

Goierri tarra

341. zenbakia 2008ko maiatzak 23

~~Delikatuz interpretazio zentroak 3 urte~~
**ORDIZIAKO AZOKA ETA
ELIKADURA OSASUNTSUA
LAN ILDO NAGUSIAK**

ARGI
OPTIKA

Nafarroa etorbidea, 14 Beasain
T 943 88 31 10 www.argioptika.com

E W M E
zure ikusmena zainduz
zure estetikaren oinarritzko osagaia

PRADA Salvatore Ferragamo EXTREME ROMEO GIGI



FAKTORE

berogas

langile elkarte, s.a.l.

Berokuntza, gasa, aire girotua, iturgintza.
 Instalazio industrialak eta etxeokak, eguzki-energia.
 Sukaldeko eta bainuko altzariak, etxetresna elektrikoak.
 Aluminiozko eta Poliuretanozko leihoak .

Denda: Pº San Francisco, 10 – 20400 Tolosa
 Tel.: 943 653 307
 Tel. / Fax: 943 650 520
 E-mail: muebles@berogas.com

Bulegoak: Polg. Usabal, pab. 11A – 20400 Tolosa
 Tels.: 943 672 620 / 943 675 977
 Fax: 943 675 421
 E-mail: berogas@berogas.com

www.berogas.com



POLIURETANOZKO LEIHOAK



Kursal
 ZENTRO MEDIKUA
www.kursal.es

943 88 22 51

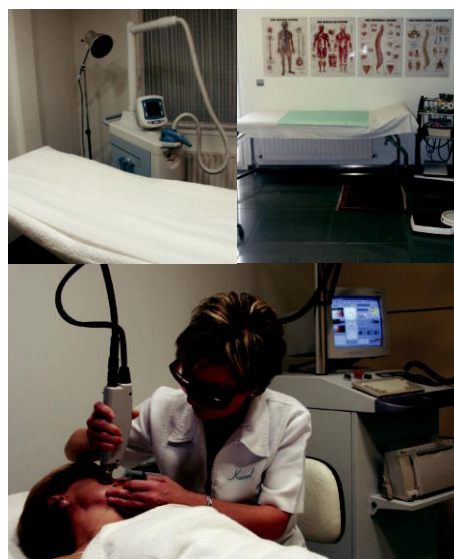
Garmendia Otaola, 7 - behea
BEASAIN

- GANTZA KIRURGIARIK GABE KENTZEN DUGU ultrasoinuen bidez

NOBEDADEA

ULTRASHAPE CONTOUR I Metodoa

- laser depilazioa
- aurpegiaren gaztetzea
- peeling-ak, betetzeak
- toxina botulinikoa: zimurrak
- aurpegi eta gorputzeko mesoterapia
- gizentasuna, zelulitia, masajeak
- azal azpiko terapia: LPG



R.P.S.:32/04

BERTSOTAN

Zegama-Aizkorri maratokia



Iker Zubeldia

Praka motxetan gora eta behera mendi, baso eta zelai. Erlojuaren orratza ez da geldituko inoren zai gure herriko lasterketa hau bukatzekotan nolanahi hanketan ezta akatsik behar baina buruan pixkat bai.

Aholkutxo bat korrikariak sustorik hartu ez dezan arriskutsua izan daiteke baina ez inori esan. Putreak nahiko bihurri dabilta lehengo aldia etzan indarrez juxtu baldin bazoaz etzaitez lurrean etzan.

Goierritarra

HAMABOSTEKARIA

Argitaratzailea:

Goierriko Hedabideak S.L.

Urbalde plaza, 7 - behea
BEASAIN

Posta elektronikoa:

goierritarra@goierrikohitza.info

Telefonoak:

Erredakzioa: 943 16 00 56

Faxa: 943 88 96 12

Publizitatea: 647 319 757

Harpidetzak: 902 820 201

Zuzendaria: Loinaz Agirre

Maketazioa: Mikel Albisu

Inprimaketa: Gertu

ISSN: 1132-0907

Lege gordailua: SS-926/89

Goierritarrak ez du bere gain hartzen derrigorrez, aldizkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.

Goierritarra

diruz laguntzen duten erakundeak:

Itsasondoko udala



Gipuzkoako Foru Aldundia

AURKIBIDEA

4. Iritzia: Xabier Mendiguren Elizegi.

5. Ingurugiro txokoa: Gure basoen garrantzia (I).

6. Euskara txukuntzen: Data.

7. Aholkua: Haurrek zurrunka egiten dute.

8. Elkarrizketa: Xabier Irastorza eta Leire Arandia: Delikatuzen ardatz nagusia Ordiziako peria da.

15. Elkarrizketa: Jakintza ikastolak 40 urte.

20. Garai batean: Otea neguko jatena.

22. Non zer.

24. Iragarki laburrak.

26. Argazki zaharra.



Erdiko orrietan gehigarria

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Viceconsejería de Política Lingüística



Xabier Mendiguren
Elizegi

Mandubin ikuspen bi

Bazter galdu batean bizi naizela esaten didaten lagunei beti erantzuten diet Euskal Herriaren bihotzean gaudela gu, ez dagoela Hego Euskal Herriko lau hiriburuak ordubeteko bidean dauzkan beste eskualderik (nahiz eta horretarako autoa hartu behar izan, hori ere egia da). Zumarragatik Bilborantz, Etxegarretetik Gasteiza, Lizarrustitik Iruñera, Tolosan behera Donostia nahiz Iparraldera abiatzen gara.

Badugu bosgarren aterabide bat ere, nik neuk gutxiago hartzen dudana: Mandubiaz ari naiz, jakina. Orain dela hilabete batzuk, Azpeiti aldera joan behar izan nuen zenbait aldiz, eta hor ibili nintzen, Arriarango urtegiaren ondoko lurretan, batetik, Ibaieder bailara lasai eta ahaztuan bestetik (Matxinbenta, Nuarbe, Urrestilla). Ez nabil gida turistikoarena egiten baina, paisaia bukolikoez gainera, izan nuen bestelako ikusmirarik joan-etorri haietan.

Gaua zen. Matxinbentako azken etxeak atzean utzi eta aldapan gora ekin diot, faroak piztuta. Kurba batera, kurba bestera, sigi-saga dabil kaminoa, eta halaxe neroni ere, buruan laneko kontuak eta bolanteari eskaini beharreko arreta elkarrekin dantzan. Eta bat-batean, jirabuelta baten ondoren, zer ikusiko kotxeak bere aurrean sortutako argi sortaren barruan, eta basurde-familia bat, bide-ertzean. Basurde ama aurretik eta kumeak atzetik. Lau bat ote ziren? Hor nonbait. Ez nuen luzaro begira egoteko aukerarik izan, aitararen bate-

an ezkutatu baitziren berriz ere mendian, arbola eta sasi artean. Basatasunezko txinparta bat izan zen hiriko bizimodua besterik ezagutzen ez duen honentzat. Badakit ehiztariak ohituta daudela halakoak ikusten, baina, nolanahi ere, agerkunde antzeko bat iruditu zitzaidan niri, naturaren bi-zi-indarraren eta edertasunaren erakusgarria, gure zibilizazio koxkoraren aldamean bertan.

Handik aste batzuetara, bide bera ari nintzen egiten. Etxe aldera atzera ere. Ez naiz oroitzen adi ala deskuidatuta ote nindoan, etxean egin beharreko pentsatzen ala berriz ere basurde-familiaren bat ikusteko esperantzaz. Eguraldi kaxkarra zegoela bai. Kontuak kontu, Mandubi gainera iristen ari nintzen eta gorabeherarik ez. Eta kaskoan bertan, ostatuaren parean, zenbait itzal, seinaleak egiten. Gelditu nintzen. Hiru emakume ziren, Beasain aldera jaitsiko ote nituen eskatzen zidatenak. Baietz, igotzeko. Hitzen doinuagatik, itxuragatik, azalaren koloreagatik, ezagun zuten kanpotarrak zirena. Galdetu egin nien. Kolonbiarra bata, gaztelaniaz zekiena; errusiarra bestea, eta ahaztu dudana Europa ekialdeko beste herrialde batekoa hiru-garrena. Hirurak Mandubiko jatetxean lanean zebiltzanak, baina, euri nahiz ateri, hara igotzeko ez jaisteko modurik ez zeukatenak, kamino bakarti hartako gidariren bat errukitu ezean.

Ez dakit zergatik, basurdeekin oroitu nintzen. Ez dago inongo antzik, badakit: animalia basatiak ziren batzuk eta langile saiatuak besteak; hango betidaniko biztanleak, eta iritsi berriak; zibilizaziotik ihesi dabilztzanak eta haren beharra dutenak... Baina izaki babesgabeak iruditu zitzaizkidan denak ere, edozein zitalkeria- ren biktima izan daitezkeenak. Zorte ona izan dezatela, batzuek nahiz besteek.

*Ez nabil gida turistikoarena egiten baina,
paisaia bukolikoez gainera, izan nuen
bestelako ikusmirarik joan-etorri haietan.*


ZUBARA
Eraikuntzak s.l.

Promozioak, Eraikuntzak,
Erreformak...

943 65 34 93 - 649 46 32 89
ABALTZISKETA



943 16 00 56 goierritarra@goierrikohitza.info



kutxa

Gure basoen garrantzia (I)

Gizkaien jardueretan beti dagoen balio ekonomikoa alde batera utzita, basoarekin erlazioatutako beste balio batzuk –klima eta bizitza naturala adibidez- oso garrantzitsuak dira.

Klima

- ✗ Basoak, oxigenoaren eraketan funtsezkoak dira.
- ✗ Lurzorua, urak eta haizeak sortutako higaduratik babesten dute.
- ✗ Lurzoruaren irazkortasuna errazten dute, ur xurgapena handituz eta uholde arriskua murriztuz.
- ✗ Lurzorua eguzki izpietatik babesten dute, hezetasun eta tenperatura egokia mantenduz.
- ✗ Material organiko deskonposatuaren birziklaketan garrantzi berezia dute, bizi-zikloan birsartuz eta luraren kalitatea hobetuz.
- ✗ Airearen depuratzailerik natural garrantzitsuenak dira.

Bizitza naturala

Zuhaitzak elikadura eta inguru fisikoaren sustengarri garrantzitsuak dira bertako izaki bizidunentzat, biotopo ezberdinen osagarri izanik.

Gaur egungo egoera

Basoen egoera eta etorkizuna gizakion errespetu txikiko jardueren esker mehatxaturik dago. Suteak eta izurriteak faktore aipagarriak dira.

Deforestazioaren arrazoiak artean burdinolak, untzigintza, ikatz ustiapena, gaztainondoaren gaixotasunak (tinta eta txankroa), egur bilketa eta desamortizazioak aipa daitezke.

Euskadiko Autonomia Elkartearen buruzko datuak

	Araba	Bizkaia	Gipuzkoa
Insignis Pinua	10'92 %	62'16 %	46'3 %
Eukalipto	*	8'1 %	0'18 %
Bertakoa	71'57 %	19'5 %	38'5 %

* Lurraldearen altuera dela eta, ustiakuntza bideraezina da.

zazioak aipa daitezke.

Gaurkotasunean gure basoetako arriskurik larriena zera da, bertako espezieen desagertzea, kanpokoak ezarritik.

Gizarte aldaketek -industrializazioa adibidez- nekazal lurak utzi eta baso esplotakuntzari eman zioten bidea. Aldaketa honen bidez, pinu eta eukaliptoak ugarituz joan dira, paper eta zura lortzeko asmoarekin.

Administrazioek era honetako baso-ustiapenei ematen dizkieten laguntzek, degradazioa eta basoen desorekak ahalbidetzen dituzte.

Ondorioak

Intsigni Pinua eta Eukaliptoaren ustiakuntza ugarien ondorioak honako hauek dira:

- ✗ Ur zikloaren eta sistema hidrikoaren eraldaketa.
- ✗ Bertako landaretza eta animalien habitaten or-

dezkatzea eta ondorioz hauen murrizketa eta desagertzea.

- ✗ Lurra biluzteak, higadura arintzea eta handitzea dakar eta ondorioz lurra pobretzea (azidifikazioa), erabateko desertifikazioa eramanen.
- ✗ Eragina paisaia: monokultiboak, matarrasak, itxura geometrikoko errepelazioak,
- ✗ Suteen arriskua handitzea.
- ✗ Basa ustiakuntza arrotzak:
 - ✓ Matarrasa: basoa erabat moztea landaririk gabe utziz.
 - ✓ Basoan makinaria erraldoia sartzea.
 - ✓ Basoetan pista eta bide gehiago egotea.
 - ✓ Tratamendu kimiko bortitzak erabiltzea: dimilina kontrolik gabe fumigatzen da

Ekologistak Martxan

**Basoen egoera eta etorkizuna
gizakion errespetu txikiko
jardueren esker mehatxaturik dago.
Suteak eta izurriteak faktore
aipagarriak dira.**

JAKIN BEHARREKOAK

Txad lakua lehortzen ari da. 40 urtetan bere azalaren %90 galdu da. NASAREN arabera, aldaketa klimatikoa eta nekazal gehiegikeriengatik. Horrela jarraituz gero 20 urte besterik ez du iraungo.

Uztaro barazki kooperatiba ezagutu nahi? Kontsumo taldeak daude. Oraingoan 30 kontsumo-unitate inguru gaude, baina gure helburua 35-40ra iristea da. Kontsumitzaile garen aldetik, gure konpromisoa da kuotak ordaintzea, asteroko otarra jasotzea, batzarretan parte hartzea eta lantaldeari laguntzea auzolanetan nahiz bilketetan. Gure proiektua aurrera ateratzeko beharrezkoa da kontsumitzaileok ekoizpen-taldearekin batera lan egitea. Astero banatzen dira poltsak, beti asteko egun berean. Poltsa bat jasotzen du kontsumo-unitate bakoitzak. Garaian garaiko produktuak banatzen dira, eta gorabeherak izaten dira kantitatean (urtaroaren, eguraldiaren, lantaldearen egoeraren eta abarren arabera). Barazki horien truke, kontsumo-unitate bakoitzak hilean 60 euro ordaintzen ditu, ekoizpen-gastuak ordaintzeko: ekoizleen asignazioak, baratzen gastuak (hazia, landarea, lan-tresnak...), banaketaren gastuak (ibilgailua, erregeia...) eta abar. Gure proiektua gertutik ezagutu nahi baduzu, etor zaitez Beizama-ra. Gurekin kontaktatzeko, kooperatibako telefonora dei dezakezu (660297075), edo, bestela, helbide honetara idatzi: uztaro_kooperatiba@yahoo.es

Data

Maizpide
euskaltegia

Ez dugu lan makala izaten eskutitzen batean data jartzeko orduan: ondo idatzi ote dut? Zerbait falta ote da? Behar bada, zerbait sobera izango dut? Aurrerantzean horrelako buruhausterik ez izateko, hona hemen data idazteko garaian kontuan hartu beharreko hainbat gomendio:

Urteak idaztean... punturik jarri behar al dugu?

Ez, inola ere ez! Ez dugu punturik jarri behar milakoen eta ehunekoaren artean:

✗ 2.008 (oker).

✓ 2008 (zuzen).

Ezta posta-kodea idatzi behar dugunean ere!

✗ 20.240 ORDIZIA (oker).

✓ 20240 ORDIZIA (zuzen).

Hilabeteak eta egunak... nola idatzi behar ditugu?

Beti letra xehez edo minuskulaz: *maiatza, ekaina, larunbata, igandea...*

Hilabeteen eta asteko egunen azken “a” hori ez da berezkoa, itsasten diogun artikulua baizik (adibidez, *gaur ostirala da*). Erreparatu ondorengo esaldi hauei:

Bihar, maiatzak 24,
amak ere ez hau
ezagutuko!

Ixilik egon hadi, kalami-
dadea, Ordiziako posta-
kodeak baino hezur gehiago
konpondu beharko
dizkiate-eta!



Nork irabaziko ote du borroka? Erantzuna
hurongo zenbakian, hau da, ekainaren 6an...

✗ *maiatzan, ekainan, ostiralan, larunbatan...* (oker).

✓ *maiatzean, ekainean, ostiralean, larunbatean...* (zuzen).

✗ *ostirala goizean, larunbata arratsaldean, igandea gauean...* (oker)

✓ *ostiral goizean, larunbat arratsaldean, igande gauean...* (zuzen).

Nola idatzi eskutitzeko data?

Euskaltzaindiak gaur egun ez du amestitzen aspalditxo behin baino gehiagotan erabiltzen genuen ondorengo hau:

✗ *Lazkao, 2008ko maiatzak 23* (oker).

Bai, ordea, beste hauek:

✓ *Lazkao, 2008ko maiatzaren 23a* (zuzen).

✓ *Lazkao, 2008ko maiatzaren 23an* (zuzen).

Urteak, **kontsonantez** bukatuz gero, “-eko” marka hartuko du; **bokalez** amaituz gero, “-ko”.

Egunak, **kontsonantez** bukatuz gero, “-a” edo “-ean” marka hartuko du; **bokalez** amaituz gero, berriz, “-a” edo “-an”... (egunak 11 eta 31 direnean izan ezik).

✓ *Lazkao, 2010eko maiatzaren 23a* (zuzen).

✓ *LazkaoN, 2010eko maiatzaren 23an* (zuzen).

✓ *Lazkao, 2015eko maiatzaren 25a* (zuzen).

✓ *LazkaoN, 2015eko maiatzaren 25ean* (zuzen).

✓ *Lazkao, 2021eko maiatzaren 31* (zuzen).

✓ *LazkaoN, 2021eko maiatzaren 31n* (zuzen).

Oharra: “maiatzak 23”, beraz, beti egongo al da gaizki? Ez! Horrelakoetan bakarrik izango dugu erabiltzea:

✓ *Agur-afaria larunbatean, maiatzak 24, izango da* (zuzen).

✗ *Agur-afaria, maiatzak 24an, izango da* (oker).

Zuzendu, behar izanez gero...

1. Beasain, 2.008ko ekainak 2an.
2. Asteartea gauean “La noche de...” izaten da ETB2n.
3. Ekainaren 11an beteko dinat 52 urte, Txaro!
4. Hilak 8an, datorren ostegunean, egingo dugu azterketa.
5. Realak 1982ko apirilean lortu zuen bere lehen liga irabaztea.

OHARRA: Lihenegean, Beasainen, 2008ko ekainaren 2an behar du; Bbigarrengean, astearte gauean Hirugarrengean, Ekainaren 11n; Laugarrengean, datorren ostegunean, hilak 8; egingo dugu azterketa; Bosgarren zuzena da.

ARRIETA

JATE TXEA

Ezkontzak, jaunartzeak,
bataioak...era guztietako
ospakizunak

☎ 943 88 00 02

OLABERRIA

Kontsultan egiten diren galderen artean bada bat gurasoengan irrifarra pizten duena; zurrunkarik egiten al du? Galdera honen atzean garrantzi handiko faktoreak aztertzen dira.

Gorputzak betetzen dituen funtzioak garapenaren hazkuntza definitzen dute, hau da: organoa, betetzen duen funtzioaren arabera haziko da. Jaioberri baten esku bati plastikozko pilota estutzeko funtzioa ematen badiogu etengabe, esku hori haundiagoa eta indartsuagoa bihurtuko da, estutze horren funtzioaren arabera, halaber funtzio hori ez duen eskua txikiagoa eta ahulagoa geratuko da.

Honela arnasak parame tro ugarien hazkuntza definitzen du. Sinesmen ugari daude nondik eta nola hartu behar den inguruan, baina arnasa hartu eta botatzeko espezializatua dagoen organoa sudurra da, eta oso organo sofistikatu da:

1. Hartutako airea egokitzten du: segundu bakarrean edo bitan giro-tenperaturan dagoen airea 34°C-tan jartzen du. Arnasten dugun airea hezatu egiten du ur lurrinaz eta laringera %98-95eko asetasunez iristen da.
2. Energia berreskuratzen du: arnasa botatzean su-

durak 4°Cko energia kalorikoa berreskuratzen du.

3. Babesa: Funtzio garrantzitsuenetarikoa da, aireko partikulak garbitzen ditu, 15 minututan iraitzen ditu. Hau gertatuko ez balitz garbiketa birrikak egingo lukete baina 60 eta 120 egunean.
4. Usaimena: usain glandulei esker aireko lurrina usaindu dezakegu.
5. Afektiboa: sudurra sistema linbikoarekin lotua dago, honi esker ongizate sentazio subjektiboa ematen digu.
6. Erreflexu funtzioa: biriketaren eragiten duten erreflexuen hasiera sudurrean dago.
7. Fonazio funtzioa: erresonantzia ematen digu.
8. Erresistentzia: sudurreko arnasketak esfortzu neuro-muskular handiagoa eskatzen du. Honek muskulaturan du eragina eta baita gorputzak mantentzen eta hartzen duen posturan ere.
9. Airea botatzean turbulentsiak sortzen ditu zuloen isuri guneetan eta honek xurgapen efektua sortarazten du beraren kanporaketa emanez.

Sudurrak bere funtzioa galtzen badu, eta ahotik arnasten bada indarren arteko oreka galdu egiten da, mus-

kulatura hipotonizatu egiten da (indarra galdu), bai aurpegiko muskulatura (ezpainak, masaiak...) baita gorputz osokoa ere posturan aldaketak eragiten dituelarik: hiperlordosiak, toraxa hondoratzen da, sorbaldak borobiltzen dira eta aurrerantz erortzen dira, eta errendimendu fisikoa gutxitzen da. Ahosapaia ojibala bihurtzen da sudurretik sartzen eta ateratzen den airearen presioa galtzen delako eta ahoa zabalik izatean mingainaren presioak gorutz bultzatzen duelako, beraz hortzak ez dira egoki irtingo eta irensterakoan zein mastikatzerakoan zailtasunak egongo dira.

Baina bada beste eragin zuzen bat: zurrunkak. Haurrak lo daudela ahotik arnasten badute ahosapaieko atal bigunean arieak dardarrak eragiten ditu eta zurrunkak sortzen dira. Zurrunka hauek apneak sor ditzakete, hau da airearen etena, honek loaren mozketak sortarazten du eta loaren zikloak aldatzen ditu. Ez dira REM egoerara iristen eta ez da hazte hormona aktibatzen, beraz altuera eta pisuz baxu ibiltzen dira. Bestalde ume hauek ez dute deskantsatzen eta esnatzen direnean nekea eta logura izaten dute egun oso-



Ana Usabiaga Arizmendi
Koate logopedia -
psikopedagogia
Legorreta

an zehar, egoera honek arretan eragiten die, ahulezia sortarazten die eta garapen akademikoa zailtzen zaie.

Arnaste apneak oxigenoaren gutxitzea eragiten du eta anidrido karbonikoaren gehitzea. Presio aldaketa honek birikan eragiten du birika hipertentsioa sorraraziz, erritmo kardiakoa aldatu eta insufizientzia kardiakoa eragin litzazke, haurretan "bat-bateko heriotza" deritzona.

Haur ronkopatia kronikoaren etiologia hipertrofia adeinoamigdalarrarekin lotzen da %65 kasutan, %30 entitate sindromikoekin eta %5 gizentasunarekin.

Beraz haurrek ezin dute zurrunkarik egiti.

koate
logopedia • psikopedagogia

Ana Usabiaga Arizmendi

013. kolegiatua

garapen kognitibo integraleko zentru klinikoa

Urkiaran Baserría • Koate auzoa • 20250 LEGORRETA • T. 943 80 63 61 • M. 679 93 38 40

www.koate.net

info@koate.net



Leire Arandia eta
Xabier Irastorza, Delikatuzeko arduradunak

“Delikatuzen ardatz nagusia Ordiziako peria da”

3 urte bete ditu Ordiziako Delikatu-
zek. Goierriko turismoaren harrera
lekua izatez gain, Ordiziako azoka
indartu eta elikadura osasuntsuaren za-
balkundea ere egin nahi du Delikatuzek,

bertako baserrietako kalitatezko produk-
tuak erabiliz. Asteazkenetako azokaren
etorkizunaz kezkatuta, azoka indartu nahi
dute, hausnarketa egin eta bide berriak
landuz.

SOLOZABAL AUTO-ESKOLA

Mota guztietako
gida-baimenak

Aita Urdaneta

ORDIZIA

☎ 943 88 72 76

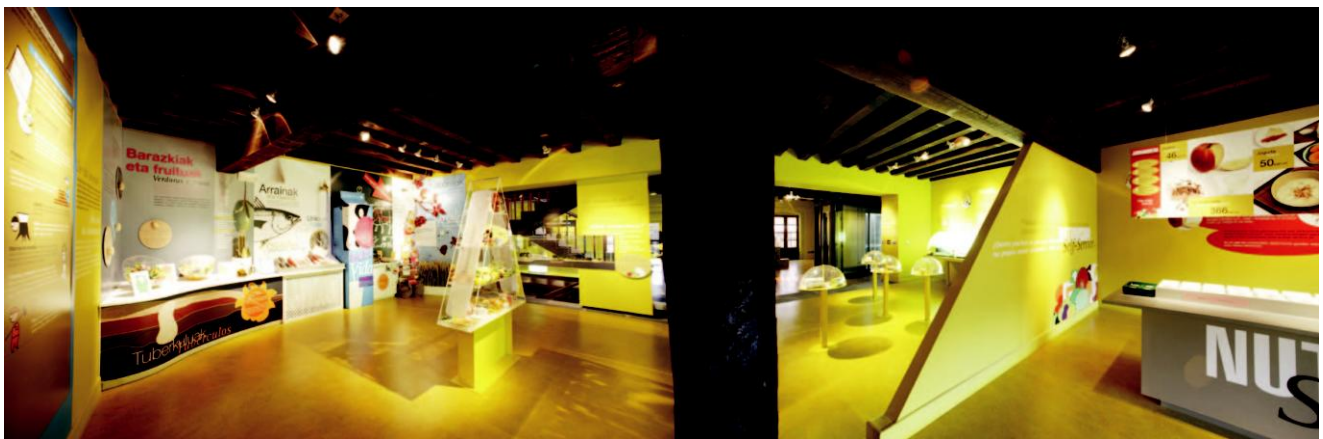


☎-Faxa: 943 88 95 76 Urdaneta, 41 ORDIZIA



ERREFORMAK

- ✦ Tximini eta ekonomiak
- ✦ Berogailuak
- ✦ Iturgintza
- ✦ Zeramika erakusketa
- ✦ Bainuko altzariak



Hiru urte bete ditu D'elikatuz-ek. Balorazioak egiteko garaiak izaten dira urteurrenak. Zein balorazio egiten duzue? Helburuak bete al dira?

Leire Arandia: Hasieran oso helburu orokorrak zeuden zentro honetan. Zentroaren martxak esan digu zentroak zer izan beharko lukeen. Eduki eta helburu oso orokor batekin ireki zen, erreferentea izatea gastronomia mailan, baina hori esatea erraza da. Pixkanaka hasi ginen, lan ildo batzuk finkatuz. Turismo arloa garbi zegoen, elikadura eta nutrizio mailan dibulgazio lan bat egin nahi zen, ikerketa arloa landuz... Hortik abiatu ginen.

Orain 3 urteko martxaren ondoren, erreferentea izatea lortu dugu, eta landu beharreko beste arlo batzuk ere badaude, nahiz eta beste maila batean izan.

Xabier Irastorza: Urte hauek lagundu dute, kokatzen. Hasieran oso irekia eta zabala zen proposamenari, ardatz nagusiak non kokatu behar diren zehazten.

Arandia: Hiru urteon balorazioa bestela, positiboa da. Orain dela hiru urte, hasi ginenean, izena bera ez dakit zein puntutaraino zen erakargarria. Gaur egun, sensibilizazio kanpaineekin... jendeak kontutan hartzen gaitu, erreferente bat bagerala zentzu horretan.

Baina nutrizio arloa

gehiago lortu da erreferentea izatea, bertako produktuen sustapen horretan baina. Guk jendeari ondo elikatzen erakutsi nahi diogu, beti ere, bertako produktuen sustapen horrekin.

Irastorza: Nutrizioarekin eta elikadura osasuntsuarekin lotu gaituzte dagoeneko. Orain, baserriko produktuak, bertako produktuak, kalitatezko produktuak eta peria arloan indartzea gelditzen da. Uste dut maila batean helburu batzuk lortuta daudela, espazio bat irekitzen ari gara eta Delikatuz erreferentea da elikadura osasuntsuaren inguruan, baina beste erronka batzuk oraindik ere lortzeko daude.

Zein bide hartu duzue, nagusiki?

Irastorza: Gauza askorekin batera sortu zen, ardatz askorekin. Elikadura, gastronomia, Goierriko Interpretazio Zentroa, turismoa... Intuizio bezala zegoen, Ordiziak periarekin izan duen eta duen lotura. Momentu honetan, garbi dagoena da, Delikatuzen ardatz nagusia peria dela eta horrek izan behar du beste lan guztia

egituratuko duena. Horri lotuta doa elikadura osasuntsuaren inguruan lantzen ditugun gai guztiak, unitate didaktikoak... Periarri eta bertako eta kalitatezko produktuei lotuta dago guztia. Kontutan izanda, hemen Ordiziako turismo bulegoa dagoela eta Goierriko Turismoaren Harrera Zentroa bezala hau dagoela. Ordiziako peria da izateko arrazoia ematen diona.

Arandia: Elikadura eta gastronomia zentroa baldin bada, horregatik da. Garbi dagoena da, arlo horretan lan egin beharra dagoela. Azken batean, azoka martxan dago baina etorkizunari begiratu behar zaio.

Zein etorkizun ikusten diozue Ordiziako azokari?

Irastorza: Mila urteko azoka bat da, baina benetan ondo ez bazaio heltzen eta hausnarketa bat ez bada egiten, beharbada, hementik 20 urtera ez dugu azokarik edukiko. Eta hori tragedi bat irudituko litzaideke. Izan ere, hau luxua da: baserriarrek beraien produktuak saltzen egotea eta kontsumitzaileek bertan

erosteko aukera izatea luxua da, eta leku askotan desagertzen ari dena. Beraz, Delikatuzek bere indarrak bideratu behar ditu peria honi etorkizuna bermatzen, bide berriak irekitzen, beste era bateko periekin edo erakundeekin harremanak estutzen...

Arandia: Garai batean azokaren inguruko batzorde bat sortu zen, baina inertziak desagertu egin zen. Baina orain berriz ere formato hori sortu nahi da, azokarekin zerikusia izan dezaketen herriko eragileak elkartuz. Serioago lanean hasi beharrean gaude: periak zein etorkizun daukan, saltzaileen batzorde besteko adina altua da, nola erakarri jende gazteagoa... Gauza asko daude aztertzeko. Ea batzorde hori martxan jartzen den. Guk koordinazio lana egin, gainean egon, eta ez utzi lan bat bukatu gabe. Formulak sortu nahi ditugu.

Irastorza: Orain arte inertziak funtzionatu du, baina inertzia hori bukatu zaio. Inertzia bukatu zaio, orain arte jendea zahartzen eta hiltzen ari diren heinean. Orain edo beste inertzia bat sortzen edo bideratzen da, edo etorkizun zaila dauka.

Eguna bera, hausnarketarako gaia izan da askotan.

Irastorza: Polita izango litzateke, Ordiziako udalak bekaren bat edo ateratzea, aztertzeko eta jakiteko, Ordizian azoka zergatik egiten

Delikatuzek bere indarrak peria-
ren etorkizuna bermenatzera bideratu behar
ditu, bide berriak irekiz.

den asteazkenetan. Ikusentzunezko bat dago Delikatuzen eta aste osoa planifikatzen da. Asteoko egun bakoitzean, peria herri batean izaten zen. Aste guztia planifikatuta zegoen probintzia osoan nekazaritza munduko erosketak egin zitezkeen. Eta Ordiziakoa aurrenekoakoa izan da eta zergatik erabakitzen da asteazkenena izatea? Ez dakit, kurioa da.

Hala ere, nik uste dut Ordiziako azokak asteazkenetan egiten jarraitu behar duela. Dena den, nekazaritzako produktuak komertzializatzeko bide ezberdinak sortu beharko lirateke eta Ordiziak horretan aitzindari izan beharko luke. Ez dauka zertan, peria bakarrik izanik baserriarren zuzeneko salmentarako puntu bakarra. Bertako denda txikiak izan daitezke.

Goierriko Baratza hor dago.

Irastorza: Goierriko Baratzak, maila batean hor dago baina Goierriko Baratzari asko kostatzen ari zaio, ekoizpen finko bat izatea. Astero porruak nahi badituzu, ezin dute bermatu baserriarrak porruak eramango dizkionik. Nola ziurtatu ekoizpen bat egongo dela eta erostera joandakoan han egongo direla.

Arandia: Eta asteazkenean perira joan ezin duenak, salmenta puntu bat izango duela, finkoa. Beharbada beste formula bat izan daiteke. Edo kargatuta ibili beharrean kontsignak jarri... askotan jendeak erosotasunari begiratzen dio eta jendeari erraztasunak jarritz gero...

Zuzeneko salmenta sistema ezberdinak ere badiara, baserriarraren eta kontsumitzaile talde ezberdinen artekoa...

Arandia: Kontsumitzaile talde batzuk badaude.

Irastorza: Kontsumitzaile eta ekoizle emaleak deitzen zaie. Adostasuna ego-



Bertakoa, garaikoa, kalitatezkoa

**Elikaduraren inguruan albiste asko sortzen dira aspaldian. Ez dakit nondik eka-
rritako olio... Horrek laguntzen du bertako produktuak bultzatzen?**

Irastorza: Kontsumitzaileen esku dago neurri handi batean. Lana egin behar da erakundeetatik kontsumitzaileei informazioa eman eta sentsibilizazioa bultzatzen. Baina nire ustez erronka nagusia da, zer suposatzen duen segun eta zein produktu, segun eta nola ekoiztuta eta segun eta nondik ekartzen den, kontzientzia hartzea. Batzutan osasuna egoten da jokoan, baina ekonomia mota bat dago, lan baldintza batzuk daude, enpresen jokabideak daude, nazioen arteko harremanak daude... Nik uste dut horietaz denetaz konturatu egin behar garela. Ordiziako perira erosketak egitera etortzea bakarrik ez da letxuga freskoa erostea, baizik eta landa ingurunea zaintzea, baserriko ohitura bat mantentzea, gure paisaia dagoen bezala mantentzea eta mila urteetako tradizio bati jarraitzeko emateko aukera ematea esan nahi du. Letxugak Almeriatik ekarri daitezke. Eta horrek ingurugiroarekiko inpaktua eta kostu sozialak. Adibidez, ikusi beharko litzateke, Almerian nola ari diren ekoizten eta zein baldintzatan dauden langileak. Baina ingurugiroarekiko daukan inpaktoa ere izugarria da. Garraioak nola kutsatzen duen, gure garraiobide guztiak nola saturatzen diren etengabeko joan-etorri horrekin...

Arandia: Jasangarritasunari ere garrantzia eman nahi diogu. Elikadura osasuntsua eta jasangarria izan dadila. Hor badago lan egiteko esparru bat. Eusko Jaurlaritzako Elikaduren Kalitatearen sailean ere ikusten dute badagoela hutsune bat eta gu ere kontutan hartu gaituzte. Marka ezberdinak daude, ikerketa mailan ere landu dute, produktuen segurtasuna...

Irastorza: Oso gauza interesgarriak daude egiteko. Maila batean hasita daude. Eskolau-meekin, unitate didaktikoetan lantzen da. Unitate didaktiko bat, 'Goierri ezagutuz' da eta Goierriko ezagutzaz gain, kontsumo jasangarria ere lantzen da. Unitate didaktiko guztietan erreferentzia egiten da beti erosketari ohituretaz, kontsumo ohituretaz... umeei lantzen da baina orain beharbada beste maila batean eman beharko zaio bultzada, gizarteratuz, sentsibilizatuz, esandako hauek zein inpakto sozial daukaten konturatu. Perietan, letxuga, supermerkatuetan baino merkeago egoten da baina egongo ez balitz ere, sozialki askoz merkeagoa da perian erostea, supermerkatuan erostea baino. Beste kontzeptu batzuk ere kontuan hartu behar dira.

Sentsibilizazioa oso garrantzitsua da, beraz.

Irastorza: Ekonomia azkenean, maila handi batean kontsumitzaileok ere mugitzen dugu. Botere handia daukagu. Nazioarteko multinazional handiek asko kontrolatzen dute baina guk ere badaukagu zer esana, beste txip batekin mugitzen hasten bagara...

ten da: kontsumitzaileak zer kontsumitzen duen eta kontsumitzaileak konpromisoa hartzen du astero hainbat kontsumituko duela. Hori bide bat izan liteke, baina merkataritza normala ere hor dago.

Erakunde publikoetako sukaldeek ere zeresan handia dute. Adibidez, Eskola Publikoak derrigortuta egon daitezela bertako produktuak erabiltzera, eta horretara bildu nahi dutenek ere bai.

Arandia: Gastronomian ere egin daitezke proiektu ezberdinak. Alde batetik, sozialki interesa izan dezake eta turismoari begira ere bai. Bertako produktuekin egindako menuak prestatu daitezke, garaian garaiko produktuak erabiltza.

Garaian garaiko produktuak kontsumitzearen gaia ere hor dago.

Irastorza: Hori beste erronketako bat da.

Arandia: Hor ere ikusten dugu esperientzia ezberdinak daudela. Katalunian adibidez, eta hango esperientziak hemen txertatzea...

Irastorza: Goierri menu bat sortzea. Garaian garaian

Luxua da Ordiziako peria.



Azoka bereziak

“Ahal den heinean, gu saiatuko gara beti erlazio zuzena izan dezaten asteazkeneko periarekin. Gauza asko egin daitezke baina asteazkeneko periarekin erlazioa galtzen badute, Ordizia bihurtuko da beste mila tokitan egiten diren festa giroko erakusketekin. Baina Ordiziak badauka bere nortasuna perien inguruan. Hori indartzea oso garrantzitsua da.

Adibiderik garbiena, iraileko peria da. Urtero eta asteazkeneko egiten den peria eta perian dauden produktuen erakusketa nagusia. Artzain egunean egiten dena ere oso polita da: ez da gazta bakarrik, ardiaren eta artzaintzaren inguruko elementu gehienak biltzen dira. Horrela periek nik uste dut, behar direla indartu”.

Goierri ekoizten den produktuekin egindako menuak osatzea. Jendeak asko estimatzen du.

Arandia: Jendea kanpotik erakartzea gure erronka da, baina zerbait nahi baldin badugu, bertako jendeak gure lana baloratzea da. Bertakoek ez badute baloratzeko, alperrik ari gara.

Ikastaro ezberdinak antolatzen dituzue eta arrakastatsuak gainera. Sukaldaritza modan al dago?

Arandia: Garbi dago baietz. Hilabetero egiten ditugu gizarteratze ekintzak, jendeak ekintzatan parte hartzeko. Ostalaritzarekin lotura duen ekintzetara askoz ere jende gehiago etorritzen da, edo hitzaldietara baino.

Irastorza: Periar buruzko hitzaldia antolatu genuen, artzaintzarekin lotutakoa, baseritik bizi zen baserri batera bisita egin genuen... oso ekintza politak dira baina onddoen inguruko mahainguru batek adina erakarpenez ez daukate.

Nik uste dut Elikadura osasuntsuari buruzko karpaina oso garrantzitsua dela. Gaia oso garrantzitsua delako, esparru oso ezberdinak hartzen dituelako. Beste parametro batzuetatik begiratuta gure elikadura nola zaindu, eta horri lotuta sukaldean nola aritu, sukaldean modu berrietan aritu...

“Eguneroko ogia, ogi bereziak eta pastel ezin hobeak”



K. Nagusia 35 BEASAIN

☎ 943 88 77 58

Elosegi, 14 LAZKAO

☎ 943 88 72 79

Sta. Maria, 19 ORDIZIA

☎ 943 16 00 44



Elikaduraren piramidea

Nutrizio teknikaria da Xabier Irastorza. Bertako base-rietako kalitatezko produktuak erabiliz, elikadura osasuntsuaren aldarrikapena egiten dute Delikatuzen. Ikastaro eta hitzaldi ugari ematen dituzte gai honen inguruan, adin ezberdinetakoei.

Laburbilduz, zer da elikadura osasuntsua?

Gorputzak behar duena ematea, horixe da osasuntsua. Zaila da gorputzak zer behar duen jakitea. Bi kontu eduki behar dira kontuan: energia eta elikagaiak. Energia beharrak, nahiko sinple kalkulatu daitezke: gaixotasun hormonalak ez baldin badago, pisu batekin, behin heldutasunera iritsita gero, pisua mantentzen jarraitzen baldin baduzu, behar duzun energia kontsumitzen duela esan nahi du. Gizentzen baldin bazara, behar duzuna baino gehiago, eta argaltzen baldin bazara, behar baino gutxiago.

Hortik aparte, gure gorputzak energia hori elikagai ezberdinetatik behar du, eta bere proportzioan. Hiru dira energia ematen dutenak: karbohidratoak, proteinak eta koipeak bere proportzioan behar ditugu, eta ez edozein proportziotan. Karbohidratoak ia erdiak baino gehiago behar ditugu, koipeak, herena baino gehiago eta proteinak, gutxiena. Proteinei lotuta, guk proteina gehiegi hartzen ditugu, eta batez ere, haragiak. Haragiari lotuta, grasa asea edo saturatua egoten da. Hortik aparte, zuntza, bitaminak eta ura behar dira. Hori elikadura piramidean laburbiltzen da. Askotan piramide hori ez da jarraitzen edo ezinezkoa iruditzen zaigu. Eta ez da, piramide hau



jarraitzea, elikadura ohiturak pixka bat aldatzea besterik ez da. Frutak eta barazkiak egunean zehar nola banatu ikasten jakitea da gakoa, eta proteina iturriak jaisteak.

Praktikara joanez, nola antolatu dezakegu, fruta eta barazkien kontsumoa?

Egunean bi edo hiru barazki eta bi edo hiru fruta gomendatzen dira. Egunean, 5 fruta eta barazki anoa edo razio gomendatzen badira, normalean, bi raziotan ibiltzen gara.

Gosaltzeko, beti fruta bat sartu. Etxean egindako laranja zumoa ere hor sartzen. Beste anoa bat, hamaitakotakoan edo meriendan

sar liteke; eta beste bat afaltzerakoan edo bazkaltzerakoan. Barazkiekin berdintsu: barazki platerkada on bat hartzen baldin badugu, leka patata platerkada bat adibidez, anoa eta erdi edo bi anoa barazki hartuko ditugu. Baina ohitzen baldin bagara, pasta eta arroza barazkiekin prestatzen, eta ohitzen baldin bagara, haragiari eta arrainari lagungarri bezala beti patata frijituak jarri beharrean, tomateak plantxan, piperrak, pistoa.. jartzen baditugu, bost anoatan ondo betetzen ditugu. Jendeari gehiegi iruditzen zaio, baina ohitura kontua da.

Proteinetan, bakoitzetik, haragietan, arrainetan eta

arrautzetan, astean bi edo hiru razio, lekarietan ere bai eta fruitu lehorretan ere bai.

Piramidearen behealdean, zerealak daude. Hor ere asko. Egunean zehar nola banatu genitzake.

Zerealak eta tuberkuluak daude lerro horretan. Karbohidrato konplexuak sartzen dira batez ere hemen. Azukrea eta ezta izan ezik, beste gehienak. Egunero, lautik sei anoa behar dira. Kontutan izanda, hiru-lau hatz ogi anoa bat dela, egunean zehar, hiru ogi puska janda, hiru anoa bete ditugu. Gosaltzeko ogia jan dezakegu. Asteazkenean, pare bat aldiz pasta eta pare bat aldiz arroza jan dezakegu. Lautik seiko tarte bete dugu. Kultura guztietan, zereal bat elikaduraren oinarria izaten da. Gure kasuan garia da, ogi moduan. Beste batzuetan, patata, arroza... izaten dira.

Haragia gutxitzeko, bigarren plater bezala, arroza edo pasta jar liteke.

Hori da. Lekariak bigarren

Frutak eta barazkiak egunean zehar nola banatu ikasten jakitea da gakoa, eta proteina iturriak jaisteak.

plater bezala jartzea oso ondo dago. Entsalada bat eta babarrunak edo dilistak, garbantzuak arrozarekin plater bakar bezala... Oso konbinazio interesgarria da. Gure aitona-amonek, lekariak laboreekin jartzen zituzten. Oso kurioa da, ez dakit zenbat denbora beranduago, zientifikoki zera demostratu da: proteinak aminoazidoz osatuta egoten dira eta gure gorputzak bederatzi dauzka, berez sortzen ez dituenak. Lekariak, bederatzi horietatik erdiak dauzka eta zerealak beste erdiak. Biak elkartuta, bederatzi osatzen dira. Animalia jatorriko proteinek normalean 9 edukitzen dituzte baina landare jatorrikoek inoiz ez dituzte edukitzen 9 horiek. Baina ondo konbinatuz gero, proteinak osatu egiten dira.

Pasta adibidez, makarroiak, espagetiak, lasaña, kaneloiak... pasta mila modura jar ditzakezu barazkiekin.

Arroza eta lekariak ere erraz konbinatu daitezke: lehenengo arroza eta gero lekariak, nahastuta...

Esnekiak ere hor daude. Egunero hartzekoak dira bai, esnea edo esnekiak. Egunero, gutxienez, pare bat anoa. Kaltzio iturri nagusi eta onenak esnekiak dira, gure gorputzak ondorena aprobetxatzen dituelako.

Goi goian, puntan, leku-

rik txikienean zer daude?

Hemen ez dago debekaturik jakirik, hori garrantzitsua da esatea. Piramideak esan nahi duena da, behar duenak, gehiena eta maizena jan behar direla eta piramidean gora igo ahala, gutxitzen joan behar direla, bai kopuruan eta bai maiztasunean. Puntan daudenak, noizean behin jan beharrekoak dira.

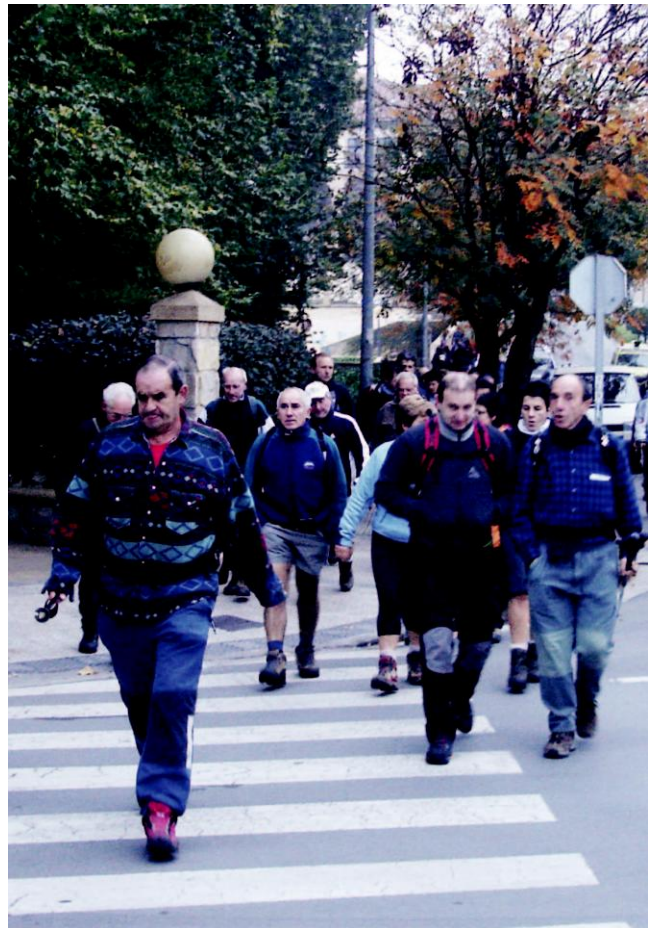
Punta-puntan daudenak, azukre sinpleetan oso aberatsak direlako edo animalia grasatan oso aberatsak direlako daude. Haragi koipetsuak (gihar edo koipe handia daukan txuletoa, hestebeteak...), mantekila, margarina, opilak, litxarriak, pastelak...

Ura ere garrantzitsua da. Egunean 1,5-2 litro ur edan behar omen da. Jendeari asko iruditzen zaio.

6-8 basokada ur dira horiek. Gosaltzen bat edanez gero, tartean besteren bat, otorduetan ere bai... ez da hainbeste.

Umeekin lan egiten duzue helduekin ere bai. Zer irudipen hartuta zaudete, ondo jaten dugula, gaizki?

Nik uste badaudela akats nagusi batzuk eta beti errepikatzen direnak dira: normalean, fruta eta barazki gutxiegi jaten da; proteina gutxiegi jaten da, batez ere haragia; zerealak hortxe ibiltzen dira. Horri lotuta, ani-



Ariketa fisikoa

Ariketa fisikoa ere hor dago. Hori ere garrantzitsua da.

Egunero, ariketa fisiko arina egin behar da, orduerditik ordubetera. Hori ez da kirola egitea. Posible den heinean, lanera oinez joatea, paseatzea, eskilarak oinez igo-tzea... Ariketa fisikoa oso garrantzitsua da osasuntsu mantentzeko, ondo elikatzea bezain garrantzitsua.

Aurten kanpaina horretara bideratuko dugu, ondo elikatuta eta egun guztia eserita egoten bagara, ez dela nahikoa. Ariketa fisikoak duen garrantzia azpimarratu nahi dugu.

**ONE MENDIZABAL
ILEAPAINDEGIA**

Emakumezkoen nahiz
gizonezkoen ileapaindegia
Depilazio laser medikua
Zutikako solariuma

943 18 04 92
Helbarrena, 24
ATAUN

Astelehen goizetan zabalik

IÑAKI ARIN

aseguruak

943 888 702
Oriako pasealekua, 20
BEASAIN

“Gimnasia joateko antolatzen garen bezala, sukaldatzeko ere antolatu egin behar da”

Sukaldean aritzeko denbora gutxi hartzen dugula esaten da.

Antolatzea da kontua. Gu etxean adibidez, bi gara eta biok egiten dugu lan, eta normalean ez dugu denbora gehiegi edukitzen sukaldarako. Eta daukazunean, askotan gogo handirik ere ez da izaten. Beraz, egun bat hartzen dugu, eta kilo bat lekari prestatzen dugu. Kilo batetik, hamar anoa ateratzen dira. Beraz, bost egunetarako lekariak dauzkagu. Astean bitan jaten baditugu lekariak, bi edo hiru astetarako ditugu. Beraz, konjelatu egiten ditugu eta aurreko egunean erabakitzen dugunean, atera eta kitto. Aurretik entsaladatxo bat prestatuta, bazkaria egina dago. Lan asko dauzkan platerak kantitate handian egin daitezke, eta denboran zehar jan. Denborarik ez daukagulako, asko egin eta hurrengo bost egunetan gauza bera jaten aritzen gara. Baina hori ere ez da batere ona, bariedadea oso garrantzitsua delako. Norbera antolatzea da kontua. Gimnasia joateko antolatzen zaren bezala, honetarako ere bai.

Aurrez prestatuak ere badaude, gero eta gehiago gainera.

Horiek ere piramidearen puntan daude normalean. Horiek egiteko erabiltzen den koipe, normalean, koipe industrial izaten da eta ez ditugu beraiei konposizioak kontrolatzen. Koipeetatik %30-35 behar dugu eta koipe saturatuek ez dute %10 pasatu behar, arazoak sortzen dituelako zirkulazio aparatuan. Koipe industrialak asko erabiltzen dituzte, koipe hidrogenatuak, koko olioak... normalean, zapore handia ematen dute eta oso merkeak izaten dira. Horiek koipe saturatuek bezala funtzionatzen dute. Gainera ez dugu kontrolatzen zenbat koipe daukaten. Ezberdina da, supermerkatuan egindako pastelxo bat edo etxean egindako bizkotxo bat. Etxean egindako bizkotxoari nik botatzen diot nahi diodana. Nahi baldin badut gurina bota beharrean, oliba olio bat diot eta oso ezberdina da.



Azken batean, ohitura egokiak hartzea da beraz.

Bai, eta beldurrak kentzea ere bai. Askotan, osasuntsu elikatzea, aspergarria dela pentsatzen da, batere gusturik ez duena, monotonoa... Elikadura osasungarriaren kanpainarekin mito horrekin puskatu nahi izan dugu. Eta errezeta ezberdinak kaleratu ditugu, Gipuzkoako Sukaldaritza eskola ezberdinek prestatuta.

Erosketak egiteko orduan, piramidea kontuan hartu behar da. Zera esan nahi dut, egunean bost fruta eta barazki jan behar baldin badituzte, etxean, beti eduki behar dituzte fruta eta barazkiak. Edo ogia erostera ohitu...

Krisi hotsa ere bada, prezioak asko igo direla... ez al dago joera, elikaduran aurrezteko?

Bai, baliteke. Azkenean, egunero jateak, gastu bat suposatzen du. Itxuran aurreztu dezakezu edo osasunean aurreztu dezakezu. Eta merke eta osasuntsu ere jan daiteke.

malia jatorriko grasa gehiegi jaten da.

Inkestak-eta ikusita, jarduera fisikoa ere nahiko urria da. Kirol asko egiten da, baina jarduera fisikoa murriztu egin da. Hau da, lanetik atera eta Aranatik Kiroldegira kotxean joaten gara, han arraunean ordu betean aritu eroak bezala, kotxea hartu eta berriz ere butakara zoaz. Beste garai batzuetan egiten zen jarduera fisikoarekin konparatzen baldin badugu, gaur egun ez da egiten.

Eta burua nahastuta daukagula ere bai: elikaduraren inguruan burua nahastu digute. Interes ekono-

mikoak, komertzialak eta publizitatea halako bonbardio botatzen dute, halako jonek hau dauka eta honetarako balio du... kolesterola jaisten laguntzen duela, uda dator eta egin dieta... Mila mezu ezberdin, eta asko kontrajarriak. Nik uste dut oinarritzko gauzak oso nahastuta dauzkagula. Hori puskatzea ere bada helburua. Eta hitzaldietan askotan errepikatzen dugu. Kontutan hartzeko, aberastutako jakiak estrategia komertzialak direla. Nik ez dut esaten onurarik ez dutela egiten. Kolesterola baldin badaukazu adibidez, horietako jogur bat hartzea ezin da zure tra-

tamendua izan. Dauzkagun gaixotasun gehienak, elikadurarekin lotutakoak dira.

Umeen gizentasuna ere hor dago.

Hala ere, inguruko beste lurralde batzuekin konparatuta, Euskal Herriak ez dauzka daturik okerrenak baina urtez urte igotzen doa eta hori da kezagarria eta zaindu behar dena. Oso datu kuriozua da, normalean, gehien jaten duenak kirol dezente egiten du, eta horiek daude normaltasunean. Gutxi xixago jan eta ia kirolik egiten ez duenak, horiek dira gizenenak. Elikadura oso garrantzitsua da, baina jarduera fisikoa ere bai. Hez-

kuntzan, gutxitzen ari dira jarduera fisikoaren orduak, baina garrantzia handia eman behar zaio, eta badi-rudi ez zaiola ematen.

Zahartzaroan ere elikadura garrantzitsua izango da.

Garrantzitsua da baina kontutan hartu behar dugu, zahartzaroan sortu diren gaixotasunei buelta ematea oso zaila dela, aurrez prebentzioa egin ez bada. Osteoporosiaren kasuan adibidez, kaltzio iturri garrantzitsuak egoki hartu, baina hori bezain garrantzitsua edo garrantzitsuagoa da, eguzkia hartu eta paseatzea.



Jakintza Ikastola: 40 urtez jakintza zabalduz

Ospakizun urtea du Ordiziako Jakintza Ikastolak, 40 urte bete baititu. Ekainaren 1ean adibidez, Ikastolaren Eguna ospatuko dute. Jakintza Ikastolaren historian parte hartze zuzena

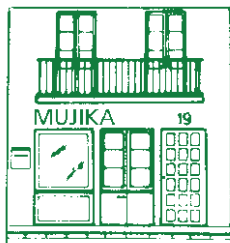
izan duten lau lagun elkartu ditugu mahaiaren bueltan: Juan Antonio Galparsoro eta Mikel Arrese hasierako gurasoak, Rosarito Lasa lehenengo andereñoa eta Manu Olano zuzendaria.



Iñauti
Hartz Klinika
ESTIBALIZ JUAREZ ALDANONDO
602 ZIKLO KOLEGIATUA

RADIOGRAFI PANORAMIKO ETA ZEFALOMETRIAK
ODONTOLOGIA OROKORRA: HAUR ETA HELDUAK

JOAN ITURRALDE, 3 BEASAIN
☎ 943 88 46 28



MUJKA
LIBURUDENDA

Tel. / faxa: 943 88 11 94
Kale Nagusia, 19 ORDIZIA

San Inazio, 14 BEASAIN
☎ 943 889 390

Garagartza pl., 1 ORDIZIA
☎ 943 805 327

San Franzisko, 8 TOLOSA
☎ 943 650 239

Lirain

Lurrindegia eta opari gaiak

PSIKOLOGI KLINIKOA

ARGI Jose Ramon Pato Prieto
Psikologian lizentziatua
Elkargokide zenbakia: E-2644
RPS: 420/01

AURRE ZITA ☎ 943 887 221 ☎ 610 020 041
JM Arana, 1 - 2. esk. esk. BEASAIN

Helduen, umeen, bikoteen eta sexologi tratamenduak



Kronologia

1968. urtean, sortu zen Jakintza ikastola 50 ikasle inguru elkartu ziren Sanperio kaleko Pelotazale Elkartean. Bi andereño, Rosarito Lasa eta Mari Karmen Oiharbide izango dira. 1969. urtean, Ikastolen Federakuntzako partaide izango da Jakintza Ikastola.

1970. urtean, San Jose ikastetxea erosi zuten Ikastolako bazkide eta laguntzaileek.

1973. urtean, 'Nueva ley de Educación para centros de EGB' delakora egokitzeko, obra handiak egin ziren ikastolan.

1977. urtean, Batxilergo ikasketak emateko baimena lortu zuen Jakintza ikastolak.

1981. urtean, Jakintza ikastolak lokal premia larria izanik, udaletxean hainbat bilera egin ondoren, Lurralde Ordezkaritzara joan zen eta San Ignacio eskola publikoko lokalak erdibana erabiltzea onartu zen. 1983. urtean, San Ignazioko eskola publikoaren eraikuntza, Jakintza ikastolaren erabiltzenerako izatea onartu zen osoko.

1993. urtean, Villa Eugeniako eraikuntza berria inauguratu zen. Handik aurrera, bertan izango dira Haur Hezkuntzako haurrak, instalazio eta lokalen premia konponduz. Jakintza Ikastolaren 25. urteurrena ospatu zen. Herri bazkarian, maiatzaren 24an, Euskal Eskola Publikoaren legerari dagokion erabakia hartu zen eta sare publikoan ez integratzea erabaki zen. Urriaren 3an, Kilometroak 93 ospatu zen. Helburu nagusia, Villa Eugeniako eraikuntzak zerkartzan gastuak arintzea izan zen.

1995. urtean, Publikatu ez ziren beste ikastola askorekin batera Partaide bigarren graduako kooperatiba osatzea erabaki zen.

1996. urtean, egoera ekonomikoa larria zelarik, orain arteko entitate juridikoa Jakintza S.A. desagertzea erabaki zen eta langileen kooperatiba sortzea.

2000. urtean, DBH3 mailan gizarte arloa ingelesez lantzen hasten da.

2002. urtean, Kalitatearen zilarrezko Q-a lortu zuen.

2004. urtean, San Inazioko patioa estali eta pilotalekua egiteko egin ziren.

2005. urtean, Kalitatearen urrezko Q-a lortu zuen Jakintzak.

1960-70ko hamarkadan, Ordizia euskalduntzeko zerbait egin behar zela eta, ikastolaren proiektua ernezen hasi zen. Lehenengo aipamenak 1965. urte ingurukoak dira. Urte horretan, Ordiziako guraso eta gazte talde bat, Jazinto Setien apaiza buru zutela biltzen hasi ziren. Bilera hauek Ataunen egin ziren.

Zein giro zegoen 60eko hamarkada hartan Ordizian?

Juan Antonio Galparsoro: Lazkaon eta Beasainen hasita zeuden. Jazinto Setien ibiltzen zen. Oso giro erdalduna zegoen. Euskara dezente galduta zegoen eta euskara indartzeagatik hasitako ekimena izan zen batez ere.

Rosarito Lasa: Euskara ez zen batere entzuten. Etxeko hizkuntza zen. Etxe edo familia batzuetan bakarrik mantendu zen. Familia euskaldun askotan ere ez zen egiten.

Mikel Arrese: Ni zaldibitarra naiz eta han gehiago hitz egiten zen. Baina Ordizian galduta zegoen. Ikastola sortu baino lehenago, antzerki talde bat sortu nuen. Euskarari indarra ematea zen helburua.

Lasa: Oso familia gutxi ginen euskaraz hitz egiten genuenak. Etxean gainera, gogor eginda hitz egiten genuen. Eskolan hasi ginenean, erdarara jotzen genuen guk ere. Gu sei senide ginen eta ni gogoratzen naiz, gure aita zenak, sukaldean sei senideren izena jartzen zituen eta erdaraz hitz egiten bagenuen, bost xentimo

kentzen zizkigun pagatik. Igandean paga eman behar zigunean, zenbat gurutze genituen begiratzen zuen.

Galparsoro: Irakaskuntza aldetik beraz, ez bazen ezer egiten, jai zegoen. Nahita nahiez zerbait egin beharra zegoen.

Nola hasi zinetan Ikastolaren proiektuari forma ematean?

Galparsoro: Giroa eta gogo bazegoen, baina entitate bat behar zen. Ordizian Guraso Elkartea zegoen, nahiko indartsua. Hara joan ginen, Joxe Ramon Gaztañaga zegoen. Oso ondo hartu gintuen, ideia oso ona zela eta prest zeudela entitate bezala laguntzeko eta babesteko. Lazkaon eta Beasainen ari ziren, Legorretan ere bai. Klandestino bezala hasi ginen bilerak egiten. Giroa oso gogorra zegoen. Batzuk zerbait enteratu ziren eta kritika asko izan ziren.

Olano: Bai, Gaztañaga izan zen ikastolaren alma mater. Bera izan zen lehenengo lehendakaria.

Arrese: Euskaraz irakatsi! Euskararekin bakarrik nora joan behar dugu! Galdetzen zuten.

Galparsoro: 1966an eman ziren lehenengo urratsak eta orduan jendea aurka zegoen. Guraso batzuk elkartu eta horrela hasi ginen.

Ikasleak lortzea lan handia izan al zen?

Arrese: Umeak bazeuden, gure umeak, ilobak, lehen-gusuak... umeak baziren. Etxekoan umeekin ibili ginen.

Galparsoro: Bi gela segi-

Gauza askorekin hautsi genuen: adibidez, neskak eta mutilak, elkarrekin, gela berean. Ordura arte, eskola guztietan banatuta izaten ziren. ROSARITO LASA.

tuan sortu ziren, 50 haurrekin.

Lasa: Gehiago ere izango ziren. Ordizian bazegoen jende euskaltzalea.

Arrese: Zaletasuna bazegoen, baina beldurra ere bai.

Lasa: Kontuan izan behar duzue, ixilpeko eskola bat zela. Klandestinoak. Ausartak izan zineten gurasoak, haurrak gure eskuetan utzita.

Galparsoro: Gainera ikusita zein kontrako jarrera zegoen!

Lasa: Guk ere majisteritzarik ez genuen orduan. Beste ikasketa batzuk egiten ari nintzen, hizkuntzak ikasten ari nintzen.

Arrese: Etorkizunari begira jartzen ziren gurasoak: orain ikastola bai, baina gero zer! Aurrerako zer izango da. Baina indar pixka bat hartu zuenean, jendea berehala hasi zen etortzen. Hasieran estutasuna izan zen, ixilik ibili behar hura.

Lasa: Gauza askorekin hautsi genuen. Hiru urteko gelarekin hasi ginen eta neskak eta mutilak, elkarrekin. Ordura arte, eskola gutzie-

tan, neskak eta mutilak banatuta izaten ziren eta beste eskolatan 4 urterekin hasten ziren. Aldaketa txiki batzuk egin genituen. Irakurtzen pixkatxo bat beranduago hasten ginen...

Olano: Aldaketa txikiak ez, handiak ziren garai hartan.

Lasa: Pedagogia arloan ere korronte berriak zeuden. Bailarako ikastolak elkartzen ginen eta asko hitz egiten genuen, sakondu... Aldaketa bai, bazegoen.

Zein lokaletan hasi zinteten?

Arrese: Gaur egun Pelotazale elkarte den lekuan, Sanperio kalean.

Lasa: Motor tailer bat zen.

Arrese: Nire osaba batena.

Lasa: Alokatu egin genuen. Bazkideak behar ziren horretarako eta halako zerrenda bat osatu zen. Bakoitzak 25 pezeta ordaintzen zituen. Zerrenda guztiak gordeta daude.

Dirua arazo izango zen orduan ere.

Olano: Administrazioetik ez zen pezetarik jasotzen.

Lasa: Batere ez. Eta umeek, kuota sinboliko bat ordain-



San Inazio eta Villa Eugenia

Sanperio kalean hasi zuen bere ibilbidea Jakintza ikastolak. Kokapen asko izan ditu 40 urtean. Aranako lokalak, Alondiga, Torrea, Ormazabalen bulegoak, Karmeldarren etxea...

1981. urtean, San Ignazio eraikina eskuratu zuen Jakintza Ikastolak. "San Ignazio, eskola nazionala zen. Oso giro erdalduna zegoen, baina ikastola sortu zenean, jaisten hasi zen. Erdaldunak jaisten, eta euskarazkoak igotzen. Udaletxean hainbat bilera egin ziren. Erdibana ibiltzea erabaki zen, baina nazionaletan, oso gela gutxi zeuden eta denbora oso gutxian, dena hartu genuen". Oso garrantzitsua izan zen. "Salto handia izan zen hona etortzea. Gure antolaketa oso garrantzitsua izan zen", gaineratu du Manu Olanok. 1991. urtean San Ignazioko eraikuntzari 3. solairua gehitu zitzaion.

Villa Eugenia eraikina izan zen hurrengo eraikin garrantzitsua. 1990. urtean ikastolak Garagartzako lokalak Construcciones Usabiagari saldu zizkion eta han lortutako dirurarekin Villa Eugenia eraikina egin zen. 1993an inauguratu zen eta bertan daude Haur Hezkuntzako haurrak.

Berehala hasi ginen errifekin, tabernak jarri festetan, tonbola... Kontua zen, gurasoei ahalik eta karga gutxiena jartzea. **JUAN ANTONIO GALPARSORO.**

Oriamendi 21
Beasain
Secundino Esnaola 19
Eustasio Amilibia 11
Donostia

www.basmodec.com

pinturak eta osagarriak
goi-mailako dekorazioa
paper pintatuak
lur estaldurak

basmodec

zein kolore nahi duzu?

Andereñoak

Bi andereño hasi ziren Jakintza Ikastolan: Rosarito Lasa eta Mari Karmen Oiarbide. Rosarito Lasak gogoratu ditu hastapenak. “Garai hartan bazegoen Laguntasuna izeneko elkarte bat eta euskarazko klaseak ematen ziren. Mari Karmen eta biok gure kasa joanda ginen hara. Euskaraz hitz egiten bakarrik genekien, ez ginen alfabetatuak. Garbiñe Sarasola zen irakaslea. Ikusita gu euskararekin ari ginela, guregana etorri ziren. Donostiara, ‘Andereñoen erresiden-tziara’, joan ginen, pedagogiko eta euskal kulturen janzte-
ra. Urtebete pasatu genuen han Elbira Zipitriarekin. Gero Pasaian egon nintzen, Nekane Auzmendiren etxean, pres-tatzen”.

Libururik ez zen. “Genuen liburu bakarra Martin Txili-bitu zen. Goierriko andereñoak elkartu eta materiala geuk sortzen genuen. Membrillo deitzen geniona geneukan. Zerbitzeko bandeja horietariko batean azukrearekin, ura-
rekin eta kolarekin, halako gelatina bat egiten genuen. Han egiten genuen egin beharreko lana eta orriak banan-banan pasatzen genituen. Gure multikopista hori zen”, go-
goratu du ordiziarak.

Ikasle askoren andereñoa izan da Rosarito. 40 urteren ondoren, ekainean erretiroa hartuko du. Bizimodua asko aldatu da 40 urteotan eta ikasleak ere bai. “Ezberdinak di-ra pixka bat. 9-10 urte umeekin lan egiten dut. Umeak es-



timuloz beteta daude. Apal-apal klasea ematen ari zara eta ume askok ez dute arretarik jartzen. Lehendik oraina, di-
ferentzia handia nabaritu dut. Umeak mugituagoak bezala dira. Jatorrak eta majoak bai, baina mugituagoak. Lehen beste patxada bat zen. Presio gutxiago bezala zuten lehen. Hemendik irten, eta judora, ingelesera, igeriketara... logu-
rea, nekatuta... hori dena bizi dugu gaur egun. Lehen gehiago jolasten zuten. Orain 40 urteko familia eta osake-
taren kontzeptua, asko aldatu da”, dio andereño Rosari-tok.

tzen zuten. Ez genuen ma-
terialik. Eskolan, arbela bes-
terik ez geneukan. Lurrean
esertzen ginen. Okumezko
xafla luze batzuk belau-
aren gainean jartzen geni-
tuen eta horrela egiten ge-
nituen lan guztiak. Borobi-
lean esertzen ginen. Mendi-
ra-eta irtetzen ginen asko-
tan. Naturarekin zerikusia
zuen gai bat lantzeko, men-
dira joaten ginen.

Galparsoro: Berehala hasi
ginen errifekin, tabernak,
festak, tonbola... Festetara-
ko, Kafe Moderno taberna
hartzen genuen. Barrenako
plazoletan ere askotan jarri
genuen taberna. Kontua
zen, gurasoei ahalik eta kar-
ga gutxiena jartzea. Printzi-
pio zaila zen, ez zegoen
inolako laguntzarik. Ezerta-
rako ez zegoen dirurik. Ne-
guan, estufak behar ziren
eta Fagorri eskatu geniz-
kion bi estufa.

Arrese: Oso harrera ona
izan zuen ikastolak.

**Lege aldetik ere arazoak
izango ziren.**

Galparsoro: Umeen karti-

llak, Erreterria aldetik etor-
tzen ziren. Inspekziotik,
majisteritza titulua eskatzen
hasi ziren andereñoak.

Lasa: Nahiz eta gu tituluga-
beak izan, Biloreneko Anto-
nio Hidalgo gerenteak mai-
su titulua zeukan. Haren ti-
tulua guk hartu genuen eta
haren izenean gela bat lega-
lizatu zen. Gero Ana Mari-
ren eta Mertxe Txurrukaren
tituluaren pean ere aritu gi-
nen. Handik urte batzutura,
Bergaran atera genuen titu-
lua.

Galparsoro: Gero, lege al-
detik beste entitate bat be-
har zela eskatu zuten, Gura-
so Elkarteak ez zuen balio.

Arrese: Lehenengotik gai-
nera, babesle bezala, Eliza
izan zen. Kostatuta eh? Don

Joakin ez zen oso aldekoa,
azkenerako komentzitu zu-
ten. Don Fidel etorri zen eta
hargatik sartu zen. Apaiz
gazteagoak etorri ziren eta
egin beharreko lana zela
esan zuten, lagundu egin
behar zela.

Lasa: Guri behin guardia zi-
bilak etorri zitzaizkigun,
atea joz. Ea zer egiten ge-
nuen han ume haiekin. Ja-
xinto aurreneko pisuan bizi
zen eta hari abisatu egin
zioten. Karnetak eskatu zi-
kiguten, eman genizkien,
eta zer egiten genuen gal-
detu ziguten. Katekesia era-
kusten ari ginela esan ge-
nien. Elizaren babesla bage-
nuen. Eskola euskaldun bat
zegoela... esan ziguten.

Galparsoro: Txibatazoren

bat egon zen.

Lasa: Kristau ikasbidea
ikasteko Jaxintoren etxean
mordoxka bat zeuden eta
haiek jaitsi egin genituen.
Katekistak ginela esan ge-
nien. Gazte-gazteak ginen
eta, ausartak.

Galparsoro: Orain baino
gogo gehiago ere bazen.

Olano: Guk Ikastola mun-
dua bizi dugulako, baina ez
dakit Euskal Herrian horre-
lako mugimendurik sortu
proiektziorik edo indarrik
duenik. Kooperatibak izan
daitezke.

Lasa: Oso komentzituta gi-
nen egiten ari ginen lanaz.

**Garairik gogorren zein
izan dela aipatuko zenu-
kete?**

Olano: 1993a, publikatu
ala ez erabakitzeke garaia.
Bozketa aldetik, askoz gar-
biagoa izan zen. 400dik go-
ra Ikastola bezala jarraitze-
aren aldekoak, eta 100 eta
piku, publikoan sartzeko al-
dekoak. Baina herrian, gi-
roa kakaztu zen, eta matri-
kulazio garaian, garai har-
tan dezente sufritu genuen.

**Ez dakit Euskal Herrian horrelako
indarrik duen beste mugimendurik
sortu ote den. MANU OLANO.**

Apurtu egin zen giroa, gurasoen artean. Beasainen publikora jo zuten eta eragina izan zuen. Ikastola pribatua zela, betiko gure ezaugarriak galdu genituen bezala... 1993tik 1996ra bitartean, asko sufritu genuen. Baina poliki-poliki, berri indarra hartzen, berri ere suspertu egin ginen, azkeneko urte hauek oso onak izan dira, maila guztietan. Irakaskuntza mailan, eraikuntzan, material alde-tik...

Duela 40 urte nork pentsatuko zuen Ikastolek bide hau jarraituko zutela?

Lasa: Ausartak, gazteak, optimismoa, ilusio handia... zenbait barrera hautsi egin behar... proiektuan erabat sinisten genuen. Hasiera hartan zeinek pentsatuko zuen horrela bukatu behar genuela? Burutik pasa ere ez.

Olano: Hasieratik garbi geneukan, heziketa euskalduna izan behar zuela, baina ona.

Arrese: Ikastetxe herritarra egin nahi izan da beti, erraztasunak eman izan dira. Eta hor daude emaitzak.

Olano: Kanpoko aitortza asko jaso ditugu.

Lasa: Gauza berriei irekiak gaude. Eleaniztasun proiektua da horren lekuko.

Olano: Beti ikusi izan dut ikastolan, inkonformismoaren aurkako jarrera.

Lasa: Gurasoek lan asko egin dute, izugarri.

Ikasleak

Kati Ormazabal, Jakintza Ikastolako lehenengo ikasleetariko bat izan zen.

Zein oroitzapen dituzu?

Momentu honetan ez dut gogoan anekdota berezirik, baina beste gauza batzuk berri ez zaizkit ahazten...

Hasera hartako gela adibidez "Pelotazale" Elkartea dagoen lekuan zegoen. Berez bi gela zeuden, bi maila ezberdin zeuden, bata, 1963. urtean jaiotakoak eta bestea 1964. urtean jaiotakoak. Ni 1965. urtean jaioa naiz baina ez dakit zergatik 1964koekin batera hasi nintzen.

Materiala oso urria zen. Lurrean eseritzen ginen indioen modura eta belaun gainean txapakume karratu batzuk genituen mahaiaren funtzioa egiten zutenak, gogoratzen dut batzuk gorriak zirela eta beste batzuk berdeak. Gure izena eta abizena jartzen ikasteko kartulina batzuk genituen eta bertara begiratuz ikasi genuen gure izena idazten. Tenporak ere erabiltzen genituen. Plastikozko aurreko mantalak jartzen zizkiguten soinean ez zikintzeko. Oker ez banago, Rosarito eta Ana Mari ziren andereinoak.

Oso gogoan dut baita ere Karmelitetako etxera pasatu ginenekoa. Egurrezko mahai eta aulkiak genituen eta ekaina iristen zenean, lijatu eta argizaria ematen genien hurrengo kurtsorako. Hemen, andereino Lutxi eta Mari Karmen ere baziren. Musikako klaseak oso gogoko nituen, andereino Ana ikastolara etorri zenean sekulako berrikuntzak ekarri zituen, aire fresko bolada bat izan zen. Gela handian izaten ziren musikako klaseak, musika klasikoa jartzen zигun, Chaikouskiren (cascanueces) ...Jo ta su batean pasatzen genuen klasea erritmo ezberdinak lantzen. Nire ustetan ikasle gehienak inpaktatu zituen Anaren ile zizkurrak eta bere klaseak emateko erak.



Beste gauza bat ahazten ez zaiguna "Juana Bixenta Olabe"ren bertsoak dira. Ez nago oso ziur baina Beasaingo Amaia genuen orduan musikako klaseak ematen zizkiguna, uste dut 16 bertso zirela eta banan bana ikasi behar izan genituen. Apirilaren 26ean egin genuen afarian gogoratu ginen, hura zen harria! Bertso guztiak buruz ikasi beharra.

Gauza gehiago ere aipa nitzake baina guretzat garai hartan oso garrantzitsuak ziren Unanue pasteleriko rekorteak. Pastelak egin ondoren, sobratzen ziren ojalde, bizkotxo, krema etab... Folioekin kukurutxo bat egiten genuen, ilaran jarri eta banan bana ematen ziguten bakoitzari bere razioa, hura zen festa! Ze goxoak ziren!

Beste gauza bat aipagarria, nire irakasle izandako batzuk orain nire seme/alaben irakasle direla.

Zer zor diodan Jakintza ikastolari?

Eskerrak ematen hasita, lehenengo garai hartako juntakide haiei, nire aita tartean. Beraiek euskaraz bizitzeko proiektu hartan sinistu zutelako. Garai hartako beste guraso guztiei, beraien haurrak ikastolan hasi zituztelako. Baita ere garai hartako andereinoei eta ondoren izan direnei, jakin badakigulako beren soldata jasotzeko ere goriak ikusten zituztela batzutan.



ZEGAMA

OKINDEGIA

Eskuz egindako ogi naturala

Intxausti eremua, 14G-14H nabeak

☎ 943 80 10 66 ZEGAMA

SALMENTA PUNTUAK:

Beasain: Oskarbi, Osiña, Natxo dietetika, Ekilore. **Ordizia:** Sabino, Muño, Osasun eta Gorosti. **Lazkao:** Lasa, Viaña eta Ainhua dietetika. **Legorreta:** Dorronsoro. **Zegama:** Kooperatiba eta Maria Jesusen denda. **Segura:** Erosle. **Idiazabal:** Joxan harategia. **Ormaiztegui:** Iñaki Erosle. **Zumarraga:** Rueda dendak, Centro 100. **Urretxue:** Dia. **Legazpi:** Jabi harategia, Izkuntza eta Patxo.

NEREA ASEGURUAK

Caser-en agente eksklusiboa

D.G.S.: 2099143

- Etxeak
- Autoak
- Bizitza
- Osasuna
- Enpresak
- Higiezinak
- Merkataritza

PREZIO ETA
ZERBITZU
EZIN HOBEA
Tel.: 691 542 603

Otea, neguko jatena

Otea loretan dago. Mendiari kolore horixka ematen dio oteak. Julian Alustiza 'Aztiri'-k, 'Euskal baserriaren inguruan' liburuan bildutakoak ekarri ditugu ondorengo lerrootara, oteak garrantzia handia izan baitzuen garai batean gure baserrietan.

(...)Gure lurraldeetan, ordea, negua luzea izaki, goseak ere ez barkatzen, eta zerbait asmatu beharra zegoen ganaduak negubidean bazkatzeko.

Gabirian, Aztiria aldetik, gurdikada pare bat ota-belar edo ekarten genuen Hai-zeleku menditik, sapai zu-



Otea jo eta abereei ematen zitzaien duela mende bat.

loa zerbait bederen hornitu nahiz.

Arbazta iharrak ere bazuen istimazio ederrik; eta artalastoak, berriz, zer esa-

nik ez. Eta gero arbi pixka bat ere egin ohi zuten etxe ondoan, eta horrelaxe baliatu behar.

(...)Izan ere, garai haie-

tan, gizaldi honen hasieran oraindik, ota beltza erein, garia bezalaxe ereiten omen zen: Aramaion, Gabirian, Zegaman eta Ataunen aurkitu ditut, behintzat, ereintza hori ezagutu zuten aiton-amonak. Eta diotenez, otea etorri, ugaria eta mar-dula zetorren gainera, liho landarea bezalatsu. Baina bere eztena ere txikitandik zekarren oteak, eta sarda edo matxarda txiki baten bidez oteari eusteko baliatzen zirelarik, ihitaiez ebakitzen omen zuten hondotik. Gero saskian edo sorta txikitetan, jaso dena eta etxera ekar zezaketen. Hurrengo, berriz, ota-jakiaz baliaturik, txiki-txiki egin beharra zeukan oteak: "otea jo" deitzen zitzaion egiteko honi.

(...)Bestalde, eta Zegamako Antonio Guridik airtortzen zidanez, "ota-jakii-kin jo ta txikitutako oteek usai gozoa zoon, eta etzan batere txarra abelgorriintzat". Otea lastoz edo nahastu, eta gero, pentsu bezala, ganbelan ematen zitzaion ganaduei.



ARANDIA
Garajea

LADA
Ssang Yong

AUTOEN KONPONKETA

N-1, z/g
Iurre Auzoa
OLABERRIA
943 88 09 47



AMEBI



Sagardotegia

Zubierreka,9 © 943 16 25 23 LAZKAO

Erretegi bezala zabalik

- * Eguneroko menuak
- * Karta zerbitzua
- * Ospakizunak
- * Plater konbinatuak

Gure helburua, zure ongizatea.

XVHAI
FISIOTERAPIA ZENTRUA

Kale Nagusia 6, Idiazabal 943 18 74 94
xuhaifisioterapia@gmail.com



Tel. eta Faxe: 943 886 558
Poltsikoko telefonoa: 616 698 288



- Pankartentzat errotulazio bereziak
- Fatxadako toldoak
- Motorizatuak eta automatikoak
- Estaldurak eta itxidurak
- Toldoak alokairuan
- Kamioientzako toldoak: Tir toldoak
- Toldo korrederoen prestaketa
- Errotulazio eta inpresioa lonetan eta zurrunetan

ERAKUSKETA:

Lorategiko eta terrazako altzariak, kolore ezberdinetako aluminio lakatuan

Zubi-Erreka Industrialdea, 42
toldosagustin.com

e-posta: auxkin@toldosagustin.euskalnet.net

LAZKAO



TOLOSAKO PAPER ESKOLA



GURE FORMAZIO ESKAINTZA
**KIMIKA, INGURUMEN ETA
 INDUSTRIA-PROZESU
 ZIKLOAK (PAPERGINTZA BARNE)**
euskaraz, gaztelaniaz eta ingelesez

ZURE ETORKIZUNA GURE ESKUETAN
www.escuela-papel.com

“Isurketak papergintzan” ikastaroa ekainaren 2tik 12ra

Paper kalea 1 • Tel.: 943 67 29 00 • 20400 TOLOSA



info@escuela-papel.com



Zegama

Zegama-Aizkorri mendi maratoia igandean

Korrikalariak, urte osoa pasatu dute egun honen zain eta azkenean iritsi da. Maiatzaren 25ean, goizeko 9etan, abiatuko da 7. Zegama-Aizkorri Mendi Maratoia. Europako Txapelketaren froga ofizial bakarra (2008 Skyrunning European Championship) izango da Zegamakoa. 400 korrikalari irtengo dira irteera puntutik. Tartean 63 goierritar izango dira.

42,195 km. egin beharko dituzte, Zegama eta Aizkorri inguruko aldapetan. Aizkorriko puntan izango da tar-teko helmuga. Erreferentzia batzuk izate aldera, 10:45-11:00ak aldera hasiko dira Sancti Spiritutik gora, 2,5 kilometrotan, 500 metro igoz, Aizkorriko kontrolgunera iritsi arte, maratoiaren alderik gogorrenari ekinez. Aizkorriko Tarteko helmugan, 11:15-11:30ak aldera iritsiko dira lehenengo korrikalariak. Lehenengo korrikalariak, lau orduren bueltan iritsiko dira Zegamako helmugara. Errekorra, gizonezkoetan, 3 ordu, 54 minutu eta 18 segundokoa da; emakumezkoetan, 4 ordu, 43 minutu eta 4 segundo. Lasterketa amaitzeko gehieneko denbora, 8 ordukoa da. Helmugara berriz, korrikalari bizkorrenak, ordu bata aldera iritsiko dira. Sari banaketa, 14:00etan egingo da. 17:00etan itxiko da metagunea.

Beasain

Aizkorriko birarako izen emate epea zabalik

Ekainaren 8an izango da bi urtez behin egiten den Beasaindik Aizkorriko mendi ibilaldia. Aurten izen berriarekin gainera: Tomas Salazar IV. Aizkorriko bira. 52 km ko luzera eta 2.000 metroko desnibela duen proban parte hartzeko izen ematea Aizkorri Mendizale Elkarte-an egin behar da. Informazio gehiago www.aizkorri-me.org webgunean.

Ordizia

Lazkao-Txiki bertsopaper lehiaketa

Ordiziako Argi Berri Elkarteak, Ordiziako Udalaren laguntzarekin, Lazkao Txiki XVII. Bertsopaper Lehiaketa antolatu du. Lehiaketaren oinarriak dituzue jarraian. Lehiaketa hiru mailatan banatzen da:

Gaztetxoek maila:

13 urte artekoentzat (2008an 14 betetzen ez dituztenentzat). Parte hartzaile bakoitzak nahi adina bertsopaper bidal ditzake. Bertsopaper bakoitzeko idatzi beharreko bertsoak, gutxienez 2 eta gehienez 4 izango dira. 'Nire gorputza aldatzen ari da' gaiari buruz idatzi behar dira bertsoak, nahi den doinu eta neurrian. Sarietan, 200, 100 eta 50 euro banatuko dira.

Gazteen maila:

14-18 urte artekoentzat (2008an gutxienez 14 eta gehienez 18 urte betetzen dituztenentzat). Parte hartzaile bakoitzak nahi adina bertsopaper bidal ditzake. Bertsopaper bakoitzeko idatzi beharreko bertsoak gutxienez, 8 eta gehienez 12 izango dira. Gaia, neurria eta doina, libreak izango dira. Sarietan, 300, 200 eta 100 euro banatuko dira.

Helduen maila:

1989an edo aurretik jaiotakoentzat. Parte hartzaile bakoitzak nahi adina bertsopaper bidal ditzake. Bertsopaper bakoitzeko idatzi beharreko bertsoak, gutxienez, 8 eta gehienez, 12 izango dira. Gaia, neurria eta doina, libreak izango dira. Sarietan, 500, 400 eta 300 euro banatuko dira.

Epea

Lanak uztailaren 1a baino lehenago bidali behar dira ondorengo helbide honetara: Argi Berri Elkartea (Lazkao Txiki Bertsopaper Lehiaketa), Gipuzkoa Kalea 15-behea, 20240 Ordizia. Sari banaketa, irailaren 14an egingo da Ordizian Euskal Jaien barruan.



Garbiketa
Zerbitzu
Integrala

Enpresen mantentzea

Tel./Faxa: 943 188 194 Mug.: 696 999 117
Kale Nagusia, 25, 1. esk. IDIAZABAL

Zeure etxea dekoratzeko biderik laburrena

ibai ondo
barne diseinua
dekorazioa

Garai berrietarako
ideia berriak

Katea 5, Antzizar auzoa
Tel.: 943 16 40 40
BEASAIN

Legorreta

Maiatzak 24: Corpus eguna

Maiatzaren 24an, Corpus Christi eguna ospatuko da Legorretan. Egun osoko festa izango da.

9:30ean: Diana Legorretako Musika Eskolako ikasleen eskutik.

10:30ean: Haurren herri krosa.

11:30ean: Helduen herri krosa.

13:00etan: Krosaren sari banaketa.

18:00etan: XIX. Ardo dastatze txapelketa.

18:30ean: Udalak ardoa eskainiko die bertaratutakoei.

19:30ean: Usariozko meriendak plazan, txarangak alaituta.

23:00etan: Urko Menaia euskal abeslariaren kantaldia. Abestien fotokopiak banatuko dira berarekin batera abesteko.

Segura

32. Euskal Herriko Dantza txapelketa

San Joan jaien barruan, Euskal Herriko dantza txapelketa jokatzeko da. Aurten, ekainaren 22an, arratsaldeko 6etan izango da lehia. Dena den, bertan parte hartzeko izen-ematea, ekainaren 3ko eguerdiko ordu biak aurretik egin behar da. Honela, 12 bikotek baino gehiagok izena emanez gero, ekainaren 21ean, kanporaketa jokatuko da. Fandangoa txistuz eta arin-arina trikitri doinuz dantzatu beharko dituzte dantzariak.

Izena emateko garaian, izen-abizenak, telefonoa, helbidea, ordezkatzeko duen herria, jantzien deskribapena, dantza munduan daramaten denbora, Seguran zenbat aldiz parte hartu duten eta bikotearen argazki eguneratua karnet formatuan eman behar dira. Txapelketan parte hartu nahi duten bikoteek, Gipuzkoako Euskal Dantzarien Biltzarrean egin behar dute izen ematea, 943289848, 943 277232 faxean edo posta elektronikoan.

Ordizia

Erdi aroko azoka

Erdi Aro garaira itzuliko da Ordizia asteburuan. Egune-ro, hainbat ekitaldi egingo da azokako inguruan: juglarrak, antzerkia, zaldunaK, dantza-taldeak, musikariak.

Maitzak 24, larunbata:

11:00etan: Azokaren irekiera. Euskal Okeleko txahala buruntzian erreko da.

12:00etan: Pilotaleku txikian arku-tiraketa.

12:30etan: Barrena jauregitik hasi eta herri zaharretik barrena, Storici Sbandieratori delle Contrade di Cor talearen desfilea.

13:00etan: Andre Maria kalean (Torrea etxean), zaldi-ferraketa.

17:00etan: Azokako saltokiak zabalduko dira.

18:00etan: Barrena jauregitik hasi eta herri zaharretik barrena, Storici Sbandieratori delle Contrade di Cor talearen desfilea.

18:30ean: Beti Argi Banda, Laguntasuna errondaila eta 'Larrun-Arri' abesbatzaren saioak.

19:00etan: Garagartza Plazan, Euskal okela txahalaren dastaketa.

21:00etan: Plaza Nagusian, Euskal Herriko ipuin eta elezaharren kontaketa.

Igandea, maiatzak 25

12:15etan: Azokaren irekiera eta segizioa.

13:00etan: Andre Maria kalean (Torrea etxean), zaldi-ferraketa. Pilotaleku txikian arku-tiraketa.

12:30etan: Barrena jauregitik hasi eta herri zaharretik barrena, Storici Sbandieratori delle Contrade di Cor talearen desfilea.

17:30etan: Azokaren irekiera eta segizioa.

18:00etan: Barrena parketik, "Basotik itsasora" itsasontzi baten eraikuntza irudikatuko da, basoko lanak eta zura prestatzeko usadiozko modua.

Erakusketa

"Andres de Urdaneta 1508-1568" erakusketarako ordu-egia: Larunbata: 10:00-13:00 / 18:00-20:00 ; igandea: 11:30 - 13:00 / 18:00-20:00.



Oihalak
Haurdunaldiko arropa
Ume jantziak



Tel.: 943 08 65 66 Oriamendi 27 BEASAIN



mazda

Bikar, S. A.



☎ 943 889 296
Faxa: 943 887 952
N-1 errep. 419 Kma
BEASAIN

LANA

eskaerak

Beasaingo Mapfrek kudeatzaile komertziala behar du. Kurrikuluma, Urbialde I, enparantzako bulegoan uztea eskatzen da.

Jatetxe txiki baterako zerbitzari euskalduna behar da astelehenetik ostiralera lan egiteko. Abuztuan oporrak. Deitu lehenbailehen. 686901815.

Lazkaoko denda baterako pertsona bat behar da. 8:00etatik 14:00etara deitu. 943885500.

Zerbitzari euskalduna behar da egunerorako. Esperientziaduna. Kontratuarekin. 615745924.

Emakumezkoa behar da haurrak zaindu eta etxeko lanak egiteko. 652778334.

Promotorak behar dira supermerkatuan lan egiteko. CVa bidali, Donostiako 3229 posta kutxara.

Administratzaile lagun-

tzalea behar da Legazpi, Zumarraga eta Urretxu inguruan. 685755799.

eskaintzak

Etxeko lanetarako neska eskaintzen da. Bertan lo egiteko ere bai. 690152202.

Emakumeak garbiketa lanetan edo umeak edo adinduek zaintzen lan egingo luke. 638931148.

Emakumea eskaintzen da kotxearekin, garbiketa lanerako edo peoi industrial bezala. 687795557.

Mutila eskaintzen da ostalaritza lanetarako. 664165103.

Neskak, etxeko lanak egingo lituzke. Orduka edo egun osoz. 608815752.

Goierritarrako iragarki laburrak: hitz bakoitzeko 0,65 euro.

Iragarkia bi aldiz argitaratuko da Goierritarran, behin Goierriko Hitzan eta 7 egunez egongo da www.goierrikohitza.info webgunean.

943 16 00 56

goierritarra@goierrikohitza.info / gh@goierrikohitza.info

ETXEBIZITZAK

errentan hartu

Baserrria hartuko genuke errentan bi lagunek. 656703814.

Beasain. Uztaile hasieratik, alokatzeko pisu bila dabil bikoite euskalduna. 659754939.

salgai

Beasain. Apartamentu erdi berritua salgai. Nafarroa Etorbidean, tren geltoki ondoan.

Egongela, sukalde jantzia, 3 logela, bainugela, igogailua. Gas naturala leihoraino. 656794775.

Lazkao. Pisua salgai. 6 urteko eraikuntza. 2 logela, egongela, sukaldea eta komun handia. Trastelekua. 661221252.

Ordizia. Atikoa salgai, Torresolen. 617566744.

Zumarraga. Etxea salgai, Esteban Orbegozon. 943082537 - 676297910.

BESTELAKOAK

salgai

Bebe Confort markako haur aulkia salgai. Erdi berria. 943082537 - 676297910.

Karabana salgai. 6 pertsona.

Orioko kanpinean. 943086948 / 943086879

Ikaskide
irakaskuntza eta pedagogia

ESKOLA LAGUNTZA:
Gai eta maila guztiak

INFORMATIKA:
Mekanografia, Word...

INGELERA:
Haurrak, gazteak, helduak

IKASKETA TEKNIKAK, TAILERRAK

UNIBERTSITATE MAILA:
Enpresaritza, Injeniaritza

Joan Iturralde, 5, Beasain
943 160 120
www.ikaskide.net

ondoeta

GARAJE INDUSTRIA ETA FAMILIARTEKO ETXEBIZITZETARAKO ATE METALIKOETAN ESPEZIALDUA, ESKUZKOAK ETA AUTOMATIKOAK

E-mail: ondoeta@ondoeta.com www.ondoeta.com

☎ 943 88 31 02 - 943 88 74 51 Faxe: 943 88 08 72

201 Industrialdea, 18. pabilioia OLABERRIA

ZAHARRA • BERRI
IGELTSEKITZA ETA ERAIKUNTZA

A. Almeida
943 180 372
651 700 439
aiakoerrota@terra.es
ATAUN

Eraikuntzak
Gremioen koordinaketa
Erreforma orokorrak
Teilatutak

SILVIA MIRASCASAYAS
ODONTOLOGOA
KOL. Zka: 649 RPS: 223/07

TEL./FAX: 943 88 92 87
SAN INAZIO KALEA, 2
20200 BEASAIN - (GIPUZKOA)



ALTAMIR

JATETXEA



Altamiran sukaldaritza maite dugu.
Gure plateren barne muina sasoiko
lehengaiak ardura bereziz elkartzean
datza...

hau, kontzeptu eta sentsazio berriak
ezagutu ditzazun egiten dugu...
zuk eta zure dastamenak hamaika
zapora eta ukituz goza dezazuen.

Altamirako kirolgunea
20240 Ordizia, Gipuzkoa
T 685 794 755
altamira@igeri.net



fabrikare

N14

nazaretzentroa

MATRIKULA IREKIA

DATAK **BATXILERGOA - Ekainak 30etik Uztailaren 4rarte**

LANBIDE HEZIKETA - IZEN EMATEA - Ekainak 2tik 13ra

Batxilergoa

- **Giza eta Gizarte Zientziak**
- **Natura eta Osasun Zientziak**

Masterrak

- **Aplikazio Informatikoen Garapenean Masterra**

Lanbide Zikloak

Goi Mailako Zikloak	Ziklo Ertainak
■ Administrazioa eta Finantzak	■ Administrazio-Kudeaketa
■ Informatika Sistemen Administrazioa	■ Merkataritza
■ Informatika Aplikazioen Garapena	■ Sistema Informatikoen Ustiapena
■ Merkataritza Kudeaketa eta Marketina	
■ Nazioarteko Merkataritza	
■ Idazkaritza	

Ikasgaiak euskaraz, gaztelaz
eta ingeleraz ematen dira

kutxa | Lankidetzako Gizarte Ekintza

Aldakonea, 36 · Bº Egia
20012 DONOSTIA
Tel. 943 326666
Fax. 943 326384
nazaret@nazaretzentroa.com
www.nazaretzentroa.com



Jaunartzeak Seguran, 1977ko maiatzaren 29an

Goiko ilaran ezkerretik eskuinera: Maria Jesus Elortza, Irune Etxeberria, Elena Arrieta, Amaia Lardizabal, Maria Jose Intsausti, Bakarne Telleria, Izaskun Izagirre eta Gurutze Etxeberria.

Beheko ilaran: Gurutz Aldanondo, Diego Aldanondo, Fernando Santiago, Jose Martin Ormazabal, Joseba Alustiza, Eduardo Aldanondo, Aitor Ariztimuño, Xabier Alustiza eta Jose Luis Telleria.

over Urraki
Bidaietan adituak

Kale Nagusia 42, behea **BEASAIN**
Tel.: 943 80 40 15 Faxa: 943 80 55 79
urraki@over.es www.over.es

ALDANONDO GARAJEA MICHELIN zerbitzu ofiziala

Gurpil lanak,
alineazioa,
aluminiozko lantak

Filtroak, olioak,
engrasea

Frenu pastilak, tubo
eskapeak, bateriak

Harezko txorrotadak



Errota Poligonoa IDIAZABALgo sarreran ☎ 943 18 72 57



JOXE MARI IPARRAGIRRE
BIGARREN HEZKUNTZAKO INSTITUTUA

Santa Barbara Bidea z/g, URRETXU Tel./Faxa: 943 721413- 943 721403
www.iparragirre.net - jmiparragirre@edunet.es

ERIZAIN LAGUNTZAILEA

Erdi Mailako Heziketa Zikloa. Osasun familia. A-D ereduak.

LANBIDE ETORKIZUNAK:

- ✗ Ospitaleko erizain laguntzailea
- ✗ Zaharren egoitzetan
- ✗ Eguneko zentruetan
- ✗ Lehen artapenetako laguntzailea
- ✗ Kontsulta pribatueta
- ✗ Hortz-kliniketan laguntzailea
- ✗ Gaixoen zaintza



AURREMATRIKULA:

Ekainaren 2tik 13ra (biak barne)

MATRIKULA EGITEKO EPEA:

Ekainaren 30etik uztailaren 4ra (biak barne)



ACDA

ANTONIO DELGADO DISEINU ALTZARIAK
SUKALDE GUNEA

Jose Miguel Iturrioz, 16 Behea
20200 Beasain Gipuzkoa
T/F 943 027 626

DISEINUA SUKALDEAN

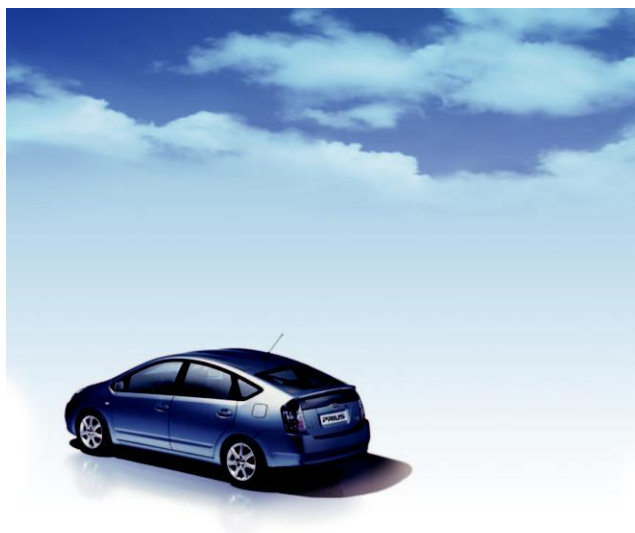
DECORactiva
LA COCINA QUE QUIERES



reikone

ERREF. MAK DISEINUAK PROIEKTUAK BAINUAK HIDROMASAJ

SEMPERE KALEA. 7, 1. LOKALA BEASAIN
TLFNO. 943 887972 - FAX 943 888657
e-mail : barandi@barandiaranzeramikak.com



PRIUS



Toyota Prius 22.500 eurotik

EuskoAuto

Karobi industrialdea z/g - OLABERRIA - Tel.: 943 805 926

BERGARA - ELGOIBAR - PASAIA - Tel.: 902 345 245



TOYOTA

www.euskoauto.toyota.es