

KARKARA



SOKA BERRIAK, DISTIRATSU BAINA TRANPATI

+ GEHIGARRIA
EUSKARAZ GAZTE
LITERATUR LEHIAKETA



Orioko
Herri
Ikastola

ORIO GARA

BULEGO ORDUTEGIA:
08:30-13:30 / 14:30-18:30

Tel.: 943 834 704 / 943 894 360
e-posta: orio@ikastola.eus
www.oriokoikastola.eus



**ZATOZ IKASTOLARA
MATRIKULATU**

URTARRILAREN 18tik 29ra

PUBLIZITATEA



Bidaiatu eta ezkontzetara edo sagardotegira joateko.

22, 26, 28, 49, 55 eta 60 eserleku dituzten literadun autobusak ditugu.

Ubegun industria gunea, 4 AIA-ORIO
943-13 28 93 · 656 78 29 99 (Gabino)
Fax-a: 943-89 05 62
alustiza@autocaresalustiza.com



Olaskoegia z/g
 AIA-ORIO
 943-13 04 38

ANORGA TXIKI, S.L.
KRISTALDEGIA

Oria etorbidea, 4
 LASARTE-ORIA

anorgatxiki@gmail.com
 www.cristaleriaanorgatxiki.com
 943-37 17 33 · 610 45 93 45

- Eraikin komertzialak
- Kristaldura bikoitza
- Segurtasun beirak
- Dutzako manparak eta ispiluak

arkaitz taberna
 ●●● orio ●

- EGUNEKO MENUA
- OGITARTEKOAK
- PINTXOAK
- PLATER KONBINATUAK
- KARTA

Terraza ederrarekin giro ezin hobea


abeslari kalea 6 · 943-83 16 57

edaritegia **Antilla** jatetxea

Abeslari kalea, 2
 ORIO
 943-83 23 09

- Menuak
- Plater konbinatuak
- Errazioak
- Ogitartekoak

Pelotari, 5 · ORIO
 943-83 00 34
 autolan13@hotmail.com



AUTO - LAN C. B.

azkue karrozeriak

Ubegun industrialdea, 7
 AIA-ORIO
 943-83 51 86

fontana iturgintza
 iturgintza · gasa · berogailuak

Zerbitzu teknikoa
 24 ordu

- Komun eta sukaldeen erreforma
- Galdara eta termo elektrikoaren instalazioa
- Ur-jarioak aurkitu eta konpondu
- Bainujontzia kendu eta duxka jartzea
- Zoru erradiatzailea

Arantzale kalea, 3 · ORIO
 fontana-jul@hotmail.es
 www.fontaneria-fontana.com
 943-53 98 88 · 661 26 28 28

Jarri zure iragarkia
KARKARAN
 943-83 15 27

BODEGAS *Gailur*

01307 BANCOS de EBRO
 Tel./Fax: 943 40 91 58
 www.bodega-gailur.com
 Arabar Errioxa

ZUDUGARAI

Gabriel's Tradición
 RESTAURACIÓN DE ORIGEN

Tel.: 943-83 03 86 · Fax-e: 943-83 59 52
 txakolizudugarai@euskalnet.net · www.txakolizudugarai.com



KARKARA 424

2020-URTARRILAREN 8A
AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
ARNAITZ RUBIO APREA

Aurkibidea

- 5 **Iritzia** Aiora Larrañaga Solaberrieta
Identitate pluralak
- 6 **Hitz tantak** Intza Unanue
Arruabarrena
Itziar Olasagasti
- 8 **Izpiak eta hizkiak** Iker Gozategi
Mila kolore
- 10 **Gutunak**
- 12 **Oroimenaren kutxa** Iñaki Iturain
Herrian bi zinema areto genituen garaia
- 16 **Mahai bueltan** Intza Unanue
Arruabarrena
Iñaki Makazaga: Semeek badakite zer janari den nongoa
- 18 **Herrian galdezka**
- 19 **Erreportajea** Amaia Urbieta Arruti
Eragiten, molde berrietara ohituta
- 24 **Elkarrizketa** Aiora Larrañaga
Solaberrieta
Leire Izagirre Urkizu: Pisua parametro subjektiboa da, ez zait egokia iruditzen osasuntsu egoteko helburu gisa zenbaki bat ezartzea
- 30 **Ikasleak idazle** Zingira Eskola
- 31 **Moila bazterretik** Garbiñe Manterola
Gabonetako estanpak
- 32 **Akuilua hartuta** Alazne Arruti
Trantsizio energetikoa
- 33 **Nire honetan** Onintza Ayestaran
Musuak eta besarkadak
- 34 **Bazkidetza**
- 37 **Euskara** Egoitz Dorronsoro
Euskaraz gehiago, gehiagorekin eta gehiagotan
- 38 **Albiste laburrak**
- 40 **Plazan bazan**
- 43 **Zerbitzuak**
- 44 **Kultura** Rikardo Uzkudun
Rupertorioa Orion
- 45 **Agenda**
- 46 **Hasi bertsotan** Ainara Saizar

KARKARA



TOKIKOM

Argitaratzailea

Urolako Komunikazio Taldea
Koop. Elk.
Soreasu 1. 20730
AZPEITIA
943-83 15 27
karkara@karkara.eus
www.karkara.eus
Lehendakaria
Rikardo Uzkudun

Erredaktoreburua

Aiora Larrañaga
Solaberrieta
Erredaktore taldea
Onintza Aiestaran
Onintza Lete Arrieta
Elizabete Manterola
Iñigo Galton
Rikardo Uzkudun
Intza Unanue Arruabarrena

Amaia Urbieta Arruti

Diseinu arduraduna
Ane Azkue
Publizitatea
Leire Martija
Zenbaki honetako kolaboratzaileak
Iñaki Iturain
Garbiñe Manterola
Alazne Arruti

Onintza Ayestaran

Egoitz Dorronsoro
Banatazaileak
Endika Ruiz (Orio)
Manex Dorronsoro (Orio)
Eli Irureta (Aia)

Inprimategia

Antza Inprimategia
(Lasarte-Oria)
Lege Gordailua:
SS-346/90
ISSN: 1132-1105
Tirada: 3.450 ale



Gipuzkoako Foru Aldundia



ORIO



AIAKO
udala

PUBLIZITATEA

Carmen eta Txomin
ARRAINDEGIAK



TXOMIN ARRAINDEGIA
Eusko Gudarien kalea, 44
943-83 27 47

CARMEN ARRAINDEGIA
Arizaga kalea
943-83 05 37

Gabon
TABERNA

Eusko Gudarien kalea, 7
943-83 06 09

GARMENDIA

Higiezin Agentzia
Aholkularitza
Aseguruak

943-83 44 66 · 688 75 59 48
Ibai Ondo, 1 · ORIO
info@egarmendia.com

IGLESIAS SARRAILAGILEAK

24orduko zerbitzua

iglesiascerrajeros@yahoo.es
www.iglesiascerrajeros.com
Erribera kalea, 14 · ORIO
637 72 33 08

- Ateak irekitzen ditugu
- Sarraila-zilindro aldaketak
- Ateak ixteko malgukien aldaketa
- Komunitateentzako zerbitzua

IZARRA ELEKTROGAILUAK



#MerkataritzaTxikikoaNaizNi

Eusko Gudari, 44 · 20810 Orio (Gipuzkoa)
izarraelectrodomesticos@gmail.com

ITZIAR KIROLAK

Eusko Gudarien kalea, 23
ORIO
943-83 31 03

Kolon Txiki
edaritegia · jatetxea

Herriko Enparantza 4
ORIO
Tel.: 943-83 00 44

Joseba
ARROZTEGIA · CARPINTERIA

ATEAK
ZOKALOAK
ARMAIRUAK NEURRIRA
LEIHOAK
ESKAILERAK
ARROZTEGIA OROKORREAN

687 683 427
josebaarotza@gmail.com

kutixi
kafetegia

Aritzaga 9 · ORIO · 943-13 15 17

INDO

Garraio frigorifikoa
Nazionala eta Nazioartekoa

generoa



garraiok



bilbideak



kamarak



Ubegun industriagunea, 4
AIA-ORIO
943-89 4024 · FAX-a: 943-13 01 44

Identitate pluralak



AIORA LARRAÑAGA SOLABERRIETA

Etorkinen Nazioarteko Eguna izan zen abenduaren 18a, eta horren harira Erlo telebistak haur migratzaileen errealitatea sakonago ezagutzeko egin zuen dokumentalean parte hartzeko aukera izan nuen. Askotan esan ohi da haurrak helduak baino errazago egokitzen direla herrialde edota egoera berrira, baina aldi berean, haur horiek badituzte helduek ez dituzten hainbat zailtasun, ez baitute migratzea aukeratu; beren gurasoek ordea, bai. Horregatik, zenbakiez harago, haur eta gaztetxo horiek bizi duten prozesua ezagutzea zuen helburu ikus-entzunezkoak eta, horretarako, Kaoutar El Fatmi aiarraren testigantza jaso genuen, besteak beste.

Gaian sakondu nahian nenbilela, topo egin nuen filosofian doktorea eta Mondragon Unibertsitateko HUHEZI fakultatean irakaslea den Amelia Barquinen blogarekin. *Zapia buruan, ibili munduan!* du izena blogak, eta kulturartekotasuna, hezkuntza, feminismoa eta euskara izaten ditu hizpide. Hain zuzen, abenduaren 9an argitaratu zuen artikulu batean euskal gizartean identitate pluralek duten garrantzia nabarmendu zuen irakasleak. Horretarako, 10 urteko Saidaren egoera jarri zuen adibidetzat. Izan ere, Saida txikia zenean iritsi zen Euskal Herrira gurasoekin batera, eta ordutik D ereduan ikasi du beti. Duela gutxi hijabarekin eskolara joaten hasi zen, eta zapi horrek irakasle eta guraso batzuen artean egonezina sortu duela dio Barquinek. Beste batzuek, berriz, Saidaren kultura errespetatu egin behar dela uste dute. Auzi horretan, ordea, oso gutxi ohartu dira Saidaren kultura ez dela bere gurasoen jatorriko herrialdeko kultura bakarrik, bizitza guztian Euskal Herrian bizita, haurra euskal herritarra eta euskalduna dela, alegia.

Saida bezala atzeritartzat hartzen diren haur asko daude Euskal Herrian, baita Aian eta Orion ere. Egoera horrek hainbat galdera dakarkizkit burura: noiz pasatzen da herritar bat kanpotarra izatetik bertakoa kontsideratzera? Hemen jaiotzea, bizitzea, ikastea eta bertako hizkuntza hitz egitea ez al da nahikoa euskalduna izateko? Edo Aranguren, Olaizola, Etxeberria, Uranga edo Arruti bezalako euskal abizenak eduki behar dira euskalduna izateko? Nola erantzungo genuke guk, jaio garen gizarteak bertakoak ez garelako bazterten bagaitu?

Euskal gizartea gero eta antizagoa da, eta oker gabiltza pentsatzen badugu identitate garbizalea sustatuz babestuko ditugula euskara eta euskal kultura. Hala, ados nago Amelia Barquinekin esaten duenean hezkuntza sisteman eta gizartean oro har, identitate pluralak eraikitzeke beharraz ohartu behar dugula. Hau da, uste dut euskal kultura eta hizkuntza denona izan daitekeela haurraren edo bere gurasoen jaioterria, azal kolorea, abizenak edo erlijioa zernahi direla ere. ■■■

**NOIZ PASATZEN DA
HERRITAR BAT
KANPOTARRA IZATETIK
BERTAKOA
KONTSIDERATZERA?**

Itziar Olasagasti

TESTUA ETA ARGAZKIA: INTZA UNANUE ARRUABARRENA

Hemezortzi urte Orio Arraunketa Elkartean egin eta bina Kontxako Bandera zein Liga bizkarrean dituela, arrauna uzteko erabakia hartu du Itziar Olasagastik (Orio, 1989). Behetik hasi eta goraino “dena eman” duelakoan dago eta orain, arrauna beste ikuspuntu batetik begiratzea tokatzen zaiola esan du.

Nola gogoratzen dituzu arraunean igaro zenituen lehenengo urteak?

Hasieran jolas moduko bat zen niretzat, ez genuen gora begirako helburu oso argirik, ez baitzegoen emakumezkoen trainerurik. Urteak pasa ahala sartu zitzaidan irabazteko grina.

Grina horrek eraman zaitu hemezortzi urte arraunean egitera.

Bai, egia da kategori absolutura iritsitakoan erdi utzi egin nuela, baina, Tolosan trainerua atera zuten eta deitu egin ziguten, gure entrenatzailea izandako Larra baitzegoen han. Helburu berriak sortu zitzaizkigun orduan, trainerua zegoen, estropadak zeuden eta Oriok ere hor egon behar zuen.

2008an osatu zenuten trainerua. Nola gogoratzen dituzu garai haiek?

Hasieran luzera begirako proiektu moduan hasi genuela gogoratzen dut. Nahasketa bat ginen: 1990eko hamarkadan aulki mugikorrean aritutakoak zeuden; gero ni, 20 urterekin; 16 urtekoak ere baziren... Zaharrenak prest azaldu ziren proiektuaren alde egiteko pare bat urtez, atzetik ginenei bultzada hori emateko. Beraiek argi zioten Oriok emakumezkoen trainerua eduki beharra zuela. Laguntzea atera zitzaidan orduko hartan, eta konturatzerako hamabi urte pasa dira.

Hamabi urtean momentu gogorak zein politik bizi izan dituzu, ziur. Zein da zure oroitzapenik garrantziena?

Txarrena, ez dakit, entrenatzaile aldaketak agian, edo, gizonen trainerua ligaz jaitsi zen garaia, gudan eragina izan zuen. Hasiberriak ginen, eta mundu guztia haserre zegoela zirudien. Eta nola ez, 2017ko Kontxako estropadaren bigarren jardunaldia, egun hartako oroitzapena ez da batere leuna.

Eta unerik politena?

Kontxako Banderan lehenengoz sailkatu ginenekoa da oroitzapenik politena eta prozesuko pauso garrantzitsua. “Hemen gaude” esateko balio izan zigun, hortik aurrera hasi ginen goraka pixkanaka. Irabaztea ere polita izan da, noski. Baina sartu ginen urte hura sekulakoa izan zen. Orain, azkenean, zortzi sailkatzen dira eta errazagoa ikusten da, baina lehen lau horietan sartzeko presio izugarria izaten genuen.

Goraka hasi zineten garaipenak lortzeraino. Eraitza onek lagundu al dizute erabakia hartzen?

Bai. Prozesu bat izan da dena. 2019an irabazi genuenean herritar askok esaten zidan iritsi nintzela, jada, iritsi beharreko lekura. Baina behin goran ikusita neure burua, berriz saiatu nahi nuen.

Eta zer aldatu da aurten uzteko erabakia hartzeko?

Orain ere, aurrera begira jarrita, ikusten dut gehiago irabazteko aukera, baina gero, une batez atzera begiratu, eta konturatzen naiz gustura nagoela egindakoarekin. Noizbait utzi behar dudala, eta hau dela momentu egokia. Behean hasita, goraino iritsi nintzen, eta goran mantendu.

Zaila izan al da agur esatea?

Negar asko egin dut, bizi guztia daramat honetan eta dena eman dut, behetik hasi eta goraino.

Eta ingurukoei esatea?

Are eta zailagoa. Behin neure buruan erabakia onartuta, zaila egin zait kanporatzea, zer esango dutenaren beldurrez. Etxekoek bazekiten momentua iritsiko zela, baina ez orain. Sorpresa hartu zuten, egia esan.

Arrauna utzita ere, arraun munduan murgilduta jarraituko duzu.

Bai, arraunlari bezala gozatu dut, eta orain zale gisan nahi dut bizi kirola. Gizonezkoen estropadak orain arte ikusle gisa bizi ditudan moduan, orain emakumezkoetan hala sentitzea tokatzen zait.

Nolanahi ere, ez dut arrauna atzera utziko, Gipuzkoako Arraun Federazioko zuzendaritzan sartzeko aukera eman baitadate.

Emakume bakarrenetakoa izango zara bertan.

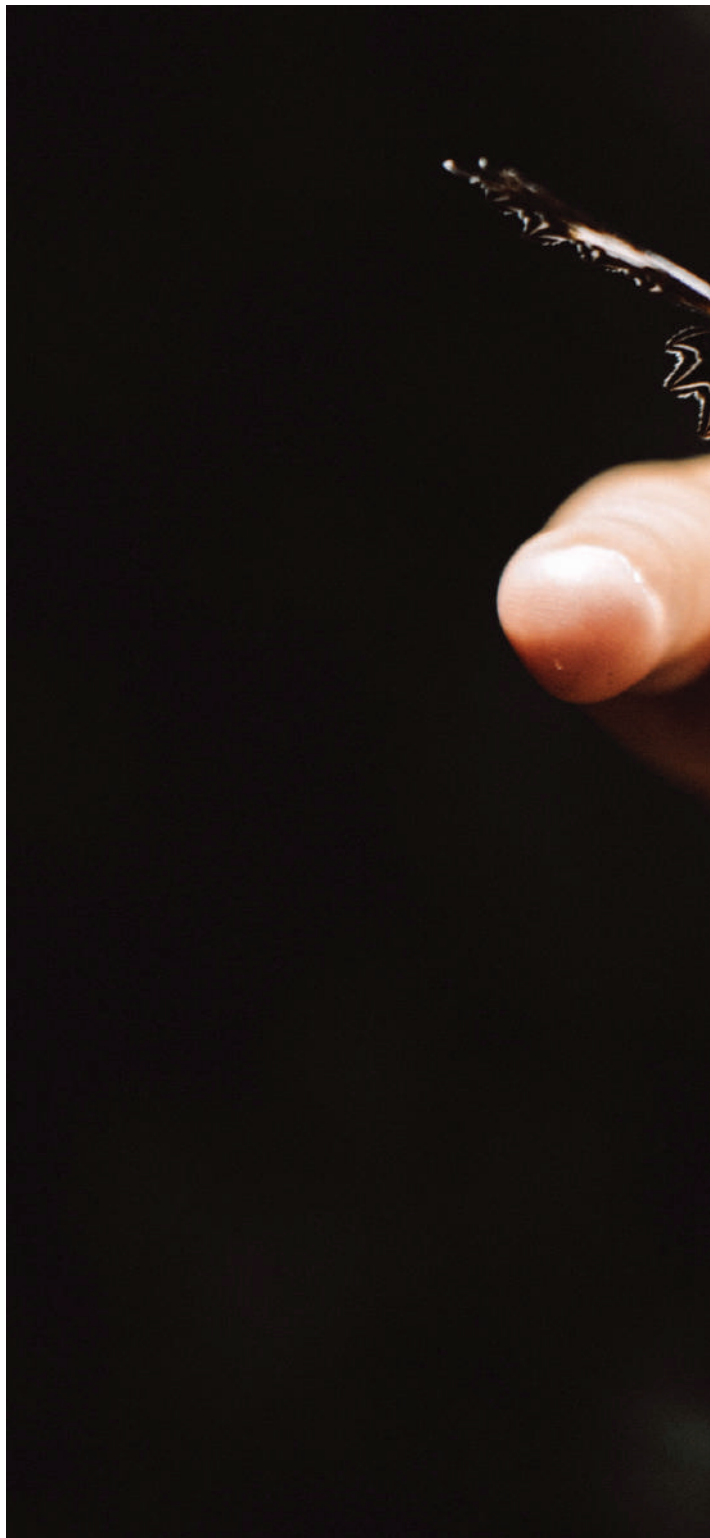
Bai, hala naiz. Hori ere pixkanaka egin beharreko aldaketa da. Arbitroetan ere bi edo hiru soilik daude, entrenatzaileak ere oso gutxi. Arraunak behar du emakumeen ikuspuntua, eta hori ere lortuko dugu pausoz pauso. ■■■



Mila kolore

ARGAZKIA ETA TESTUA: IKER GOZATEGI

2017an Balira bidaiatu nuen, Jaione Ilarramendirekin batera. Egun batez tximeleta parke batera egin genuen bisita. Ehunka tximeleta espezie bizi ziren bertan. Berezi sentitzen ditut intsektu dotore hauek; beraien mundu txikian murgiltzeko aukera oso aberasgarria eta polita iruditu zitzaidan. Ez dakit esaten zenbat tximeleta bizi ziren parke hartan, baina ikaragarri ziren, alde batetik bestera hegan, mila kolore... Gizakiekin beldurtuta zeudela nabari zen. Bat-batean, ordea, hegan zebilen horietako bat Jaioneren behatz gainean pausatu zen, geldirik, estatua balitz bezala. Momentu berezi hura argazki batean harrapatzea lortu genuen, eta hauxe da emaitza. ■■■





Historia egin zutenak

MARKOX ORBEGOZO LIZASO, ORIO, 2020KO AZAROAREN 16A

Oraina eta iragana. Denboraren menpe bizi gara, iraganak baldintzatzen duen orainaldiaren menpe. Iraganik gabe orainaldirik ez litzatekeelako egongo. Argazkietan igarotako momentuak gordeta geratzen dira. Horren harira, duela 80 urte inguruko argazki bat berreskuratu dut. Iraganak iragan, argazki horretan gordetako kontuez hitz egingo dut. Urtez urte, belaunaldiz belaunaldi, denboraren baitan hainbat pasarte ditugulako argazkietan preso.

1940ko urtarrilaren 6a, egun garrantzitsua izan zen Aiako Irutegi auzoko Gorrian baserrian jaiotako lau seniderentzat. Prestaketa guztien ondoren iritsi zen

egun garrantzitsua, ezkontza eguna. Belaunetarainoko elurra izanagatik ere, ez zuen ezerk egun handia zapuztuko. Handia diot, ezkontza handia izan zelako, Lizasotar Joxe, Anttoni, Rosario eta Bitoria ezkondu baitziren euren ezkongaeikin Urkiolan.

Rosario Aiako Isikondo baserriko Esteban Ibarriolarekin ezkondu zen. Bitoria, berriz, Orioko Gaztelu baserriko Joxe Luis Fernandezekin. Hirugarrenik, Joxe Lizaso jaioterrira ezkondu zen Ixidra Zulaika Aiako Goiburu baserrikoakin eta,

NOLAKOAK IZANGO OTE DIRA ETORKIZUNeko EZKONTZAK?

azkenik, Anttoni, Iruntzia baserriko Elolatar Markoxekin Ustata Berri baserrira.

Orain, ezinezkoa irudituko litzaiguke horrelako ezkontza bat izatea, batik bat egoera honetan. Hauek guztiak nire izeba-osabak ziren, nire amaren anai-arrebak. Urteak igaro ahala gure bizi ohiturak aldatuz doaz, esan dezakegu izugarritzko bilakaera izaten ari garela. Nolakoak izango ote dira etorkizuneko ezkontzak?

Alderdien arteko elkarlana ezinbestekoa

AIAKO EH BILDU

Bukatzeaz dugu 2020. urtea [abenduarien 15ean jasotako eskutitza da], eta Aiako EH Bilduko taldea osatzen dugunok geure balorazioa plazaratu nahi genuke. Urte zaila izan da



1940ko urtarrilaren 6an ezkondu ziren Gorrian baserriko lau senide ezkongai banarekin.



Aiako herrigunea.

GUTUNAK: Karaktereak, gehienez: 2.000 (hutsuneak barne). KARKARAK eskubidea du gutuna laburtzeko. KARKARAK ez du argitaratuko izenik gabe datorren gutunik. Egileak hala nahi badu, ezizenarekin argitaratuko dugu; baina beti, guk egilea nor den jakinda. Gutunean norbait aipatzen baldin bada eta pertsona horrek gutunaren egilea nor den jakin nahi badu, KARKARAK esan egingo dio.

Argitaratu nahi diren gutunak KARKARARA bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: karkara@karkara.eus edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Aiako Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

herritar guztiontzat. COVID-19ak sortutako pandemiak erabat baldintzatu ditu gure bizitzak, eta gure lantaldean ere antzeman dugu hori.

Udalarekin harremanak baditugu ere, (guk nahi baino gutxiago eta informazioa falta), pandemia honek zailago egin du udalarekin elkarlanean jardutea. Eta astunak bihurtzeko kezka handirik gabe, berriz esan beharrean gaude, aiarrek merezi duten herria lortzeko, elkarlana ezinbestekotzat jotzen dugula. Ulertzen dugu, egoera tamalgarri honek zeharo baldintzatu duela udaletxeak herrira begira egin nahi zuen lanketa, Aia bezalako herri batean baliabideak azkenean mugatuak baitira, baina elkarlanean gauzak eramangarriago izan daitezkeela konbentziturik gaude. Eta hori da, azken finean, udaletik faltan gehien botatzen duguna: elkarlana, eta partaidetza. Agintaldi hasieran gure eskua luzatu genion udal berriari, aintzat hartzen bagintuzten, gure borondate onenarekin jardungo ginela lanean, eta udal honetatik ez dugu erantzun bera jaso.

Orioko xake jokalarien bilgunea

LUIS CISNEROS

Xakea sistema espaziala garatzen duen kirol jokoa da. Bataila txikien estrategia bihurtzen gaitu. Horrek,



Xake partida.

aurkako erregeari xakea egiteko estrategiak aurkitzeko sistemak garatzera eramaten gaitu.

Orion zaletu dezente daude, garai batean talde infantilak ezagunak ziren probintzian.

Gaur egun, herriko heldu asko dira jokoan jardun eta berriz ere partidak jokatzeke gogoaz sartzen zaienak, egunerokotasuna eta arazoak ahazteko modu bat baita.

Horregatik, uste dut momentu ona dela xakean ibiltzeko gune bat sortzeko. Horrela, jokalariek jokatzeke leku bat izango dute, eta elkarren artean txapelketak egin ahal izango dira

Izan ere, inguruan Orio da herri bakarrenetakoa ez duena horretarako lokalik.

Beraz, xakean ibiltzeko lokal bat beharko genukeela iruditzen zait. Jokalari ohi asko baitaude herrian. Arruti, Azkue. Baylin, Bergado, Cisneros, Martinez, Nuñez, Imaz, Iturain,

Uranga, Urdangarin, Redondo, Sanchez, Sarasua, Seguro, Zabaleta, Zubizarreta eta askoz gehiago. ■■■

JAIOBERRIAK

- **Irati Esnal Sainbaatar.** Orion, azaroaren 19an.

HILDAKOAK

- **Antonio Baylin Conejo.** Orion, azaroaren 28an. 93 urte.
- **Jose Genova Uzkudun.** Orion, abenduaren 8an. 87 urte.
- **María Pilar Iribar Arzallus.** Orion, abenduaren 9an. 90 urte.
- **Jose Peña Sarasua.** Orion, abenduaren 11n. 95 urte.
- **Felisa Albeniz Maiz.** Aian, abenduaren 13an. 95 urte.

GUTUNAK: Karaktereak, gehienez: 2.000 (hutsuneak barne). **KARKARAK** eskubidea du gutuna laburtzeko. **KARKARAK** ez du argitaratuko izenik gabe datorren gutunik. Egileak hala nahi badu, ezizenarekin argitaratuko dugu; baina beti, guk egilea nor den jakinda. Gutunean norbait aipatzen baldin bada eta pertsona horrek gutunaren egilea nor den jakin nahi badu, **KARKARAK** esan egingo dio.

Argitaratu nahi diren gutunak **KARKARA**ra bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: karkara@karkara.eus edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Alako Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

Herrian bi zinema areto genituen garaia



IÑAKI ITURAIN iturain@gmail.com

ARGAZKIAK: IÑAKI ITURAINEN ARTXIBOA
ETA SANTOS CARRETEROK UTZITAKOAK

Jon Artanok zinemaren nostalgiaz jotako artikulua idatzi zuen *Urola Kostako Hitza*-n urriaren 8an. *Zinema aretoen (h)iltzea* izendatu zuen. Honela bukatu zuen idatzia: “Zestoan Elizondo itxi zuten, eta Zine Topaketak egiteari utzi; Azpeitiko Zelaitxo eta Orioko Leunda bota zituzten, etxebizitzak eraikitzeko. Zorionekoak Zumaiako Aita Mari, Azkoitiko Baztartxo, Zarauzko Modelo eta Azpeitiko Soreasu zinema aretoetara oinez iritsi zaitzeketenok!”.

Zine-aretoa galdu duten herrietan nostalgiaz gogoratzen du jendeak zinema zuteneko garaia. Haurtzaro-min horixe erakusten du, adibidez, *Cinema Paradiso* pelikula italiarrak, zinemari maitasun aitortpen zoragarria egiten dion maisulanak.

Aurreneko zine emanaldiak

Aurreneko zine emanaldia munduan, Parisen izan zen 1895eko abenduaren 28an, Lumiere anaien eskutik. Orion zinearekin lotutako lehenengo berria udal artxiboko 1929-06-21eko dokumentu batek dakar; herritar batek Udalarri sanpedrotan zinea emateko egindako eskaeraren erantzuna

da: “Dada cuenta de una instancia de Juan Azurmendi, ofreciéndose a dar funciones de cinematógrafo al aire libre durante las próximas fiestas por la cantidad de doscientas pesetas por dos funciones en dos días, siendo por cuenta de este Ayuntamiento el suministro de energía o fluido eléctrico para el aparato y la ayuda de un peón, acordó aceptar dicha proposición”.

Batzokiko zinema

1936ko gerra aurreko urteetan, EAJk Dike auzoan zuen lokal batean, dantza, antzerkia, musika eta zinema ere lantzen zuten herriko gazteek. Txuribeltzeko pelikula mutuak ematen zituzten. Nafarroako Beran jaio eta Orion bizi zen Joakin Aldabe kulturzalea zen zine emanaldien *erruduna*, udaletxeko zerga administratzaile, kofradiako idazkari eta sakristau ere bazen gizona.

Gerra bukatu ondoren, udal frankistak udal langileen garbiketa ideologikoa egin zuen. Aldabe udaletxeko postutik kargugabetu zuten, eta lanik eta soldatarik gabe utzi. Honela zioen aktak: “*Joaquín Aldabe, administrador destituido, fue interventor del PNV en las elecciones, separatista, escritor del diario ‘El Día’ periódico también*

separatista y fundador del cine en el Batzoki, dando con esto impulso al mismo...’. Horixe izan zuen delitu: herriko haur eta gaztetxoei zinea ematea.

Señorita Sabinaren zinema

Gerra garaian, kanpotik maisu-maistra berriak ekarri zituzten Oriora. Haietako bat ez dute ahaztu oraindik ezagutu zutenek, euskal abertzaletasunari zion gorrotoagatik. Euskaraz egiten zuten ikasleei “rojos separatistas” esaten zien Señorita Sabinak eskaera-karta bat bidali zion Zarauzko komandante militarari 1939ko azaroan:

“*Sr. D. Jose Maria Huarte:*

Muy apreciable señor: El año pasado al llegar el invierno pedí al alcalde Sr. Echaniz el aparato cinematográfico que usaba el Sr. Sacristan en el Bazoqui, y que luego pensaba utilizarlo en el nuevo centro que se abrió en el salón Parroquial, contestándome que era muy pequeño y malo, y que mejor sería decir a V. por si podía prestarme uno de los hermosos aparatos que V. tenía.

El objeto no es otro (aparte de las sesiones instructivas que podemos tener en la escuela) recrear a los niños, sobre todo a las niñas un poco, los días festivos y así evitar que haya centros dudosos por el pueblo, donde se envenenan y pierden



1940ko irailean, banderen bedeinkazioa. Erdian, Joakin Aldabe sakristaua. Eskuin aldera: bikarioa eta bi apaiz: Jose Mendizabal mutrikuarra, Migel Mujika bikario hondarribiarra eta Iñigo Oregi bergarra.

aplicación y cariño a sus maestras.

Por mi parte no soy partidaria ni de centros ni de cines, pero las circunstancias obligan a salir de su casa. Pidiéndole mil perdones se despide su paisana que le saluda con cariño”.

Maistrak bazekien zinema indar handiko arma zela. Eta halaxe zen, batez ere telebistaren aurretik herritarrentzat pantaila bakarra zinea zen garaian.

Gerra ondoren

Juan Luis Amilibiak gogoan du, gerra bukatu eta gero, Ondozabalenerako etxepeko lokalean ere, oraingo Goizeko tabernaren parez pare, eman zituela pelikula batzuk Felipe Arostegi zaharrak, Falangearen banderak-eta zeuden lokalean;



Leundaneko etxea. Gurditxoaren ondoko paretan jartzen zuten arbela, pelikulen berri emateko: 'Hoy a las 5:15 y 7:30 Moby Dick, con Gregory Peck'.

eta Anjel Oriyoneko denda ondoko paretan, Arizaga kalean (orain Gure Txoko taberna dago), uda garaian kanpotik

etorritako komediantek ere pelikulak ematen zituztela iluntzean, paretan jarritako maindire handi baten gainean.



Hortxe egon zen Zine Zaharra, tren-geltokiaren atzeko zelaian.

Zine Zaharra

Elizak zine parrokiara zabaldu zuen 1950ean, herritarrek Zine Zaharra moduan ezagutzen zutena. Aia eta Orioren arteko mugan zegoen, tren geltokiaren atzean, han zegoen fabrika zahar batean. Ostegun eta igande arratsaldean ematen zuten han pelikula. Ume jendea joaten zen batez ere. Migel Mujika bikarioak dotrinako haurrei, txikarrik egiten ez bazuten, bale bat

ematen zien ostegun arratsaldean zinera joateko, ostegunean jai baitzuten eskolan. Igandean ere askotan betetzen zen. Apaizetatik Don Sotero zen gehien inplikatzeko zena. Joakin Aldabe zen zinemas pixka bat zekiena. Haiekin batera, beste batzuk ere ibili ziren: Patxi Zaldua *Linternero*, Martin Lizaso, Juanito Albisu, Bizente Ferrin...

Dotrinan balea eskuratuta zinera joaten zen Juan Luis

Amilibiak gogoan du zer pelikulak estreinatu zuen Zine Zaharra: Ex-campeón, boxeolari batena, eta baita hirugarrena ere: ¡A mí la legión! Zineaz aparte, urtean behin, antzerkia eta musika ere izaten zen: tipleen korua, otxotea, Luistarren eta Mariaren Alaben antzerkia...

Ez dakigu noiz arte egon zen zabalik Zine Zaharra. Urte batzuetan Cine Leundarekin batera egon zen. Bi zine, herrian.

Cine Leunda

Leundatarren zinema 1956ko urtarrilaren 31n zabaldu zuten, eta 1984an itxi. Honelako zerbait jarriko zuen kaleko kartelak lehen egunean: "Hoy a las 5,15 y 7,30: *Moby Dick*, actor

**DOTRINAKO HAURREI,
TXIKARRIK EGITEN EZ
BAZUTEN, BALE BAT
EMATEN ZIEN ZINERA
JOATEKO BIKARIOAK**



Cine Leunda, orain Laboral Kutxa dagoen tokian.

principal Gregory Peck”. Film egokia balearen herriko zinema inauguratzeko. Geroztik, orduko oriotarrek igandero izan zuten herrian zinearen magia, arratsaldean haur eta gaztetxoek, eta iluntzean, helduek.

Aretoak 496 jarleku zituen. Haurrentzako saioan bete egiten zen, eta alboko pasilloetan bankuak eta aulkiak jartzen zituzten. Batzuk eguerdian jartzen ziren ilaran, sartu zain. Makina bat pelikula ekarri ziguten leundatarrek Oriora: *Tarzan, Charlot, El gordo y el flaco, Marisol, Ben Hur, Lo que el viento se llevó, Sonrisas y*

lágrimas, Amalur..., eta bakeroenak eta erromatarrenak, asko. Orduko zine guztietan bezala, pelikularen aurretik NODO (NOTICARIO DOcumental) ematen zuten, Francoren propaganda egiteko: pantano berriak, Real Madril, Viva España!...

Orioko zinekluba

Leundaneoa 1984an itxi aurreko azken urteetan, herriko gazte talde bat zinerako zaletasuna bultzatzen ahalegindu zen, eta Orioko zinekluba sortu zuten. Hasieran Leundanean proiektatzen zituzten 35 mm-ko pelikulak,

zirkuitu komertzialetatik kanpokoak. Zinema itxi ondoren, Itsas Etxeko aretoan, 16 mm-ko proiektore txiki batekin. 1980eko hamarkadan makina bat pelikula on eman zuten.

1996an Kultur Etxea zabaldu zenetik, urte batzuetan igande arratsaldean pelikulak eman ziren haurrentzat. Azken urteotan, uda garaian Udalak antolatuta hondartzan eta plazan ere izan dira emanaldi gutxi batzuk.

Telebista eta sakelakoak

Cine Leundaren urte berean jaio zen Televisión Española ere, 1956ko urrian. Orduko kanal bakarrak arratsaldean bakarrik emititzen zuen, eta txuri-beltzean. Telebisioa Orioko etxeetan sartzen hasterako, urteak pasatu ziren; 1960ko urteetan oso etxe gutxitan zegoen. ETB 1982ko Urtezahar egunean pantailaratu zen lehen aldiz.

Urte askoan herritarrek eskura izandako lehen pantailak komunalak ziren, denentzat, eta astean behin. Gero, telebistak etxekotu egin zuen pantaila, familiar eta eguneroko bihurtu. Orain, sakelakoak indibidualizatu egin du pantaila, eta eskura daukagu une oro. 1929tik 2021era, pantailaren bilakaeran gauza batzuk irabazi egin ditugu bidean, beste batzuk galdu. Zer, gehiago? ■■■



1987ko sanikolasetan, piraten festa antolatu zuten Orioko Zine Klubeko gazteek.

"Semeek badakite zer janari den nongoa"



IÑAKI MAKAZAGA SUKALDARIA

TESTUA: INTZA UNANUE ARRUABARRENA

Iñaki Makazaga Orion jaioa da. Hector Sanchez senarra, berriz, Kolonbian. Bi kultura gastronomiko dituzte Txanka Hotelaren jabeek, baina biekin bat egin eta proposatu diguten errezeta hau dute orain etxean plater izarra: bi gazta tarten muffing-a.

Elkar ezagutu zenutenean kultura gastronomiko oso ezberdina edukiko zenuten, ezta?

Bai bai, eta oraindik ere gure etxeko jatorduak ezberdinak dira, bien arteko nahasketa bat egiten dugu.

Zein da janari kolonbiarraren oinarria?

Arroza eta platanoa dira oinarriak. *Platano macho* deitzen zaiona erabiltzen da denerako, hemen ogia bezala.

Zaila al da hemengo ohituretara ohitzea?

Bai, zaila izaten da ogia otorduroko jaki moduan ulertzea. Gure etxean betidanik ogia jan da egunerokotasunean, eta arroza astean behin edo. Hasiera hartan asko botatzen zuen faltan arroza nire senarrak. Pentsa zenbat, egin nion lehenengo oparia arroza egiteko tresna izan baitzen.

Zuk ere asko ikasiko zenuen bere gastronomia kulturatik.

Bai noski, ni ere egin naiz bere ohituretara. Orain ez dugu jaten ez hemengo jana, ez Kolonbiakoa, gure pot-pourri

bat sortu dugu eta horixe jaten dugu. Hotelean ere azkenean nahasketa horixe eskaintzen dugu; aberasgarria da.

Semeek ezberdintzen al dituzte bi aldeak?

Badakite zer janari den nongoa. Azkenean, beraien *abu*-ren etxera joaten garenean Kolonbiako errezetak jaten ditugu, nire gurasoen etxean hemengo, eta gurean bietatik.

Bietatik zein dute nahiago?

Bietatik gustatzen zaizkie gauza asko; kolonbiarren *patakon*, adibidez, izugarri gustura jaten dute. Platanoekin egiten den tostada moduko bat da.

Zuen etxean plater izarren bat izango duzue.

Muffing-a da Hectorren errezeta izarra. Donostiako gazta tarta tipikoan bezala egiten du oinarria, eta ondoren kremazko gaztarekin egiten den gazta tartaren masarekin betetzen du. Bi gazta tarten fusio modukoa egiten du.

Badu abilezia sukaldean, beraz.

Galerna jatetxea eduki genuenean gozogintzari buelta bat eman zion. Orain Txanka Hotela dugula aprobetxatuz, egunero edo bi egunetik behin postre ezberdin bat ematen du gosaritarako.

Eta ondik datorkizue sukalderako grina?

Nik Aiala Ostalaritza Eskolan ikasi nuen, bigarren promozioiko ikaslea izan nintzen. Baina egia da txikitatik datorkidala, etxean beti ikusi

dut sukaldaritza. Izeba sukaldaria zen, eta amonak ere sukaldean pasatzen zuen eguna, ekonomikan. Ordu asko pasa nituen haren ondoan, eta kuriositate hori piztu zitzaidan.

Gizonak ere etxean ikusi zuten, eta Galerna edukitzeak asko areagotu zion grina.

Zure etxekoek probatu al dute janari kolonbiarra?

Bai. Behin Kolonbia ezagutzera eramane genituen, eta asko gustatu zitzaie bertako elikadura. Zeharo ezberdina iruditu zitzaie, baina adibidez, ez da Mexikon bezala, pikante askokoa; soilik ezberdin prestatzen dute jatekoa.

Errezeta kolonbiarrak hemengo osagaiekin egin daitezke, beraz?

Noski, Orion bertan eros daitezkeen osagai berberekin egiten dira, hemen ibiltzen ditugun berak, baina ezberdin prestatuta. Espezia asko erabiltzen dituzte, nahasketa ugari eginda. Euskaldunok ez dugu espezieen kultura hori: gatza eta baratxuria soilik erabiltzen ditugu.

Eta Gabonetan, zer jakin mota izaten duzue mahai gainean?

Gabonetan gauak nire gurasoen etxean egiten ditugu eta egunak *abu*-renean. Gauetan langostinoak eta betiko hemengo Gabon errezetak jaten ditugu, eta egunez *tamala* eta horrelakoak. Arto irinarekin eginiko masa da, eta platano hostoetan bilduta egosten da; gustu berezia du. ■■■



Bi gazta tarten muffing-a

Osagaiak

Muffing-a egiteko:

- Baso erdi behi esne
- Koilarakada bat legami kimiko
- Bi arrautza
- Baso laurden olio begetal
- Baso erdi bat azukre zuri
- 190 gramo gazta krema
- Baso erdi gari irin

Battercream-a egiteko:

- 452 gramo gazta krema
- Baso baten hiru laurden ezti

Apaintzeko:

- Mermelada
- Ahabiak

Prestaketa

- **1.** Krema gazta giro tenperaturan dagoenean olioarekin nahastu
- **2.** Azukrea, esnea eta arrautzak banan-banan gehitu; ondoren, marmelada erantsi eta, azkenik, osagai lehorrak.
- **3.** Muffinentzat moldeak koipeztatu eta irineztatu eta nahasketaz bete. 20 bat minutuz eduki labean 180 gradutara, eta hozten utzi.

Battercream-egiteko:

- **4.** Gazta krema irabiatu pikorrek kendu arte.
- **5.** Ezti gehitu eta irabiatu abiadura txikienean guztia ondo nahastu arte.
- **6.** Nahasketa ontzi batera pasa, film paperarekin estali eta ordubetez utzi.
- **7.** Amaitzeko, koilara txiki batekin zulotxoak egin muffinaren erdian, eta kremaz bete. Apaintzeko, ahabiak jarri gainean, eta jateko prest!

Zer iruditu zaizkizu Gabonetako argi berriak?



GHARIBA EL GHAILANI

Hasieran, jarri zituztenean ez nituen ikusi, baina Facebooken argazki mordoa zintzilikatu zituzten herritarrek, eta harrিতта geratu nintzen. Asko gustatu zaizkit aurtengo Gabonetako argiak: Eusko Gudari kalean jarri dituzten arrainak oso politikak dira; zubi azpiko zutoinak argizatzeak errio inguruari ukitu berezia ematen dio, eta itsasontzietan jarri dituzten sareak benetan ederrak iruditu zaizkit, efektu zoragarria egiten baitute moilan argiz osatutako sare horiek. Asko gustatzen zait argazkiak ateratzea, eta iluntze batean moilara argazkiak ateratzera joan nintzen espresuki. Gainera, uste dut asmatu dutela herriaren izaerarekin bat datozelako, ez baitira herri guztietan jartzen diren betiko Gabonetako argiak.



IÑAKI VERHEGEE

Urtero alokatzen aritu beharrean, ondo iruditu zait Udalak Gabonetako argiak erostea. Gainera, iruditzen zait aurten kurioso dekoratu dutela Gabonetan herria eta gustatu zaizkit jarri dituzten argiak, modernoak eta oso politikak iruditu zaizkit, batez ere zubikoak. Uste dut Gabonetako argiek giro berezia jartzen dutela herrian urte sasoi horretan, eta ideia ona iruditu zait herriaren nortasunari keinu egiten dieten argi berriak jartzea. Hala ere, arrain formako argiak ez zaizkit gehiegi gustatu, nahiago baititut bi dimentsiotako horietakoak. Bestalde, uste dut polita izango litzatekeela urte guztian zehar zubiko zutoinak zuriz argizatuta izatea, pentsatzen dut efektu polita egingo lukeela eta.



ANE AGIRRE

Argi berri hauek erostea oso inizatiba polita iruditu zait. Inbertsio zentzuduna izan da nire ustez. Aurreko urteetan egon diren argiak guztiz aldatu dituzte, baina asmatu dute, sorpresa ona izan da. Herriaren filosofiarekin eta kulturarekin bat egiten dute aurtengoek, eta Orioren nortasuna azpimarratzen dute. Esango nuke, bereziki, herritarroi asko gustatu zaigula itsasontzientzat egin duten apaingarria. Guretzat hain esanguratsuak diren plaza eta moila beste era batera ikusten dira orain. Inoiz baino bereziago. Egia da pasa den urteetako biribilguneekin alderatuz aurtengoak xoxo xamar geratu direla, baina behin argiak herriarenak izanda, beti dago hori oinarritzat hartu eta hobetzeko aukera. ■■■

Eragiten, molde berrietara ohituta

Azaroan aurkeztu zuten Esti eta Mikel Markez aita-alaba musikariek *Azal berritzen* diskoa. Mikelentzat argitaratutako hamahirugarren lana da; Estirentzat, aldiz, berak sortutako abestiak dituen lehena, *opera prima*. Hamar abesti entzun daitezke diskoan, eta bost egin ditu bakoitzak. Luze eta zabal mintzatu dira beren lanaz eta musikaren industriaren egoeraz. Abestea da bien grina eta desira, baina ez daude beti konforme murgilduta dauden munduak ezartzen dizkien baldintzekin.

Testua: **Amaia Urbietta Arruti**.
Argazkiak: **Arnaitz Rubio**
Aprea.

Hainbat kolaboratzaile izan dituzte diskoan bidelagun, baina bizkarrezurra Julen Alonso eta Arkaitz Miner musikariek batera osatu dute. Zuzenekoak ere laurek eskaintzen dituzte, eta bi sortzaileek azaldu dutenez, oreka polita topatu dute elkarren artean. “Arkaitz nire adin ingurukoa da, errenteriarra ni bezala eta, Julen, berriz, Oriokoa, Estiren bueltakoa”, azaldu du Mikelek.

Ondo konpontzen dira elkarrekin, eta hori zuzenekoetan asko nabari dela uste du Estik.

Horren gosez daude biak hain zuzen ere: zuzenekoak emateko. Dagoeneko hainbat eskaini dituzten arren, COVID-19a dela-eta ez dago erraza aurreikuspenak egitea. “Orain kontzertuak aste batetik bestera lotzen dira; udalek hala programatzen dituzte. Inork ez daki zer gertatuko den otsailean, hirugarren olatua etorriko den, zenbateko edukierak onartuko dituzten... Dena hankaz gora dago”, esan du Mikelek.

Trabak traba, harrera ona izan du labetik atera berri duten diskoak, eta oso gustura daude horrekin. Batez ere, *Oroitzapenek esnatu naute* Estiren abestiak izan du arrakasta: “Gure aurreikuspenak gainditu ditu”. Izan ere, urrian igo zuten abesti horren bideoklipa sarera, diskoa aurkeztu baino lehenago, eta dagoeneko entzunaldi mordoa ditu hainbat plataformatan..

Horrek zer hausnartua ematen die aita-alabei egungo musika kontsumitzeko moldeez. “Horrela neurtzen dugu arrakasta. Bai guk, baita programatzaileek ere”, esan du Mikelek. Black Mirror telesail



MARKEZ DISKOAK ATERATZEN HASI ZEN GARAIAN, URTEAN ZORTZI HAMAR DISKO ARGITARATZEN ZIREN

GAUR EGUNGO TENDENTZIA BERRIA DA ABESTIAK BAKARKA ATERATZEA BIDEOKLIPAREKIN

ezaguneko atal batekin alderatu du egoera; atal horretan protagonista arbuiatu egiten du gizarteak nahikoa *like* ez duelako lortzen. “Hori etorri zaigu gainera”. Batak ez du bestea kentzen, eta Esti oso pozik dago arrakastarekin, baina kritikatzan du zifra guztiak publikoak izate hori. “Entzutera doanak ikusten du abesti bat bestea baino gutxiago entzun dela, eta automatikoki ez du entzungo”, iritzi dio aiarrak.

Urteak eta bilakaera

Gogoan du Mikelek nola bera diskoak ateratzen hasi zenean

–1992koa du lehena– urtean zortzi edo hamar disko ateratzen ziren euskaraz, eta lan bakoitza berrikuntza handia izan ohi zen.

“Oraingoaren aldean, beste eragin bat zeneukan gizartean. Orain ateratzen dira kontzertu baterako sarrerak eta amaitzen dira berehala, baina, aldi berean, kantari hori askoz eskuragarriago dago, eta eskura dagoena ostikoz jo dezakezu”. Horri lotuta, azaldu du badela halako “*soldoutismoaren*” lehia moduko bat, pandemiak ekarri duena, eta kritikatu du nola ikusten duen bazter guztietan kontzertuetarako sarrerak agortuta daudela. “*Excusa non petita, acusatio manifesta*. Zu ari zara esplikatzan inork galdetu ez dizuna”, kritiko mintzo da.

Musikaren mundua aitak beste ez du ezagutu, eta gaurko kontsumo moldeetara ohituago dago Esti. Berak ere ez du gustuko beraien kontzerturako sarrerak agortu direla bazter guztietan jakinarazi beharra, baina onartzen du egin egin behar dutela. “Hori da esatea bezala ez duzula sare sozialik nahi. Ahal duzu egon kontra, baina ez baduzu jartzen bazter guztietan diskoa non erosi, jendeak ez du erosten, ez zarelako ari papila ahora ematen”, dio.

Mikelek uste du “Silicon Valleyrentzat lanean ari diren esklabo zoriontsuak” bihurtu direla. “Eta ezin da gurpil horretatik atera. Hor ez bazaude ez zara existitzen”. Etsian, besteak beste, Spotifyn ere entzungai dago markeztarren diskoa. “Titular batean jartzen badu ‘Esti eta Mikel Markezen disko berria salgai dago’, jendea ari da irakurtzen ‘Esti eta Mikel Markezen diskoa Spotifyn dago entzungai doan’”. Horren kontra tematzea, ordea, “olatuei ez etortzeko esatea” bezalakoa dela uste du erreteriarrek. “Gainditzen gaituen zerbait da. Zertarako tematuko gara buruarekin paretaren aurka jotzen? Guri tokatzen zaigu gure lana ahalik eta txukunen egitea, eta jendeak egingo du nahi duena”.

Dena ukigarria zen garai hura ez du bizi izan Estik, baina berak erosten ditu diskoak, horren aldekoa delako. Dena den, kontsumitzen du sareko plataformetatik ere. “Nire lagunak gehiengoak, adibidez, ez dauka kotxean diskoa entzutekoa, eta





askori USB batean pasatu dizkiet nire abestiak. Ulertzen dut jendeak ez erostea diskorik, gu horrela jaio garelako”. Logika horri jarraika, hain zuzen ere, azaldu du musikarien tendentzia berria dela abestiak banaka ateratzea bideokliparekin. “Orain moda da disko bat egiten gastatuko zenukeen kopurua abesti bakarrean gastatzea, eta abestiak banaka igotzea plataformara”.

Bestalde, abeslariak gizartean duten eragiteko moduz ere hausnartu du Estik. “Orain abeslari batzuk *influencer* bihurtzen ari dira. Edozein lekutan egonda grabatzen dute aurrean dutena eta, nolabait, beren bizitza saltzen dute jarraitzaileak lortzeko”. Hala ere, aiarrak azaldu du ez zaiola gaizki iruditzen hori egitea; “jendeak nahi duena egingo du”. Horrek, ordea, suposatzen dio presio apur bat musikari gazteari. “Ez dut nahi nire bizitza pribatuaz jakitea milaka pertsonak, horrek errespetua ematen dit. Baina uste dut jarraitzaile gehiago erakartzen dituela eguneroko kontuak igotzeak, eta batzuetan pentsatzen dut gehiago igo beharko nukeela”. Ez daki Estik sare sozialetan aktiboagoa

izaten amaituko ote duen, baina gakoa da beretzat egiten ari den horretaz kontzientea izatea. “Ez da ezer txarra *influencer* modura ibiltzea. Zuk nahi baduzu hori egin, ba oso ondo. Baina, tira, niri ez litzaidake gustatuko nire abestiak jendearengana iristea horregatik”.

Mikel kontziente da hein batean lotuta daudela gaur egun arrakasta eta bizitza digitala, baina ez dago edozertarako prest. “Antolatuko banu zerbait eskandalosoa, asmatuko banu nonbait eman didatela sari bat ez dena existitzen ere, arrakasta edukiko nuke. Kontua da ea prest zauden denari brillantina jartzeko edo zelifanarekin dena estaltzeko. Borroka zail bat da”.

Publiko izatearen albo-kalteak

Sare sozialez ari direla, Estik kontatu du nola gertatu izan zaion jendeagandik gertu egote horren ondorioz-edo, ezezagunen dei edo

mezuak jasotzea. “Behin batek nire musika oso gustuko zuela esanez bidali zidan mezu bat. Gero esan zidan ez nuela jarraitzen Instagramean, eta ilusio handia egingo liokeela egingo banu. Nik esan nion ez nuela ezagutzen, ez nion gehiago erantzun eta insistitzen hasi zitzaidan. Gogoia eman zidan argitzeko banituela berari erantzutea baino gauza hobea egiteko, baina hori egingo banu, izango nintzateke harro bat eta ego handia daukan persona bat”. Gaiaz gehiago dakitenengana jo zuen Estik, eta horiek aholkatu zioten jarraitu beharko lukeela pertsona hori. “Agian harriak botatzen ari naiz nire teilatura, baina ni ez nago ados eta ez dut segituko”.

Kezkatuta eta ardura handiz hitz egiten dute biek gaiaz, beren jardunari erabat eragiten dion zerbait delako. Ez da den-dena txarra ere, ordea. Urteen poderioz euskaraz sortzen den musika kopuruz ikaragarri hazi da, eta positibotzat daukate hori biek. “Nahi baduzu elektronikoa, badaukazu. Nahi baduzu reggaetoia, badaukazu. Nahi baduzu folka, badaukazu. Dena daukazu euskaraz, eta hori oso ona da”, azpimarratu du Estik. Euskarazko sorkuntza horretan ekarpena egiten jarraituko dute aurrerantzean ere aita-alabek, biek berezko duten munduaz hausnartzeko senari bide emanez, izan diskoak kaleratuta, izan Interneteko plataformetan, izan zuzenekoetan. Molde berrietara ahalik eta hobekien egokituta, beti ere, beren printzipioen neurrian. ■■■



"Pisua parametro subjektiboa da, ez zait egokia iruditzen osasuntsu egoteko helburu gisa zenbaki bat ezartzea"

LEIRE IZAGIRRE URKIZU NUTRIZIONISTA

Gabonak pasa ondoren, urte berriko helburu gisa batek baino gehiagok erabakiko du dietan jartzea nahiz kirola egiten hastea; beste askok, berriz, urte guztian zehar zaintzen dute jaten dutena. Elikadura gizartean interesa sortzen duen gaia da, eta horren bueltan sortzen diren joera eta uste okerrak argitu ditu Leire Izagirre Urkizuk (Orio, 1998). Basque Culinary Centre-n, Nafarroako Unibertsitatean zein Bruselako International Dairy Federation elkartean aritua da lanean.

Testua: **Idoia San Sebastian Korta - Aiora Larrañaga Solaberrieta**. Argazkiak: **Utzitakoak**.

Dietetika eta Nutrizioa ikasi zenuen unibertsitatean. Ordutik zein izan da zure ibilbidea?

Gaur egun, gehienetan nutrizionistok kontsulta pribatu batean lan egiten dugula uste du jendeak. Dena dela, nutrizioarena eremu horretatik harago

dagoen esparrua da. Nutrizioaren zientzian oinarritzen garen osasun arloko profesionalak gara, eta arlo askotan lan egin dezakegu. Nik neuk, esaterako, adar desberdinak ezagutu ditut. Hala, Basque Culinary Centre-eko Osasun eta Gastronomía sailean eta Nafarroako Unibertsitateko Bromatologia saileko laborategian prozesu zientifikoaren eta literatura zientifikoaren arloan lan egiteko aukera izan nuen. Bietan eman zidaten aukera ikerketaren atzean dagoen lana ezagutzeko; nutrizioaren alderdi hori, esaterako, nahiko ezezaguna da.

Bestalde, Bruselako International Dairy Federation elkartearen Nutrizio eta Osasun Aholkularitza Sailean ere jardun nuen; osasun publikoa lantzen zen, zientzia oinarritzat hartuta. Lan horrek eman zidan aukera ezagutzeko nola itzultzen den ebidentzia zientifikoa gizartera.

Osasun publikoa kontzeptu nahasgarria izan daiteke batzuetan, eta argitu nahi nuke adibide baten bidez. Eusko Jaurlaritzak gizarte osoarentzat ematen dituen elikadura gomendioak osasun publikoaren barruan egindakoak lirateke, gizarte osoaren osasuna hobetzeko helburuarekin ematen direlako.

Zer helburu du zehazki International Dairy Federation erakundeak?

Nazioartean esnearen eta esnekien gaia jorratzen duen erakundea da. Zientzian oinarrituta, esneak eta esnekiek osasunean eta gizartean duten eragina aztertzen ditu, eta hainbat ikerketa egiten ditu arlo horretan gertatzen diren kontsumo ohituren inguruan. Ikerketa horien guztien helburua da kontsumo gomendioak eta proposamenak egitea, etorkizunean osasun publikoa hobetzeko.

Gaur egun, elikadura beganoaren eta begetarianoaren inguruko masterra egiten ari zara. Elikadura mota horien inguruan badaude hainbat aurreiritzi. Posible al da osasuntsu egotea haragirik jan gabe?

Elikaduraz hitz egiterakoan, elikadura begetarianoaz dihardugu. Beganismoa, berriz, bizi estilo bat da: bizitzako hainbat arlotan



animalien ongizatea aintzat hartzea du helburu. Zientziak esaten du posible dela osasuntsu egotea elikadura begetarianoa edukita. Argi izan behar dugu ez dagoela osasuntsu egoteko ezinbestean kontsumitu behar dugun jakirik. Elikagai taldeak dira beharrezkoak: proteinak, karbohidratoak, lipidoak, bitaminak eta mineralak. Haragirik, arrainik, arraultzik, esnekirik eta ezirik jan gabe osasuntsu egon gaitezke, baina horretarako elikadura begetarianoak ondo antolatuta egon behar du, eta ezinbestean B12 bitamina gehigarria hartu behar da, osagarri modura.

Zer kasutan, eta zertarako erabil daitezke elikadura gehigarriak?

Elikadura gehigarriak elikadura osasuntsu bat osatzeko erabil daitezke, gehigarri gisa. Beraz, garrantzitsua da lehenbizi osasuntsu elikatzea. Hala, kasu batzuetan gerta liteke jakien bitartez soilik gure beharrak ez asetzea, eta orduan kontsumitzen dira elikadura gehigarriak. Dena den, orokorrean elikadura osasuntsu bat jarraituz gero, gehigarriak ez dira beharrezkoak, eta ezinbestekoa da edozein gehigarri kontsumitzen hasi aurretik medikuarekin edo nutrizionista batekin hitz egitea.

Zer gehigarri mota kontsumitzen da gehien?

Normalean mineralak edota bitamina gehigarriak kontsumitzen dira, horien urritasuna edo defizita izateko arriskua dagoenean. Besteak beste, lehen aipatu dudan B12 bitamina (begetariano zein beganoetan ezinbestekoa), D bitamina (eguzki gutxiko sasoieta eta adineko pertsonetan batez ere), azido folikoa edo B9 bitamina (haurdunaldian gehienbat) eta burdina aipatu daitezke.

Gaiz aldatuz: egunean zenbat aldiz jan behar da osasuntsu egoteko?

Egunean egiten den otordu kopurua pertsona bakoitzaren beharren arabera da; norberaren errutina, bizi-ohitura eta gustuen arabera. Ez dago osasuntsu bizitzeko bide bakarra, norberak ezagutzen du bere burua ondoen, eta horren arabera hartu beharko ditu osasuntsu egoten lagunduko dioten erabakiak.

Gaur egungo gizartean elkarren artean oso bestelakoak diren bi joera daude. Alde batetik, ultraprozesatuak eskaintzen dituen industria gero eta indartsuagoa da, baina era berean, osasuntsu egotearen mezua zabaltzen da gizartean.

Kontraesankorra da. Industriak kontsumitzaileen beharrei erantzuten die, eta argi dago

ultraprozesatuen eskaerak gora egin duela. Era berean, dietaren kulturaren guztiz murgilduta gaude. Horrek erakusten du sisteman zerbait gaizki dagoela, eta jendea horretaz jabetzea garrantzitsua iruditzen zait.

Etengabe helarazten digute osasuntsu egoteko argal egon behar dugula, eta horretarako dieta bat jarraitzea beharrezkoa dela. Horrek eragiten du, ordea, jende askok janariarekin harreman okerra izatea. Jakin behar dugu gure barruak eta gorputzak eskatzen digunari kasu egiten; geroz eta muga gehiago jarri gorputzari, are gehiago desiratuko dugulako mugatu duguna, eta hortik datoz jankadak. Gehiegi jaten dugunean, baina, gaizki sentitzen gara, eta dietan jartzen gara berriz argaltzeko asmoz. Amaitzen ez den zirkulua da. Denok dakigu nolakoa izan behar duen elikadura osasuntsuak, eta hori oinarri hartuta, barruak esaten digunari ere kasu egin behar genioke.

Gantza hitza entzute hutsak izutzen du jende asko. Beldur horrek ba al du oinarririk?

Gaur egun, jakin badakigu gantzak ezinbesteko elikagai taldea direla gorputzaren garapena eta funtzionamendua bermatzeko. Hala ere, gantz guztiak ez dira berdinak, eta ez datoz iturri beretik. Ondorioz, eragin desberdina izan dezakete gorputzean. Saihestu beharreko koipeak ultraprozesatuta dauden produktuetan datozenak dira (gozokiak, pastelak, hestekiak, *snack* mokuko produktuak, aurrez prestatutako zenbait janari...), osasunerako kaltegarriak izan baitaitezke. Aldiz, oliba olioak, arrain urdinak edota fruitu lehorrek dituzten gantzak onurak izan ditzaketela ikusi dugu. Beraz, garrantzitsuena gantz horiek kalitatezko jakietatik lortzea da.

Omega 3 gantz-azidoz sarritan hitz egiten da. Zer onura ditu?

Omega 3ak gantz azido esentzialak dira, bizitzeko ezinbestekoak, eta gure gorputzak sortu ezin ditzakeenez, jakietatik lortu behar ditugu. Propietate antiinflamatorio eta antikoagulatzaileak dituzte. Inmunitate sisteman, nerbio sisteman zein garunaren funtzionamenduan paper garrantzitsua jokatzen dute. Hala, omega 3en kontsumoak bihotzeko gaixotasunak izateko arriskua gutxitzen duela ikusi dugu, eta depresioan zein adinarekin lotutako narriadura kognitiboan onurak ditu. Gainera, bestelako zenbait gaixotasunen prebentzioan ere lagundu dezakeela uste dugu, minbizian eta diabetesean, esaterako.

Gurutze Gorriko boluntario gisa, adinekoen elikaduraz hitzaldia eman zenuen azaroan Zarautzen. Zeintzuk dira adinekoen beharrei erantzuteko gakoak?

Adineko pertsonen elikadura beharrak, orokorrean, heldu baten berberak dira. Hala, pertsona heldu batek osasuntsu egoteko jarraitzen dituen elikadura ohiturak hartu daitezke erreferentziatzat. Dena dela, adinean aurrera goazen heinean, agertzen dira faktore batzuk elikaduran eragiten dutenak, eta horiek kontuan hartu behar dira. Esate baterako, ikusi da adineko pertsonen artean ohikoa dela apetitua galtzea, eta horrek elikaduran eragiten du, gutxiago jaten dutelako. Hortzadurak ere zeresana du, hortzak falta zaizkionarentzat elikatzea erronka bat izaten baita; era berean, zentzumenen galerak ere eragin dezake.

Medikazioan ere arreta jarri behar da, botika batzuk oztopatzen dutelako nutriente batzuen xurgapena. Ondorioz, adineko pertsona horien elikadura beharrak areagotu egiten dira.

Egun, janari denda handietako apalak mota askotako jakiez beteta daude. Lehen baino hobeto edo okerrago jaten dugu euskaldunok? Zer gehitu edo kendu beharko genuke?

Bizimodua asko aldatu da azken urteetan, eta ondorioz, elikadura ohiturak ere bai. Lehen etxean kozinatutako janaria kontsumitzen zen, bertako eta garaiko produktuekin egina, eta denbora asko eskaintzen zitzaion janaria prestatzeari. Dena dela, gure bizi ohiturak eta beharrak aldatzen doaz, eta horrekin batera supermerkatuetan aurki ditzakegun jakiak ere bai. Orain aukera oso zabala dago, eta ondo elikatzea asko errazten diguten produktuak aurki ditzakegu. Hala ere, ultraprozesatutako jakiak geroz eta anitzagoak dira, eta horien kontsumoa asko handitzen ari da. Produktu barietate horren aurrean, gantz, azukre eta gatz gutxiko produktuak aukeratzea gomendatzen dugu, eta lehengo elikadura tradizionala gogoan izanik, landare-jatorriko produktuei lehentasuna ematea.

Garrantzitsua al da ariketa fisikoa pisu orekatu bat mantentzeko?

Ariketa fisikoa eta elikadura osasuntsua bizitzeko ezinbestekoak dira. Pisu egokiari dagokionez, pertsonalki ez zait kontzeptu hori erabiltzea gustatzen, eta are gutxiago zenbaki bat ezartzea osasuntsu egoteko helburu gisa. Pisua parametro subjektiboa da. Azken finean, pisua neurtzen dugunean, gorputzeko elementu hainbat neurtzen ari gara: giharrak, gantza, ura,

hezurdura... eta ondorioz, esan daiteke ez dela osasuna aztertzeko elementu egokiena. Beraz, gure helburuak ez luke "pisu orekatua" izan behar. Horren ordean, helburuen artean, janariarekin harreman osasuntsua mantentzea, gorputzeko egitura, malgutasuna, erresistentzia edota indarra hobetzea izan behar genituzke, esaterako.



Izagirre fruta eta barazki dendan.

"ARIKETA FISKOA ETA ELIKADURA OSASUNTSUA BIZITZKO EZINBESTEKOAK DIRA"

"BIZIMODUA ASKO ALDATU DA AZKEN URTEETAN, ETA, ONDORIOZ ELIKADURA ERE BAI"

Argaltasunaren kultura barruraino sartuta dago gizartean. Zer iritzi duzu horri buruz?

Argaltasuna goraiatzen duen gizarte batean bizi gara. Hori da lehen aipatu dudaren kultura, hain zuzen ere, eta pisu galera bultzatzeaz gain, itxura fisiko jakin batekin bat etortzen ez den pertsona oro baztertzeko du, izan emakume zein gizon. Pentsamendu honek argaltasuna arrakastarekin, edertasunarekin, zorientasunarekin zein osasunarekin lotzera eramane gaitu, eta ondorioz, zenbait kasutan mirarizko dietak jarraituz, osasuna arriskuan jartzera. Garbi izan behar dugu pertsona baten balioa ez dutela gerri estu, pisu txiki edota beso gihartsu batzuek ezartzen, eta osasuntsu egon daitezkeela neurri eta itxura anitzeko pertsonak.

Argaltasunaren kulturak herritarren bizimoduan eragin zuzena izan dezake. Izan ere, gaur egungo gizartean, nolabait ezarritako estereotipo edo arau sozialetik kanpo dagoen oro epaitzeko eta zigortzeko joera dago, eta gizentasuna ez da salbuespena. Ameriketako egindako hainbat ikerketek erakutsi dute gizartean gizentasunarekiko aurreritziak eta diskriminazioa daudela, bizitzaren hainbat arlotan negatiboki eraginez; lan kontratazioetan, osasun zein hezkuntza zentroetan eta eremu publikoetan, esaterako.

Mirarizko dietak aipatu dituzu. Zer arrisku dituzte Interneten aurki daitezkeen dietek?

Mirarizko dieten arriskuak bat da ahalegin handirik gabe eskuratu daitezkeela. Oso erraz aurki daitezke Internet bitartez eta oso oparoak dira, gainera; denbora gutxian emaitza bikainak agintzen dituzte. Gainera, denetariko informazioa aurki daitezkeen garai honetan, askoz errazagoa da oinarri zientifikorik ez duten dieten tranpan erortzea. Dieta horiek, ordea, osasunean kalte larriak eragin ditzakete. Normalean dieta hipokalorikoak (energia gutxikoak) izaten dira, pisua galtzeko helburuarekin. Ondorioz, eta batez ere denbora luzean jarraituz gero, elikagai defizitak ager daitezke. Gainera, gaixotasun kardiometabolikoak garatzeko arriskua areagotzen dute, eta hori gutxi balitz, osasuntsu dauden pertsonengan obesitatea izateko arriskua handiagoa dela ikusi dugu honelako dieten harira.

Kalte fisikoez gain, mentalki ere ondorioak eragin ditzakete. Antzietatea eta estresa areagotzen dituzte, eta janariarekin harreman egokia ahalbideratzen ez dutenez, elikadura nahasmenduak ere ager daitezke. Azpimarratu



KAIOA

 [kaioa_denda](#)
 www.kaioa.es

Lizaso Dekorazioa



Eusko Gudari, 48 · ORIO · 943-83 07 84
itzilizaso@gmail.com



%100 etxean egina

PIZZERIA KALETA

Arrantzale kalea, 10 943-24 89 46



MARIJO

ILEAPAINDEGIA
 Eusko Gudari, 8 behea · ORIO
 943-13 47 29



KATU HORIA

albaritaritza klinika

ESTROPALARZ, 10
 20510 ORIO
 tlf. 943 11 66 99

LORRIAGIAK
668891129

MENDIZABAL AROZTEGIA

Neurriko armairuak eta egurlanak

Altxerri bidea, Beti-Alai etxea · AIA-ORIO
 943-83 11 75 · 645 70 84 91
mendi@arotzgi.net



KORTABERRI

arotz lanak

Imanol Illarramendi
 Aia (Gipuzkoa)

kortaberri.arotza@hotmail.com 665 70 33 47



narau

school & translations

www.narau-school.com


 Eusko Gudari 29 - ORIO
 943-83 11 16
 648 97 64 70
 info@narau-school.com

libe

dietetika
 elikadura aholkularitza

Eusko gudariak, 35 · ORIO
 (sarrera Arrantzale kaletik)

943-53 64 94
 697 23 86 56
libegarmendia@gmail.com
www.libegarmendia.com





Zarautz

Hileta Zerbitzuak
 1962. urtetik zure zerbitzura

24 ordu zure zerbitzura
 Beilatokia · Lekualdatzeak ·
 Eginbide guztien tramitazioa

Araba kalea 35 · ZARAUTZ
 943-89 49 37
info@zarautzhiletazerbitzuak.eus





Izagirre International Dairy Federation erakundeko lan taldearekin. UTZITAKOA

beharrekoa da epe motzera jarraitzen diren dietak ez direla jasangarriak, eta osasuntsu elikatzeko bizi ohitura osasuntsuak hartzea dela garrantzitsua.

Gizen egotea obesitatea edukitzea al da?

Ez beti. Munduko Osasun Erakundearen arabera, obesitatea gorputzean gehiegizko gantz kopurua izateagatik definitzen da, eta gantz gehiegi izate horrek osasuna kaltetu dezake. Hainbat parametroren bitartez neurtzen da, eta beraz, gizona egotetik haratago doala esan daiteke. Hala, gizona dagoen orok ez du zertan obesitatea izan.

Zein erronka ditu gizarte honek elikadura arloan?

Munduko Osasun Erakundean 2015ean ezarri zituen garapen jasangarrirako helburuak, 2030era bitartean lortzeko. Osasunean eta giza eskubideetan oinarrituta daude, eta elikadura arloko helburuak ere badaude: gosea eraztea eta mota guztietako malnutrizioa desagertzea. Malnutrizioaz dihardugunean bi alde hartzen dira kontuan: obesitatea zein desnutrizioa. Helburu horiek jomuga garrantzitsua direla iruditzen zait, horiek lortzeko elikadura segurtasuna bermatu behar delako herrialde guztietan; hau da, lortu behar da munduko herritar guzietan eskuragarri izatea behar adina elikagai seguru, ekonomikoki nahiz fisikoki. Munduko lurralde askotan ez da bermatzen elikadura segurtasuna, eta ondorioz, herriale batzuetan gosea pasatzen dute edo industriak eskaintzen dituen ultraprozesatu

merkeak kontsumitzen dituzte; batak zein besteak malnutrizioa dakar.

Malnutrizioari aurre egiteko elikadura sistemen aldaketak eragin behar ditugu. Industriak egiten dio kasu kontsumitzaileak eskatzen duenari, eta hasi behar genuke guk geuk etxean elikadura aldatzen, modu jasangarriago eta osasuntsu batean jaten. Denok ariketa bera egiten badugu, lortuko dugu industrian eta elikadura sisteman aldaketak eragitea.

Malnutrizioa aipatu duzu, eta haurren obesitate tasa, esaterako, gero eta handiagoa da. Zure ustez zer egin dezakete guraso zein eskolek haurren obesitateari aurre egiteko?

Obesitateari aurre egiteko konponbiderik eraginkorrena lehen mailako prebentzioa da, hau da, gaixotasuna agertu aurretik saihestea. Egia da Eusko Jaurlaritzak elikadura osasuntsuari eta haurren obesitateari buruzko egitasmoak antolatu dituela. Honelako neurriak aurrerapauso handia dira, eta osasunaren garrantziaz kontzientziatzeko tresna gisa oso baliagarriak izan daitezke. Hala ere, anbizio handiko ekimen hauek praktikan jartzea zaila izaten da batzuetan. Horregatik, edonolako neurri instituzionalak hartuta ere, lehen mailako prebentzio horretan guraso eta hezkuntza zentroek ardura handia dute, txikitatik elikadura eta bizi ohitura osasuntsuak transmititzea ezinbestekoa baita obesitateari aurre egiteko. ■■■



Katuhoria Albaitaritza ezagutzen

MIKEL ESCUDER ALBAITARIA

Katuhoria Albaitaritza barrutik ezagutzeko aukera izan genuen. Kontsulta gelak, ebakuntza gela eta laborategia ezagutu genituen. Esperientzia oso ona izan zen, eta Mikel albaitaria elkarrizketatu genuen.

Albaitaria izateko zenbat denboraz eta non ikasi zenuen?

Zaragozan ikasi nuen, eta bost urteko gradua da.

Animalientzako medikuntza korronte ezberdinak al daude?

Bai, baina albaitari asko medikuntza alternatiboaren kontra daude. Nire ustez hoberena medikuntza integrala da, hau da, animalia bakoitzari bere osotasunean beharrak identifikatzea.

Espezialitateak al daude albaitaritzaren barruan? Adibidez, okulista...

Bai, baina hemen ez daude homologatuta.

Albaitari guztiek egiten al dituzte ebakuntzak?

Ez, denek ez. Hemen, adibidez, nik bakarrik egiten ditut.

Lehenengo ebakuntza egin zenuenean urduri egon zinen?

Lehenengo ebakuntza egin nuenean ez nuen bakarrik egin, baina hasieran beti urduri egoten nintzen, bai. Hasieran laguntzailea zara beste batzuekin, eta gero bakarrik hasten zara.



Noiz anestesiatzen duzute animalia bat? Zaila izaten al da?

Mina emango diogula pentsatzen dugunean lasaigarria ematen diogu. Normalean, ebakuntza baino 20 minutu lehenago.

Animaliek eta pertsonak botika berak erabiltzen al dituzte?

Ez denak, baina gehienak bai. Laborategi berdinetan egiten dira normalean, eta animalienak hiru bider garestiagoak izaten dira.

Animalientzat zer da hobe, pentsua edo guk jaten dugun janaria?

Guk pentsatzen dugu pentsua hobe dela. Etxeko jana ematen badiezu, adibidez txakurrei, proteina gehiago behar dituzte guk baino; orduan, ondo orekatuta badago ematen zaion janaria, ondo dago. Hezurak, esaterako, txarrak dira.

Zure bezeroen artean zein izan da eduki duzun animaliarik bereziena?

Barano bat izan da. Hemen espezie inbaditzailea da. ■■■



SARA CHIAPPE
KIMA ERRASTI

Gabonak datoz, agur 2020!

! **Horra Maridongi, begira horri...'. Gabonak iristear daude, goazen ondo pasatzera, merezi dugu eta!**

Aurten Gabonak oso ezberdinak izango dira COVID-19arengatik. Guri asko gustatzen zaizkigu Gabonak; hala ere, badaude gauzak ez zaizkigunak gustatzen.

Azken egunetan ikusi dugunez, dendetan jende asko dabil erosketak egiten otordu goxoetarako: turroiak, txanpaina, ganbak, esparragoak, izokina... erosten ditu jendeak ospakizunetarako. Ikusi al dituzue kaleak pertsonen beteta? A ze estresa!!!

Gabonetako zuhaitzak ia etxe guztietan egoten dira, baina apaingarri horiek etxean lekua okupatzen dute, eta askotan eskuz egin beharrean dirua gastatzen dugu horiek erosten. Baina guri gustatzen zaizkigu, kar kar kar!!!

Gu bioi asko gustatzen zaizkigu Gabonetako argiak ere. Baina ba al dakizue zenbat argindar gastatzen duten apaingarri polit horiek? Merezi al du jartzeak? Posible litzateke kaleak beste modu batean argizatzea eta apaintzea?

Gure ustez argiak jartzeak merezi du, baina goazen esfortzu bat egitera beste modu batzuk bilatuz! Zuek zer uste duzue?

Aurten Gabonak oso ezberdinak izango dira, baina goazen ondo pasatzera!!!

Merezi dugu eta!!! ■■■
(Oharra: Gabonen aurretik idatzitako artikulua da)

Gabonetako estanpak



GARBIÑE MANTEROLA

Aurten urte berriari ongietorria egin baino zaharra ostikoka botako omen dugu. Gaur arratsaldean esan dit lagun batek. 2021 eskuzabal hartu baino, azpimarra aurrekoa paretik kentzean jarriko dugula. Benetan luze jo du 2020 urteak. Bisurtea izanda 366 egun izan ditu, baina 663 ere izan dituela esango nuke. Ezagun dugu gure bisaletan. Gabon buelta honetara urtea bezain aurpegi luzearekin iritsi gara. Egun hauetan estanpa batzuk errepikatuko dira, beste asko aldatu. Egin dezadan herriko bisita gidatua eta hiru diferentziak azaldu.

Txurreroa etorri da, berriz. Ez dut gustuko txurroen zaporea eta nire digestio aparatuek ez ditu ametitzen. Eta esango didazue, bada, ez erosi. Hain erraza balitz. Txurreroa herriko lekurik pasarakoenean jartzen dute, beti. Zerbaitegatik deitzen diogu bidegurutze horri lagunartean Picadilly. Handik pasa gabe ezin bizi daiteke oriotarra eta paretik igarotzean ez da izaten giro. Olio frijitu kiratsa sudur zuloetan sartzen da. Aurtengoan, Eusko Gudariko Gabonetako esentziak modalitate berria du. Musukoaren eta sudurraren artean kokatzen da lurrina, eta egun guztirako duzu soinean.

Kultur Etxeko ilarak. Ezin sinistuta gaude. Kultur ekitaldietara joateko egarria suspertu da. Aurrekoetan, tantaka azaltzen ginen gutxi batzuk horrelakoetara. Orain, jendeak musikari, antzerkiari eta bertsoari tarte egin die beraien agendetan. Eskerrak etxeratzeo aginduari, bestela batek baino gehiagok pasako luke gaua lo-zakuan sartuta. Edozer gauza hurrengo ekitaldirako sarrerak lortzeagatik.

Argiak. Aurtengo berrikuntza esanguratsuen. Manta arrainak nonahi, zenbaiten etxe barruetan ere sumatzen omen da gau osoan izaki txuri-urdinen presentzia. Itsasoa etxe barruan, a ze zortea. Moilan, berriz, moda-modako irudia, aproposa. Baporeei musukoak jarri dizkiete, nire izebak esana. Hala ere, kanpoko lagunei harrotasunez aurpegiatzen niena zapuztu digute. Bakarrek ginen munduan. Ez baitago gure herria berdinduko duenik honetan. ZORIONAK_ORIO horia. Lastima plazan ez jartzea, denon ikusgarri.

Diferentziarik handiena etxe barruetan izango dugu, ordea. Jende asko dago penaturik, betiko familia eta lagunarteko bazkari eta afari legeak ezingo dituztelako egin. Gure amarenean ere gertatuko da halakorik. Gutxi izango gara mahai bueltan, eta leihoak ondo irekita izango ditugu. Baina bada zerbait garrantzitsuagorik. Segurtasun neurriekin baina aita gabe ospatuko baitugu urte bukaera. Aldaketak ez dira beti onerako, baina gauza ederrak ere ikasten dira halakoetan. 2020ak erakutsi digu horrenbeste. Hemendik besarkadarik goxoen, gurean moduan, gertukoren bat galdu duzuen guztioi. Eta muxu bana, galdu dugunon inguruan zaudetenoi. Musuko, hidrogel eta distantziarekin ere zuen berotasuna igarri egiten delako. ■■■

**2020 URTEAK,
BISURTEA IZANDA,
366 EGUN IZAN DITU,
BAINA 663 ERE IZAN
DITUELA ESANGO NUKE**



Trantsizio energetikoa

Trantsizioek aro baten amaiera iragarri ohi dute, bide baten etenaldia azpimarratuz. Aldaketen usaina darie. Izan daiteke behartua, oinpean dugun soka fintzen hasi eta haren gainean ibili ezinda, norbaitek atzetik bultzako bagintu lez. Edota, biziraupenekoa. Berandu baino lehen, behar batzuei erantzuteko hartutako erabaki multzoa. Eta inguratzen gaituen edozeri erantsi dakioken kontzeptua denez, *trantsizio* hitzak izan dezake *energetiko* abizena.

Sistema energetikoen epe luzerako egiturazko aldaketa moduan definitu genezake. Eta historian zehar, badira hainbat kasu. Gaurkotasunera etorrita,

baina, XXI. mendeari dagokionez, erronka nagusia aldaketa klimatikoari dagokiona da. Giza jarduerak sortutako desoreka dela eta, Lurra ez baita gai sortzen ditugun isuriak xurgatzeko eta, horren aurrean, emisioen neutralizaziorantz abiatu beharrean gaude.

Badirudi halako arazo handi eta transbertsalaren aurka ezer gutxi egin dezakegula. Guk.

XXI. MENDEARI DAGOKIONEZ, ERRONKA NAGUSIA ALDAKETA KLIMATIKOARI DAGOKIONA DA

Hemen, gure etxeetan. Euskal Herrian. Hiribururu zein auzo bakanduetan. Orion bertan. Baina ez da horrela. Trantsizio energetikoak justua izan nahi badu, gugandik abiatu beharra dauka, herritik. Ez inolaz Europako politikak itotako botere lekuetatik. Hala ere, alor honetan politikagintzak duen zama nabaria da. Baina autokontsumoari dagokionez, iazko 244 Errege Dekretuak mugarri bat finkatu duenez, zer egin dezakegu guk testuinguru honetan?

Trantsizio honetan, zutabe garrantzitsuetako bat energia iturri ez-jasangarriak alboratu eta berriztagarriak indartzean datza. 2016ko datuak erreparatuz, EH mailan, kontsumitu genuen energiaren

HAUXE BAI JENEROA!



%90 kanpoko delaz aztertu zen. Bai, guk geronek, geure etxeetan, enpresetan, bigarren etxebizitzetan, eskola eta udal eraikinetan... kontsumitutakoa. Honek guztiak dakarren menpekotasun energetiko eta honenbestez, ekonomikoarekin. Beraz, zergatik ez hasi energia hemen bertan sortzen? Posible da?

Ziurrenik, merkaturatzaile handien esku dagoela usteko duzue, baina aizue! Lotarako edo lanerako teiltatupe bat dugun zortedun orok, horixe dugu. Teiltatupe bat. Energia sortu, eta autokontsumitzeko aukera bat. Trabak izan zirela bere garaian? Garestia dela? Bada hartu lasai, eta hasi galdetzen, hori guztiori iraganeko kontua baita.

Aurten, urte batzuek boluntario nintzen Goiener kontsumo kooperatibaren langile izatera pasa naiz. Eta gero eta gehiago dira, kooperatibak eskaintzen duen energia berdea kontsumitzeko aukera baliatzen dutenez gain, gure autokontsumo zerbitzuaren laguntzaz, etxearen kontsumo zati handi bat eurek sortutako eguzki energiak asetzen dutenak. Iazko legedi aldaketa dela eta, aukera berriak zabaldu dira, eta horien artean autokontsumo partekatuarena. Instalazio bakar batek, kontsumitzaile bat baino gehiago hornitzen dituelarik. Beraz, pausoz pauso, sorkuntza banatuari esker, eredu jasangarriago baten alde egin genezake. ■■■

NIRE HONETAN



ONINTZA AYESTARAN

Musuak eta besarkadak

Ez dizuet gezurrik esango, kokoteraino nago, nekatuta, ahituta. Distantzia sozialaren kontua uste baino neketsuagoa egiten ari zait. Zeinek esan behar zidan?

Ezagutzen nauzuenok badakizue ez naizela sentimenduak lau haizeetara adierazten dituen horietakoa, baina zer esatea nahi duzue, bada, musuak eta besarkadak faltan sumatzen ditut, behar ditut. Hori da agortzen ari den urte honetatik atera dudana ikasgaietako bat.

Batez ere, fisikoki urrun ditudanekin gogoratzen naiz: ahizparekin eta iloba txikiarekin. Itziar eta Kilian besarkatzeko eta musukatzeko premia dut. Behar hori fisikoa, psikologikoa eta emozionala da, eta botika argia eta merkea da. Inork ez daki noiz elkartuko garen, baina hori estutua hartu behar dutena! Presta daitezela

datorkienerako, senide eta lagunak zain gaude eta!

Bizitzak baikor izaten erakutsi dit. Ezer ez da betiko eta hau guztia ere pasatuko da. Egutero esaten diot nire buruari gutxiago falta dela elkar besarkatzeko eta goxatzeko. Goiz da oraindik pandemiak gudan izango dituen ondorioak zehazteko, baina nik argi daukat gauza txikiez gehiago gozatuko dudala. ■■■

URTE BERRIRAKO
GURE DESIORIK BEHINENA
LEHENGO BIZIMODU
PETRALERA ITZULTZEA
IZANGO ZENIK,
AIZU

KARKARA LAGUNTZAILE

Zuen beharra izaten jarraitzen dugu. Babestu Km0 hedabideak.



Egin zaitez bazkide!

Bazkide egiteko: bazkide@ukt.eus • 688 85 96 82

NON DAGO KARKARA?

Lehiaketa berri bat martxan jarriko dugu urtarriletik aurrera: Non dago Karkara?



Karkara pertsonaia aldizkariaren zein orrialdetan dagoen ezkutatuta aurkitu behar da, eta erantzuna karkara@karkara.eus e-posta helbidera bidali urtarrilaren 18a baino lehen. **Saria:** Zuberoko saskia. Karkarako Komunikazio Taldean bazkide izatea da baldintza bakarra.

M.Rosario Etxeberria Ikaran Karkarako bazkidea da Satorxa sagardotegiko sagardo kaxa irabazi duena.



MARKETIN ETA KOMUNIKAZIO ZERBITZUAK

08



Ikus-entzunezkoak

09



Argitalpen digital multimedia

01

Publizitatea



Papera

07



Identitatea eta marka irudia



Atari digitalak

06



Diseinu lanak



Telebista

05



Webguneak eta marketin digitala

04



Edukien sorkuntza

03



Komunikazio kanpainak


02



Estrategia eta planifikazioa

B K erto  KH  ZH

PUBLIZITATEA



Karta
Pintxo tradizionalak
Okindegia

Palota Kalea, 5 · 20810 Orio · Egin erreserba 943-53 61 27

OINARRI PODOLOGIA ZENTROA



Arrantzale kalea, 63 behea
ORIO
943-57 53 61
oinarri@podologia-oinarri.com
www.podologia-oinarri.com

PAKO IMAZ

pertsianak

PERTSIANAK
aluminioa
motorrak
automatismoak
konponketak

600 70 52 27 · 943-13 29 01
pakoimaz@hotmail.com · ORIO



Orioko
Herri
Ikastola
ORIO GARA

Abeslari kalea, 8
943-83 47 04
Fax-a: 943-13 09 38
orio@ikastola.eus
www.oriokoikastola.eus

Oreka

lisioterapia

Eusko Gudari, 54 · 943-13 35 37

Ekografia muskulo-eskeletikoa
Eskuzko terapia · Talka-uhinak
Masaje terapeutikoa · Osteopatia

Hemengo haragia.
Etxeko produktuak: tripaki, odolki,
txekorra, txorizo, kroketak...

HARATEGIT
**PATXI
OLIDEN**
URDTITEGIA

Eusko Gudari, 25 · 943-83 00 10

SU KIA

TABERNA · JATETXEA

Eguneko menua
Asteburuetakoa
Oilaskoak eramateko
Ogitartekoak
Plater konbinatuak
Terraza ederra
(alboan umeentzako parkea)

Abaromendi 38, behea 1
ORIO · 943-89 21 29



Portu

Erretega - Jatexea

Kazolirik, baserriko oilaskoa,
parrillako errekiak, eguneko menua...

Santio Erreka auzoa, z/g · AIA
943-89 44 34



XIXARIO

Erretega

Txuleta eta arrainak
parrillan

Eusko Gudarien kalea 2 · ORIO · 943-83 00 19



Sagasti LEIHOAK

Tel: 943-13 00 77 - Fax 943-53 71 50
sagasti@sagastileihoak.com
Eusko Gudari, 7
20810 Orio

Kalitazteko materialak
PVC eta aluminioa · Isolamendu termiko eta akustikoa
Salmenta osteko zerbitzua

Roberto Sagasti

www.sagastileihoak.com



Zaragueta IPI

HERRI ESKOLA 2-16

943-89 92 43
012137aa@hezkuntza.net

Euskaraz gehiago, gehiagorekin eta gehiagotan



TESTUA: EGOITZ DORRONSORO

Igaro da Euskaraldia. Pandemiak eragindako ezintasunak ezintasun, emaitza oparoak izan dira. Aian batzordea osatu da, eta kideen lan onari esker, 24 entitatetan osatu dira ariguneak eta 260 norbanakok parte hartu dute. Lehenengo edizioan baino gehiagok. Orion, berriz, 74 entitatek hartu dute parte eta ehundik gora arigune sortu dira. Norbanakoen kasuan, lehen edizioko kopuru eder horretara ez gara iritsi, oso zaila zen egungo egoeran 1.500eko langara iristea. Hala ere, datuak oso onak dira, 1.334 pertsonak eman baitute izena. Beraz, hasteko, eskerrik asko parte hartu duzuen guztiei; norbanako, elkarte, ikastetxe, kirol talde, taberna, denda, establezimendu zein enpresei. Askok, gainera, beraien atea itxita eduki arren, konpromisoa adierazi duzelako. Berriz ere erakutsi dugu herri bezala euskaraz bizitzeko gogoia dugula, euskaraz bizi nahi duen komunitate sendo bat dagoela.

Baina Euskaraldia ez da kanpaina bat, ariketa bat da. Edizioz edizio esparruak bereganatzeko asmoa duen ekimena. *Belarriprest* eta *ahobizi* rolak erabiliz hizkuntza ohiturak aldatu nahi dituena. Badakit euskarak 365 egunez

erabilia izatea behar duela, bada, Euskaraldia, hori lortzeko 15 egunetako entrenamendu bat da. Pixkanaka euskaraz bizi ahal izateko egoera eraikitzeraino. Egoera hori ez baita sortuko hutsetik. Bide horri jarraiki, aurtan lan mundura eman da saltoa. Etorkizunean Euskal Herri euskaldun bat nahi badugu, esparru hau ere bereganatu behar dugulako.

Hala ere, edizio honetan, ariketaren dinamika sozializatzea asmatu ote dugun galdera piztu zait. Pandemia dela eta, ezin izan da ariketa ongi sozializatu eta rolen azalpen bat egin. Gehiengoak *ahobizi* gisa hartu du parte, baina askotan hausnarketarik gabeko hautua izan dela sumatzen dut. *Ahobiziok* eta arnagune diren herriok ere baditugu egunerokotasunean hobetzeko edo irabazteko esparruak, izan auzokidearekin, pilates klasean, lanean, herriko zerbitzuetan, lagun artean edo etxean. *Belarriprest* rola, berriz, uste dut ez dugula asmatu sozializatzen. Ez diogu eman behar duen lekua, pisua eta prestigioa.

Amaitzen joateko, hausnarketa batzuk utzi nahi nituzke. Ekimenaren bi edizioetan parte hartu duen gehiengoak emakumeak dira, eta ez da kasualitatea, euskararekin

lotura gehien duten lanbideak sektore feminizatuak direlako; hezkuntza eta hirugarren sektorea, hain justu. Horri, haurren zaintzaren ardura gehituz, emakumeak euskararekiko lotura gehiago edukitzearen zergatira hurbiltzen gara. Zer pentsatu ematen du honek. Beraz, baditugu etxerako lanak. Euskara gehiago, gehiagorekin eta gehiagotan erabiltzearen ardura batzuegan bakarrik ez izateko (ariguneak horretarako aukera bat dira, baina ez bakarra).

Bestalde, goian esan bezala, herritarrok erakutsi dugu euskaraz bizitzeko nahia eta konpromisoa. Gehiago edo gutxiago, gure hizkuntza ohiturak aldatzeko erabakia eta neurriak hartu ditugulako. Baina bada garaia agintariek ohitura aldaketa hauen testigua hartzeko. Euskaraldia, herrigintza eta instituzioen ekimena izaki; azken hauek ez badira interpelatuak sentitzen, Euskaraldian frustazioa sar daitekeelako edota kanpaina huts batean geratu. Euskaraldia, Eusko Jaurlaritzan zein EITBen aldaketak egiteko probestu behar da. Euskara biziberritzeko ezinbestekoa delako eta euskararen alde egiten duten herritar orori errespetuz. ■■■

Kepa Loidi harategiak santomasetako txistorra txapelketa irabazi du laugarrenez



Ainhoa Loidi harategi aurrean, Euskal Herriko XXV. Txistorra Txapelketa irabazi berritan.

AIORA LARRAÑAGA SOLABERRIETA

Kepa Loidi harategiak irabazi du Euskal Herriko XXV. Txistorra Txapelketa. Urtero santomasen bueltan egiten da txapelketa, eta 2020 amaieran, Donostiako Basque Culinary Center-en egin zuten. Guztira, Euskal Herriko 23 ekoizle lehiatu ziren, eta Joxe Mari Aizegak, Elena Arzakek, Pedro Subijanak, Amaia Ortuzarrek eta Xabier Zabaletak osatutako epaimahaiak ebazti zuen lehen saria Orioko harategiari ematea. Txapela eta 500 euroko ordainsaria jaso zituen harategiak. Bigarren sailkatu zen Olaztiko Pako harategia, eta hirugarren Tuterako Leframa.

Duela bi hilabete zendu zen Kepa Loidi, eta bere alaba Ainhoak esan du pozez eta ilusioz jaso dutela sari hau. "Omenaldi gisa jaso dugu, berak urte hauetan guztietan

egindako lanaren errekonozimendu gisa", azaldu du Ainhoak. "Sentipen gazi-goak izan ditugu, ordea. Alde batetik, tristura eman digu aita falta delako eta hutsune handia utzi duelako; hari txapelketek bizitzeko poza ematen zioten, gainera. Bestetik, poza eman digu txapelketa garrantzitsua irabazteak; ikusi dugu talde bezala txapelketak ere irabaz ditzakegula. Aitari egin geniezaiokeen omenaldirik politena izan da", aitortu du.

Ikasteko eta hobetzeko grina Osagaien "kalitatea eta freskotasuna" zaintzen saiatzen dira Kepa Loidi harategian, eta "zaporeen orekan" jartzen dute arreta. Epaimahaiak hainbat alderdi izan ditu kontuan. Nahasketaren gantz kopurua, hesteen kalitatea eta

produktuaren freskotasuna dira horietako batzuk. Elena Arzak epaimahaiko kideak, bere aldetik, aurkeztutako produktuen kalitatea nabarmendu zuen.

Kepa Loidi harategiak lau aldiz irabazi du Euskal Herriko txistorra lehiaketa, azkena, 2012an. Espainia mailako Meat Attraction harakintza azokan ere hirugarren postua eskuratu zuen duela bi urte. «Gure aitak ikasteko eta hobetzeko grina izan zuen beti, eta beti esaten zuen egunero zerbait ikasten dela. Gauza berriak egitea ere asko gustatzen zitzaion, eta horretan jarraituko dugu» adierazi du Kepa Loidi zenaren alabak.

Talde lana

Kepa Loidi harakina zendu zenetik Ainhoa Loidi alabak hartu du negozioaren gidaritza. «Beti egon izan naiz aitaren ondoan, harengandik ikasten; hogeitertetik gora egin ditut aitarekin lanean. Aita gaixo jarri zenean, ordea, nik hartu nuen taldearen gidaritza; hemen izaten zen beti laguntzeko prest, baina erreleboa pasa zidan. Aitak beti erakutsi zidan bakarrik lan eginez ezin direla gauzak lortu, eta oso garrantzitsua dela talde lana egitea. Lantaldean giro ona izatea asko baloratzen zuen; uste zuen taldea ondo egonez gero, gauzak errazago eta hobeto egiten zirela. Aurrerantzean ere, filosofia berarekin jarraitzea da gure asmoa», dio oriotarrak. ■■■



AGINAGA

— ALTZARIAK —



Estrata 3. Pab. Errasti (Aginaga Auzoa) 20170 USURBIL
Tel./FAX-a: 943-36 93 59 · Mugikorra: 676 35 56 35
mueblesaguinaga@mueblesaguinaga.com



BIYONA

BARNE DISEINUA ETA ERREFORMAK | INTERIORISMO Y REFORMAS

etxea sukaldea
bainugela ...
leihoak
etxeko altzariak

eraberritzekotan?



Bisita gaitzazu



Geltoki bidea, 1 · ZARAUTZ · ☎ 943-13 50 16 · www.biyona.net



HAMAHIRU!

Aurki itzazu bi irudion artean dauden aldeak. 13 dira guztira.



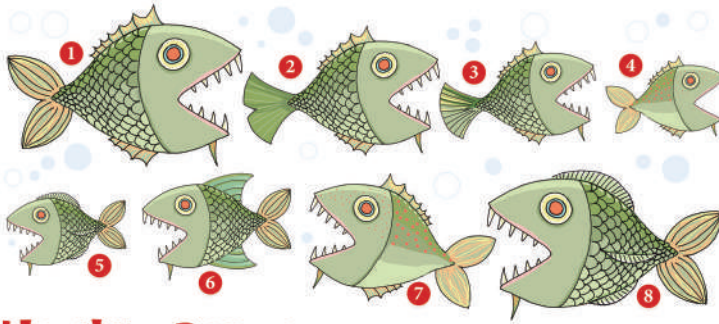
Itzala

Zein da eskiatzaile traketsaren itzal zuzena?



ELUR BOLA

Zer sartuko zenuke elur bola batean? Paisaia zuritu bat? Otsoa? Eskiatzaileak? Marraztu.



HauXe Parea

Arrain hauen

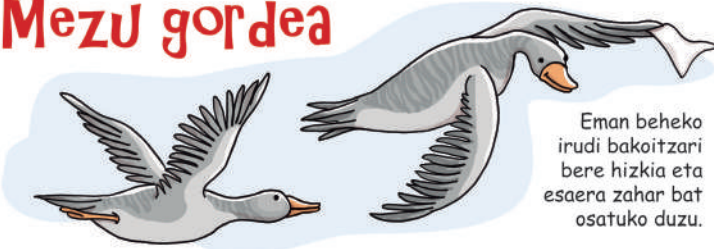
artetik bi berdin-berdinak dituzu (tira, agian bat bestea baino handiagoa, baina gainontzean berdin-berdinak). Zeintzuk ote dira?

Arrotza

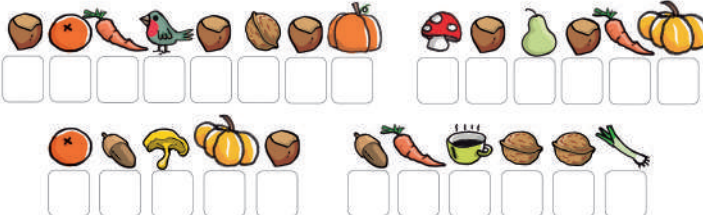
Lerro bakoitzean bada elementu bat gainerakoein bat ez datorrena.



Mezu gordea



Eman beheko irudi bakoitzari bere hizkia eta esaera zahar bat osatuko duzu.



Negu gorriko SUDOKUAK

Osatu lauki zuriak sudoku bakoitzari dagozkion hizkiak kontuan hartuta. Gogoratu letra bakoitzak behin agertu behar duela zutabe, lerro eta area bakoitzeko.

NEGU

(N, E, G eta U)

	N		E
		N	
	G		
U		G	

GORRI

(G, O, RR eta I)

O			G
		RR	
	O		
I			RR



Soluzioak ikusteko:

www.plazanbazan.eus/

BODEGON
Sarasua

info@bodegonsarasua.es | www.bodegonsarasua.com | Erreserbak: 943-83 00 05


Seguros Bilbao Santi Barranco
Orioko Ordezkarria
Endaia Enparantza, 1 • ORIO • sbarranco@segurosbilbao.com
943-11 16 00 • 688 71 48 69

ORANGA
burdindegia
Opari, menaje eta erremintak
Eusko Gudari, 5 • ORIO • 943-83 12 36




Usurbil Autoak
TXAPA-PINTURA-MEKANIKA

30 URTE ZERBITZUAN
DESINFEKZIO GUNEA
ESKATU AURREKONTUA
KONPROMEZURIK GABE!
ZUMARTEGI INDUSTRIALDEA, USURBIL 943 36 10 79


BAZKIDE EGIN NAHI DUZU?
Deitu telefono zenbaki honetara
943-83 53 98
MENUAK EMATEN DIRA
Herriko Plaza, 1

ZINKU
ERAIKUNTZAK
• Igeltserotza orokorra
• Etxebizitzan erreformak
• Teilatuak
• Sukalde, komunak, etb.
• Eraisketak
*deitu eta eskatu aurrekontua
konpromisorik gabe*
Ander Zinkunegi
667 74 02 79

Jarri zure
iragarkia
KARKARA
943-83 15 27

Sinergia
fisioterapia eta ikerkuntza
Ibai ondo, 1 behea • ORIO
943-13 05 77 • 685 71 85 95
sinergiafisioterapia.com  
• **Lesioak:** bihurdurak, tendinitisiak, zaintiratuak, kontrakturak, hanka handituak, artrosia, kirurgia osteko birgaitzea, bizkar hezurreko arazoak, arnas gaixotasunak haur eta helduetan, lesio neurologikoak, haurdunaldirako tratamendu bereziak, erditze ondorengo errekupeazioa.
• **Tratamenduak:** terapia manuala, osteopatia, masajeak, drainatze linfatikoa, arnas fisioterapia, kinesoaping-a, pilates, abdominaletako gimnasia hipopresiboa (GAH), REDCORD.

IRAGARKI SAILKATUAK

ALOKAIRUA

Logela alokagai. Etxebizitza berria eta logela handia, ohe handiarekin, mahaiarekin eta armairuarekin. Etxeak 30 metroko terraza du. Tel.: 652 55 15 50.

Garaje ibxia alokagai. 25 metro karratu ditu, eta sar-bidea Palota kaleetik. Kokapen oso ona, Niko tabernaren parean. Prezioa: 110 euro hilean. informazio gehiago: 661 87 88 76.

LAN BILA

Ume zaintzan lan egiteko prest dagoen neska oriotarra naiz. Tel.: 676 44 13 27.

Emakume gazte bat lan bila. Pertsona helduak eta haurrak zaintzeko prest eta baita garbiketara lanetarako ere. Berehala lanean hasteko moduan. Tel.: 642 69 60 38.

Emakume venezuelar bat bere zerbitzuak eskaintzeko prest. Jende helduarekin ospitalean egoteko prest, egunez eta gauzez. Tel.: 688 61 04 52

Lan bila nabil, etxe garbiketarako egiteko prest. Tel.: 641 44 60 70.

Lan bila nabil etxe garbiketarako eta haurrak zein helduak zaintzeko. Orduka lan egiteko. Tel.: 643 66 23 89.

Etxeko lanak egiteko edo zaintzan lan egiteko prest nago. Tel.: 631 82 44 52.

Neska arduratsua lan bila dabil. Barneko zein kanpoko langile bezala adineko pertsonak zaintzeko edo etxeko lanak egiteko prest. Karlene. Tel.: 631 87 86 59.

Lan bila dabilen emakumea naiz. Bikaina naiz haurrak zaintzen, eta garrantzi handia ematen diot garbitasunari eta txukuntasanari. Arduratsua naiz, eta arreta handia jartzen dut nire lanean. Berehala lanean hasteko prest nago. Tel.: 602 08 98 86.

Etxeko eta zaintza lanak egiteko prest nago. Esperientzia dut eta arduratsua naiz. Lanerako gogoz nago. Wendy. Tel.: 612 46 42 43.

Lan bila nabilen neska bat naiz. Haurrak edo adineko pertsonak zaintzeko edo etxeko lanak egiteko prest nago. Barneko zein kanpoko langile bezala, edo orduka. Esperientzia eta erreferentziak ditut. Samanta. Tel.: 643 85 78 54.

Neska euskalduna naiz eta lan bila nabil. Udaran umeak zaintzeko edo etxeko lanetan laguntzeko prest nago. Arduratsua naiz eta oso alai, eta umeekin esperientzia ere badaukat. Berehala lanean hasteko moduan naiz. Harremanetarako kontaktua: 656 73 51 03

Orion asteleheneetik ostiralera haurrak (6-12 urte) zaintzeko bere burua eskaintzen du 17 urteko gazte arduratsua. Ekainaren 1etik aurrera hasteko aukera. Uztailaren 15a arte. Orduetgia: 9-13h (haurreko/eguneko 10€). Aukera ere bazkaltzen emateko, 9-15h (haurreko-eguneko 15€). Gehienez 3 haurrez osatutako taldea. Julen. Tel.: 688 62 45 73.

Iragarkietarako bokoa. Iragarri nahi duzun hori telefonoz (943-83 15 27) zein e-postaz bidali dezakezu: karkara@karkara.com. Merke asko, gainera, doako zerbitzua baita egingo da.

Orion, baxkilergoko lehen urtea amaitu berri duen gazteak bere burua eskaintzen du klase partikularrak emateko, bai ikasturte amaierari begira, baita udarako erreferentzia gisa. 9-12 urte bitarte. Ekainaren 1ean hasteko aukera. Orduko 8€. Julen. Tel.: 688 62 45 73.

Aiako 17 urteko neska, Orioko baita Aiako umeak zaintzeko prest, ordutegi malguarekin. Haurrekin esperientzia duena. Saioa. Tel.: 672 19 49 94.

Emakumea adineko pertsonak zaintzeko edo orduka lan egiteko prest. Harremanetarako deitu honako telefono zenbakira: 697 65 05 19.

LAN ESKAINTZA

Langile baten bila gabilta pertsona heldu baten zaintza eta etxeko lanak egiteko. Derrigorrezkoa da gidatzeko baimena eta paperak edukitzea. Tel.: 656 73 55 19.

13 urteko semeari klase partikularrak emango dizkion pertsona baten bila nabil, batez ere ingelesko eskolak. Harremanetarako deitu: 609 54 51 62

ETXE BILA

Familia bat gara. Hiru gela dituen etxe baten bila gabilta. Tel.: 661 33 11 13.

Neska oriotar bat etxera alokatu nahian. Tel.: 677 28 95 21.

SALGAI

Olaciregi txipironera salgai. Suzuki DFIS motorra. Abendura arte aseguru ordaindu du. 3.500 euro. Tel.: 657 77 45 11.

Volkswagen California T-5 salgai. Tel.: 670 42 09 66.

BESTELAKOAK

Land Rover Defenderra erosi nahiko nuke, berdin du zer egoeratan dagoen: ITVa pasa gabe, kolpeekin, aberiatuta... Tel.: 623 17 95 37.

Garaje ibxi bat erosi nahiko nuke kotxe bat sartzeko tokiarekin. Herri erdialdean edo goiko kalean. Tel.: 666 18 41 69.

Portugeseko ahozko mintza praktika hartu nahiko nuke ingelesaren edo euskararen truke. Tel.: 691 34 48 56.

Orion bizi den familia bat autokontsumorako baratze ekologiko bat egiteko lurzoru baten bila dabil alokairuan Orion edo inguruan. Tel.: 657 71 96 14.

Bigarren eskuko mountain bike bizikleta erosiko nuke. Interesatuek, idatzi edo deitu KARKARAra.

Surf taula beltz bat galdu nuen Orioko Surf Taldearen lokalaren inguruan. Taula beltz kolorekoa da, eta ertzak kolore bizikoak ditu. Inork bilatu edo hartu badu, eskertuko nioke telefono honetara deitzea: 615 78 42 12. Aitor.

MAILAN (Tren-geltoki atzealdean). Jantokiko antzinako altzariak, kaobazkoak, kailitate handikoak. Aukera ona. Deitu: 943 -89 03 45 edo 669 78 19 63.

ITSASOA

Eguna	Itsasgora	Itsasbehera	Ilargia
1	04:37 eta 17:03	10:52 eta 22:59	☉
2	05:16 eta 17:44	11:32 eta 23:41	☉
3	05:59 eta 18:29	12:15	☉
4	06:46 eta 19:19	00:26 eta 13:03	☉
5	07:38 eta 20:16	01:17 eta 13:57	☉
6	08:38 eta 21:22	02:14 eta 14:58	☉
7	09:46 eta 22:33	03:19 eta 16:06	☉
8	11:01 eta 23:42	04:31 eta 17:16	☉
9	12:13	05:42 eta 18:22	☉
10	00:45 eta 13:17	06:48 eta 19:21	☉
11	01:42 eta 14:13	07:47 eta 20:13	☉
12	02:33 eta 15:04	08:41 eta 21:01	☉
13	03:20 eta 15:50	09:29 eta 21:46	☉
14	04:05 eta 16:33	10:15 eta 22:29	☉
15	04:47 eta 17:13	10:58 eta 23:10	☉
16	05:28 eta 17:52	11:39 eta 23:51	☉
17	06:08 eta 18:29	12:19	☉
18	06:48 eta 19:08	00:32 eta 12:59	☉
19	07:29 eta 19:52	01:14 eta 13:42	☉
20	08:16 eta 20:45	02:01 eta 14:31	☉
21	09:12 eta 21:50	02:57 eta 15:28	☉
22	10:20 eta 23:04	04:04 eta 16:36	☉
23	11:34	05:17 eta 17:46	☉
24	00:11 eta 12:38	06:24 eta 18:45	☉
25	01:06 eta 13:30	07:19 eta 19:33	☉
26	01:51 eta 14:15	08:05 eta 20:14	☉
27	02:31 eta 14:54	08:45 eta 20:52	☉
28	03:09 eta 15:33	09:22 eta 21:30	☉
29	03:46 eta 16:10	09:59 eta 22:07	☉
30	04:24 eta 16:49	10:37 eta 22:46	☉
31	05:03 eta 17:28	11:16 eta 23:26	☉

FARMAZIAK-URTARRILA

ZARAUTZ

1, 23, 24 eta 28.	ETXERRIA: Gipuzkoa kalea, 17 / 943-83 23 98
7, 13 eta 25.	ESPARZA: Santuturri plaza, 5-6 / 943-50 47 83
19.	GALLO: Zigorria kalea, 17 / 943-13 40 19
2, 3, 14 eta 26.	GARMINDI: Gipuzkoa kalea, 68 / 943-12 40 19
12, 18, 30 eta 31.	IRIARTE: Zinkunegi, Piarxoa Enea / 943-13 29 70
5, 8, 11, 16, 17, 20, 22 eta 29.	ITURRIA: Kale Nagusia, 12 / 943-83 29 70
6, 9, 10, 15, 21 eta 27.	LARRAÑAGA: S. Frantzisko, 16 / 943-13 38 14
4.	REDONDO: Urdaneta kalea, 8 / 943-13 31 83

Rupertorioa Orion

TESTUA: RIKARDO UZKUDUN

ARGAZKIA: XABIER IBARGUREN

Ruper entzuteko kiroldegia lekurik aproposena ez zela buruan genuela joan ginen abenduaren 12an Karelara. Sartu orduko oholtza atzeko oihal metalikoak harritu gintuen, eta konturatzerako, taldekideak oholtzara igo eta Martin Larralderen lehen akordeak jotzen hasi ziren. Argi eta brillo dantza lagun, bero-bero jarri zen asuntua. Ederki entzuten ziren lau instrumentuak, ahotsa eta ikusleen txalo zaparradak. Lehen aldiz Orion, rupertorioa hastera zihoan: “Orixoko jaun eta andreok”....

Esan gabeko arrazoia, Hamar negu eta Zerutik gertu ez da ondo egoten abestu zituen segidan, eta Dionisio Cañas letren egilearen aipamena egin ondoren, *Bizitza eder denean*. Ordurako, lebitatzen hasiak ginen, ez zerutik gertu, baina bai bizitza eder zen momentu hura gozatzen.

Egoera gaizto honen aurrean, beste egoera gaizto batzuk estaltzen direla esan zuen Ruperrek hurrengo aurkezpenean, *Mare Nostrum* letren egileari eskaini zion, ikusleen artean zegoen Eba Linazasoro... *utzi jende hau helbiderik gabeko moilara eramaten...*

Ondoren, instrumentuak aldatu, eta *made in Germany*



garaiko klasiko bat: *Fas-Fastum* eta, segidan, bere haurtzaroan kendu zuten santutxuaren kanta: *Bihotz begiekin*.

Bixi-bixi zihoan kontzertua. Bere amarekin konfinamenduan izan zituen telefono deien berri eman zigun *Eliassen Etxea* jo aurretik. Eta, segidan, dagoeneko klasikoak diren *Beltzarana*, *Haizea Garizumakoa* eta *Nirekin geratu*. Bixente Martinez igo zen oholtzara orduan: Hiru Trukuren sortako *7 nobio eta Zaindu maite duzun hori*

jotzeko. Bisetan etorri zen gaueko sorpresa: “Guretzako oso inportanteak izan ziren aurreko belaunaldiko kantariak: Laboa, Lete, Lertxundi”... esan, eta *Oi lur, oi lur* jotzen hasi zen. *Ene Begiekin* eta *Egia da*-rekin bukatu zuen kontzertua.

Luzaroan ondutako ardo batek lagatzen duen aho zapore onarekin atera ginen denak kiroldegitik. Ez ditu alferrik pasa 40 urte kantari Ruperrek. Ezagun du, ondo zahartzen da bera eta, baita bere kantuak ere. ■

AGENDA

URTARRILA

29 OSTIRALA

Kantaldia: Jon Gurrutxaga. Kateak diskoa aurkeztuko du.
Arraunetxen, 19:00etan.



Puntua jarrita

Ainara Saizar.
(Doinua: Habanera)

1

Agian jarri ninteko
orain atzera begira
agian egin nezake
penen haritikan tira
agian botako nuke
urte hau zakarrontzira
edo egutegiari
Su eman eta aski da?
Bainan atera nahi nuke
nire barrua argira
Denok birustu gaituen
urte txar honen harira
garairik zailenak ere
garaiak soilik baitira
pandemiak baino gauza
larriagoak badira

2

Sarritan egin ohi diot
neure buruari galde
eskubide txikienean
galzorian ez al gaude?
Maritxu Bartolorekin
iturrira joan gabe
ama- alabak jokoan
aita- semeak non daude?
Musutxuek, porrutxuek
konpartitzea ze grabe
Lau teiltuenean gainean
ilargia hor al zaude?
Dena saldu nahi digute
Bizi hobe baten alde
txori aske ginen baina
egin gaituzte artalde

3

Berriak ekarri ohi du
zaharra atzean uztea
hobea izango al da
beraz datorren urtea
ez da komeni askotan
atzera begiratzea
baina aurrekoa ere
ez dut ikusten hobea
baina desio dezaket
desio dut amestea
baikortasunaren orratz
batez denok txertatzea
beraz hogeitabatari
nahi nioke eskatzea
artaldea hautsi eta
txori aske izatea.

Hurrengo bertsolaria:

Aritz Lizaso.

Puntua:

Aurten izango al da herriko festarik?

Hasi Bertsotan atalean puntuka ariko dira bertsolariak. Oraingoan Ainara Saizarrerri jarri dio puntua Alaitz Rotetak: "Zer eskatzen diozu Urte Berriari?". Hurrengoari ere jarri dio puntua.





Zaragueta

DENONTZAT ETA DENONA

Matrikula epea: Urtarrilaren 18tik urtarrilaren 29 arte
Bilera informatiboa eskolan (elebiduna): Urtarrilaren 20an (18:00etan)
Eskola zabalik: Urtarrilaren 16an (10:30etik 12:30era)
Tel. 943 89 92 43 E-posta: 012137aa@hezkuntza.net

