

Goierri tarra

348. zenbakia 2008ko urriak 10

Goierri Kolore
**KULTUR ARTEKO
TOPAKETAK**

faktore
KOMUNIKAZIO
GRAFIKOA

↙
Oriamendi, 37 Behea
20200 Beasain Gipuzkoa
T/F 943 088 169
faktore@faktore.net
www.faktore.net

DISEINUA, SORKUNTZA GRAFIKOA
ETA KOMUNIKAZIOA

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



Medikuntza eta zirugian lizentziatuak:

*I. Fdez Ornaburu Dra.
 (Medikuntza estetikoan masterra)
 A. Ramirez Baigorri Dra.*

Kursal
 ZENTRO MEDIKUA
www.kursal.es

943 88 22 51

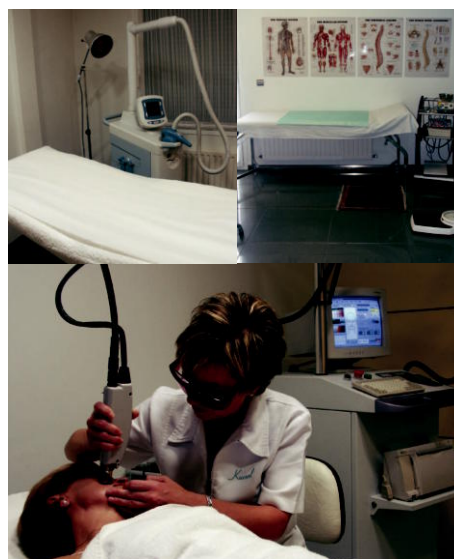
Garmendia Otaola, 7 - behea
BEASAIN

- 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

Euskaraz bai



Ainhoa Mujika

Haizeak ixten ditu askotan zabalik dauden atea eta aukera bat suposatzen du aukera izateak. Diru-laguntzak, konpromisoa, ez ardurak ez kateak. Ez dute gauza bera esan nahi lanak ta borondateak buruaz baietz egin edota hitzez baietz esateak.

Zein hitz politak: printzipioak, herria eta euskara euskaldun za(ha)rren dominarekin irteten gara plazara, baina ogi barra baten eskean sartu orduko dendara berak erderaz ta guk erderaz ahaztu egiten gara. Batzutan baietz ondo esaten ikasi egin behar da!

Goierritarra

HAMABOSTEKARIA

Argitaratzailea:

Goierriko Hedabideak S.L.

Urbialde plaza, 7 - behe

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. Kolaborazioa: Iñaki Murua.

5. Ingurugiro txokoa: EAEko espezie exotiko inbaditzaileak (V).

6. Euskara txukuntzen: Denetik XIV.

8. Aholkua: Arreta, jarrera eta motibazioa.

9. Erreportajea: Goierri kolore, urriaren 20tik 26ra.

15. Elkarrizketa: Maitane Velazquez eta Igor Gutierrez.

20. Kirola: Jon Ander Esnaola trinketeko pilotaria.

22. Non zer.

26. Argazki zaharra.

9



15



22



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA

Hizkuntza Politikarako Sailburuordetza

DEPARTAMENTO DE CULTURA

Viceconsejería de Política Lingüística



Iñaki Murua

*Oporrak
luzeegiak dira,
udakoak
behintzat.
Gaizki banatuta
daude eta ez
dute alfertzeko
bestetarako
balio.*

Hasi geala berrize!

Hasi gara eskolan berriro, beno hasi gara? Hasi ginen esatea hobe ezta? Izan ere, irailaren 3an ikasleen aurkezpena egin eta 4an klaseak hasi genituenetik, hilabete bete denean, erritmo serioa hartu dugulakoan nago. Batzuei entzuten zaie dagoeneko, oporren premian daudela dagoeneko! Eta hori dionarena gaitz erdi da, izan ere, Nafarroan eskolak hasi baino egun bat lehenago 125 irakaslek gaixotasun baja hartu zutela jakin nuen hedabideetatik. Eta Araban, eskolak hasi eta gero irakasle falta zegoe-lako kexan ari ziren gurasoei, Hezkuntza arduradunak zera esan zien, izendape-nak egin zituztela baina, hasi behar zute-nean baja hartu zutela irakasleek. Guraso bati baino gehiagori entzun izan diot: estresa? Nik kenduko nizueke zuei estresa. Urte osoa golpe zorrik jo gabe eta gaine-ra agobiauta zaretela esaten. Azala behar dik! Baina inkestek diotenez, irakasleen %85a sentitzen omen da babesik gabe gurasoen presioen aurrean: ez duela on-gi adierazten gaia eta horrena dela fraka-soa; aprobatzeko, bestela ikusiko duela; arrazoirik gabe kaleratu duela bere seme edo alaba...

Nik uste gauza batean behintzat arrazoi daukala kaleko jendeak: oporrak luze-egiak dira, udakoak behintzat. Gaizki ba-natuta daude eta ez dute alfertzeko beste-tarako balio. Zergatik ez ditugu hobeto banatzen eta egun berdinak hartu? Zerga-tik San Joanetatik irailera arteko oporrak? Dena batera udan eta gero hasi orduko le-poraino eginda edo hasterako gaineztuta eta bajan! Oraingo sistema ez da ona ino-rentzat, ez kanpotik begira daudenentzat, ez geuretzat (ikasle eta irakasleentzat). Bi

hilabete eskolako ezer egin gabe egon on-doren, pintatuenak ere ezin dio jardunari normal ekin eta, hasiera ona emateko gai ez denak zer jarraipen izan dezake bere lanean? Are gehiago irakasle arrotza bal-din badu edo ikasle berriak dituenak edo 12ak arte egunero lo egiten ohitu denak bi hilabetez edo...

Gurasoek ere erritmoa jarri nahi diote ikasleari eta guk ere bai, nola ez. Bestela sofán egongo da arratsalde osoan eta par-tikularra. Asko moduzko partikularra baldin bada, ikasi, auskalo zer egingo duen, baina kontrolatuta egongo da behintzat eta horrek segurtasuna ematen dio gurasoari. Total, eskolan ez duela ezer askorik egingo, gero partin egingo duela-ko eta, etxeko lanak berak egin ordez, han (partin) egingo ditu ordaindutako la-guntzarekin. Noski, hurrengo egunean es-kolan ez du zalantzarik izango eta asper-asper egingo da klaseetan. Ez da ikasten ikasteko modurik aproposena eta, gaine-ra, ez ikasteaz gain, aprobaturako al du?

Hainbesteko antsietatearekin, dena kontrolpean izan nahiaren nahiaz, osasu-na galduko dugu. Izan ditzagun hankak lurrean eta seme-alabei ere utzi estrapuzu egin dezaten eta erortzean zikintzen edo zauritzen badira, arropa garbitu edo tiritas bat jartzeko lana hartzea pedagogikoagoa da heldutasunerako bidea moztea baino.

A, eta hori ere osasuna da, zikintzea alegia! Azken boladan, mediku batzuk ari dira, haurrak ikulura ere eramateko ahol-katzen eta asteen bitan baizik ez dutxatze-ko/bainatzeko esaten, eta bietako batean xaboirik gabe. Garbi usainaren gainean koloniak zer egiten duen esplikatzea, hu-rrengorako utziko dut.

Kol. zkia.: 764



Nerea Larrea Oyarbide

Aho kirurgia
Implantologia
Periodontzia
Artikulazio eta ahoko minak

Dulce Maria Loinaz, 3 Beasain 943 088 118



● Pintxo hotz eta beroak
● Ogitaratekoak

Legazpi kalea, 3

ORDIZIA

☎ 943 16 03 04

EAEko espezie exotiko inbaditzaileak (V)

Floridako galapagoa

(*Trachemys scripta elegans*)

Izen arrunta: Floridako galapagoa, belarri gorridun dordoka.

Itxura: Dordoka honen ezaugarri nagusia begiaren azpitik leporaino doakion orban gorria da. 20 zm-tik 60 zm. rainoko tamaina izan dezake. Dimorfismo sexuala dauka: arra txikiagoa da, eta aurrekaldeko hanketan atzapar indartsuak ditu.

Jatorria: Estatu Batuetako hegoekialdea eta Mexikoko iparmendebaldea.



Historia eta hedapena: Jendeak maskota bezala hartu, eta kontrolik gabe aske uzteak ekarri du beraien hedapena. Inguru urtarretan bizi dira: ibai, urmael, edo baita ur gazietan ere. EAE guztiko ibaietan ikus daitezke.

Ondorio negatiboak:

- Bertako espezieekin lehiatzen du.
- Ornogabeak, arrainak eta anfibioak harrapatzen ditu.
- Osasunarentzat arriskutsua izan daiteke, batez ere umeentzat, salmone-losisa kutsa baitezake.

Bisoi amerikarra

(*Mustela vison*)

Itxura: Tamaina ertaina eta gorputz luzanga dituen animalia haragijalea da. Arrak handiagoak dira emeak baino. Bi ileberritze izaten ditu urtean. Erraz nahas daiteke bisoi europarrarekin, baina azken hau txikiagoa da, eta orban zuri bat dauka ezpain gainean.

Jatorria: Kanada eta Estatu Batuak.

Historia eta hedapena: Europan 20. hamarkadan sartu zuten larrugintzaren-gatik. Bere hedapena be-



raien ihesa eta baita nahi-tazko askaketaren erruz izan da. Ibai, erreka, aintzi-

ra, etab.-etan bizi da. Gaur egun EAE guztiko ibaietan ikus dezakegu.

Ondorio negatiboak:

- Bisoi europarrarekin lehiatzen du (EAEko Fauna eta Flora Mehatxatuaren Katalogoaren arabera galzorian dagoen espeziea da).
- Enteritis birikoa, C Botulimosa eta parvovirusare bezalako gaixotasunen eramailea da, arriskutsuak bisoi europarrarentzat.

Ibaialde monografikoak - Hezkuntza eta Ingurumen Sailak

JAKIN BEHARREKOAK

Hegaztien behaketarako ikastaroa. 2008 azaroak 7-15 Ordizian. Barrena kultur Etxean. Kutzak antolatutako ikastaroa arratsaldeko 17:00etatik 19:30era izango da gaztelaniaz. 19 ordu iraungo ditu eta 57 euro kostatuko da. Informazio gehiago jasotzeko eta izena emateko: www.kutxasocial.net

Goierriko Nekazaritza Ekologikoaren I. hamabostaldia. 2008ko urriaren 11tik 25era. Urriak 11, larunbata eguerdiko 12etan izango jardunaldien aurkezpena, erakusketaren inaugurazioa eta produktu ekologikoen dastaketa, Ordiziako D'elikatuz zentroan. Bisita gidatuak, ikastaroak eta hitzaldiak osaturiko hamabostaldia. Informazio gehiago aldizkariko 24. orrian eta Goierriko Baratzan.

Munduko larre-gune nagusiak: Afrikar sabana: afrika kontinentearen parte handi batean zabaltzen da, Sahararen hego mugatik behera dauden eskualdeetan eta Hego Afrikako eskualdeetan. Ipar Ameriketako larre handiak: AEBn erdiko erresuman kokatua, Lurreko eremu landu garrantzitsuenetarikoa da. Hego Ameriketako panpak: argentinako erdigunea. Asia zentralerako larreak: herri nomada abeltzainak bizi diren larre-eremu izugarriak.

Denetik (XIV)

Maizpide
euskaltegia

Ia erori naiz!

Gaztelaniaren eraginez, eta zerbait 'gertatzeko zorian' izan dela adierazteko, oso normala da ondorengo bezalakoak hitzetik hortzera esatea eta entzutea:

- ✗ *Ia jo gaitu kalamidade horrek!* (oker)
- ✗ *Dedio, ia erori naiz!* (oker)
- ✗ *Eneko, soinekoa ia zikindu didazu!* (oker)

Kontua da gure aitona-amonek santa sekula ez luketela hori horrela esango. Aditzak **lehenaldian** behar du:

- ✓ *Ia jo **gintuen** kalamidade horrek!* (zuzen)
- ✓ *Dedio, ia erori **ginen**!* (zuzen)
- ✓ *Eneko, soinekoa ia zikindu **zenidan**!* (zuzen)

Badugu beste modu bat, aurrekoa bezain txukuna:

- ✓ *Kalamidade horrek jo ez gaituenean!* (zuzen)
- ✓ *Dedio, erori ez garenean!* (zuzen)
- ✓ *Eneko, soinekoa zikindu ez didazunean!* (zuzen)

'Benga'!

Azkenaldi honetan telefonoz edo aurrez aurre agurtzeko maiz erabiltzen den forma berezi bezain bitxia dugu, lagunok! Doinua ere berezia izaten du. Esan beharrik ere ez dago 'benga' hori gaztelania garbia dela eta, gure ustez, Cervantes-en hizkuntzan ere berri samarra! Eta euskaldunok behar ez dena kopiatzen abilak garenez... zapla!

- ✗ *Zortzietan elkartuko gara, benga!* (oker)
- ✗ *Benga, egongo gaitun!* (oker)
- ✗ *Mugitu, benga, berandutu egingo zaigu-eta!* (oker)

Ez gaitezen zabarrak izan eta erabil ditzagun euskaraz ditugun forma jator askoak, nahi edo behar dugun (edo unean bertan komeni zaigun) doinua emanez:

- ✓ *Aio eta ikusi arte, Mikel!* (zuzen)
- ✓ *Tira, egongo gaitun, neska!* (zuzen)
- ✓ *Mugitu, motel, berandutu egingo zaigu-eta.* (zuzen)
- ✓ *Mugitu, dedio, berandutu egingo zaigu-eta.* (zuzen)

Bidali ala agindu?

Gaztetxoek eta haurrek bigarrenaren ordezkari lehenengoa erabiltzeko ohitura dute. Erreparatu, bestela, ondorengo adibideei:

- ✗ *Josu irakasleak ariketak bidali dizkigu biharko.* (oker)
- ✗ *Andereño horrek bidalitako lanak oso zailak dira.* (oker)

Kontua da irakasleek edo andereñoek ez diotela ikasten ari denari lanik bidaltzen (nola eta gaixorik ez dagoen eta etxera bidaltzen ez dizkioten lanak), **agindu** egiten diote (lanak egiteko esan, alegia).

- ✓ *Josu irakasleak ariketak agindu dizkigu biharko.* (zuzen)
- ✓ *Andereño horrek agindutako lanak oso zailak dira.* (zuzen)

Zuzendu, behar izanez gero...

1. Benga, motel, egingo diagu!
2. Ia ahaztu zait, ama, neska-lagunaren etxean egingo dut lo. Ez kezkatu... eta bihar arte!
3. Ohetik erori ez haizenean, Pako!
4. Eskolako lanik ba al duk, Mattin? Agindu al dik mai-suak ezer biharko?
5. Hitza egunkarira bidalitako artikuluan alderdi politiko horretako zinegotzi batek zera adierazi du, aurrerantzean ez duela inolako kritikarik ametituko.

OHARRA: lehenengoan, *Tira, motel, egingo diagu* behar du; bigarrenean, *Ia ahaztu zitzaidan, ama!*; hirugarrena, laugarrena eta bosgarrena zuzenak dira.

Dedio, ia behatza erre nuen! Hi, Lutxi, gogoratzen al dun Joxe Mariak, krisia zela-eta, gerrikoa estutzeko agindu zigunekoa

Tira, gizona, ez hadi egoskorra izan! Ahaztu Joxe Maria, mailegua eta Euriborra... eta hator nirekin "delbrazete" jatetxeren batera ospatzera!



Etxeberriatarrak etxearen hipoteka ordaintzen amaitu ondoren...



kutxa



Negu honetan, ahaztu hotza.

Naturgas energiarekin, gas naturalez gozatuko duzu etxean.

Orain, erosotasunik handienaz gozatzea inoiz 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

ESKANTZA
PAREGABEA

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

Finantziazio berezi honen interes-tasa 2008rako %5,25ekoa izango da (Credigas). Gaueko tarifa baduzu, edo 65 urtez gorakoa bazara, 570 € jasoko duzu; halakorik ez baduzu, 270 € jasoko duzu. Prezioa gutxi gorabeherakoa da, barruko instalazioa egiteko, kondentsazio-galdara (markaren arabera) eta 6 erradiadore (45 elementu) jartzeko. Promozio estandarren gaineko edozein aldaketa, aparteko aurrekontua izango du. Promozio honetaz baliatzeko, Naturgas Energia Comercializadora, SAUrekin hornikuntza alta egin beharra dago.

902 123 456 Telefono Urdina
www.naturgasenergia.com



**naturgas
energia**

Eguraldi goibelak hondar-tzarako planak aldarazi dizkie Piliri eta Miliri eta Miramar jauregiko hitzaldi bate-tara eraman ditu; historiako esperimenterik garrantzi-tsuenaz izango den partiku-la-azeleratzailearen inguru-ko hitzaldia da. Biek gogo-ko dute gaia, beraz, motiba-zio maila altuarekin eseri dira areto erdiko aulkietan. Baina hizlariak ahoa zabal-du orduko konturatu dira fi-sikako ikertzaileei zuzendu-riko kongresua dela. Hizla-ria euskaraz ari da, beraiek menderatzen duten hizkun-tzan, baina lehenengo esal-ditik ez dute tutik ere uler-tu. Nola izan liteke? Bi lagu-nek arretaz jarraitzen dute mintzaldia baina ezin infor-maziorik bereganatu eta bost ordutako kongresua hasi besterik ez da egin.

Hamar minutura begira-daz jarraitzen dute hizlaria baina partikulen-azelerazio-tik aldendua daukate pen-tsamendua. Pili aulkian bueltaka hasi da, sarri alda-tzen du postura eta arkatzez kolpetxoak ematen hasi da. Milik ez du atentziorik deitu nahi jendez gainezka dago-en aretoan, gainera hizla-riak parte-hartzea bultzatzen du eta galdera zuzenak egiten dizkie entzuleei, be-raz burua apur bat makurtu, sorbaldak itxi eta hizlariare-

kiko kontaktu bisuala ekidi-ten saiatzen da.

Berrogei minutura Pilik bururatzen zaizkion ideiak aipatzen dizkio Miliri ingu-rukoentzat zurrumurru go-gaigarria sortuz. Ordu eta erdi geroago Pili dagoene-ko bitan joan da komunera, ingurukoak sarritan egin diote isiltzeko abisua eta hizlariak zurrumurrua etete-ko bi isilune egin ondoren bere zalantza edo iritzia guztiekin konpartitzeko es-katu dio bere jarrera ezego-kiaz jabetzeko. Milik talde-ko kide bat gehiago dela irudikatu nahi du, hizlariari baieztapenezko keinuak eginez eta apunteak hartze-ko itxura eginez. Atsedenal-dia baino lehen hizlariak ariketa bat eskatu die, fisi-kako kontzeptu zehatz bat marrazteko. Pili eta Milik ez dakite zer marraztu behar duten. Atsedenaldea iristean bi ordu eta erdiko experien-tzia ezatseginarekin amait-zea erabakitzen dute.

Komunikazio etena

Metafora honek bi ikuspun-tu biltzen ditu. Alde batetik hizlaria eta gainontzeko ent-zuleak ditugu, beraiek argi ikusi dute Pilik eta Milik arreta eta motibazio falta izan dutela eta gainera Pilik jarrera ezegokia. Baina atentzioa eta motibazioa

mantendu izan balute eta gainontzekoak gogaitu ez balituzte hizlariak eskatuta-ko marrazkia egiteko gai izango lirake? Informazioa bereganatu ahal izango lu-kete? Beraz, ezaugarri hauek zer dira arazoaren arrazoiak edo ondorioak?

Ultergarri egiten zaigu bi lagunek informaziorik bere-ganatu ez izana, beraiek ga-ratu eta ezagutzen ez duten gai konkretu batetako hiz-kuntza teknika erabiltzen ari baitira kongresuan. Egoera berean aurkitzen ga-ra ezagutzen ez ditugun gaien profesionalak entzu-ten ditugunean: mekaniko-ak, bankuetako langileak... Azken finean esparru ba-koitzak eraikitzen dituen ideia eta ezagutza konkre-tuak adierazteko hiztegi eta kontzeptu propioak gara-tzen dituzte, hizkuntza es-pezializatu edo teknika eratuz.

Hizkuntza bidez ezagu-tza berriak eraikitzen eta komunikatzen goazen hei-nean marko espezifiko eta konplexuagoetara garatzen da gure hizkuntza eta gara-pen bide hau gure behar eta interesen norabidean izango da.

Kongresua ez da Piliren-tzat eta Milirentzat, beraien ulermen maila eta hizkuntz garapena kontutan hartzen



Ana Usabiaga Arizmendi
Koate logopedia -
psikopedagogia
Legorreta

ez direlako. Beraz, komuni-kazio etena dago hasieratik, eta bi lagunak taldetik kan-po daude. Arazo beraren aurrean kanpo erreakzio ezberdina izan dute.

Piliren eta Miliren bizi-pen ezatsegina nola ekidin genezake, izan duten jarre-ra aldatuz edo hizkuntzaren garapena bilatuz; hau da, ulermen eta komunikazio-rako bideak eraikiz.

Itxura fisiko eta adin be-ra edukitzeak ez du esan nahi gauza berak ulertzen dituztenik. Beraz, helduetan garbi ikusten badugu eta garapena jaiotzetik eraiki-tzen diren pausoak badira, zergatik dauzkagu arreta, ja-rerra eta motibazioan zailta-sunak dauzkaten hainbeste gazte eta ikasle?

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



Jatorri ezberdinetako gero eta goierritar gehiago gara eta elkar ezagutu, elkarrengana gerturatu eta elkarren arteko komunikazioa sortzea errazteko, Goierri Kolore ekitaldi sorta antolatu da aurten ere Goierriin. Goiekirekin batera,

Sustraiez Blai, Goieniz, D'elikatuz, Sos Arrazakeria eta Ordiziako Euskaraz Bai dira ekimenaren antolatzaileak. Urriaren 20tik 26ra, izango da kultur arteko topaketen astea eta Ainara Ormaetxea Immigrazio Teknikariak eman ditu argibideak.



ANDRAITZ
Fisioterapia Zentroa

Naiara Gómez Larrea
Kol.zkia.: 1466

Errehabilitazioa
Masaje terapeutikoa
Kirol masajeak
Lunbalgiak eta ziatargiak
Drenaje linfatikoa
Kinesiologia

Ordutegia:
astelehentik
ostiralera
9:00 - 13:00
15:00 - 20:00

Andraitz kalea, 2 ezk. ZEGAMA Tel.: 943 80 15 32



Egitaraua

Urriaren 20tik 26ra:

18:00etik 19:30era: Ormaiztegiko udaletxean, Bata-n (bakarrik dauden adin txikiko atzerritarrak) inguruko erakusketa, Sos Arrazakeriaren eskutik. Orduategia: 18:00etatik 19:30era. eta igandean, 12:30etik 14:00era.

Urriak 21, asteartea:

19:00etan: Beasaingo Batzar Aretoan, Migrazio esperientzia bizi izan dutenen bizi istorioen kontaketak.

22:00etan: Goierri Telebistan, Solaskide sailean, Inmigratioari buruz solasaldi saioa: Idiazabalgo Alejandro Aldonondo (Kongo).

Urriak 22, asteazkena:

18:30ean: Ordizian, Goiekiren egoitzan (Mallutz 29), Goierriko lehen elkarbizitza planaren zirriborroaren aurkezpena, Farapiren eskutik.

Urriak 23, osteguna:

21:00etan: Sustraiez Blai eta Goieniz zine klubak antolatuta, Iciar Bollainen 'Flores de otro mundo' filma. Usurbe antzokian.

Urriak 24, ostirala:

19:00etan: Ormaiztegiko udaletxean, Bata-n (bakarrik dauden adin txikiko atzerritarrak) inguruko erakusketa eta bisita gidatua, Sos Arrazakeriaren eskutik.

Urriak 25, larunbata:

17:00etan: Ordiziako plazan, Munduko sukaldaritza ikastaroa, D'elikatuzen eta Euskaraz Bai-ren eskutik. Maroko, Ekuador, Bolivia, Errumania eta Euskal Herriko sukaldaritza. Izen-ematea urriaren 23ra arte. 943882290.

19:00etan: Ordiziako plazan, Munduko janarien dastaketa.

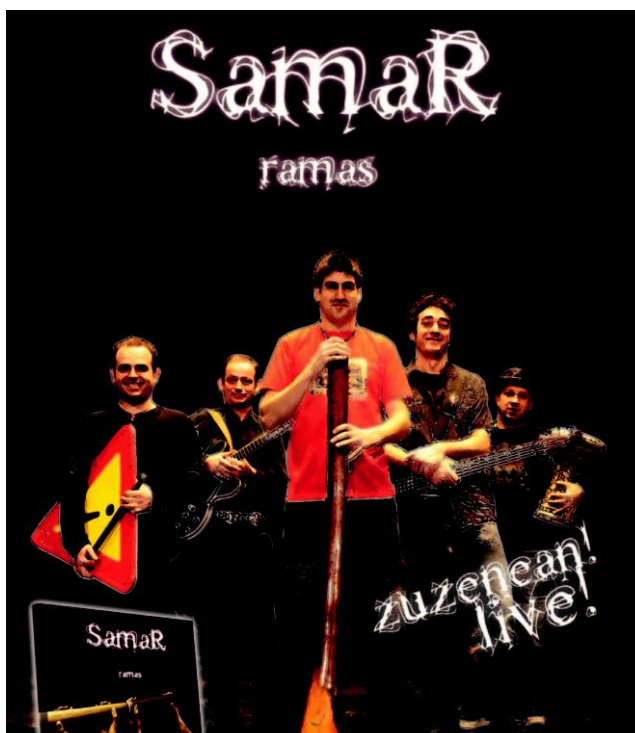
22:30ean: Sustraiez Blai elkarteak antolatutako musika jaialdia: Samar taldea.

2007ko urtarrilaren 1eko datuak hartuta, 2.359 atzerritar bizi dira Goierriin. Biztanleria osoaren (41.376) %5,7a dira. Errumaniarrak dira ugariena, (%31). Portugaldarrak %14 dira; marokarrak % 10,9, eta ekudortarrak, %10,1. Azken urteotan, beraz, kultura, ohitura, erlijio eta gastronomia ezberdin ugari ari da pila-tzen Goierriin. "Elkarrengandik zer ikasi asko daukagu. Denok daukagu zer ikasia eta zer erakutsia", dio Fernando Andrango ekuadortarrak.

Espazioak sortuz

Goierriar berriekiko harremanak gero eta naturalagoak badira ere, oraindik ere normaltasunetik urruti gaudela. "Goierriin lan asko daukagu egiteko, nolabaiteko espazio hauek sortzeko. Era informal batean era askotara egoten gara. Bizilagunak, lankideak, dendaria... eguneroko bizitzan ematen dira komunikazioak baina hala ere ez dira nahikoak. Oraindik nahiko urruntasuna dagoela nabaritzen dugu", adierazi digu Ainara Ormaetxea Goiekiko Imigratio teknikariak.

Hori dela eta, Goiekitik "zirikatza" datoz, goierriarren eta etorkinen arteko



Samar

Donostiako Samar taldea izango da urriaren 25eko gaua alaituko duena. Eskarmentu handia duten musikariek, kolore anitzeko soinuak dakarzkite Sustraiez Blai-koek. Pascal Gaignek (gitarra elektrikoa, ud-a, berinbaia eta vocoder-a), Javier Areak (bateria, gonga, darbuka eta d'jembe-a), Ritxi Salaberriak (baxua), Iker Telleriak (perkusioa, panderoa, darbuka, pailak eta bateria) eta Iban Nikolaik (didgeridoo-a) jotzen duten musika honela deskriba daiteke: folk eta world musikaren arteko nahasketa moderno bat, alternatiboaren esparruan kokatzen dena. Batzuetan kasu landatarra du eta beste batzuetan hiritarra; zenbaitetan Jazz edo Reggaez beterik dago, eta beste batzuetan, aldiz, teknoz edo esperimentazioz.

elkartzeko espazioak sortaraziz. "Atzerritarren eta goierriarren arteko komunikazioa ematea da helburua. Ekintzak sortzea komunikazioa emateko. Komunikazioak elkar ezagutzea esan nahi du. Aberastu egiten gaitu elkar ezagutza horrek. Beraz, elkar-emateko espazioak probokatu behar ditugu", gaineratu du Ormaetxeak.

Dena den, etorkinak beraien artean ezagutzeko gunea ere izango da Goierri Kolore. "Beraien artean ere ez dira ezagutzen, herrialde ezberdinetako jendea dago-elako".

Delia Guaman eta Fernando Andrango ekuadortarrei, eta Mila Perales eta Celia Mamani bolibiarrei oso ondo iruditzen zaie Goierri Kolore ekimena. "Gehiago integratzeko balioko du, elkar ezagutzeko. Gure eta hemengo ohiturak eta tradizioak gerturatzeko". Lauek, munduko sukaldaritza ikastaroan parte hartuko dute.

Bigarren urtea

Goiekirekiren batera, Sustraiz Blai, Goieniz, Delikatuz, Sos Arrazakeria, Ordiziako Euskaraz Bai, Lazkao-talagileak eta sortzen ari diren Hego Amerikako El-

karteko kideek ere parte hartuko dute astearen antolakuntzan.

Bizi istorioen kontaketak, adin txikiko atzerritarren inguruko erakusketa, zine emanaldia, munduko sukaldaritza ikastaroa, munduko janariaren dastaketa eta musika jaialdia izango dira Goierri Kolore astea osatuko duten ekintzak. 10. orrian duzue egitaraua, egunez egun eta ekitaldiz ekitaldi zehaztuta.

Elkarbizitzarako plana

Urriaren 22an, Goierriko Lehen Elkarbizitza Planaren zirriborroa aurkeztuko du Farapik. Bost helburu edo helmuga izango ditu lau urterako planak:

1. Beraien herrietan elkarbi-

zitza eta gizarte kohesioa lortzen inplikatu Goierriko herritarrak eta atzerritik etorriak.

2. Garapen agentzian eta hau osatzen duten udal-letan aniztasunaren kudeaketaren ikuspegia txertatzen lagunduko duten azpiegiturak sortzen joatea.

3. Pertsona etorkinek, bertakoen moduan, errekurtso publikoak normaltasunez erabil ditzaten ziurtatzea.

4. Eskualdeko erakunde publikoetan atzerritarrek jasango dituzten desabantaila edo diskriminazioak gainditzeko neurri zehatzak hartzea.

5. Goierriko emakume eta gizonen arteko aukera berdintasuna sustatzea.



Hego amerikarren elkarte

Elkarte berria izango dugu laister Goierriin. Hego Amerikarrek osatuko dute. Momentuz 10 bat kide elkartu dira elkarte sortu eta forma emateko. Delia Guaman eta Fernando Andrango ekuadortarrak, Mila Perales eta Celia Mamani bolilviarrak eta Maria argentinarra dira horietako bost. Kubatarrak, Hondurasekoak, Errepubliko Dominikarrek ere badaude. "Momentuz, elkar ezagutzen ari gara, geu ere ez baikara geure artean ezagutzen. Lehenengo gure artean ezagutuko gara eta gero zabalduko gara. Ea zer egin dezakegun denok elkarrekin", diote. Goierri Koloren parte hartuko dute sukaldaritza ikastaroan adibidez.

Egoitza bila ari dira. "Ordiziako alkatearekin egon gara, eta jubilatuen bilerak egiteko aukera eman digute. Beasaingo alkatearekin egotekoak gara, ea eskaintzaren bat egiten digun. Onena dena aukeratuko dugu", diote.

Goierriko atzerritarren nazionalitate nagusiak, 2007an

Nazionalitatea	kop.	%
Errumania	734	31,1
Portugal	331	14,0
Maroko	258	10,9
Ekvador	238	10,1
Argentina	116	4,9
Pakistan	52	2,2
Aljeria	48	2,0
Gainerakoak	582	24,7
Guztira	2.359	

ASEPLAN S.L.
A HOLKULARITZA · ENPRESAK

KONTABLEA
JURIDIKOA
LABORALA
FISKALA
MERKANTILA
INMOBILIARIA
FINKEN ADMINISTRAZIOA

Tel.: 943 887 129
Oriamendi 15, behea

BEASAIN

Tel.: 943 086 420
J.M. Iturriotz, z/g

biok
zerbitzuak

kudeaketa
fiskala
kontablea
merkatala
laborala

Tel 943 88 44 00
Faxa 943 80 51 27
www.biokzerbitzuak.com
Ordizia Goierri, 12

LEIAR

KRISTALDEGIA

ERAKUSKETA:
Ezkiaga Pasealekua z/g
☎ 943 88 88 24

BILTEGIA:
Salbatore Industrialdea
☎ 943 88 60 70

BEASAIN

Munduko sukaldaritza ikastaroa

Janaria aitzakia ona izaten da jendea elkartu eta harremanak egiteko eta Goierri Koloreko ekitaldietariko bat, Munduko sukaldaritza ikastaroa izango da, D'elikatuzen eta Euskaraz Bairen eskutik. Ekuador, Bolivia, Errumania, Maroko eta Euskal Herriko errezetak prestatu eta dastatzeko aukera izango da. Euskal Herriaren ordezkari, Lazkaoko talogileak izango dira, taloarekin alegia. Urriaren 25ean, 17:00etan, Ordiziako plaza nagusian izango da ikastaroa eta bertan parte hartzeko, urriaren 23a baino lehen eman behar da izena, D'elikatuzen bertan (943882290). "Ikastaroan parte hartzen dutenei, errezetak emango zaizkie, propietate nutrizionalak deskribatuz. Dena prestatutakoan, dastatzeko aukera izango da. Irekia izango da dastaketa".

Leire Arandia D'elikatuzeko zuzendariak adierazi duenez, "jendeari beste herrialdeetako jakiak erakustea da helburua eta gure dietan ere sartzeko aukera badagoela. Azken finean, kultura konpartitzeko beste modu bat da. Badirudi kanpoko platerak fuerteagoak direla, guk daukagun irudia da. Baina askotan ez dauka zertan horrela izan. Guk egiten ditugun beste hainbat plater bezain orekatuak izan litezke". Jarraian, iazko Goierri Koloren egindako hiru errezeta dituzue.



Ekuador:

Fritada criolla

Sukaldariak: Margoth Sandoval eta Consuelo Montes de Oca.

Osagaiak (4 pertsonentzat)

800 g edo 1 Kg txerri haragi koipetsua edo gihartsua bada hirugiharrearekin (txerri haragia txahalki edo oilaskoagatik alda daiteke), 400 g arto zuritu, 100 g txigortzeko arto, 2 edo 3 frijitzeko platano heldu, agukate 1, 20 g krispeta arto, baratxuri buru 1, porru 1, 250 ml ur (basokada bat), kuminoa, tabaskoa etagatza.

Prestaketa

Lehenik eta behin, arto zuritua 3 bat ordutan egosten da, ongi ireki eta bigundu arte.

Bitartean, haragia zati handi xamarretan ebakitzen da eltze batean bere koipetan frijituaz. 2 minututara ura gehitzen zaio haragia erdira arte estaltzeraino. Tipula lautuan zatituta gehitu, gatza bota eta ura galdu arte egosten uzten da.

Jarraian, baratxuriak gehitzen zaizkio, zurituta baina osorik, eta kumino pixka bat. Haragia egosten uzten da gorritu bitartean, etengabe irabiatuz.

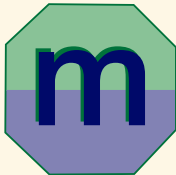
Haragia erretiratu eta geratzen den koipetan platano helduak frijitzen dira, osorik edo hirutan zatituta.

Lagugarri gisara, txigortzeko arto pixka bat olio tanta batekin txigortzen da eta hau ia prest dagoenean krispeta artoa gehitzen zaio denak ireki arte.

Plateretan, alde batetik arto zuritu egosia ezartzen da, bestetik haragi frijitu 3 edo 4 zati, krispetak, arto txigortua aldamenen eta platano heldu frijitua gainean. Agukatea berriz lau zatitan platera apainduz.

Bi hitz

- Laboreak eta proteinak bikain elkartzen dituen platera dugu, haragia alde batetik eta artoa bestetik.
- Proteinatan eta energian ere aberatsa den platera.
- Agukatearen koipeak oso onuragarriak gertatzen dira gure odoleko koipe mailak eta kolesterola orekatzeko.



Mendizabal, C.B.
ITURGINTZA - BEROGINTZA

Tel.: 609 614 552 (Iñaki)
659 644 221 (Xabi)
Txindoki, 23 - 4. ezk. ZALDIBIA



• Laborala
• Fiskala
• Kontablea
• Juridikoa
• Aseguruak
• Inmueble
agjenzia



zugaztibi@telefonica.net
Tel.: 943 16 23 86 - 943 16 15 58
Faxa: 943 16 15 58
Domingo Unanue plaza, 5 behea
ORDIZIA

9:30etik 19:00etara
EGUERDIZ IREKITA

Maroko:

Txahalki tajina aranekin

Sukaldariak: Rachida Attari eta Samira Wahbi.

Osagaiak (6 pertsonentzat)

1 Kg gisatzeko haragia (edo saiheskia), 2 tipula, 250 g aran lehor, 3 baratxuri ale, perrexil eskukada bat, 40 ml olio (3-4 koilarakada), 20 g azukre (2 koilarakada), espezieak (piper beltza, azafraila edo koloregaia, jingibrea, kanela hautsa, sesamo haziak), gatza eta 500 ml ur (bi basokada).

Prestaketa

Olioia zartagin batean berotu eta aurrez txikitutako baratxuri, tipula eta perrexila botatzen zaizkio. Honi haragia, zati txiki samarretan ebakita, botatzen zaio eta gorritzen uzten da. Haragia gorritzerakoan gatza eta espezieak gehitzen zaizkio.

Jarraian, haragia urez estali eta bigundu eta salda gehienua lurundu arte irakiten da.

Aparte, aranak uretan egosten jartzen dira pare bat koilarakada azukre gehituz eta etengabe irabiatuz aranak eztsitu geratu arte. Azkenik kanela hautsa botatzen zaie norberaren gustura.

Mahaira tajin platera edo ontzian ateratzen da. Lehenik haragia, jarraian aranak eta azkenik sesamo haziak apaintzen da.

Bi hitz

- Nagusiki haragiz osaturiko plater honek gehienbat proteinak eskaintzen dizkigu. Animalia jatorriko proteinak, eta, beraz, balio biologiko oneko proteinak.
- Aran lehorrek energia dezente gehitzen diote platerari. Beraz, plater bakar bezala jan daiteke.
- Platera aranez osatzeak, berez haragiak ez duen zuntza gehitzen dio.
- Azukrea gehitzeak, platera gozatzeaz gain, karbohidrato sinple dezente eskaintzen dizkio platerari eta hauen kontsumoa mugatu beharrean gaude.
- Gogora dezagun elikadura egoki eta orekatu baterako, bai haragia baita fruitu lehorrak ere, astean jateko jakiak direla, hau da, astean 2 edo 3 anoa.

Errumania:

Ciorbă de perisoare

Haragi bola gisatua

Sukaldariak: Adriana Denes Comaneciu eta Mariana Laver Maxemiuc

Osagaiak (4 pertsonentzat)

250 g oilasko haragi pikatu, tipula 1, azenario 1, piper berde 1, piper gorri 1, 100 g arroz, 4 arrautza, 125 ml esne-gain, gatza, piperbeltza (norberaren gustura), perrexila, olioia eta ura.

Prestaketa

Haragia 2 arrautza, arroza eta perrexilarekin nahastu eta gatz eta piperbeltza, norberaren gustura, gehitzen zaizkio.

Bestalde, tipula, piperrak eta azenarioa ondo txikitu eta olio berotan gorritzen dira. Ongi gorritutakoan ura gehitzen zaio.

Saltsa irakiten hasten denean haragi bolatxoak bertan sartu eta 45 minutu edo ordubetez irakiten uzten da.

Saltsari geratzen diren beste bi arrautzen zurin-goa botatzen zaio eta jarraian gorringoak ongi irabiatuak.

Platera mahairako prest dagoenean koilarakada bat esnegain bota dakioko.

Bi hitz

- Proteina ugari eskaintzen dizkigun plater osoa. Oilasko haragia, arrautzak eta arroza proteinatan aberatsak diren jakiak ditugu. Astean 2 edo 3 anoa besterik jatea komeni den jakietakoak. Hala ere, oilaskoaren haragiak, azalik gabe, nahiko koipe gutxi du.
- Arrozak karbohidrato aldetik nahikoa orekatzen du platera.
- Esnegaina platerak gozatzeko noizean behin gehitzea ongi dago, baina ez da komeni gehiegitan erabiltzea, izan ere, zirkulazio arazoak sor ditzaken koipe ase ugari baitu.

Oskarbi Oinetakoak
Nagusia 34
Tel 943 881 944
Ordizia

Oskarbi Oinetakoak
Sekundino Etnaola 8
Tel 943 721 078
Zumarraga

Oskarbi Oinetakoak
Nagusia 34
Tel 943 884 104
Beasain

Oskarbi Oinetakoak
Erdiko Kalea
Tel 943 711 804
Arrasate

SOLOZABAL AUTO-ESKOLA

Mota guztietako
gida-baimenak

Aita Urdaneta
ORDIZIA
☎ 943 88 72 76

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

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



www.iragarkilaburrak.com
uztarria.iragarkilaburrak.com
txintzarri.iragarkilaburrak.com
otamotz.iragarkilaburrak.com
elgoibarren.iragarkilaburrak.com
soraluze.iragarkilaburrak.com
bidasoamedia.iragarkilaburrak.com

ukberri.iragarkilaburrak.com
oarsoaldekohitza.iragarkilaburrak.com
tolosaldekohitza.iragarkilaburrak.com
11barri.iragarkilaburrak.com
urola-kostakohitza.iragarkilaburrak.com
irutxulokohitza.iragarkilaburrak.com
busturialdekohitza.iragarkilaburrak.com

milaka bisita egunero

saltzeko
erosteko
eskaintzeko
eskatzeko
aurkitzeko

...

zure-azoka

Erregistratu zaitez
eta jarri zure iragarkia **webgunean:**

norbanakoak
doan

enpresak
leku eksklusiboa

jarri zure
iragarkia!

Gainera, **ostiralero** paperezko edizioa
100.000aleko zabalkundearekin.



Maitane Velazquezek eta Igor Gutierrezek medikuntza biologikoa lantzen dute:

“Pertsonari oreka naturala lortzeko, eta ondorioz bere osasun egoera gorenena nabari dezan heziketa egokia”

Goierriko Nekazaritza Ekologikoa-ren I. hamabostaldiko ekitaldien barruan, urriaren 22an, Maitane Velazquez beasaindarrak ‘Osasuna elikadura-tik landuta’ hitzaldia emango du Beasaingo

udaletxeko batzar aretoan. Elikadura eta osasunaren gaian sakontzeko berarengana jo dugu eta Bioquiros kirol eta osasun integraleko zentroan topatu dugu, Igor Gutierrez bergararrarekin batera.

- ✕ Jabekideen komunitatea osatzea
- ✕ Komunitateen kontabilitatea
- ✕ Akten idazketa
- ✕ Aurrekontuen eskaera
- ✕ Aholkularitza legala
- ✕ e.a.



AUZOKI
Komunitateen administrazioa
Kol. Zenb. 599

Urdaneta 52-behea
ORDIZIA
Tel.: 943 087 486



izal

IMAZ eta CONTRERAS

PINTURA eta PAPERGINTZA

☎ 943 187 049
☎ 943 187 045

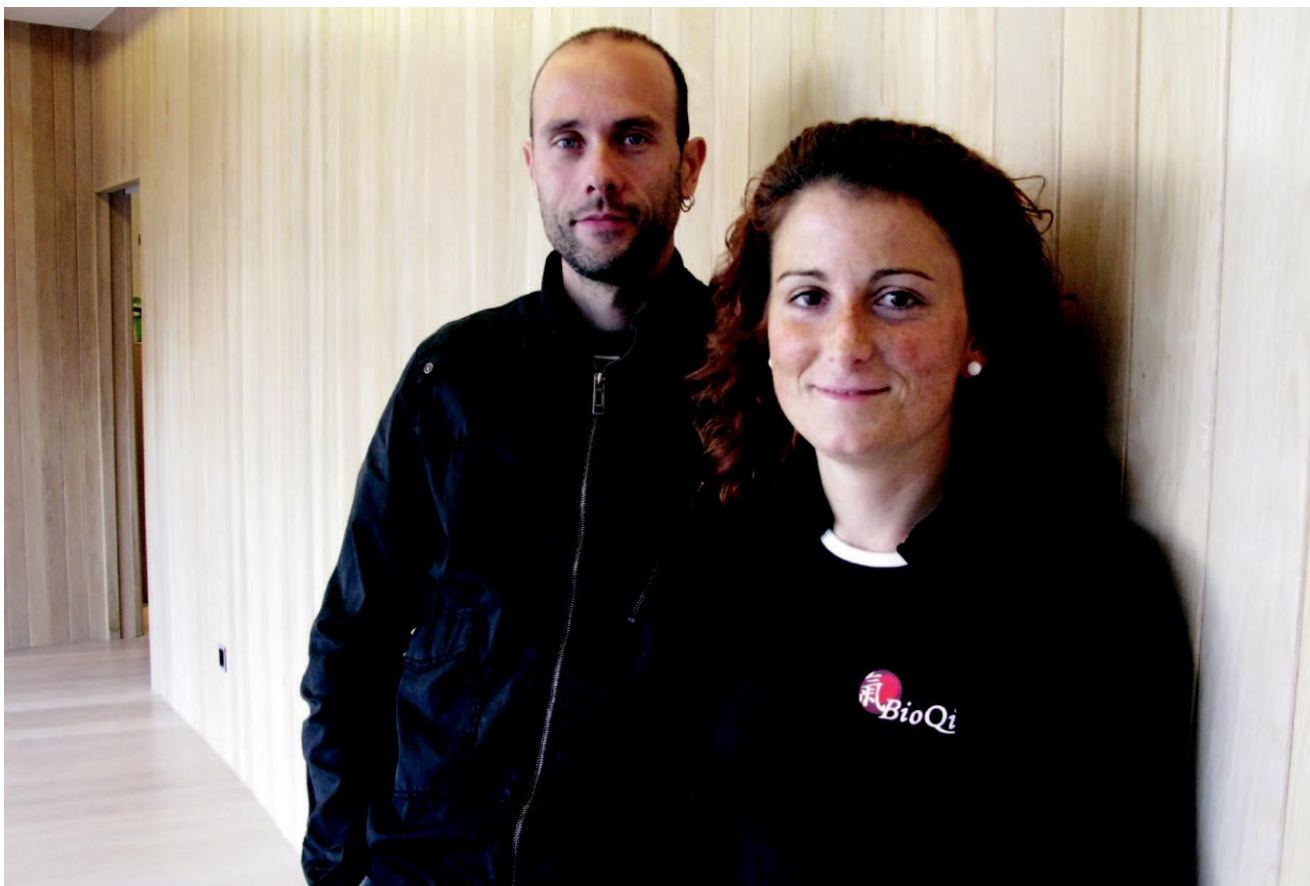
Ondramuño
baserria
IDIAZABAL



Arkupe

ETXERAKO OIHAL ETA OSAGIAIK

J. M. Barandiaran plaza - Tel.: 943 88 00 84 - ORDIZIA



Maitane Velazquez beasaindarrak eta Igor Gutierrez bergararrak osatzen duten Bioqiros zentroaren helburua, pertsonari bere oreka naturala lortzeko, eta ondorioz bere osasun egoera go- renena nabari dezan hezi- keta egoki bat ematea da. “Gaur egungo gizartearen bizitza eta jan ohiturak nat- uraren ibilbidearekiko etengabeko desorekan aur- kitzen dira, eta horrek gero eta osasun arazo gehiago ekarri du berekin”, diote. Medikuntza biologikoa, ikuspegi holistikoa batetik norbanakoaren organismo- ak berak bere arazoei irten- bidea ematea bilatzen duen terapien multzoa da. Elikad- urrea energetikoaren arlotik hasi, eta jarduera fisikoa, adimen jarduera eta terapia zerbitzuez baliatuz.

Zer da medikuntza biolo- gikoa? Zein lan egiten du- zue?

Igor Gutierrez: Medikun- tza biologikoko zentroa da

geurea. Ez da mediku kon- tsulta bat. Terapia naturale- tan oinarritzen den zentroa da. Medikuntza biologikoa azken batean da, terapia naturale- tan oinarritzen den medikuntza. Medikuntza prebentiboa da. Medikuntza normalaren aurreko lan bat egiten dugu. Terapia ezber- dinak dauzkagu.

Maitane Velazquez: Aurre- ko lana egin daiteke, pre- bentzio eran. Baita, gaixo dagoen pertsona bere ore- kara etortzen lagundu ere. Normalean horrelakoak etortzen dira, ondo gaude- nean inor ez da gogoratzen. Baina azkenean, gorputzari bere oreka topatzen lagun-

tzen diogu. Terapia ez agre- siboak izaten dira. Askotan medikuarengana joaten ga- ra eta proba bat, beste bat, hemen zulatu, han zulatu... pertsonaren arlo fisikoaz gain, arlo emozionala eta mentala ere kontutan har- tzen ditugu. Askotan zen- bait gaixotasunen oinarria, arlo emozionalean egoten

narritzen gara. Gure gorpu- tzak energia kanalak ditu. Gaixotasunak azkenean blokeoak dira.

Velazquez: Kontuan hartu behar duzu gorputza ez de- la parte fisikoa bakarrik. Materia bat badaukagu, eta energia ere bai. Oinarrizko printzipioa da: materiari- k ez dago energiarik gabe eta energiarik ez da materiari- k gabe. Arlo energetikoa asal- datzen denean, guk orekatu egiten dugu. Normalean gaixotasun guztien lehe- nengo pausoa izaten da, energia hori aldatzea. Per- tsona bat fisikoki ez da on- do sentitzen eta medikua- rengana joan eta analitika bat eta plaka bat egiten diz- kio eta dena ondo dagoela esaten dio. Guk gurpilaren adibidea jartzen dugu. Me- dikuarengana joan eta gur- pila kanpotik begiratzen dute. Marrazkia gastatuta ez dagoen bitartean, analitikak ondo dauden bitartean, teo- rian, zuk ondo egon behar

Gorputzari bere oreka topatzen laguntzen diogu, besteak beste, elikadura egokiaren bitartez.

da eta fisikoki agertzen da alterazio hori.

Gutierrez: Energian oina- rritzen gara, pertsonaren egoera energetikoan. Arlo ezberdinak dauzkagu. Mai- tane, elikadura energetikoaz arduratzen da. Nire arloa, arlo fisikoa da. Medikuntza tradizional txinatarrean oi-

duzu. Baina gerta liteke gupil horren presioa gaizki egotea. Guk egiten duguna da, presio hori gaizki non dagoen atzeman eta konpondu, gaixotasuna etorri aurretik. Eta behin gaixotasuna dagonean, ahal den neurrian gorputza orekatu bere onera ekarriz.

Gutierrez: Gu jatorrira joaten gara. Medikuntza alopaticoak sintoma bat daukazunean, adibidez, burukomina daukazunean aspirina ematen du. Gu, burukomin hori zergatik daukazu jakitera joaten gara. Energetikoki, gibela agian ez dabil ondo eta horrek eragiten du beste organo batean eragitea eta horrek burukomina ematea...

Zein sistema erabiltzen duzue diagnostikoa egiteko?

Velazquez: Vollen elektrokupuntura erabiltzen dugu. Lortutako balioen bidez, gizabanakoaren egoera energetikoaren diagnostikoa egiten da. Medikuntza txinatarrean oinarritzen da, meridianak kontuan hartzen direlako, baina mende baldera egokituta dago. Txinatarrek ez daukate oinarri zientifikoa bat erakusteko eta Voll alemaniarrek, hemengo eta hango medikuntza bateratu eta atera zuen makina da. Eskuetako eta hanketako behatzetan jarrita, gorputzeko organo ezberdinen informazioa ematen digu. Medikuntza holis-

Bizitzeko era

“Gure filosofia, bizitzeko era, anti-sistema da. Arraro sentitzen garen? Desinformazio handia daukagu. Jendea modak ibiltzen da. Askotan molestatu egien dugula ematen du. Esaten den guztia ez da egia. Kritikoak izatea eskatzen dugu. Sekta bat dela esan izan digute. Gehienek errespetatu egiten gaituzte baina sekta bat garela esaten dutenak ere badaude. Guk ez dugu inor komentatu nahi. Pentsatzen edo sinisten duguna esaten dugu”.

tikoa da, gizakia bere osotasunean hartzen duelako kontuan. Gaur egungo medikuntzak egiten duena da, eta gu ez gaude medikuntzaren kontra, zenbait momentutan oso garrantzitsua delako, baina gaurko medikuntzan gero eta espezialitate gehiago sartzen dira eta egoera orokorra ez dute kontutan hartzen.

Polita izango litzateke elkarlana egitea baina gaur egungo medikuntzan, norekin topo egiten duzun arabera, freno jartzen dute. Medikuek esaten dutena egia absolutua da. Zaila da askotan jendeari beste aukera batzuk badaudela jak-

naraztea. Gero eta gehiago dago hala ere.

Gutierrez: Medikuek pastila bat emango dizu ez dakit zein min sendatzeko. On egingo dizu, baina beti daukate ondorioak. Gurea terapia naturala da eta gorputzak berak egiten dio aurre. **Zuek, elikadurari garrantzia handia ematen diozue.**

Velazquez: Bai. Jan mota bakoitzak bere energia mota dauka eta jan mota bakoitzak guri era batera edo bestera eragingo digu.

Gutierrez: Baina elikadura ez da oinarri bakarra. Elikadura oso-oso zati garrantzitsua da baina beste arlo ba-

tzuk ere badaude. Gu energia gara eta guk energia sortzen dugu. Guk jasotzen dugun energia hori, era ezberdinetara jasotzen dugu elikaduraren bitartez, inguruko energia... Gaur egunean elikadura arlo garrantzitsua izango da. Ikusten da, elikadurak garrantzia daukala, ez fisikoki bakarrik, emozionalki ere bai.

Velazquez: Elikadurak egonkorrago egoten laguntzen du. Arazoak baldin badituzu inguruan, arazoak hor egongo dira, baina beste era batera asimilatzen dituzu. Osasuna alde fisikoak, alde mentalak eta alde emozionalak osatzen du. Hiru arlo horiek orekan egon behar dute. Normalean jendeak alde emozionala edukitzen du desorekarik handiena. Baten batean hutsuneren bat baldin badago, besteekin betetzen da. Adibidez, hutsune emozionala duela ez da kontziente eta zer egiten du, janariarekin bete. Jendeak, penak txokolatearekin asetzen ditu.

Zeintzuk dira energiari gehien dituzten janariak?

Janaria energiatzat hartzen dugu. Eta janari batzuk energia hedakorra, dilatatzailea daukatela esaten dugu. (Azukrea, kafea, alkohola, tuberkuluak, perretxiak, barazkiak, landarekoipeak eta esneki bigunak). Ahuldu egiten gaituzte, hoztu. Urritasunezko

Urtebeterako planak egiten badituzu, arroza erein. Bi bosturterako egiten badituzu, zuhaitzak landatu. Bizi osorako egiten badituzu, pertsona bat hezi.

ESAERA TXINATARRA.



Logela, egongela eta sukaldeko altzari nahiz osagarrietan aukera paregabea

Altzariak neurria

Mota guztietako aroztegi lanak

PVC eta aluminiozko leihoen fabrikazioa

☎ 943 16 40 40 - 639 631 640 faxa: 943 16 47 47

Antzizar-Katea, 5 BEASAIN



RENAULT

LAZKAO GARAJEA

Tel.: 943 882 442 / 943 888 901 Faxa: 943 888 901

Senpere Industrialdea LAZKAO

PSIKOLOGI KLINIKOA



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



Igor Gutierrez

“Alergiarekin ibiltzen nintzelako hasi nintzen medikuntza biologikoarekin. Txikitatik alergiarekin hasi nintzen, arnasketa arazoekin, gero asma pixka bat... yin jaio nintzen berez eta nire elikadura oso yin zen. Eta akumulatzen doa. Gero eta sintoma gehiago edukitzen hasi nintzen. Udazkenean gaizki egoten hasi nintzen. Gero udaberrian eta udazkenean. Gero urte guztian. Konjuntibitis alergikoa... kronikoa zela esan zidan medikuak. Esnea eta azukrea kenduta, askoz ere hobeto sentitzen nintzen. Sudurretik arnasa hartzen hasi nintzen eta hori izugarria zen niretzat. Beste bizitasun bat hartzen da. Nik pilotan jokatzeko dut. Pisua galdu nuen eta erresistentzia eta indarra irabazi nituen. Posible da. Energia hartzen dugu. Mentalki ere argiago daukazu gauzak. Lasaiago zaude. Beste bitalitate bat hartzen da. Gaztetu egiten dira askotan”.

gaixotasunak sortzen dira. Beste taldera jotzen badugu, lehortu eta kontraitu egingo gara. (Esneki gogorak, animalia koipeak, arrain txuriak, mariskoa, arrain urdina, hegaztiak, haragi gorria eta gazta). Hemengo gaixotasunak gehiegizkoarenak izango dira. Yin izango litzateke, barazkietara jotzen duena... eta yang sagardotegiko pertsonaren prototipoa. Yin gehiago da emakumearen dieta, letxuga eta jogur asko jaten duena eta yang, haragi asko jaten duena. Baina ez da bat eta ez bestea: oreka-ko janariak behar dira. Alegia, zereal integralak eta lekaleak dira oinarri. Zibilizazio askotan oinarri izan direnak. Hemen garai batean, babarrunak eta ogia jaten ziren. Jendea jogurrak eta haragia kenduz gero, ez daki zer jan.

Gutierrez: Nire gorputza oso yin baldin badago, ore-

katu egin behar da.

Velazquez: Oso yin dagoen pertsona berotu egin behar-ko da eta proteina gehiago sartu beharko zaizkio. Medikuntza biologikoan ez dago debekaturiko elikagairik. Ez dira hain gomendagarriak eta gaixotasun bat baldin badago, komeni izaten da bolada batean hartu gabe egotea. Norberaren esku dago, dieta, zehatz-mehatz eramaten den ala ez. Baina badaki ondorioak ere txikiagoak izango direla.

Jendeak serio hartzen al du?

Velazquez: Arazoaren araberak izaten da. Arazoren bat duenak ondo egiten du. Beste batzuek astean zehar ondo egiten dute eta asteburuetan ez. Eta niri ondo iruditzen zait. Janariak ez du baztertzailerak izan behar, hemen dena mahaiaren bueltan ospatzen baitugu. Ezin dena egin da, lagunek afaria



Maitane Velazquez

“Ni erizaina naiz. Karreran, gaixotasunen zerrenda ematen dizute eta bakoitzaren sintomatologiak. Zergatik galdetzen nuen. Beti curiosidadea izan dut. Eta naturalaren aldeko kontzientzia beti eduki dut. Nire kasa ikastaroak egin nituen. Aldaketa nabarmena, nire ama gaixotu zenean etorri zen. Minbizia diagnostikatu zioten eta bete-betean sartu nintzen. Honetan sinisten nuen eta aurrera egitea pentsatu nuen. Erizain lana utzi eta proiektu berrian sartu gara”.

eduki eta horrela jaten duzulako atera gabe gelditu. Badakizu egun horretan pasa egingo zarela, baina hurrengo egunean hobetuko duzu.

Gutierrez: Heziketa da azkenean.

Velazquez: Jendea irakusten zaio norbere gorputza identifikatzen. Behin orekara iritsitakoan, dieta egokitzeko joan behar da. Azkenean, ziklo naturalarekin bat egin behar dugu.

Garaian garaikoa jatea adibidez.

Velazquez: Hori da. Garaian garaikoa eta lurralde bakoitzean hazten diren gauzak jan. Laranja C bitamina asko daukalako, jendeak neurtu laranja zukua hartzen du katarroak ez harrapatzeko. Laranja oso fruta freskagarria da, udako fruta da edo klima epelagoko fruta bat da. Horrek energetikoki beraz, hoztu egingo gaitu.

Zein elikagaiekin har genezake C bitamina?

Velazquez: Neguko barazkietan. Brokolia, azalorea... C bitamina asko daukate, laranja bakoitzeko gehiago.

Gutierrez: Guri erakutsi digute katarroak ez harrapatzeko C bitaminak laguntzen duela. Hori, desoreka batean gaudelako da. Oinarri energetiko orekatua baldin badaukazu, ez daukazu C bitamina extraren beharrik. Urtaro bakoitzeko janarietan oinarritzen baduzu zure dieta, ez duzu beste osagarrien beharrik.

Velazquez: Orain dela 60 urte, orain baino gutxiago jaten zen baina jendeak ez zeukan gabeziarik. Gaur egun jendeak gehiegi jaten du, baina desnutrizioa dago. Muturretara joaten garenean, gorputzaren azidotetasun maila handitu egiten eta azidotetasun hori orekatzeko mineralak lapurtu egiten dira.

Funtzio batzuk betetzeko hartzen ditugun mineralak eta gorputzaren azidotasuna estaltzeko erabiliko dira. Orduan, bitamina osagarriak behar dira ondo egoteke. Eta ez da logikoa. Jaten dugun guztiarekin gabeziak egotea ez da logikoa.

Gutierrez: Jendeari esaten diozu, azukrea eta esnea kentzeko... eta berehala esaten dizu kaltzioa nondik lortuko dugun.

Eta nondik lortuko dugu?

Gutierrez: Hiziki algek adibidez, esneak baino 14 aldiz kaltzio gehiago daukate, eta asimilazioa askoz ere hobe da.

Esnea zergatik da txarra, hemen beti asko edan izan da. Zergatik da txarra?

Velazquez: Esneak baditu ezaugarri batzuk ondo asimilatu ezin ditzakegunak. Bizi guztian hartu dela esnea? Bai, ados nago. Eta tarteka esne pixka bat hartzearekin ados nago, kalterik ez digu egingo. Garai batean esnea hartzen zen, behiak txahala izaten zuenean. Gaur egun esnea gehiegi hartzen da. Esnekiek guk asimilatzen ez ditugun proteina batzuk dauzkate. Orduan, hestea, iragazkortasuna handitu egiten du. Hori izaten da alergien arazo nagusienetariko bat. Gaur egun haurretan gero eta alergia gehiago dago. Hestea filtro bat bezala da eta liseriketa-flora hori, esnearekin eta yin eta yang janariarekin, iragazkortasuna handitu egiten da. Odolera pasatzen diren sustantziak, zertan pasatu behar ez dutenak dira, eta hortik etortzen dira alergia asko. Liseriketa-flora hori sortzen du-



Nekazaritza ekologikoa

Goierriko I. Nekazaritza Ekologikoaren hamabostaldiaren baruan, hitzaldia emango dute Maitane Velazquezek eta Igor Gutierrez, urriaren 22an, Beasainen, 19:00etan, Udalteko Batzar aretoan. Gero eta kontzientzia gehiago badago ere, gaia gizarteratu nahi dute, nekazaritza ekologikoaren alde eginez. "Osasunean zein garrantzia duen jabetzeaz gain, luraren eraginaz ere kontzientziatu nahi dugu. Lurra ere agortzen ari da botatzen zaien sustantziekin. Lurra gaixotzen baldin badugu, gu ere bai. Hitzaldi hauekin, beste alternatiba batzuk badaudela erakutsi nahi dugu. Jendeak gero eta bilatzen du zerbait", diote.

gun momentuan, esnekia eta beste janari batzuk kenduta, erregulatu egiten da. Behin erregulatuta dagoenean, tarteka hartzea ondo baina egunero ez.

Zerealak, lekaleak eta barazkiak dira zuen dietaren oinarri.

Velazquez: Bizirik dauden janariak jan behar dira. Prozesatuta dagoen guztia, energetiko aldetik erabat galduta dago. Hiru talde horiek kontutan hartuta, jokatzea da. Arroza, barazki pixka batekin eta oilasko bularpuska batekin jango dut. Hurrengoan, arroza lenteja-

rekin... bakoitzari komeni zaion proportziotan jango du. Plater konbinatuak egingo dira.

Algek beraz, kaltzio asko daukatela diozue. Hemen ez da horrelako ohitura.

Velazquez: Galizia aldera joanez gero, herri txiki batzuetan oraindik jaten dituzte. Azken batean, itsasoan hazten diren barazkiak dira. Lurreko barazkiak bitaminatan dira oso aberatsak; eta itsasokoak, mineraletan. Algak oso onak dira azidotasuna orekatzeko. Jendeak pentsatzen du algak plater-

kada bat jan behar direla. Algak, gozagarri bezala erabiltzen dira, beste barazkiekin batera egiteko.

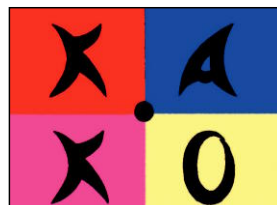
Jende gehiena zein arazorekin etortzen da?

Velazquez: Asko pisua galtzeagatik etortzen dira. Arazo digestiboak azkenaldian dezente. Arazo gehienak, nahiz eta jendeak ez jakin, gibela zikina izateak sortzen ditu. Sintomak beharbada gorputzeko beste leku batzutan azaltzen dira: azalean, estomagoan... Gaur egun jende gehienak, gibela zikina izaten du. Jendeari esaten diogu, gure gorputza etxetxo bat bezala dela, hiru tximinirekin: gibela, giltxurdina eta birrikak. Hiru tximini horiek dira gure gorputzeko zikina ateratzeko tresnak. Gure jan ohitura txarrekin, daramagun bizimoduarekin... zikintzen eta ixten joaten dira. Saturatu egiten dira. Larrialdiko bidea bilatu behar da. Gaur egun jende asko dabil dermatitisarekin, soriariarekin... eta askotan gibela zikina dagoelako izaten da.

Esnekiek zerikusi handia daukate. Gaur egun hartzen dugun esnearen kalitateak eta garai batekoak ez dauka inolako zerikusirik. Garai batean, behi-esnea zuzenean hartzen zen. Irakin eta kitto. Gaur egungo esnearen prozesuaren ondoren, esnetik gutxi dauka. Behiaren elikadura ere kontuan hartu behar da. Lehen larrean ibiltzen ziren behiak. Gaur egun, pentsekin hazten dira. Urte guztian esnea izateko hormonak ematen zaizkio behiari. Titietan infekziorik ez izateko antibiotikoak ematen zaizkie...

GOIERRIKO hitza elinfo
943 16 00 56
goierri@goierrikohitza.info

Goierritarra
943 16 00 56
goierritarra@goierrikohitza.info



**KAMIXETA ESTANPAZIOA
FOTOKOPIAK KOLERETAN
PLOTER LANAK ETA
PLANOEN KOPIAK**

© 943 02 73 58 Faxa: 943 02 79 39
San Inazio, 5 BEASAIN



Jon Ander Esnaola trinketeko pilotaria

Jon Ander Esnaola 23 urteko beasaindarra trinketeko pilotaria da. Ohitura handirik ez dagoen inguru honetakoa izan arren, aspaldidanik du garbi ezker paretan baino nahiago duela trinketeko 4 ormen artean pilotan aritzea. Horretan ari da 19 urte zituenetik eta irailaren hasieran Txilen izan da euskal selekzioarekin jokatzen.

Pilotan ezker paretan hasi eta orain trinketeen jokatzen duzu. Zer dela eta?

Orain ere jarraitzen dut ezker paretan, baina, trinketeen gehiago jokatzen dut. Entrenatu berdintsu egiten dugu, bai ezker paretan baita trinketeen ere. Baina, lehiatu trinketeen egiten dut batez ere, zaletasunez aldatu dut nolabait esateko.

Hemen inguruan ez dago trinkete gehiegi.

Gertuena Iruran. Donostian eta Oiartzunen ere badaude.

Asko aldatzen al da jokoa ezker paretatik trinketeara?

Trinketeko pilotak txikiagoak eta arinagoak dira, eskuetan ere babes gutxiago jarri behar da... Jokoa ere erabat aldatzen da, 'txip'-a aldatu beharra dago. Pilotalekua itxia da eta txikiagoa, ezker paretako frontoian 7. edo 8. koadrora arte gutxi gora behera. Txabola bat dauka sarearekin, pilota sa-

rean sartuz gero tanto da. Frailea eta siloa ere ba ditu: frailean joz gero tak-tak egiten du, siloan, berriz, pilota geratu egiten da edo auskalo nora ateratzen den... Bestela ezker paretan bezalaxe buruz buru edo bikoteka jokatzen da.

Eta pilotariak zein ezauzgarri behar ditu?

Ezker paretarekin alderatuz postura gehiago izan behar ditu: goitik, azpitik, saihestetik jo behar du pilota. Partidak ere luzeagoak dira, 40 tantora. Ezker paretan edo trinketeen buruz buru jokatzeak ez du zer ikusirik. Ezker paretan erritmoa gehiagorekin jokatzen da eta trinketeen lasaiago jokatzen ikasi behar da. Pilota nora bota behar den jakin behar da eta tantoa luzea badoa gehiegi korri egin eta lehertzea baino hobe da tantoa galtzea. Partida luzea denez badago erreperatzeko denbora. Hori ezker paretan ez dago egiterik.

Nola iritsi zinen trinketeara?

Berez 15-16 urte nituenean hasi nahi nuen. Baina, ezker paretarekin bateragarria ez zela esaten zidatenez, proba egin gabe geratu nintzen. Azkenean, 19 urterekin hasi nintzen trinketeen. **Zein lehiaketa izaten dituzue?**

Orain Gipuzkoako txapelketa jokatuko dugu eskuz esku eta bikoteka. Iparraldean ere badaude txapelketak, baina, han askoz ere maila handiagoa dago. Gipuzkoan gaudenak gaude, eta maila ezin da Iparraldekoarekin konparatu. Hala ere badaude bi edo hiru oso onak direnak, Espainiako selekzioarekin Munduko Txapelketetara joaten direnak. Gipuzkoa mailan, Billaonon, Oiartzunen, Hernanin, Lasarten daude trinketeko pilotariak.

Aurrelaria ala atzelaria zara?

Berez atzelaria, baina,

gehiena buruz buru jokatzen dut. Bikoteka jokatzea ez zait gehiegi gustatzen, banaka jokatzea askoz ere nahiago dut.

Orain dela gutxi Txilen izan zara pilotan jokatzen.

Munduko Euskal Pilota Kontseiluak txapelketa bat antolatu zuen eta Euskal Selekzio bezala joan ginen. Frantzia, Mexiko, Argentina, Uruguai... aritu ginen jokatzen, Euskal Etxeko trinketeen. Guk erakustaldiak egin genituen geure artean. Nik nahiago izango nuke beste herrialdeetako pilotarien aurka jokatzea, baina, ez zegoen maila gehiegi. Maila gehiena Iparraldean dago eta Mexikon ere ba daude oso pilotari onak, Waltari kubatarra ere hor dago. Baina beste herrialde askotan entrenatu ahal izateko pilotalekurik ere ez daukate. Adibidez, Estatu Batuetakoek trinketea beraien bizi ziren lekutik

Pilotari eta muslari

Beste kirolrik gustatzen al zaizu?

Musa ez da kirola ezta?

Hori hurrengo galdera zen. Zaletasun bat?

Musean jokatzea.

Eta beste kirol bat?

Agian futbola, koadrilen arteko txapelketan parte hartzen dut eta gustura aritzen naiz.

Gustuko pilotari bat?

Martinez de Irujo. Bera ere trinketetik dator eta postura guztiak dominatzen ditu.

Zer da hobea triketetik ezker paretara pasatzea edo alderantziz?

Zaila da ezker paretan aritutako bat trinketean ona izatea. Errazagoa da trinketeko jokalarik on batek ezker paretarako balio izatea, postura guztietan jokatzen baitakizu. Ezker paretan, berriz, postura bakarra baduzu eta indar handia badaukazu, zaila da trinketerako postura guztiak hartzea.

1.000 kilometrora zeukaten. Ez pilotarik daukate, ez esparatrapurik, ez pilotarako galtza egokirik... Gogoia badaukate, baina, baliabiderik ez.

Ezker paretan jokatzen jarraitzen al duzu?

Bai, ez intentsitate berarekin edo lehiaketarako gose berdinarekin, baina, jarraitzen dut.

Herri arteko txapelketa Beasainekin parte hartu duzu.

Bai, baina orain gutxiago jokatzen dut, azpitik ere pilotari onak datoz eta horiei bidea ireki behar zaie. Gazteagoak ezker paretarako gogo handiarekin ari dira entrenatzen eta nik maila berdintsua izanda ere ezin

diet lekurik kendu. Nik badiotut trinketean nire partidak eta lehiaketak.

Beraz bateragarriak dira bi modalitateak?

Jokatzeko modua aldatu egiten da eta agian biziatu egiten zara. Ezker paretara joan eta trinketeko postura ezin kendurik ibiltzen gara askotan.

Aurretik pisu jaurtiketan ere ibilia zara.

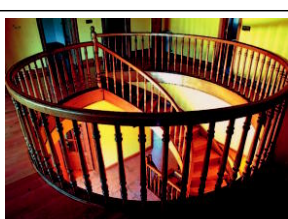
Bai, orduan ere mutil handia nintzen eta La Salleko irakasleak jarri ninduen pisua jaurtitzen. Ez nuen entrenatzen, ez nekien teknika zein zen, baina, lehiaketara joan pisua bota eta, indarra nuenez, beti lehenengo ez bazen bigarren egiten nuen.





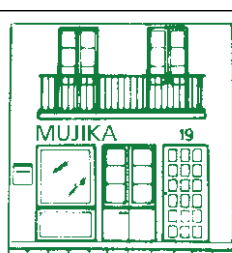
zuhaizki
Zurgingdegia

Egurrezko lehioak, kontraleihoak, ateak eta eskailerak neurrira.



JANTZI ZURE ETXEA EGURREZ

Tfnoa.: 943 67 36 11 Faxa: 943 67 36 55
Cuatrovientos Industrialdea, 1
Txarama Auzoa 20491 LEABURU



MUJIK
LIBURUDENDA

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



GRAFICAS EGUZKI
INPRIMATEGIA

NAFARROA ETOR, 17
Tel 943 88 94 82
Faxa 943 88 60 44
BEASAIN

Beasain

Udazken kulturala, 'euskaraz bai'

Urriak 10, ostirala:

18:30etan: Erraldoi eta kilikien irteera txistulariek lagunduta.

22:15etan: Ken Zazpiren kontzertua ('Euskaraz Bai' astea). Sarrera: 6 euro.

21:00etan: 'Euskaraz bai' erakusketaren amaiera.

Urriak 11, larunbata:

17:00etan: Ume-jolasak ('Euskaraz bai' astea), Gernika pasealekuan.

19:00etan: Triki-erronda euskal kantuak kantatuz ('Euskaraz Bai' astea). Ibilbidea: Kale Nagusia, J.M. Iturriotz kalea, Bideluze plaza, Zaldizurreta kalea eta Joan Iturralde kalea eta plaza.

19:00etan: 'Argizaiola 2008' argazki erakusketaren inaurragioa, urriaren 11tik 18ra, Usurbe antzokiko erakusketaretoan.

Urriak 12, larunbata:

08:00etan: Mendi irteera Txutiturrietara.

10:00etan: Igande goizeko irtenaldiak, Asmubetik.

14:00etan: Herri bazkaria ('Euskaraz bai' astea), Loinazko San Martin plaza azpian.

17:00etan: Herri kirolak ('Euskaraz bai' astea), Bideluze plazan.

17:00etan: Euskal dantzen erakustaldia ('Euskaraz bai' astea), Bideluze plazan.

Urriak 15, asteazkena:

18:30etan: Hitzaldia: 'Nola eragin seme-alaben hizkuntza ohituretan'. Hizlaria: Iñaki Eizmendi. Udaletxeko Batzar Aretoan.

Urriak 16, osteguna:

19:00etan: Hitzaldia: 'Haurren txertaketari buruzko informazioan ezkututzen dena: inoiz esan ez dizutena'. Udaletxeko Batzar aretoan.

21:00etan: Zine kluba: 'La escafandra y la mariposa'. Usurbe Antzokian. Sarrera: 3,5 euro.

Urriak 17, ostirala:

18:30etan: Erraldoi eta kilikien irteera txistulariek lagunduta.

20:30etan: Musika klasikoa: 'Erritmo harilkatuak', Et Incarnatus Orkestraren eskutik. Usurbe antzokian. Sarrera: 6 euro.

Urriak 18, larunbata:

11:00etan: Antzinako motorren 3. erakusketa, Bernedonean.

17:00etan: Haur antzerkia: 'Handitan' Glu Glu produkzioaren eskutik. 3 eta 7 urte bitarteko haurrentzat, Usurbe antzokian. Sarrera: 4 euro.

18:00etan: Antzezlan-motza Afariescena taldearen eskutik, Usurbe antzokiko balkoian.

21:00etan: 'Argizaiola 2008' argazki erakusketaren amaiera.

Urriak 19, igandea:

08:00etan: Mendi irteera Nafarroa Oinezera.

10:00etan: Igande goizeko irtenaldiak, Asmuben egoitzatik.

09:00etan: XVII. Aire zabaleko Pintura-lehiaketaketa.

09:00etan: Beasaingo XVII. Argazki rallya.

10:00etan: Extremadurako azokaren hasiera, Loinazko San Martin plazan. Eskulan eta artisautza erakusketa.

11:00etan: Antzinako motorren 3. erakusketa, Bernedonean.

12:00etan: Extremadurako musika eta dantza emanaldia, Loinazko San Martin plazan.

13:30etan: XVII. Aire zabaleko pintura lehiaketako lanen aurkezpena, Usurbe antzokiko erakusketa aretoan.

14:00etan: Beasaingo XVII. Argazki rallia: izena emateko eta lanak aurkezteko epe berria, Urbietan.

18:00etan: Antzezlan motza Afariescena taldearen eskutik, Usurbe antzokiko balkoian.

18:00etan: Beasaingo XVII. Argazki rallia. Lanen aurkezpena, Urbietan.

18:00etan: Extremadurako musika eta dantza emanaldia, Loinazko San Martin plazan.

18:30etan: XVII. Aire zabaleko pintura lehiaketako sari banaketa, Usurbe antzokiko erakusketa aretoan. Azaroaren 9ra bitartean erakusketa zabalik egongo da.

Urriak 22, asteazkena:

19:00etan: Igartza beka: 11. sari banaketa, Igartzako Burdinolan.

19:00etan: Hitzaldia: 'El camino de la salud a través de la alimentación'. Hizlaria: Maitane Velazquez. Udaletxeko batzar aretoan.

Autowag



☎ 943 888 254

☎ 943 888 266

Faxa: 943 888 105

N-1 errepidea, 419 Km

BEASAIN

Zaldibia

Santa Fe jaien azken txanpa

Urriak 10, ostirala: Mozorro gaua:

17:00etan: Guraso Batzordeak antolatutako, txokolate-jana haurrentzako eta ondoren jolasak.

22:00etan: Herri-kirolak. Zaldibitarren taldea eta Idiazabalgo taldea.

24:00etan: Dantzaldia 'Tximeleta' musika-taldearekin.

01:30ean: Musika atsedendian, play back saioa.

Urriak 11, larunbata:

Udalak antolatutako:

17:00etan: Atletismoko probak. Haurren lasterketa. Herriko haurrek hartuko dute parte.

Erreleboak (4 x 400). Gipuzkoako talde hauek hartuko dute parte: Real Sociedad (Donostia); Txindoki A.T. (Ordizia); Bidasoa-A.T. (Irun); Tolosa C.F. (Tolosa); Goierri Garaia A.T. (Zumarraga-Urretxu); Atletico de San Sebastian (Donostia); Arrasate K.E. (Arrasate); Ilaurgi (Azpeitia); Bidezabal (Bizkaia); Nafarroako selekzioa; Gipuzkoako selekzioa.

19:00etatik 22:00etara: Kale animazioa herrian zehar 'The Txortains' txarangarekin.

Kontzertuaren ondoren: Dantzaldia 'Besterik gabe' musika-taldearekin.

Txozna Batzordeak antolatutako: Gazte eguna!

12:00etan: Zintzur bustitzea, dultzainero eta bertsolariekin.

14:30ean: Gazte bazkaria plazan.

Bazkal ondoren: Bertso saioa plazan.

20:00etan: Manifestazioa eta ekitaldia.

22:30ean: Pikutara eta Deskontrol taldeen kontzertua.

Ordizia

Euskaraz bai

Urriak 20, astelehena:

18:30ean: Euskaraz Bai erakusketaren inaugurazioa: bertsolariak eta luncha. Ondoren "Kontseilua 10 urtez bidea irekitzen" hitzaldia Kontseiluko ordezkari Zigor Etxaburua Urbizuren eskutik. Barrena Kultur Etxeko batzar aretoa. **18:00etatik 20:00etara:** Euskaraz Bai adierazpenaren atxikimenduak jasoko dira Barrena Kultur Etxearen kanpoaldean.

Urriak 21, asteartea:

10:00etan: Ikastetxeen giza-katea. **19:00etan:** Herritarren giza-katea.

Urriak 21, asteazkena:

Goizean Dendaz denda, euskara gozo gozo, standa ferian. Euskaraz Bai adierazpenaren atxikimenduak ere jasoko dira. **18:00etatik 20:00etara:** Euskaraz Bai adierazpenaren atxikimenduak jasoko dira Barrena Kultur Etxearen kanpoaldean. **19:00etan:** Musika eskolako ikasleen emanaldia. Barrenako batzar aretoa.

Urriak 24, ostirala:

19:00etatik 21:00etara: Euskaraz Bai adierazpenaren atxikimenduak jasoko dira Plaza Nagusian. **20:00etan:** Kantu jira, Kuxkuxtu txarangarekin. Plaza Nagusian hasiko da. **21:00etan:** Kantu afaria, Kuxkuxtu txarangarekin. Plaza Nagusian. **23:00etan:** Herriko taldeen kontzertua: euskal abestien bertsioak. Frontoiko karpan.

Urriak 25, larunbata:

17:00etatik 19:00etara: Sukaldaritza ikastaroa (Goierri Kolore ekimenaren barruko ekintza). Ondoren degustazioa. Plaza Nagusian. **19:00etan:** Burrunbazale txaranga eta erraldoi eta buruhandia, Plaza Nagusitik hasita.

Urriak 26, igandea:

12:30ean: Oroith abesbatzak gidatutako kantu emanaldia. Plaza Nagusian hasiko da. **18:00etan:** Jakintza eta Urdaneta dantza taldeen emanaldia. Plaza Nagusian.

**euler**
bombas sumergibles

Salmenta
Konponketa
Alokairua
Harilketa



T/F: 943 16 47 93 - M: 639 40 26 11

Ikaskide

irakaskuntza eta pedagogia

Joan Iturralde, 5 - Beasain
943 160 120 (arratsaldez)
www.ikaskide.net

ESKOLA LAGUNTZA:
Lehen Hezkuntza, DBH,
Batzilergoa, moduluak

INFORMATIKA:
Mekanografia, Word, Acces, Excel

IKASKETA TEKNIKAK

UNIBERTSITATE MAILA:
Enpresaritza, Ingeniaritza,
Kimika eta Fisika

INGELERA:
Maila guztiak, PET,
First Certificate, mintza praktika

Eskaintza berria: **FRANTSESA**

Goierriarria 348 [2008-X-10]

23

Goierri

Goierriko nekazaritza ekologikoaren I. hamabostaldia

Urriaren 11tik 25era bitartean, Eko Nekazaritzak, Goierriko Baratzak, Bio Qirosek eta Biolurrek antolatuta, Goierriko Nekazaritza Ekologikoaren I. hamabostaldia izango da. Jarraian duzue egitaraua:

Urriak 11, larunbata:

12:00etan: Jardunaldiaren aurkezpena, erakusketaren inaugurazioa eta produktu ekologikoen dastatzea, Ordiziako D'elikatuz zentroan. Urriaren 11tik 25era bitartean, 'Bizitza ekologikoa gure eskura' argazki erakusketak ikusgai izango da D'elikatuz zentroan.

Urriak 14, asteartea:

19:00etan: 'Transgenikoak eta nekazaritza ekologikoa'. Hizlaria: Enrike Gisasola. Ordiziako D'elikatuz zentroan.

Urriak 15, asteazkena:

19:00etan: 'Nola lortu baratze/lorategi ekologikoa'. Hizlaria: Jesus Calvillo. Ataun San Gregorioko Elkargunean.

Urriak 16, osteguna:

19:00etan: 'Haurren txertoari buruzko ezkutuko informazioa: sekula esan ez dizutena'. Hizlaria: Xabier Uriarte doktorea. Beasaingo Udalbatza aretoan.

Urriak 18, larunbata:

10:00etatik 15:00etara: Ogi biologikoa egiteko ikastaroa. Ezkion, Xabi Akizurekin. Aurrez izena eman behar da: 943 087 498. Helduen prezioa: 10 euro. Gehienez ere 15 lagunentzat.

Urriak 20, astelehena:

19:00etan: 'Elikagai osasuntsuak: zure sendagairik hobereena'. Javier Arozena. Ataungo San Martingo Udalbatza aretoan.

Urriak 22, asteazkena:

19:00etan: 'Osasuna elikaduratik landuta'. Hizlaria: Maitane Velazquez. Beasaingo Udaletxeko Batzar aretoan.

Urriak 23, osteguna:

19:00etan: 'Eskola-jangela ekologikoak. Gure seme-alaben elikadurarako bestelako aukera'. Ordiziako D'elikatuz zentroan.

Urriak 25, larunbata:

10:00etatik 14:00etara: Baratzea goldatu gabe lan egiten duen baserrira bisita. Zaldibia. Aurrez izena eman behar da: 943 087 498. Helduen prezioa: 10 euro. Gehienez ere 15 lagunentzat.

Goierri

Goieniz ziklo berria

Urriaren 2an hasi zen Goieniz zine klubaren ziklo berria. Ohi bezala, Beasaingo Usurbe antzokian, ostegunetan izaten dira saioak, gaueko 9etan. Sarrerak 3,5 euro balio du. Jarraian duzue abendura bitarteko zikloaren egutegia:

Urriak 9. 'Viaje a Darjeeling'. Zuzendaria: Shane Meadows.

Urriak 16. 'La escafandra y la mariposa'. Zuzendaria: Julian Schnabel.

Azaroak 6. 'Caramel'. Zuzendaria: Nadine Labaki.

Azaroak 13. 'El bosque del luto'. Zuzendaria: Naomi Kawasi.

Azaroak 27. 'El baño del papa'. Zuzendaria: Enrique Fernandez eta Cesar Charlone.

Abenduak 11. 'Sophie Scholl: Los últimos días'. Zuzendaria: Marc Rothermund.

Abenduak 18. 'Honeydripper blues bar'. Zuzendaria: John Sayles.



Ordizia

Mermelada, gozoki eta jelea ikastaroa

Urriaren 15, 22 eta 29an, marmelada, gozoki eta jelea ikastaroa izango da. Sei ordu iraungo ditu: bi orduko hirurik saiotan, Lukusin plazako Gazte Lekuan, 19:00etatik 21:00etara. Tailerra, Udaleko Euskara Zerbitzuak eta Hitzaro Euskara Elkarteak elkarlanean antolatu dute, EBP-Naren barruan, eta Amaia Oar-Arteta irakasle ordiziarrak emango du. Urriaren 13a arte egin ahal izango da izen-ematea, Herritarren Arretarako Udal Bulegoan. Ikastarorak 18 euroko matrikula du eta 16 urtetik gorako lagunentzat da.

Ordizia

Txuma Murugarren

Ordizia Kantuz ekimena aurrera doa eta hurrengo kontzertua, Txuma Murugarrenena izango da, urriaren 10ean. Ohi bezala, D'elikatuz zentroan, gaueko 10etan. Sasoi Ilunak taldeko abeslari, gitarrista eta kantuen hitzen egi-lea izan zen 90eko hamarkadan.

Ataun

Ohitura zaharren jaia

Ataun San Martingo kiroldegiaren eta eskolaren bueltan, Ohitura zaharren II. jaia ospatuko da datorren igandean, urriaren 12an. Jarraian duzue ataundarrek prestatutako egitaraua:

10:00etan: Meza nagusia, lehengo erara jantzita.

10:30ean: Lanbide zaharren erakusketaren irekiera.

10:45ean: Lurra lantzeko lan era desberdinak: hozpikoz; laiaz; idiak golde txikiz eta golde handiz; ...

11:30ean: Garia eta artoa lantzeko prozesuak. Garia jotzen harrian; eultzikin; makinakin; gari garbitzen makinakin; garia neurtzen; garia gordetzen arkan; irina pasatzen; ogia egiten.

12:30ean: Artoa zuritzen bertso eta kontu zaharrak kontatuz; Artoa aletzen koskolakin, taloburnikin eta askaan eta tramankuluz. Taloak egiten.

12:40ean: Umeen garai bateko jolasak.

13:00ean: III. Ataungo Mondeju beltz lehiaketaren hasiera. Mondeju dastaketa eta bertsolariak.

14:30ean: Herri bazkaria eta Juan Mari Arzaki omenaldia.

14:30ean: Erakusketaren itxiera.



16:00etan: Erakusketaren irekiera.

16:30ean: Umeen apustuak.

17:30ean: Helduen desafioa.

18:30ean: Jentilen etorrera. San Martin Txikiren istorioa.

19:30ean: Erakusketaren itxiera.

Egun osoan zehar ikuskizun ugari izango da: txekorra erretzen, sagardo eta gazta dastaketa, taloak, mondejuak egiten, txerrikiak, barazkiak eta fruitu lehorrak, sendabelarrak, artilea lantzen, linoa lantzen, auto zaharrak, trikitilariak, bertsolariak...

Goierritik 20 minutura...

Sukaldeak

Etxetresna elektrikoak

Bainugelak

Zeramikak

Horma-armairuak

Beheko suak



LOPETEGI
equipamiento integral de espacios

Uriz kalea, 29
Lakuntza (Nafarroa)
Tel.: 948 57 60 68



www.lopetegi.es





Santa Fe jaiak orain dela 25 urte

Argazkia Zaldibian 1983ko Santa Fe jaietan ateratakoa da. Bertan Joxe Aierbe ataundarrak zutikako pago enbor bikaina ebaki zuen eta bitartean Jose Luis Etxeberria, 'Xafre', eta Jose Antonio Irastorza, 'Furri', zaldibitarak enborraren gainean trikitixa jotzen aritu ziren. Aierbek lana bukatzeaz zuenean erori aurretik salto egin beharra izan zuten Xafrek eta Furrik.

Gure helburua,
zure ongizatea.

XVIAI
FISIOTERAPIA ZENTRUA

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

Olagi

Urte guztian
zabalik

Sagardotegia
Jatetxea

Eguneroko menua

Karta

Sagardotegiko meua

© 943 88 77 26 ALTZAGA



IÑAKI ARIN
aseguruak



943 888 702

Oriako pasealekua, 20

BEASAIN



irudi korporatiboa internet maketazioa ilustrazioa packaging publizitatea multimedia errotulazioa



Domingo Unanue 3, **ORDIZIA** T 943 80 57 99 F 943 56 50 11 acvmultimedia@acvmultimedia.com

BARANDIARAN
zeramikak

ERREF. MAK DISEINUAK PROIEKTUAK BAINUAK HIDROMASAJU

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



ARAKAMA
barne diseinua

Hiribarren, 24 - LAZKAO

Tel.: 943 888 717

a.arakama@euskalnet.net