 400 lasterkariren artean 106. lekuan hel-mugaratu zen. "Oso gogorra eta, aldi berean, oso esperientzia poli-ta izan zen. Proba guztia korrika egi-tera eta amaitzera atera nintzen eta bukaera oso gogorra denez, hasie-ratik indar pixka bat gorde nuen ordu-rako". Donostiako maratokia eta gero, "turroia lasai jateko" patxada hartu nahi du.

Urkamendi txakur haztegia Zizurkilen

Betidanik izan du Luis Mari Lopezek ehiza txakurrekiko zaletasuna. Setter ingeles arrazako txakurrak hazten ditu Zizurkilen eta txoko askotatik hurbiltzen da jendea haiek erostera.

Mutil koskorra zela oparitu zioten Luis Mari Lopez lehen txakurra. “Villabonako pisu batean bizi ginen orduan, eta txakurra amonaren etxeko baratzen egoten zen. Ezkondu ginenean, Zizurkilera etorri ginen bizitzera eta orduan izan nuen txakurren munduan gehiago sartzeko aukera, toki gehiago nuelako. Urkamendi izeneko haztegia dut orain”, dio Luis Marik.

Txakurren kalitatea zaintzeaz arduratzen da Luis Mari: “Beti saiatu izan naiz pedegree-dun txakurrak izaten. Pedegree-aren paperetan, txakurraren guraso eta aurrekoen datuak biltzen dira. Horrek ez du ziurtatzen txakurra ona izango denik, baina badakizu bere aurrekariak zeintzuk diren. Orain ditudan txakur guztiek badute bere pedegreea ziurtatzen duten papera. Duela hogeita hamabost urte hasi nintzen txakurren pedegree munduan sartzen. Garai hartan jendeak ez zion baliorik ematen erosi



Luis Mari Lopez duela hogeita hamar urte hasi zen pedegree-dun txakurrak hazten.

behar zuen txakurrak paperak edukitzeari. Gaur egun berri, horixe izaten da lehen eskaera”.

ESPERIENTZIA ETA ZORTEA

Txakurrak hazteak bere zailtasunak baditu: “Errezeta magikorik ez dago. Txakur ar eta eme onak gurutzatzeak ez du ziurtatzen txakurkume onak izango direnik. Kumaldi bereko txakurkumeak ere ezberdinak izaten dira. Mundu honetan dabilen jendearekin hitz eginen asko ikasten da eta liburuak badira txakurrak haztearen inguruan, esperientziak ere erakusten du gauzak nola egin, baina zortea ere beharrezkoa izaten da ofizio honetan”.

Setter arrazako txakurrekin egin izan du lan beti Luis Marik

eta urteotan, zenbait aldaketa sumatu du: “Txakur gehiago eta hobeak daude orain duela hogeita hamar urte baino. Txakurrak hazten ditugunok, geroz eta txakur hobeak lortu nahi ditugu. Horretarako, txapelketarako irabazleak edota kalitate dutela erakutsi duten txakurrak elkarrekin gurutzatzu joan gara”.

OILAGORRETARAKO APROPOSAK

Ehizarako erosten dituzte setter arrazako txakur gehienak: “Animalia lumadunak ehizatze-ko txakurrik hoberenak direla iruditzen zait eta lumadunen artean, oilagorrek ehizatze-ko primerakoak dira. Oilagorrek basoan egoten dira gehienetan eta setter txakurrak

“ Setter arrazako txakur gehiago eta hobeak daude orain duela hogeita hamar urte baino ”

oso ondo moldatzen dira basoko baldintzetara. Ileak sasietatik babesten ditu eta toki umeletara ondo egokitzen dira”.

Gaur egun hamalau txakur daude Luis Mariren etxean, baina berrogeita lau batera edukitzera iritsi izan da. “Txakur gehienak kumetan saltzen dira, bi hilabete ingururekin. Duela hamar urteko prezio berean saltzen ditut kumeak, 600 eurotan. Txakur helduak ere saltzen ditut eta horien prezioa aldagarria izaten da. Nik saldu dudak txakurrik garestiena 6000 euro ordaindu zuten. Oso zaila da txakurren salmentarekin negozioa egitea. Pentsua etengabe doa goruntz, txakurren botikak, albaitari gastuak, paperak..., gastu handiak ditu. Negozioa egin ahal izateko hamar kumaldirik gora atera beharko lirateke urtean”, azaldu du Luis Marik.

Laurent Marchesi hezitzaile frantziarrarekin elkarlanean ere aritzen da Luis Mari: “Negu aldean, hilabete inguru pasatzen dut berarekin txakurrak entrenatzen eta Cordobara ere joaten gara eperrekin entrenamendu saioak egitera”.

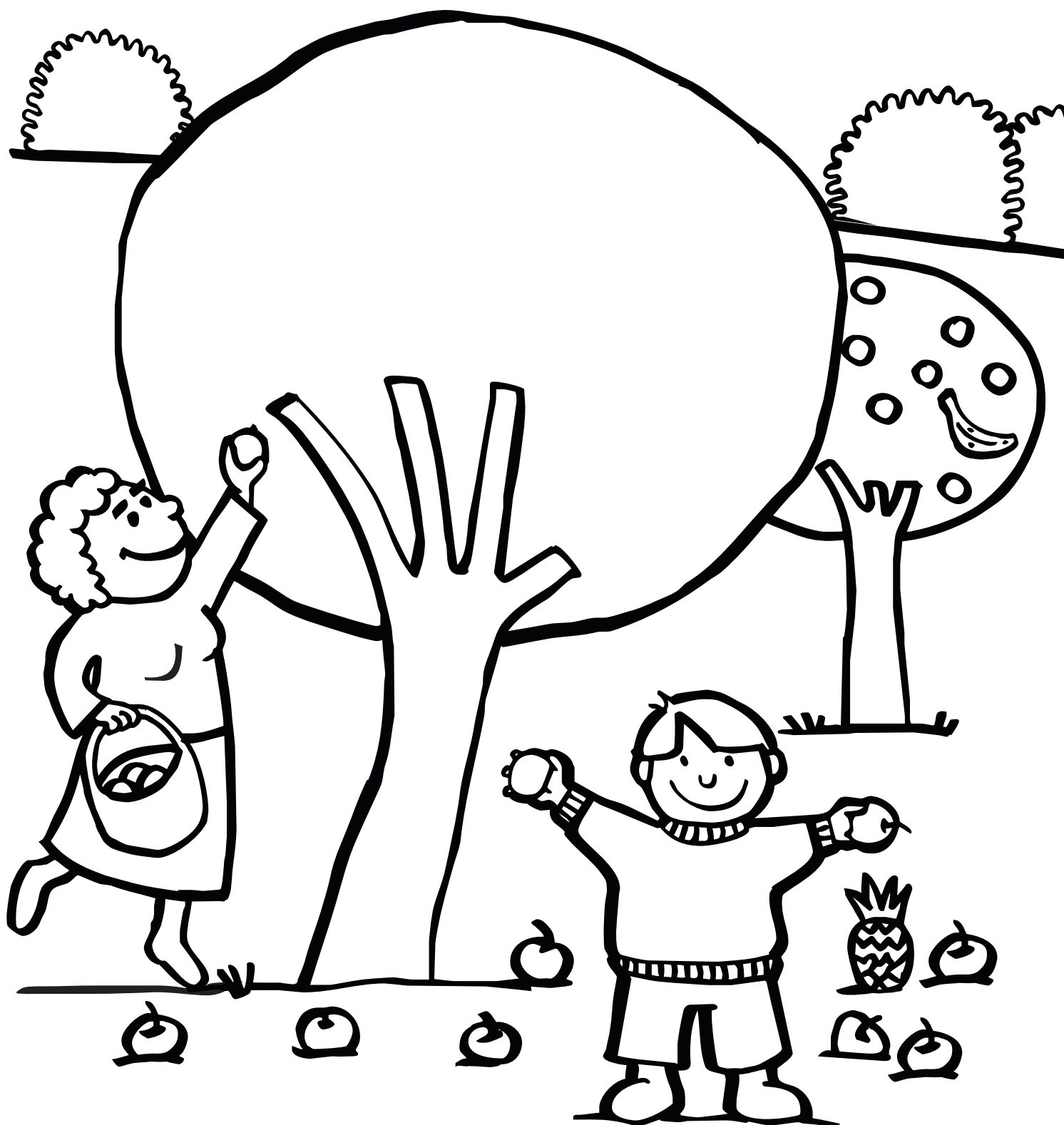


PEZEIZA

www.ezeiza-pertsianak.com

A s t e a s u

Pertsianak. motorizazioa eta ate metalikoak



Aiurri Txikitxo

- Goiko zuhaitz honi sagarrak falta zaizkio. Marraztu itzazu.
- Irudi osoa zure gustura margotu.
- Ongi begiratzen baduzu, bi elementu arrotz aurkituko dituzu. Zeintzuk dira behar ez den tokian dauden bi gauza horiek? Zer dira?



SAHATSA

Belardenda eta
dietetika zentrua

Kontsulta naturista

Kale Nagusia, 13 - Tel.: 943 694 063 - Villabona
Errota Kalea, 5 - Tel.: 943 694 279 - Villabona

FEDEROPTICOS ORTE



Ikasteko arazoren bat
al du **ZURE SEMEAK
EDO ALABAK?**

**Ikasketarekin eta
irakurketarekin**

lotutako
**IKUSMEN ARAZOETARAKO
tratamenduak**

Ikusmenerako terapia

Nagusia, 9. Tel./Faxa: 943 591 817
e-posta: orte@euskalnet.net Andoain



HITZ gurutzatuak

ELOY ARTOLAZABAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Ezker-eskuin:

1. Bila aritzen dena. **2.** Umeak zaintzen dituenen. Erne ez dena. **3.** Sutsu edo suhar denaren nolakotasuna. **4.** Ald., ...-zart. Otsoen oihu luze-luzea. Bigarren bokala. **5.** Ulisesen jatorria. Egun. **6.** Euskal kontsonante bikoitza. Anperioa. Okela-xafla. **7.** Laguntza. Begira. Azkena. **8.** Sufrea. Ald., beterritarrok horko ura edango dugu, nahi izanez gero, noski. Harridura, pena edo poza adierazten du. **9.** Ald., izenondoen atzizkia. Atsegin. **10.** Medizinen espezialitate bat.

Goitik behera:

1. Busti izateko tasuna. **2.** Zimikoa. Selenioaren ikurra. **3.** Borroka, norgehiagoka. Ur bihurtu. **4.** Asaskatu, lasaitu. Erradioa. **5.** Atzizkia. Anperioa. Ald., hitz elkartuetan, olio. **6.** Fruitu. Hamar. Ald., sindikatu bat. **7.** Mina kentzeko sendagaia. **8.** Iodoa. Suaren kalteei aurre egiteko elkarte. Ald., alfabetoko 7. letraren izena. **9.** Zenbaki zelaitsua. H₂O. Ald., arnasik gabe hil. **10.** Izaki biziduna emankor bihurtu. Lehen bokala.

Erantzunak: 309

10	A	I	G	O	L	O	R	U	E	N
9		L	E	K	A	L	S	U		
8	I	O		I	B	I	U	R		S
7	Z		O	S		A	T	U	I	A
6	A	R	R	E	X		A		X	T
5	R	U	A	G		A	K	A	T	I
4	A		U	T	U		Z	I	R	T
3	N	U	S	A	T	R	A	H	U	S
2	R	A		N	I	A	Z	E	M	U
1	E	L	I	A	Z	T	A	L	I	B
10	6	8	7	9	5	4	3	2	1	

Merkatu txikia

- > Konpetizioko pingpong mahaia salgai. 153 cm x 275 cm Elite Roller Stiga markakoa. 670 773 027.
- > 'Bitxon Maltes' txakurkumeak salgai. Tel.: **657 700 166**.
- > Etxebizitza salgai, Tolosako Izaskun auzoan, 60 m², 2 logela, sukaldea, komuna eta sala. Tel.: **645 718 536**.
- > Bi lagunek baserria hartuko genuke errentan. Tel.: **656 703 814**.
- > Ohe bat saltzen dut 90 x 190 neurrikoa. Oso diseinu originala eta prezio onean. Tel.: **629730299**.
- > Baserria hartuko genuke errentan bi lagunek. Tel.: **656 703 814**.
- > Ingeleseko klaseak ematen dira. Bakarka edo taldeka. Maila ezberdinak. Irakasle tituloduna. **664 160 268**.
- > Bi hilabeteko katakumeak ditugu emateko baserri batean. Tel.: **943 594 466**.
- > Bi sofa salgai, 2,15 eta 1,65 m. Tel. **686 298 616**.
- > 1,50eko ohea eta bi gau mahai klasiko salgai. Tel. **686 298 616**.
- > Kotxea salgai, Renault Megane 1.5 dci (2003koa), 132.000 km. Azterketa guztiak Renault etxean eginda. 6.000€. Tel.: **653 709 737**. Jorge.
- > Zure LP, kasete edo VHS kuttunak, diskora pasa nahi badituzu jarri nirekin harremanetan. Tel.: **943 694 110**.
- > Elbarrituentzat egokitutako FIAT ULISES markako kotxea salgai. Zortzi plaza edo, gurpildun aulkia eta bost plazarentzat baimendua. 608 575 900 (Pello).

andoain@aiurri.com MEZUA BIDALI

943 300 732 TELEFONAZ DEITU

DOHAINIK

Farmaziak

AIZTONGO

Ostirala, 17 **ETXEBESTE**
 Larunbata, 18 . . . **OLARREAGA M**
 Igandea, 19 **OLARREAGA J**
 Astelehena, 20 **MORANT**
 Asteartea, 21 **AZPIROZ**
 Asteazkena, 22 . . . **SANTAMARIA**
 Osteguna, 23 **TOLOSA**
 Ostirala, 24 **ITURRIOZ**
 Larunbata, 25 **BRONTE**
 Igandea, 26 **UGARTE**
 Astelehena, 27 . . **OLARREAGA M**
 Asteartea, 28 . . . **OLARREAGA J**
 Asteazkena, 29 **MORANT**
 Osteguna, 30 **AZPIROZ**
 Ostirala, 31 **ETXEBESTE**
 Larunbata, 1 **SANTAMARIA**
 Igandea, 2 **TOLOSA**
 Astelehena, 3 **BRONTE**
 Asteartea, 4 **UGARTE**
 Asteazkena, 5 **ITURRIOZ**
 Osteguna, 6 **OLARREAGA M**
 Ostirala, 7 **MORANT**

ANDOAIN

Ostirala, 17 **ZATARAIN**
 Larunbata, 18 **GOROSPE/ELIZONDO**
 Igandea, 19 **ELIZONDO**
 Astelehena, 20 **ANSA**
 Asteartea, 21 **ARZALLUS**
 Asteazkena, 22 **DIAZ**
 Osteguna, 23 **ELIZONDO**
 Ostirala, 24 **GOROSPE**
 Larunbata, 25 **ELIZONDO/GOROSPE**
 Igandea, 26 **GOROSPE**
 Astelehena, 27 **ZATARAIN**
 Asteartea, 28 **ANSA**
 Asteazkena, 29 **ARZALLUS**
 Osteguna, 30 **DIAZ**
 Ostirala, 31 **ELIZONDO**
 Larunbata, 1 **ARZALLUS**
 Igandea, 2 **ARZALLUS**
 Astelehena, 3 **GOROSPE**
 Asteartea, 4 **ZATARAIN**
 Asteazkena, 5 **ANSA**
 Osteguna, 6 **ARZALLUS**
 Ostirala, 7 **DIAZ**

WWW.AIURRI.COM

ALBISTEAK | JALETAKO ARGAZKIAK | AGENDA

Moussaka, alberjiniadun platerra

Moussaka, alberjini edo berenjenarekin egiten den Greziako plater ezaguna da. Batere urrundu gabe, etxean bertan prestatzeko aukera eskaintzen da gaurkoan.

Alberjini udako barazkia da berez; baina, egun, edozein urtarotatik eskura daiteke. Arabiar kulturako platera da moussaka eta udan jaten da. Greziako platerik famatuena da. Era ezberdinetan prestatuta, alberjini oso maiz jaten da Grezian, haatik, dudarik gabe, moussaka Greziako plater izarra dela azaldu du Estherrek. Oinarritzko osagaien artean alberjini, haragia, patata eta bexamela ditu eta prestatzeko zailtasunik ez duela adierazi du, "osagai bakoitza bere aldetik prestatu behar da eta gero bateratu egin behar dira guztiak. Ez da lan zaila baina, bere denbora eskatzen du". Guztira, bi ordu eta erdi inguru.

OSAGIAK (4-6 PERTSONENTZAT)

- > 100 gr. gurin edo olio
- > 250 gr. tipula
- > 2 alberjini handi
- > Kilo 1/2 patata
- Saltsa edo bexamela egiteko:
- > 30 gr. gurin
- > 30gr. irin



Moussakaren oinarritzko osagaiak alberjini, haragia, patata eta bexamela dira.

- > Litro 1/4 esne
- Bexamelaren gozagarri:
- > 100 gr. gazta
- > Arrautza 1 (osorik eta gordina).
- > 400 gr. haragi xehatu

AUKERAN

- > 2/4 tomate

PAUSOZ PAUSO

Gurin edo oliotan tipula frijitu behar da lehenik. Tipula samurtutakoan, kendu egin behar da eta alberjini zatiak eta patatak bota behar dira padera berera. "Alberjiniak olio asko zurruputzen du eta, ondorioz, su baxua jartzearekin batera, buelta asko eman behar zaiz-

kio bere ura botatzen has dadin. Bestela erretzeko arriskua egon daiteke". Alberjini eta patata pixka bat gorritzean, beste ontzi batean bexamela prestatu behar da; gurinari irina nahastu eta pixkanaka esnea botaz. "Ohi-ko bexamela egiten den bezala, esnea gehitutakoan, egosten utziko dugu, irakin arte. Gatza eta piperra (aukeran) gaineratuko diogu eta baita gazta birrindua eta arrautza gordina ere. Behin azken bi osagaiak gehitutakoan, ez dugu bexamela gehiago egosiko". Hori guztia eginda, bexamela prest izango da eta labera sartu behar den ontzia prestatzea izango da hurrengo pausoa. "Labera sar-

“ Arabiar kulturako platera da moussaka eta udan jaten da”

tuko dugun ontzian tipula, alberjini eta patatarekin egindako nahaskiaren geruza bat jarriko dugu lehenik. Bigarren geruza modura, gatzatutako haragi gordina eta nahi izanez gero, tomatea jarriko ditugu. Lan bera errepikatuko dugu berriro; haragiaren gainean alberjini nahaskiaren geruza ipiniz eta haragiaren geruza, alberjini nahaskiaren gainean. Azken geruza modura alberjiniarena jarriko dugu eta, geruza eta geruza artean bexamela tartekatuko dugu. Geruzak osatutakoan ontzia tapatu eta labera sartu behar da ordu eta erdi, haragia ondo egiten den arte.

OHARRA

Txekor, txerri, ahari edo arkume haragia aukera daiteke plater hau egiteko. Estherrek egokiena txekorraren haragia dela uste du, "nire gusturako, txekor haragiak zapore hobea ematen dio platerari. Turkian eta Balkanetan, esaterako, arkume eta ahari haragia erabiltzen dute gehiago, ugariagoa delako". Osagai nahiz zapore aldetik ezberdina bada ere, lasañaren gisako platera da moussaka.

AUTO KONPONKETA

UDA-BERRI

Mekanika eta elektrizitatea • Aire egokitua

Diagnosia Injekzioa • ABS-a • AIRBAG-a • Etab.



Ibaiondo industrigunea, 12 ¤ 20150 Aduna
E-posta: udaberri1@euskalnet.net
Tel.: 943 692 164 / Faxa: 943 692 254

Beterriko Liburuaren 39. zenbakia, labetik atera berria

Beterriko Liburua literatur aldizkariaren 39. zenbakia joan zen urriaren 10ean kaleratu zen.

Bestelako gaien artean, bi elkarrizketa nagusi bil-tzen ditu: Pello Lizarralderi Iruñean egindakoa bate-tik eta Irati Elorrietarekin Bil-bon izandakoa, bestetik. Pisuz-ko liburu ugari idatzita, eus-kal literaturan dagoeneko arras-to sendoa utzi duen idazlea da Pello. Lehen liburuak kaleratu berri duen idazle gaztea Irati. Aurreneko lana izanagatik, ordea, nortasun handiko bidea ireki duela dirudi.

Gainerako ohiko ataletara etorrita, kolore beixa oinarrian hartuta, *Lore bakarra*, *lorate-gi** idatzia osatu du Irati Jime-nez idazle eta kazetari bizkaitarrak. Koloreen paletan ez



Pello Lizarralde, azken zenbakian elkarrizketatutako bat.

ezik, sentimenduen zurrunbi-loan murgildu da Irati *Hitz koloredunak* atalean. Beñat Sarasolak, Pello Lizarralderen *Iragaitzaz -ilunbistan-* lana ekarri du *Idazlearen proposa-mena* atalera. *Editorearen begia* sailean, beriz, Lurdes Ansa edi-toreak Elhuyar argitaletxearen inguruan hitz egin du, egiten duten lanaren berri azalduz. Koldo Zubeldia akademikide-

ak idatzi du *Nork bere hitza* ataleko idatzia; idaztearekiko bere gogoetak biluzteaz gain, laster kaleratuko duen liburu-ko pare bat poesia aurreratu ditu bertan. Era berean, hain-bat akademiakidek azkena argi-taratutako liburuen inguruan igorritako iritzietako batzuk ere jasotzen ditu azken zenbaki honek. Urtea amaitu aurretik kaleratuko da hurrengoa.

111 KIDETIK GORA

Euskal literatura sustatzeko helburuarekin iazko apirilean Larramendi Bazkunak sortu-tako euskal literaturzaleen 111 Akademiak bete du sorreran finkatutako helburua: 111 kide izatera iritsi da eta, pixkana-ka, gora doa kopurua. Aurre-rantzean ere, kide gehiago ger-turatzen ahaleginduko dira; ongi etorriak izango dira egi-tasmora gerturatzen diren ira-kurle guztiak.

111 Akademiaren 2008-2009 ikasturteko eginbehar nagusietako bat 2008ko Bete-riko Liburua Ohorezko Lite-ratur Aipamenaren irabazlea izango den liburu hautatzea da. Horrez gain, bi batzorde osatu dira akademiakideen artean: batetik, *Beterriko Libu-rua* aldizkariko erredakzio batzordea eta, bestetik, batzor-de eragilea.

Osasuna eta estetika Gida

BELKOAIN
FISIOTERAPIA ZERBITZUA

Saioa Audikana Ansa
Aitor Sarasola Astigarraga

Eskola kalea, 6 Atzekaldea 8. lokala
20140 Andoain (Gipuzkoa) Tel.-Faxa: 943 591 202

ARJINDU
FISIOTERAPIA
OSTEOPATIA

943 69 31 13
Errota, 7-behea • 20150 Villabona

COEG **Jose Luis Oyarzabal**

ESTOMATOLOGO MEDIKUA, KOLEG. 303

Juan Bautista Erro, 8-1. Tel.: 943 593 686
Faxa: 943 579 657 • 20140 ANDOAIN

Jar ezazu zure
iragarkia hemen
943 300 732

FISIOTERAPIA
PILATES
ZENTROA

LUR

Ixiar
Igerategi
Lizarribar

Denak pol. zb. 207 - Andoain
Tel.: 943 592 851 - 605 763 940

Osasuna eta psikologia

Pertsona asko kexatzen da medikuntzak ez dituelako beren gaixotasunak sendatzen.

Gaixotasunaren alderdi garrantzitsu bat alde batera uzten delako gertatzen da hori, izan ere, alderdi emozionalak eta sozialak gaixotasuna sortzearen zergatian eta mantentzean eragiten baitu.

Osasuna definitzea, pakea, justizia eta askatasuna bezalako kontzeptuak definitzea bezain zaila da. Osasunaren Mundu Erakundeak (O.M.S.), honako definizio hau proposatu zuen: "Osasuna ongizate fisiko, mental eta soziala da eta ez bakarrik min edo gaixotasunik eza". Osasunaren psikologia berriz, psikologiaren jakintzagai espezifiko bat da. Psikologiak, ezagutza zientifikoak erabiltzen ditu osasun eta gaixotasun prozesuan parte hartzen duten jokabide, nahaste fisiko edota mentalak aldatzeko, tratatzeko, azaltzeko, aurre egiteko, diagnostikatzeko eta ebaluatzeko.

OSASUNA, OSOTASUNEAN

Medikuntzak azken mendean egin dituen aurrerapenak erabakiorrak izan dira, bai, txertoetan, bai kirurgi teknikan edota medikuntzako teknologian ere. 50eko hamarkadatik aurrera batez ere, osasun fisikoari garrantzi handia eman zaio. Tradizionalki, medikuek izan dute erabateko eskuhartzea arlo honetan, osasuna, kanpoko erasoen aurrean mantendu edo sendatu beharreko zat hartuz. Helburu hori lortzeko kirurgia edo farmakolo-



> **Leire Caminos** tolosarra, psikologian lizentziaduna da.

> **Asunción Klinikak** Andoainen duen kontsultan lan egiten du astearte eta ostegunetan.

> Aurrerantzean, Psikologia atala idatziko du Aiurri hilabetearen behin.



Osasuna gure jokabide, pentsamendu eta giza erlazioen eraginpean dagoela adierazten duten zentzu garbiak daude"

gia erabiltzen da. Badirudi azken hamarkadetan, aldaketa egon dela osasun ereduari dagokionez: Osasuna garatu beharreko zerbait da eta ez mantendu beharrekoa. Osasunaz hitz egiten dugunean, normalean alderdi fisikoaz ari gara eta gutxitan alderdi psikologiko eta jokabideari buruz.

Osasunaren barruan alderdi sozialak, ekonomikoak eta kulturalak ere kontuan hartu behar ditugu. Osasuna gure jokabide, pentsamendu eta giza erlazioen eraginpean dagoela adierazten duten zentzu garbiak daude. Jokabideak eragin handia du gure osasunean. Adibidez, erretzea, heriotzen %12 eta %15aren erantzule da eta minbizien %30aren erantzule. Egoera psikologikoak osasunean eragiten du. Gure sentimenduak eta emozioak

efektu positiboak edo negatiboak izan ditzake egoera fisikoan. Maitatuak edo lagunduak sentitzeak egoera estresantei aurre egiteko balio diezaguke. Hainbat jokabidek ebakuntzen ondorengo mina eta sufrimendua gutxitu dezake, baita sendatze prozesua aurreratu ere.

ESTRESA, OSASUNAREN ARERIO

Osasunarengan ondorio negatiboenak dituen egoera psikologikoa estresa da. Estresa, hainbat efektu negatibori lotuta dago, hala nola; bihotz gaixotasunei, minbiziari eta baita aparatu autoinmunearen ezabatzeari ere. Pertsona bat estresatua dagoela esaten dugu, zailak zaizkion egoerei aurre egin behar dienean. Eskaerei aurre egiteko dituen baliabideen araberakoa da pertsona bat estresatuta egotea edo ez. Hara go oraindik, kanpo eta barneko eskaeren arteko aldea, eta honi aurre egiteko baliabideei buruz duen pertzepzioaren araberakoa da estresa.

Osasun psikologiaren helburuen artean, osasunaren sustapena, gaixotasunen prebentzioa eta gaixotasun espezifi-

koen ebaluazioa eta tratamendua aipa daitezke.

Bizitza osasuntsuaren sustapenak, osasuna hobetzen duten jokabideak ezagutzea dakar. Jokabide horiek askotan adierazi zaizkigu, baina ez dago gaizki gogoraraztea: ariketa fisikoa, nutrizio egokia, emozio negatiboak gutxitzen dituen bizimodua eta terapiarekiko atxikimendua.

Zer egiten du psikologiak arlo horretan? Psikologiaren ekarpenak, beste hainbaten artean, honako hauek dira: Haur psikologian esaterako, jokabidearen eskuhartzea, inguruaren birrantolaketaren sustatzea edota garapenaren eskuhartzea. Eskuhartze hauetan erabiltzen diren teknikak berriz honakoak: jokabide terapia, baldintzapena, biofeedbacka, grabazioak, estimulazio goiztiarra... Segurtasun jokabidea ere, psikologiaren ekarpenen artean dago. Arlo honetan erabiltzen den teknika prebentzioa da. Horretarako hartzen diren neurriak honako hauek dira: arriskutsuak diren agenteak kentzea, gutxitzea, ekiditea edota arriskutsu egiten duten gaiak aldatzea.

Gaur egun, osasunaren psikologia honako eremu hauetan erabiltzen da: minbizia, arazo kardiobaskularrak, lo nahasteak, asma, diabetea, fibromialgia, edota beste sindrome suminkorrak. Horretarako, honako teknikak erabiltzen ditu: ingurura hobeto egokitze, aldaketa emozionalak gutxitze teknikak; jokabide egitaraua, jokabide eta kognizio egitarauak, arrisku faktoretan eskuhartzeak, erlazio progresiboa, estimuluen kontrola, intentzio paradójikoa, etab.

URRIAREN 17tik aurrera

Odol emailak

Andoain

- > Azaroak 11, asteartea
Anbulatorioa

Mendizaletasuna

Andoain

- > Llanes-Camin de Oriente-Covadonga
Urriak 25 eta 26
- > Sunbilla-Endaur (1131)-Ekaitza (1041)-Loitzate (1048)-Goizueta
Azaroak 9, igandea
- > Mendi astea
Azaroak 9-16

Amasa-Villabona

- > Izki Parke Naturala
Urriak 19, igandea

Asteasu

- > Mendi ibilaldia Gorbean.
Saldropotik igo eta
Pagomakurrera jaitsi.
Urriak 19, igandea.
08:00 Udaletxe aurrean.

Irteera

Asteasu

- > Laguardiako Heredad Ugarte upategira bisitaldia.
Urriak 18, larunbata
08:30, Plazan.

Ipuin lehiaketa

Zizurkil

- > **Teodoro Hernandezena** ipuin lehiaketa.
Lanak aurkezteko azken eguna:
Azaroak 17, astelehena
Zizurkilgo udaletxean edo Udal bulegoetan.

Beka

Zizurkil

- > Zizurkilgo euskara jaso eta ikertzeko beka
Proiektua aurkezteko azken eguna: urriak 24, ostirala
Info gehiago: 943 692 495.

XI. Azoka berezia

Zizurkil

- > Urriak 19, igandea.
11:00, Kantu-jira.
12:00, Haurrentzako jolasak. 13:00, Zizurkilgo postu hoberenari saria eta "Zizurkilen Barrena beka"ren aurkezpena.
17:00, Poniak eta jolasak.
19:00, Txapeldun, txakurren erakusketa.



Antzerkia

Andoain

- > **Ate joka** antzezlan
Urriak 17, ostirala
21:30, Basteroko auditorioa
- > **El enemigo de la clase**
Urriak 24, ostirala
21:30, Bastero

Olio bilketa

Zizurkil

- > Azaroak 12, asteazkena
09:00-10:15, Pasus.
10:30-11:00, Zizurkil Goia
Udaletxean eta Aurrerako Udal bulegoetan egunero.

Zaldi lasterketa

Asteasu

- > Santamañako jaietan bertan behera geratutako zaldi lasterketa egingo dute arratsaldean. Goizez bidegorria zabalduko dute.
Urriaren 18an, larunbata. 17:00

Kultur hamabostaldia

Asteasu

- > Musika, argazki rallya, haur antzerkia, zinea, Ekainberrira irteera...
Urriaren 23tik azaroaren 5a arte

Deialdia

Andoain

- > Udal tasetan exentziarako eskaerak.
Azken eguna: urriak 31, ostirala
Udaleko Gizarte Zerbitzuetako departamentua.

Kultur ikastaroak

Amasa-Villabona

- > Egur-lanketa, pintura edo zaharberritze eta arte aplikatuetan izena emateko azken eguna: urriak 31.
943 692 100 / 943 691 655.

Gipuzkoako XII. Kantu Txapelketa

Amasa-Villabona

- > Euskal Kantuzaleen elkarteak antolatuta, Gipuzkoako XII. Kantu Txapelketako bigarren kanporaketa. (Info gehiago 4. orrian)
Urriak 18, larunbata.
18:00, Gurea antzokian.

Barreterapia saioa

Amasa-Villabonako Udal

- > **Hutsunea Betez** emakume taldeak antolatuta, barreterapia bidez autoestimua lantzeko tailerra.

Urriak 19, igandea.

10:00-14:00, Kultur Etxean.

Zinema

Amasa-Villabona

- > **Tropic Thunder:** Urriak 19, igandea (19:30) eta urriak 20, astelehena (21:30). Gurean
- > **Ahatetxo itsusia:** Urriak 19, igandea (17:00). Gurean
- > **Los girasoles ciegos:** Urriak 25, larunbata (19:30-22:30), urriak 26, igandea (19:30) eta urriak 27, astelehena (21:30). Gurean.
- > **Viaje al centro de la tierra:**
Urriak 25, larunbata (17:00) eta urriak 26, igandea (17:00). Gurean.

Andoain

- > **Mamma Mia!:** Urriak 18, larunbata (19:30, 22:30), urriak 19, igandea (19:30) eta urriak 20, astelehena (19:30, 22:15).

Azaroaren 1a

Eskualdea

- > **Hilerrietara** autobus zerbitzu bereziak jarriko dira.

Samartiñak

Amasa

- > Azaroaren 11tik 16ra eta 21etik 23ra. Egitarau zehatza hurrengo Aiurri.

AEK-ko ikasturtea

Eskualdea

- > Maila ezberdineko ikasleei zuzendutako euskara ikastaroak goizez edo arratsaldean Amasa-Villabonan, Zizurkilen eta Andoainen. Informazio gehiagorako: andoain@aek.org
943 591 704.

Hurrengo Aiurri

AZAROAK 7

www.aiurri.com



Negu honetan, ahaztu hotza.

ESKAINZA
PAREGABEA

Naturgas energiarekin, gas naturalez gozatuko duzu etxean.

Orain, erosotasunik handienaz gozatzea inoliz baino errazagoa da. Izan ere, fabrikatzaileekin eta gas-instalatzailerekin lortutako akordioari esker, guk gas naturalerako instalazio osoa egingo dizugu, eta zuk orain arte sekula inork eskaini ez dizkizun baldintzak izango dituzu.

Egundoko prezioan:

3.300€

(BEZ kanpo).

+

KREDIGAS

finantziazio berezia,

instalazioa hileko kuota erosotan
finantzatzeko.

+

570€

ere emango dizugu

Promozio honek 08/12/31ra bitartean iraungo du.

Finantziazio berezi honen interes-lasa 2008rako %5,25ekoa izango da (Kredigas). Gauko tarifa baduzu, edo 65 urtez gorakoa bazara, 570 € jasoko duzu; halakorik ez baduzu, 270 € jasoko duzu. Prezioa gutxi gorabeherakoa da, baimen instalazioa egiteko, kondentsazio-galdara (markaren arabera) eta 6 erradiadore (45 elementu) parteko. Promozio estandarraren gaineko edozein aldaketak, aparteko aurrekontua izango du. Promozio honetatik baliatzeko, Naturgas Energia Comercializadora, S.A.riekin harikuntza alda egin beharra dago.

902 123 456 Telefono Urdina
www.naturgasenergia.com



**naturgas
energia**

Kalean euskaraz hitz egiteko
ohitura eta **erraztasuna** izan nahi duzu?

mintzalaguna behar duzu

Informazio gehiago nahi izanez gero:

Villabonako Euskara Zerbitzua 943 693 501
Zizurkilgo Euskara Zerbitzua 943 692 495

Villabonako Euskara Zerbitzua



euskara goxoa gurea
egiozu hozka!



kultura | euskara | kirola
gazteria | hezkuntza