

KARKARA



ORIOKO FUTBOL TALDEKO BETERANOAK

ESKARMENTUAREN SELEKZIOA



Orioko
Herri
Ikastola
ORIO GARA

MATRIKULATU ZAITEZI!

BULEGO ORDUTEGIA: 08:30-13:30 / 14:30-18:30 orio@ikastola.eus 943 834 704



**ETXEAN
BEZALA**

ZATOZ BISITA
PERTSONALIZATUEN BIDEZ
IKASTOLA EZAGUTZERA!



www.oriokoikastola.eus

Eskatu
hitzordua ondo
datorkizuen orduan



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

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

AUTO - LAN C. B.



ARDORA



Eusko Gudari, 4
 © 943-09 28 17 · 623 47 57 52
 ardoraaraindegia@yahoo.com
 ORIO

arkaitz taberna
 ...orio...

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

*Terraza ederrarekin
 giro ezin hobea*

abeslari kalea 6 - 943-83 16 57

azkue
 karrozeriak

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

azkue

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

IGLESIAS
SARRAILAGILEAK



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

24orduko zerbitzua

fontana
 iturgintza

iturgintza · gasa · berogailuak



· Komun eta sukaldeen erreforma

· Galdara eta termo elektrikoak instalazioa

· Ur-jarioak aurkitu eta konpondu

· Bainujontzia kendu eta dutxa jartzea

· Zoru erradiatzailea

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

Joseba
 AROZTEGIA · CARPINTERIA



687 683 427
 josebaarotza@gmail.com

ATEAK
 ZOKALOAK
 ARMAIRUAK NEURRIRA
 LEIHOAK
 ESKAILERAK
 AROZTEGIA OROKORREAN

KAİOA



kaioa_denda
 www.kaioa.es



KARKARA 447

2023-OTSAILA

AZALEKO ARGAZKIAREN EGILEA:
ARNAITZ RUBIO APREA



Aurkibidea

- | | | | |
|----|--|--|------------------------------|
| 5 | Iritzia Andrea Zipitria
<i>Bi mundu, bi bizitza</i> | | |
| 6 | Hitz tantak Andrea Zipitria
<i>Garazi eta Nahia Eizmendi:
"Azkenaldian esku-pilotak aurre
hartu dio palaren modalitateari"</i> | | |
| 8 | Izpiak eta hizkiak Andrea Zipitria
<i>Urteko lehen elurtea</i> | | |
| 10 | Gutunak | | |
| 13 | Herrian galdezka
<i>Zer nahiago duzue Gabonen bueltan
izan genuen negu epela, edo
urtarrileko negu hotza?</i> | | |
| 14 | Erreportajea Onintza Lete Arrieta
<i>Kolore asko kolore bakarrean</i> | | |
| 21 | Moila bazterretik Garbiñe
Manterola
<i>Estralurtarrak</i> | | |
| 22 | Akuilua hartuta Jone
Arruabarrena
<i>Jolasa amasa denean</i> | | |
| 23 | Nire honetan Aiora Larrañaga
Solaberrieta | | |
| | | | <i>Prozesua bera helburu</i> |
| 25 | Erreportajea Aiora Larrañaga
Solaberrieta
<i>Guztientzat egindako herria</i> | | |
| 29 | Ikasleak idazle Zaragüeta Herri
Eskola | | |
| 32 | Oroimenaren kutxa Iñaki Iturain
<i>Orio eta Aginagaren arteko
mugaldea (II)</i> | | |
| 36 | Elkarrietzeta Aiora Larrañaga
Solaberrieta
<i>Mikel Unanue Arregi: "Harrobiko
lana da gustatzen zaidana"</i> | | |
| 40 | Osasuna Libe Garmendia
<i>Ohitura osasuntsuak etxean ikasten
dira</i> | | |
| 41 | Euskara Andrea Zipitria
<i>Maite dugu maite gure euskara</i> | | |
| 42 | Plazan bazan | | |
| 44 | Zerbitzuak | | |
| 45 | Agenda | | |
| 46 | Hasi bertsotan Eñaut Amenabar | | |

KARKARA



TOKIKOM

Argitaratzailea

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

Erredaktoreburua

Aiora Larrañaga
Solaberrieta

Erredaktore taldea

Onintza Lete Arrieta
Andrea Zipitria

Disenatu arduraduna

Ane Azkue
Publizitatea
Mikel Azkue

Zenbaki honetako kolaboratzaileak

Garbiñe Manterola
Jone Arruabarrena
Iñaki Iturain
Libe Garmendia

Banatzailleak

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

Inprimategia

Antza Inprimategia
(Lasarte-Oria)

Lege Gordailua:

SS-346/90
ISSN: 1132-1105
Tirada: 4.000 ale



Gipuzkoako Foru Aldundia



ORIO



AIKO
UDALA



%100 etxean egina
PIZZERIA
KALETA

Arrantzale kalea, 10 943-24 89 46

Gabon
TABERNA

Eusko Gudarien kalea, 7
943-83 06 09



Katu
Horia
albaitaritza klinika

ESTROPALARI, 10
20810 ORIO
tel. 943 11 66 99

Larrialdia: 668891129



GARMENDIA
Higiezin Agentzia
Aholkularitza
Aseguruak

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

ITZIAR
KIROLAK

Eusko Gudarien kalea, 23
ORIO
943-83 31 03



BODEGA
KATXIÑA

Ortzaika, 20 - ORIO
943-58 01 66 - 606 36 76 93
www.bodegakatxina.com · f i

Kepa Loidi
harategi-urdaitegia

24 ordutik harategi banagailua

Pelotari kalea, 1 - Orío · 943-83 25 65
www.kepaloidi.com · info@kepaloidi.com



KORTABERRI
arotz lanak

Imanol Illarramendi
Aia (Gipuzkoa)

kortaberri.arotza@hotmail.com 665 70 33 47



Kolon Txiki
edaritegia · jatetxea

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

K·U·K·U·A·R·R·I
ELEKTRIZITATEA

943-10 01 81 · 640 28 13 08
Zigordia, 52 behe C · ZARAUTZ
kukuarri@kukuarri.com



kutixi
kafetegia

Aritzaga 9 · ORIO · 943-13 15 17



JARRI
HEMEN
ZURE
IRAGARKIA



LASTER
DESATASCOS

- Libraketak
- Hobi septiko eta putzu beltzen garbiketa
- Uholdeetako uren hustuketa
- Teilatu hodian garbiketa
- Saneamendu sareen ikuskapena
- Puzkatutako hobien geolokalizazioa
- Ur jario atzematea
- ...

desatascos@desatascoslaster.com
www.desatascos.com
24 ordutik 688 88 65 36 (Larrialdia)

Abaromendi 3, 20810 ORIO · Sagar Erreka 21-A, 20590 SORALUZE · 943-75 14 31 (bulegoa)

Bi mundu, bi bizitza



ANDREA ZIPITRIA

Katuek zazpi bizitza izaten dituztela diote. Gizakiek, oraingoz, bakarra izan dugu, baina kontua da, etorkizun hurbilean, bigarren bizitza bat edukitzeko aukera izango omen dugula. Hala diote adituek. Nola? Metabertsoaren bidez.

Duela egun batzuk Zarautzen izan nintzen ZarautzOn elkarteak antolatu zuen metabertsoaren inguruko hitzaldian. Harrituta atera nintzen bertatik, bai. *Metabertsoa* hitza aurrez entzun, entzunda nuen, baina egia esan, orain arte jaramonik ez nion egin; azken hilabeteetan komunikabideetan plazara atera den arte.

Gaian aditua den Pedro Lozano izan zen gonbidatua. Imascono, errealitate hedatuan eta metabertsoan espezializatutako teknologia sortzaileen azterketaz arduratzen den enpresaren sortzailea da Lozano. Zaragozatik iritsi zen, metabertsoaren gaia sakonago ezagutzeko aukera eskaintze aldera.

"Metabertsoa izango da Interneteko hurrengo belaunaldia" esaldiak arreta piztu zidan. Hau da, etorkizuna metabertsoa da eta, gainera, "mundu birtualean bigarren bizitza bat izango dugu". Bi esaldi horiekin *konkistatu* ninduen, eta begiak ondo zabalik jarraitu nuen. Etorkizun hurbilean, hainbat gailu erabilia, metabertsoaren mundu birtualean murgilduko gara, Lozanoren iritziz. Baina, zer da, ba, metabertsoa? Lozanok honela definitzen du: metabertsoa unibertso birtual bat da, mundu fisikoa ordezkatzeko duena eta beste pertsona, objektu eta espazio batzuekin elkarreragin dezakeena. Hau da, fikziozko mundu bat da, bizitza errealearen antzeko errealitate bat duena.

Mundu birtual horretan, gaur egun mundu errealean egiten dugun guztia egiteko aukera izango dugu, baina etxetik mugitu gabe. Hala nola, kontzertuetara joan, museoak bisitatu, etxe bat erosi, lana egin, gimnasia joan...

Ez al zaizue surrealista iruditzen? ■■■

**MUNDU BIRTUALA ETA
MUNDU ERREALAREN
ARTEAN BIZIKO GARA
ETORKIZUNEAN,
ADITUEN USTEZ**



Automobilaren kristaleria
Errotulazioa
Hitzordua 689 34 11 01
edo LAIARANen




Estropalari, 12



"San Valentin"
opariak

Garazi eta Nahia Eizmendi:

"Azkenaldian esku-pilotak aurre hartu dio palaren modalitateari"

TESTUA ETA ARGAZKIA:

ANDREA ZIPITRIA

Garazi eta Nahia Eizmendi ahizpak dira, baina familia lotura horretatik harago, gauza asko dituzte komunean. Batetik, biak irakasle dira: Garazi Anoetako eskolan ibiltzen da Matematika eskolak ematen besteak beste, eta Nahia bidean da, Haur Hezkuntzako praktikak egiten ari baita Usurbilen. Bestetik, afizioa partekatzen dute: palan ibiltzen dira biak.

Nondik datorkizue palarako afizioa?

Garazi Eizmendi: Txiki-txikitan hasi ginen. Aita palan lehiatzen ibiltzen zen, eta bera hartu genuen gure eredu.

Nahia Eizmendi: Aitaren partida guztietara joaten ginen, eta koskortu ginenean, eskola kirolean hasi ginen; hala, gaur arte.

Gaur egun Aiako haurrak entrenatzen dituzue, eta federatuta ere bazaudete...

G.E.: Bai, hala da. Villabonako klubean gaude federatuta. Aurreko urtean Aian ibili ginen, baina entrenamenduetarako ere bi bakarrik izaten ginen, eta askotan motz geratzen ginen.

Kasualitatez, beste bi neska ere Villabonako klubean hasiko zirela esan ziguten, eta guk salto hura egitea pentsatu genuen.

N.E.: Hori da. Haurren entrenamenduei dagokionez, Garazi duela urte asko hasi zen Aiako haurrak entrenatzen, nahiz eta tartean pare bat urtetan ezin izan zuen. Ni neu, azken hiru edo lau urtetan ibili naiz.

Palak eman dizuen momenturik onena zein izan da?

G.E.: 17-18 urte inguru nituenean. Adin tarte horretan egon nintzen nire maila onenean, eta motibazio aldetik ere hobeto nengoen. Ikasketek eta Erasmusera joateak eragin egin zidaten: garai horretan duda asko izan nituen jarraitu ala ez, baina beno, momentuz hemen jarraitzen dugu.

N.E.: 2018a izan da nire momenturik onena. Gipuzkoako finala jokatzera heldu nintzen, bigarren mailako kategorian. Partida osoan zehar galtzen joan arren, puntu batengatik irabaztea

lortu genuen, eta askotan etortzen zait burura momentu hura.

Inoiz aurkari izan al zarete?

G.E.: Bai, arraroa da pixka bat. Presio handia da niretzat. Azkenean, ahizpa zaharra izateagatik bakarrik, irabazteko beharra sentitzen dut eta...

N.E.: Nik ondo dakit Garaziren maila nirea baino altuagoa dela. Orduan, bere aurka ezer gutxi egin dezaket.

Lehiakortasuna alde batera utzita, jantzi al duzue txapelik batera?

G.E.: Bai, pasa den urtean Gipuzkoako bigarren mailako txapelketa irabazi genuen.

N.E.: Aurten, momentuz ez dugu txapelik jantzi. Izan ere, lehen mailako kategorian aritzea erabaki dugu, eta egia esan, koska handi samarra da.

Urdina ala gorria?

G.E.: Gorria, dudarik gabe. Azken finean, gorria izaten da beti faboritoen kolorea.

N.E.: Nik ere gorritz nahiago dut jokatu, baina urdinez jokatzek ez dit axola.

Zein da 2023ko helburua?

G.E.: Nire helburua momentuz ez da trofeorik lortzea, palarako motibazio gehiago edukitzea baizik. Halaber, mailaz igotzen joan nahiko nuke orain arte ikasitakoari jarraipen bat emateko.

N.E.: Bat nator Garazirekin. Aurtengo helburu nagusia maila hobetzea da. Baina, bestetik, gustatuko litzaidake federazioen arteko GRABNI txapelketan parte hartzeko aukera izatea.

Pala kirolaren egoera nola ikusten duzue?

G.E.: Ez oso ondo. Orain esku-pilota praktikatzen hasi dira asko. Azkenaldi honetan, oihartzun handiagoa ari da edukitzen modalitate hori, eta horregatik, askok eskura jo dute. Gipuzkoako mailan oso gazte gutxi egiten dute pala kirola. Zentzu horretan, Bizkaian aurreratuago daudela esango nuke.

N.E.: Eskola Kirolean gazte asko hasten dira palan jokatzeko, baina gero, federatzeko garaia iristen denean, askok utzi egiten dute, hori da kontua. ■■■



Urteko lehen elurtea

TESTUA ETA ARGAZKIA: ANDREA ZIPITRIA

Eguraldi aurreikuspenak bete dira. Urteko lehen elurtea izan dugu urtarrilean, eta Aiako mendi magalak zurituta esnatu ziren hilaren 18an. Hurrengo egunetan ere elur malutak erori ziren, baina intentsitate txikiagoarekin bota zuen. Hala, argazkian ikus daitekeen paisaiak utzi dizkigu elurteak mendi inguruetan. Herrigunean ere maluta ederrak ikusi ahal izan ziren, baina ez zen zuritzera iritsi.

Aitzakia horrekin, herritar asko izan ziren mendi inguruetara hurbildu zirenak elurraz goatzera. Baserritarrei, ordea, elurteak ez die onik egiten, bestelako lanak egin behar izaten baitituzte, eta horren kexu izan ziren. Errepide sarean, berriz, ez zuen aparteko arazorik eragin, elurra kentzeko makinak bueltaka ibili baitziren.

Kontuak kontu, urte sasoi honek badakigu zer duen: hotza eta eguraldi kaskarra! ■■■





Eskerrak Orioko Atletismo Taldeari

VALENTZIAKO MATAROAIA EGIN ZUTEN ZAZPI EMAKUME

ORIO

Duela urtebete hasitako abenturaren ondoren, Valentziako Maratoia lehen aldiz egin dugun zazpi emakumeek Orioko Atletismo Taldeari eskerrak eman nahi dizkiogu erronka hori gauzatzeko eskaini digun konfiantza eta indarragatik. Guk sinistu baino lehen, zuek gugan sinistu zenutelako. Taldeko neska guztiei, bidean emandako animo eta berotasunagatik; lasterketan alboan sentitu zaituztegu. Sonia Zianiri, beti laguntzeko duen prestutasunagatik; zure motibazioa gure bihurtu duzu.

Gure entrenatzaileei: Aitor Rubiori, gurekiko duzun ardura eta goxotasunak bidean bultzatu gaituelako; Marianori bere gomendio guztiengatik; eta, bereziki, eskerrak Kamel Zianiri, apaltasunetik erakutsi digun guztiagatik. Ohorea izan da zurekin 42 kilometro eta 195 metroak egitea! Korrikarako duzun maitasuna transmititzeagatik...

Urteko batzarra egin du Zaharren Babeslekuak

ZAHARREN BABESLEKUA

ORIO

Urtarrilaren 11n egin genuen Zaharren Babeslekuko urteko batzar nagusia. Bertan hainbat



Zaharren Babeslekuko urteko batzarra. UTZITAKOA

gai jorratu genituen: ekitaldi ekonomikoaren itxiera, 2022. urteko balantzea, 2022ko jardueren memoria, eta urteko kuota 10 eurora igotzea, besteak beste. Gai guztiak aho batez onartu ziren. Gainera, Anuska Esnal alkateak ere parte hartu zuen batzarrean, eta elkarteak eta bertako kideok egiten dugun lana nabarmendu zuen bere hitzartzean.

U28 eta pausoen beharraz

MARTXEL ALDAI, IRENE ETXABE ETA JULEN SUSPERREGI

GAZTE KOORDINADORA SOZIALISTAKO KIDEAK
AIA

"LANGILEON ETA GAZTE LANGILEON AURKAKO ERASOALDIA DA BIZITZEN ARI GARENA"

Telebista piztu. Gomendioak: 900 eurekin aurreztu ahal izateko estrategiak; etxea gasik gabe bero mantentzeko trikimailuak; ohiko elikagaiak ordezkatzeko alternatibak; AEBetako gazteen artean arrakasta izan duen azken moda, sei hilabetero lanez aldatzean datzana; egin *nesting*, *coliving*, *dumpster dive* supermerkatuko zaborrontzian, izan *doer*... Ingelesezt esaten digute euskaraz esateko aurpegirik ez dutena: geroz eta pobrego gara.

Datozen hilabeteetan, gasaren prezioak gorantz egingo du. Autoa hartzea, bidesari eta gasoil, duela urtebete baino garestiagoa da. Alokairuaren igoerari muga jarri arren, hauen prezioek maximo historikoetan jarraitzen dute. Hipotekek, euriborra dela eta, urteko 3.000 euro egin dute gora. Eta soldatak? Lana duten gazteen artean (%30eko langabezia), gutxik dute

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 Alaioko Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio

lanpostu finkorik, soldatak duela hamar urte baino 250 euro inguru baxuagoak dira, askotan 1.000 euroko langatik igarotzen ez direnak. Gure bizi kalitatearen gainbehera nabarmena da, eta ez da adinarekin senda daitekeen zerbait.

Badira, ordea, bestelakoak krisi testuinguru honetan: bankuak, energia konpainiak, elikagai enpresak edota bestelako enpresa handiak beren irabaziak handitzen ari dira, bizitzaren garestitzea eta soldaten debaluazioa erabiliz negozioa egiteko. Denok eskutik gainditu behar omen genuen horretan betikoak gara zapalduak. Lepoan ari zaizkigu gerrikoa estutzen. Langileon eta gazte langileon aurkako erasoaldia da bizitzen ari garena.

Ofentsiba ekonomiko honen aurrean, bada bere burua langileon salbatzaile aurkezten duenik ere: agintari eta politikari profesionalek, egoera zail honi irtenbidea aurkitzeko ahal duten guztia egitearen promesarekin datozkigu. Eta, baliteke, baina orduan duten ahalmena non hasi eta non amaitzen den nahiko garbi ikus daiteke. Neurri azalekoek gain –zeinek

"DENON ESKUETAN DAGO EGOERAREN GAINKO ARDURA HARTZEAREN ERRONKA"

komunikabideetan dominak jartzeko baino askoz gehiagorako ematen ez duten–, nola egingo diete aurre euren funtzionamendua bera, euren liberatu ejertzitoak ordaintzea ahalbidetzen dutenei, euren politikak finantzatzen dituztenei, euren pribilegioak mantentzen dizkietenei? Nola egingo diete aurre enpresari handiei? Dirua jartzen duenak agintzen du hemen, eta azken denbora honetan argi ari gara ikusten. Horregatik igotzen dizkiete soldatak, hauei bai, polizia, epaile eta enparauei, horregatik gastu militarra biderkatzen, edota kode penala erreformatzen sektore ahulenak zigortzeko. Gosea erein eta haserrea jasotzearen beldur, borrak aukeratzen dituzte.

Gu ez gatoz inor salbatzera. Denon eskuetan dago egoeraren gaineko ardura hartzearen erronka. Badakigu manifestazio batek ez duela egoera bere horretan aldatuko. Pauso soil bat da, erasoaldi ekonomiko eta politikoaren irakurketa kritikoa mahaigaineratu, jendearen kontzientzia piztu eta gure eskubideen alde borrokatzeko grina piztera bidean ekarpena egin nahi duena. Pauso bat da, egoerak pausoak eskatzen baititu: mobilizatzea eskatzen du, salaketa hauek guztiak mahaigaineratzea, kaleak hartzea. Gu ez gatzelako inor salbatzera, baina, tamalez, beste inor ere ez. Mobilizazioak, borrokak, antolakuntzak ahalbidetuko du hori, eta

horregatik atera gara urtarriaren 28an Bilboko kaleetara.

Enpresari eta agintarien erasoaldiaren aurrean, gazte langileok borrokara! ■■■

JAIOBERRIAK

- **Janeth Arruti Ibargoi.** Orion, abenduaren 12an.
- **Zimal Imran Yaqoob.** Orion, abenduaren 16an.
- **Enara Valverde Manterola.** Orion, abenduaren 20an.
- **Kilian Etxaniz Echeverria.** Orion, abenduaren 28an.
- **Lur Jauregi Garcia.** Orion, urtarriaren 8an.
- **Pol Balerdi Arriola.** Orion, urtarriaren 12an.
- **Luka Manterola Mendivil.** Orion, urtarriaren 17an.
- **Paule Solaberrieta Mugica.** Orion, urtarriaren 19an.

HILDAKOAK

- **Filomena Carretero Lobo.** Orion, abenduaren 23an. 82 urte.
- **Luis Amilibia Indo.** Orion, urtarriaren 1ean. 87 urte.
- **Juanito Azpiroz Lertxundi.** Aian, urtarriaren 2an. 89 urte.
- **Juana Korta Plaza.** Orion, urtarriaren 6an. 78 urte.
- **Maije Alkorta Arzak.** Orion, urtarriaren 8an. 77 urte.
- **Rosalía Jauregi Aramendi.** Orion, urtarriaren 9an. 83 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 KARKARARA bidali daitezke posta elektronikoz honako helbidera: karkara@karkara.eus edo erredakziora eskura ekarri -Orioko edo Alaioko Kultur Etxean- edo postaz bidali. Kultur etxea, 20810 Orio



Karta
Pintxo tradizionalak
Okindegia



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

Lizaso Dekoratiboa



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

OINARRI PODOLOGIA ZENTROA



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



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

PAKO IMAZ



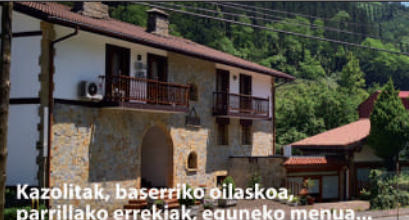
PERTSIANAK
aluminioa
motorrak
automatismoak
konponketak

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

MENDIZABAL AROZTEGIA

Neurriko armairuak eta egurlanak

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



Portu
Erreteta - Jateak

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

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



Orioko
Herri
Ikastola
ORIO GARA

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



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



Garraio frigorifikoa
Nazionala eta Nazioartekoa




generoa
garraioak

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

Zer duzu nahiago, Gabonen bueltako giro epela ala urtarrileko hotza?



HAIZEA NICHAOINNELAIN

"Nik nahiago abenduan izan genuen epeltasuna, urtarrilean egin duen hotza baino. Gabonak familiarekin eta lagunekin igaro nituen, eta egun haietan egin zuen eguraldi epelari esker, are eta goxoagoak izan ziren jaiak. Gainera, haurrentzat ere egun ederrak izaten dira urteko azkenak: batetik, Olentzero eta Mari Domingi eta hiru Errege Magoak etortzen direlako; eta bestetik, eskolarik izaten ez dutenez, aisialdirako denbora asko izaten dutelako eta kalean ibiltzea asko gustatzen zaielako. Horregatik, asko eskertu nuen Gabonen bueltan eguraldi ona eta epela egin izana".



ALEX EMPARANZA

"Askok eskertu dut Gabonetan giro epela egin izana. Garai horretan bazkari eta afari asko egiten dira, ohi baino gehiago egoten gara familiarekin eta lagunekin, eta giro epelarekin askoz atseginagoak izaten dira momentu horiek; gusturago ematen dira paseoak eta. Ez da izan, ordea, Euskal Herrian Gabonetan eguraldi epela egin duen lehen aldia, askotan egin izan ohi du hego haizea. Dena den, urtarrileko eguraldi hotza guztiz beharrezko dela iruditzen zait. Garaian garaikoa esan ohi da, eta hori hala izatea albiste ona da. Egin dezala orain hotza, eta udako utziko dugu eguzkiaren berotasuna".



ANE ARRUTI

"Ez nuke jakingo bata edo bestea aukeratzen; egokiena tarteko zerbait dela esango nuke. Garbi dago eguraldi kontuan ere bakoitzak dituela bere interesak. Niri, esaterako, loreak izugarri gustatzen zaizkit, eta abenduan, epel egin zuen bitartean, koloretsu eta zoragarri egon ziren nire loreak. Urtarrileko izotzarekin, berriz, zimeldu egin zaizkit, eta nahiko triste nago horregatik. Bestalde, arraunlaria naiz, eta 08:00etan egiten duen hotzarekin entrenatzera joatea nahiko gogorra egiten da negu partean. Horregatik, ez epelegi eta ez hotzegi, tarteko zerbait aukeratuko nuke". ■

A group of seven men are standing on a green soccer field. From left to right: a man in a maroon long-sleeved shirt and blue shorts; a man in a black jacket and black shorts; a man in a black long-sleeved shirt and green shorts; a man in a yellow soccer jersey with black sleeves and black shorts; a man in a yellow soccer jersey with black sleeves, black shorts, and a black beanie; a man in a red soccer jersey with green trim and dark blue pants; and a man on the far right in a black and yellow jacket, crouching and holding a white soccer ball. The background shows a stadium with bleachers and a hillside under an overcast sky.

Kolore asko kolore bakarrean



Igandero elkartzen da Oriko Futbol Taldeko beterranoen taldea Mendibeltzen. Aniztasun handiko ekipoa da jatorriari eta adinei dagokienez, eta horrek berak egiten du hain aberats.

Testua: **Onintza Lete Arrieta.**
Argazkiak: **Arnaitz Rubio Aprea.**



gande goiz euritsua da. 09:00 markatzen ditu erlojuak. Mendibeltz futbol zelaian ez dago partidarik iragarrita, eta harmaila hutsetatik erriko orroak entzuten dira; arraunlariak entrenatzen ari dira. Berdegunean ere bateren batzuk badabiltza, ordea, entrenatzen. Igande goizetako hitzordu horrek lotzen ditu zelaian dabiltzan Xabi, Haim, Iñaki, Dominique, Harkaitz, Abdel, Joseba, Andres eta gainerakoen bizitzak. Juntadizo horregatik ez balitz, kalean elkar agurtu ere ez lukete egingo askok. Jatorri eta ogibide anitzetakoak dira, izan ere, eta horixe da taldearen aberastasun handiena ere, haietako askok azpimarratu dutenez. Anitza da Orioko Beteranoen Taldea, eta urte askoan halaxe izaten jarraitzea nahi lukete.

Esandako orduan, puntual, iritsi dira guztiak. Tira, den-denak ez. Gazteenak falta dira, senegaldarrak. "Uste dut ez zekitela gaur elkartuko ginenik", esan du bateren batek. Gabonen ondorengo lehenengo saioa dute, eta hortik, deskuidoa.

Zelaira sartzeaz da Dominique frantziarra. Donostian bizi da, baina igandero izaten da Mendibeltzen. Oriotar batekin ezkondu zen orain bi hamarkada, eta azaldu du horregatik hasi zela pixkanaka gerturatzen Orioko beteranoen taldera. "Oso giro ona egoten da. Kide onak dira, txantxa zaleak, eta gustura etortzen naiz haiekin jokatzera". Abizena esan nahi ezta joan da korrika zelaira.

Berrogeita bost minutuz, grinatsu baina lasai aritu dira nor baino nor, euripean, sei zazpiren kontra, noizbehinka

postuak trukatuta. Gol eta pase ederrak ere izan dira partidan zehar.

Lehia amaitu eta etxerantz abiatu aurretik, harmailetan atsedean pixka bat hartzen egon da Andres Almeida lagunekin. 40 urte bete berri da, eta kontatu du duela hogeitazazpi urte utzi zuela atzean jaioterria, Ekuador, Euskal Herrira lanera etortzeko. Orain sei urtetik bizi da Orion, eta hiru urte daramatza beterranoen taldean. Futbola zainetan daramala nabari da, eta haren hitzek ere baieztatu dute: "Ekuadorren lehenengo mailan jokatzeko nuen, Aucas taldean, atezain". Euskal Herrira etorritakoan futboleko segituko zuela pentsatu zuen, baina egunerokoak beste bide batetik eramaneen. "Badakizu zer gertatzen den gero: bakarrik etortzen zara, lanean hasten zara, eta...". Horregatik, eskertzen du beterranoen taldean jokatu ahal izatea. "Taldea gara, harreman ona dugu elkarrekin artean. Oso ondo hartu naute, eta bazkariak ere egiten ditugu". Kanpora jokatzera joan izan direnean ere, asteburu pasa, taldearekin joan da Almeida. Futbolaz harago, Orio bestela ere oso gustukoa du, eta urte batzuk bertan geldituko dela esan du elkarriketaren amaieran, barre artean.

Harkaitz Agirre Orioko Futbol Taldeko presidentea ere jo eta su ibili da berdegunean. Ez du gogoan noiz sortu zen beterranoen taldea; aurreko zuzendaritzaren garaiko kontua da, antza. Kontatu du, hori bai, klubeko talde nagusiko futbolari ohiek sortu zutela beterranoen taldea, eta aurreko urteetan ibili zirela



HARKAITZ AGIRRE: "EZ DUGU LESIORIK NAHI, ONDO PASATZEA DA HELBURUA, ETA OSO LASAI IBILTZEN GARA"

JOSEBA AGIRRE: "FUTBOLEAN ONDO PASATZEA GUSTATZEN ZAIGUNONTZAT, GURE MOMENTUTXOA DA HAU"

ANDRES ALMEIDA: "TALDEA GARA, HARREMAN ONA DUGU GURE ARTEAN, ETA OSO ONDO HARTU NAUTE"

torneoetan eta parte hartzen. Gainera, Lleidara (Herrialde Katalanak) eta Oviñanara (Asturias, Espainia) urtero egin izan dute txangoa hango beteranoen kontra jokatzera, eta gaur egungo taldeak jarraitzen du bi irteera horiek egiten. "Hartu-eman oso estua egin dugu haiekin, antzeko taldeak garelako. Guk oso lasai hartzen dugu hau, ez dugulako lesiorik nahi, eta beraiek ere bai. Ondo pasatzea da helburua". Agirrek azaldu du taldean 50 urtetik gorako jokalaria ere badaudela, eta bakarren batek ia 60 egin arte jokatu duela beraiekin. Gazteak ere badituzte taldean, ordea, atea denentzat dagoelako zabalik. "Gure taldea oso anitza da: oriotarrez eta aiarrez gain, hemen bizi diren argentinarrak, kolonbiarrak, marokoarrak, senegaldarrak... daude taldean. Gustuko dute futbola, eta ikusi dute hemen badutela tokia", nabarmendu du. Taldera batu nahi luketen herritarrek animatu ditu igandeko hitzorduren batera agertzera. "Zelaia libre dagoen igande guztietan hantxe izaten gara, 09:00etan". Emakumeren batek beraiekin futbolean aritu nahiko balu ere beldurrik gabe bertaratzeko eskatu du Agirrek.

Beteranoen taldea irekia da denentzat, eta doakoa. Trukean, ordea, klubari laguntzea eskatzen dute, Agirrek jakinarazi duenez. Futbol eskolako umeek partidak baldin badituzte, esaterako, beteranoak aritzen dira arbitro lanetan. Baita bestelako lanetan ere.

Partida ostean, harmailetan dago Haim Elghailani oriotarra ere. Txikitan hasi zen Orioko Futbol Taldean jokatzeko. 18 urtera arte jarraitu zuen han, eta ordutik ezagutzen ditu taldekide batzuk. Haietako batek animatuta hasi zen beteranoetan parte hartzen. "Etortzeko esaten zidan batek, eta umeak koskortu zirenean, animatu egin nintzen. Lehenago, oriotarrekin Zarauzko plaieroetan ere ibili nintzen. Baina gero ezkondu egin nintzen, aita izan nintzen, eta futbola erabat utzita egon naiz. Beteranoetan hasi arte". 35 urte zituen orduan; 47, orain.

Kirola egiteko, eta taldean duten lagun giroagatik jarraitzen du taldean: "Gorputzak aguantatzen badu, kirol pixka bat egiten duzu igandeko saioetan, eta gainera, giro ona dago gure artean". Ahal duen bitartean jarraitzeko asmoa du. "Norberak neurtzen ditu bere indarrak eta norberak jakiten du zer egin eta zer ez minik ez hartzeko". Puntu garrantzitsua da azken hori taldekoentzat, beraiek ez baitaude federatuta.

Ezohiko helburuak ere bai

Taldekide gehienak lehen ere ibiliak dira futbolean, eta gehienek ondo pasatzea dute xede. Bada bestelako helburuekin dabilenik ere, ordea. Xabier Lizaso oriotarra da horietako bat. 2011. urtetik dabil beteranoen taldean, eta berarentzat, igandeko tarteak badu harremana musikarekin –pianojolea da bera-. Azaldu du behin irakurri zuela ikertuta dagoela musikariek, parametro batzuetan, beste erraztasun bat zutela futbolerako. "Harritu egin nintzen, eta erabaki nuen neure gorputzarekin esperimentatzea ea hori egia zen ala ez. Igandero-igandero joaten banaiz, arrazoi horregatik da", aitortu du. "Ikerketa gehiago egin beharko lirateke, noski, baina nik ikusi dut baietz, egia dela zenbait parametrotan aldea dela musikaria izanda. Zeinetan? Bada, azken urte hauetan hain ospetsua bihurtu den erabakiak hartzeko momentu horretan eta

zelaiko posizionamenduan, esaterako". Lizasorentzat, "fijatu besterik ez dago Ronaldinho, Neymar eta beste jokalaririk brasildar batzuetan, horiek oso-oso musikariak direlako eta ez delako kasualitatea hain onak izatea futbolean". Adibide zehatza eman du: "Aurrelari batek erabakia defentsak baino milesima bat lehenago hartzen badu, gola sartuko du, eta musikak ematen dizu hori". Horregatik, Lizasok azaldu du gaur egun talde profesional batzuek musika erabiltzen dutela entrenamenduetan. "Hemen ez, zientzia fikzioa dirudi, baina Alemanian erabiltzen dute, eta oso-oso logikoa da".

Profesional ohi askoko taldea

Ekuadorko Aucas taldean ibilia da Andres Almeida gorago aipatu denez, baina ez da taldeko profesional ohi bakarra. Abdel El Maimouni marokotarra, esaterako, Marokoko bigarren mailan Martil futbol klubean jokatzen zuen. Orain, bospasei urte daramatza Orioko beterranoen taldean, eta azaldu du igandero-igandero izaten dela Mendibeltzen. Gustukoa du futbola, eta baita taldean dagoen giroa ere. "Nahasketa handia dago taldean, baina ederki konpontzen gara".

Mikel Zipitria eta Joseba Agirre aiarrak ere jokalaririk profesionalak izanak dira, eta gaur egun, beterranoen taldeko kide estimatuak dira. "Ikaragarria da haiek taldean izatea", iritzi dio Lizasok. Zipitriak, Lizasok bezala, hamarkada bat badarama beterranoetan. Izatez



Karkara pertsonaia aldizkariaren zein orrialdetan dagoen ezkutututa aurkitu behar da, eta erantzuna karkara@karakara.eus e-posta helbidera bidali otsailaren 21a baino lehen.

Saria: K5 txakolina kaxa. Karkara komunikazio taldean bazkide izatea da baldintza bakarra.

Urtarrileko Karkara aldizkarian Karkara pertsonaia non ezkutututa zegoen asmatu behar zen. 29. orrialdean zegoen ezkutututa, eta **Nere Manterola** bazkidea izan da irabazlea.



Beteranoen taldean hainbat kultura eta nazionalitate elkartu dira, eta argazkian senegaldarrak falta arren, sei jatorritako lagunak ikus daitezke: euskaldunak, nikaraguarak, marokoarrak, ekuadortarrak, hondurastarrak eta frantsesak.

tolosarra da Zipitria, eta alaben bitartez gerturatu zen Orioko Futbol Taldera, haiek bertan jokatzen hasi zirenean. Nesken delegatu izateko eskatu zioten aurrea eta, pixkanaka, elkar ezagutuz joan ahala, futbol jokalaria profesionala izan zela jakin zuten klubean, eta hala eman zioten beteranoen taldearen berri. Gabonen ondorengo aurreneko hitzorduan ezin izan zuen parte hartu, baina bestela, ahal duen igande guztietan Mendibeltzen izaten da.

Agirre, berriz, azken urteetan gutxitan joan izan da igandeetako hitzordura lan kontuengatik, baina hemendik aurrera sarriago joango dela uste du. Taldekideentzat luxua dela bera noizbehintza haiekin ibiltzea? "Beharbada errespetua izango didate futbol munduan lan egin dudalako beti, baina beste guztiak bezala, pertsona normala naiz ni, eta oso gustura ibiltzen naiz haiekin futboleant", nabarmendu du aiarrak. 45 urte ditu orain, eta 37 urtera arte izan zen jokalaria profesionala. Etapa hura amaitu zenean hasi zen Orioko beteranoetan. Zortzi urtetan taldea asko aldatu dela azaldu du, jendea erretiratzen joan delako min hartuta edo adinagatik. Horrez gain, azken urteetan taldea kulturalki anitzagoa dela uste du. "Kanpotar gehiago hasi da etortzen, eta oso aberasgarria dela uste dut: norberak jende gehiago ezagutzen du, eta beraientzat ere herrian integratzeko modu bat da". Horixe azpimarratu du klubeko presidenteak ere. Aiarrak gustura da taldean: "Izerdi pixka bat botatzera eta barre pixka bat egitera joaten gara; hori bai, batzuetan serio hartzen dugu kontua, ez zaigu gustatzen eta galtzea! Giro oso ona daukagu, eta pentsatzen dut batzuek hurrengo igandearen zain egongo direla. Izan ere, futboleant ondo pasatzea gustatzen zaigunontzat, gure momentutxoak da hau". ■



Estralurtarrak



GARBIÑE MANTEROLA

Badira munduan komiki liburuetako superheroiak nola, superboteak garatu dituzten pertsonak..

Bada hiru seme-alaben guraso izan, etxetik kanpora 40 orduko lan jarduna egin eta gainera ultra-lasterketetarako entrenamenduak egunero eta fin-fin errematatzen dituenik.

Bada hamabi zentimetro luzeko takoi punta zorrotzak jantzi eta hamasei orduko parranda maratoia egiten duenik. Hurrengo egunean ez du hanka azpia lokarturik izaten eta Hernio buelta hirutan egiteko gaitasuna du.

Bada inoiz inon ezer galdu gabe bizi denik ere. Edozein momentutan bere gauzak non utzi dituen dakiena, beti modu ordenatuan uzten baititu guztiak. Metodologia zerutiar hori!

Bada bere kotxearen matrikula buruz dakienik. Baita bere gurasoen, amonaren eta kuadrilla guztiaren automobilena ere. Eskerrak bizikletek eta patinete elektrikoek ez duten matrikularik.

Hauek guztiak superheroiak dira nire begitan.

Baina bada beste pertsona klase bat. Bideojokoaren azken mailara iristen dena. Pertsona bainoago estralurtarra deitzea merezi duena. Bai baita munduan iratzargailuak jo baino lehenago esnatzen denik. Edozein aparatu elektroniko moduan On botoiari eman eta segundo bakarrean %100ean martxan dena. Irribarre bat izaten du ahoan logelatik irteterako.

Horietako batzuek badute afizio jakin bat, gainera. Korrika egitea.

Goizean goiz jaiki behar izaten dut lanerako, bulegora ordurako iritsiko banaiz. Bi iratzargailu behar izaten ditut horretarako. Makal antzera jaikitzen naiz eta abiadura horretan egiten dut eguneko lehen ariketa. Pertsiana irekitzea. Logela haizeberritza garrantzitsua dela ikasi baikenuen. Askotan, pareko espaloian ikusten dut jendea. Zapatilak oinetan eta saltaka. Esnatu, jaiki eta energia horrekin etxetik ateratzeko barrena behar da gero. Barrena edo dibinitate gorenekoa izan.

Bukatzeko eskari bat: mesedez eta faborez, negu gorri honi aurre egingo badiot, egun hotz eta gau luze eta iluneko sasoa bizirik pasako badut, ez zaitezte egunero pasa nire leiho paretik. Estralurtarrak zaretela badakit, baina izan gupida apur bat, nire goizak nahikoa zaputzak badira bestela ere. Bilatu zuen superboteak erakusteko ibilbide berriak. Berritu ala (nik neuk zuek) hil.

Barka lerro hauen tonu mehatxagarria, baina munduaren akabera sumatu dut gaur goizean. Bigarren iratzargailuaren pilak bukatu zaizkit. ■■■

**"BADIRA MUNDUAN
SUPERBOTEREAK
GARATU DITUZTEN
PERTSONAK"**



Jolasa arnasa denean

Haurrentzako ilusioz betetako egunak izan dira. Berriro etxeak jostailuz bete ditugun honetan, zaborrontziak gainezka.

Sentsibiltate gehiago daukan gizarte honi begira, oraindik ere, Gabon bueltako jolas iragarki sexista berdinak telebistan.

Play, Game, Xbox, Amon Gas arropa salgai denda ezagunetan.

Ikasgeletara sartu eta jostailuak diruditen ikasmaterial berri eta erakargarriak eskuetan.

Hau gutxi balitz, ikasgeletara itzuli eta hain preziatuak eta horrenbesteko zaintza behar duten jostailu eta bildumak ikasleen motxiletan bueltan, eta gurasoen kexak emailetan.

Gaur hitza eman, bihar haizeak eramán

Askotan entzun eta esan dugu zein garrantzitsua den haurrentzat jolasa.

Game, play, juego, jolasa hitzak ere askotan erabiltzen dira, baina ez daukate esanahi bera.

Zer ote da jolasa?

Goazen bada, jolasaren inguruko esaldi famatuena aztertzeraz.

"Haurrak zikinak etortzen badira, ondo pasatu duten seinale". Baina hitzak haizeak eramaten dituen gizarte honetan, jolas aske horren aurrean haurrek ezezko ugari entzuten dute. Aldiz, jostailu edo gailuen aurrean, baiezko ugari eta mugarik ez.

Teoriak teori, asko eta asko ikertu da haurren jolasaren inguruan, eta ahoa hitz ponpoxoz betetzen badugu ere, praktika ez da berdina. Bazkari edo afari batera joan behar, eta

haurren jostailu poltsa prestatzea bihurtzen da ekintza garrantzitsuena.

Hitzontzi, huts-ontzi

Hau dena gutxi balitz, entzun eta entzun egin behar, gainera. Zenbat aditu eta aritu aholkuak ematen etengabe.

Presaka bizi garen gizarte kontsumista, indibidualista eta konpetitibo honetan aholkuak ugari, baina hemen ere erantzun eta ekintzak, gutxi.

Gizakia animaliaaren ezaugarri aberatsenetatik urruntzen ari den sentsazioa darabilkit buruan.

Nori berea da zuzenbidea

Hemen hasten da nire jolasa, zuek baitzarete nire etorkizun, kresal eta esperantza.

Haurra zaren hori, zuri zuzentzera noa hitzokín.

HAUXE BAI JENEROA!



NIRE HONETAN


**AIORA LARRAÑAGA
SOLABERRIETA**

Karroan goxo-goxo zoazen haur horri: manipulatu ezin dituzun gailuak dituzu buru gainean, baina hala ere, aukera hoberena zure eskuei begira jartzea da goiz eta arrats. Jarrai dezazula zure gorputza aztertzen.

Karroan aurrera begira zoazen horri: jarraitu ematen dizuten materiala lurrera botatzen behin eta berriz. Etengabeko akzio-erantzun horren bila baitzabiltza, nahiz eta helduok ez jakin.

Eta zu? Isilik zabiltzan hori. Zure bila hasi eta ezin aurkitu nabilen honetan, hor zabiltza hain preziatua den komuneko paperari tiraka behin eta berriz. Ekintza errepikakor hori dibertigarria, noski.

Zuei, aterki zale horiei, pergolara joan eta aterkiekin etxe zoragarriak sortzen

dituzuen horiei: zoragarriak zarete. Jarrai dezazuela aterki azpian ezkutuko jolasak sortzen.

Azkenik, abenturazale horri zuzendua: jarrai dezazula poltsikoak harriz eta arez betetzen. Zuhaitzetara igotzen, eta eskuak makilaz betetzen. Baina, aldi berean, zaindu ondare natural hori, berriro egon dadin eskuragarri.

Zuei

Mila esker haurrei, benetan, ikaskuntza honetan nire begirada onartzeagatik.

Eta, nahi izanez gero, zuri: guraso, herritar, eragile edo interesa agertzeko prest zaudeten orori. Hemendik hausnarketarako gonbita luzatzen dizuet.

Hitzak eta iritziak alde batera utzita, goazen ekintzetara, eta has gaitezen gu ere jolasean. ■■■

Prozesua bera helburu

Zer helburu jarri diozu zeure buruari urte berrirako? galdetu zidaten urtarrilean. Galdera erraza den arren, erantzuna konplexu samarra da. Izan ere, urtebeteko eta 5 urteko semeen ama izatea eta kazetari lana uztartzea buruhaustea izan ohi da askotan, eta horri bestelako helburu handizaleak gehitzeak estresa areagotzea dakar. Duela hilabete batzuk konturatu nintzen horretaz, amatasun baimena bukatu eta lanera bueltatu nintzenean; elikadura fin-fin zaintzeari eta kirola serio egiteari ekingo niola esan nion orduan nire buruari. Baina emaitza ez zen esperotakoa izan, edo bai: egunerokoa nahiko exigjentea ez, eta presio gehiago sorrarazi baitzidan helburuak ez betetzeak.

Horregatik, ikuspuntua aldatzea erabaki nuen, eta hobekuntza txikiak, oso-oso txikiak, egiteari balioa ematen hasi nintzen, iraupen-ibilbidea bailtzan, eta ez abiadura handiko lasterketa. Hain zuzen ere, horixe da nire nahia urte berrirako: inolako presiorik gabe, nire burua zaintzeko tartetxoak hartzen jarraitzea. Prozesua da nire helburua, helmuga jakinik jarri gabe, erruduntasun sentipenik gabe. ■■■

FRANTSESEZ HITZ EGITEN
NIEN BAKOITZEAN ESPAINOLTZAT
HARTZEN NINDUTEN

ETA EUSKARAZ HITZ EGITEN NIEN
BAKOITZEAN ERE, ESPAINOLTZAT
HARTZEN NINDUTEN

@garbineubeda

BODEGON
Sarasua



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

Oreka
fisioterapia

Eusko Gudari, 54 · 943-13 35 37

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

URANGA
burdindegia

Opari, menaje eta erremintak

Eusko Gudari, 5 · ORIO · 943-83 12 36

SU KIA
TABERNA · JATETXEA

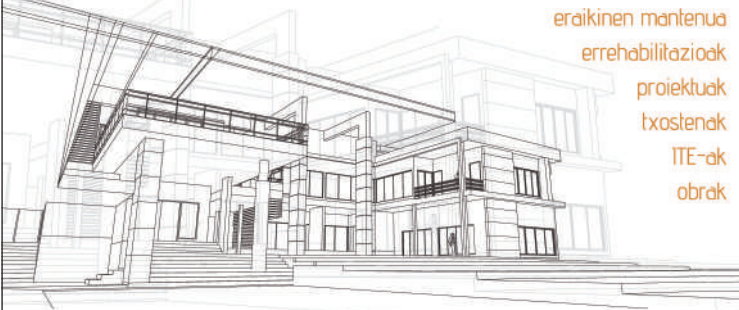
Eguneko menua
Asteburuetakoa
Oilaskoak eramateko
Ogitartekoak
Plater konbinatuak
Terraza ederra
(alboan umeentzako parkea)

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

Xsarkitektura www.xsarkitektura.com

herrikobarra, 11 beheka · ZARAUZ · 943-13 43 58

eraikuntza zerbitzuak
eraikinen mantenua
errehabilitazioak
proiektuak
txostenak
ITE-ak
obrak



**JARRI
HEMEN
ZURE
IRAGARKIA**



Zaragueta IPI
HERRI ESKOLA 2-16
Orio




**ZINKU
ERAIKUNTZAK**

- Igeltserotza orokorra
- Etxebizitzaren erreformak
- Teilatuak
- Sukalde, komunak, etb.
- Eraisketak

deitu eta eskatu aurrekontua
konpromisorik gabe

Ander Zinkunegi
667 74 02 79

Zarauztz
Hileta Zerbitzuak
1962. urtetik zure zerbitzura

24 ordu zure zerbitzura Beilatokia ·
Lekualdatzeak · Eginbide guztien tramitazioak

ORAIN ABENDAÑON GAUDE
Urteta bidea 2, ZARAUZ
943-89 49 37 · 943-42 21 29
info@zarauztzhiletazerbitzuak.eus





Guztientzat egindako herria

Orio Denontzat egitasmoa landu dute Orioko Udalak eta Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioak, herritarrek elkarlanean. Horren baitan, irisgarritasuna hobetzeko parte-hartze prozesua, gaztetxoak gaiaz sentsibilizatzeko jardunaldiak eta herritarren begirada zabaltzeko argazki erakusketa egin dituzte. Izan ere, herritarrek gaiarekin kontzientzia hartzea "gizartearen begirada aldatzeko giltza" dela uste dute.

Testua: **Aiora Larrañaga Solaberrieta**. Argazkiak: **Aiora Larrañaga Solaberrieta, Gorka Eizagirre eta Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioa**.

Zaila izaten da desgaitasunen bat duten herritarrek egunero gainditu behar dituzten oztopoez jabetzea, egoera horiek gertutik bizitzea tokatu ez bada behintzat. Ederki ezagutzen du gaia Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioko zuzendari Alicia Figuerola oriotarrak, eta horregatik, Orio Denontzat izeneko proiektua lantzen jardun dira Orioko Udala eta Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioa, herritarren parte hartzearekin. "Gure helburua da erakundeak eta herritarrek

Kirolaz Haratago erakusketaren aurkezpenean parte hartu zuten Orioko Udaleko eta Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioko ordezkariak eta herriko hainbat kirolariek.



Orioko Herri Ikastolako eta Zaragueta Herri Eskolako ikasleak Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioko jardunaldietan.

pertsona guztientzat diseinatutako eremu publikoen beharraz sentsibilizatzea". *Irisgarritasun unibertsala* kontzeptua ezezaguna da oraindik gizartean, eta bere xedea da egiten den guztia pertsona guztien beharrak kontuan hartuta diseinatzea. "Desgaitasunen bat duten pertsonak gainontzekoen eskubide berak dituzte, eta erakundeetatik saiatu behar dute horiei bizimodua errazten", argi adierazi du.

Hala, Orio Denontzat izenburupean, pasa den urtean parte hartze prozesua abiatu zuten Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioak eta Orioko Udalak, herrian desgaitasunaren eta aniztasunaren inguruan zer errealitate dagoen ezagutzeko eta herriko irisgarritasuna nola hobetu daitekeen hausnartzeko. Hamasei laguneko taldea hasi zen biltzen baina, pixkanaka, herritar gehiago batu zaie. Hainbat hitzaldi eta tailer antolatu dituzte gaiaren inguruan, herritarrek beren esperientzia kontuan hartuta, gaiaz hausnartu eta ekarpenak egiteko aukera izan dezaten, eta emaitza, 40 ekintzaz osatutako txostena izan da. Figueroren iritziz, "eredugarria" izan da Orion egin den parte hartze prozesua. "Ezinbestekoa izan beharko luke irisgarritasun planak diseinatzerako orduan desgaitasunen bat bizi duten herritarrek ere prozesuan parte hartzea. Herritarrei galdetu egin behar zaie, eta iritzia emateko baliabideak eskaini, egunero oztopo horiek gainditu behar dituztenek ezagutzen dutelako beren errealitatea ondoen".

Helduena ez ezik, haur eta gazteen iritzia eta "gizartea eraldatzeko duten gaitasuna" kontuan hartzea ere garrantzitsua dela uste du kirol egokituko federazioko zuzendariak. Horregatik, irailean sentsibilizazio saioak egin zituzten herriko bi eskoletan, Orio Denontzat egitasmoaren barruan, ikasleei aniztasunaren inguruan begirada zabaltzeko asmoz. "Federazioko talde teknikoa Zaragueta Herri Eskolan eta Orioko Herri Ikastolan izan zen sentsibilizazio jardunaldiak egiten, LH 6. mailako eta DBH 1. mailako gaztetxoekin, eta oso aberasgarria izan zen esperientzia. Astebetez hainbat dinamika landu genituen beraiekin, eta elkarrengandik asko ikasi genuen", aitortu du.

Urtarrilaren amaieran, berriz, Orio Denontzat egitasmoa borobiltzeko, *Kirolaz Haratago* argazki erakusketa jarri dute ikusgai Kultur Etxean. Fernando Zamarbide argazkilariak federazioak azken urteetan antolatu dituen txapelketetan eta jardueretan ateratako argazkiak biltzen ditu bildumak, eta "herritarrak gaiarekin sentsibilizatzea" du helburu. Egitasmoari amaiera emateko, berriz, Ibon Oregi kirolariak hitzaldia eskainiko du, otsailaren 8an, 17:30ean hasita, Kultur Etxean.

Prozesu "eredugarria"

Gipuzkoako Kirol Egokituko Federazioko presidente Blanca Arangurenen ustez, Orioko Udalaren "parte hartzea eta

prestutasuna oso garrantzitsuak" izan dira Orio Denontzat proiektua garatzerakoan, eta eskerrak eman dizkio udalari prozesu horretan bidelagun izan delako. "Horrelako prozesu parte hartzaile bat egin dugun lehen aldia izan da. Federazioak 20 urte bete ditu, eta hasieratik gure helburua izan da edozein desgaitasun duten pertsonak kirola egiteko eskubidea bermatua izatea, baina jakin badakigu jendeak ezin badu etxetik atera, ezin badu kalean ibili edo gizarte harremanak normaltasunez garatu, ez dela arduratuko kirola egiteaz". Horregatik, argi dute lehenik eta behin desgaitasuna duten herritarren oinarritzko beharrak asetu behar direla, eta bizimodua errazten dieten espazio publikoak izaten saiatu. "Orioko esperientzia bikaina izan da, eta hemen abiatu dugun prozesua adibidetzat jarriko dugu aurrerantz; espero dugu beste herri askotan ere zuen eredua jarraitzea".

Orioko alkatea ere "oso gustura" agertu da esperientziarekin, eta "aberasgarria" izan dela azpimarratu du. "Udalean irisgarritasun planak baditugu, eta agintaldi honetan hainbat esku hartze egin ditugu herria egokitzeko: zebrabideak igo eta ate automatikoak jarri, esaterako. Hala ere, orain arteko plan horiek teknikariek eta politikariek erabakitakoak izan dira, eta herritarren ahotsa falta zen, bereziki, egunero zailtasun horiek gainditu behar dituzten pertsonena". Horregatik erabaki zuen udalak parte hartze prozesua abiatzea federazioarekin elkarlanean, "garrantzitsua iruditzen zaigulako herritarren bizipenetan oinarritutako ekarpena oinarri izatea datozen irisgarritasun planak garatzeko".

Gainera, egitasmoarekin hiru ildotan eragitea lortu dela nabarmendu du Esnalek: "Batetik, udalean. Parte hartze prozesu horretan egindako ekarpenak jaso ditugu hirigintza batzordean, eta orain exekutatzea izango da hurrengo urratsa. Bestetik, hezkuntzan, buruan dauzkagun barrera horiek askotan ez direlako fisikoak, mentalak baizik. Eta, azkenik, herritarrengan, erakusketara etorriko diren herritarrek kirola beste begirada betetik ikustea herria eraldatzeko modu bat dela uste dugulako".

Gizarte osoarentzat onuragarri

Herritarrak gaiarekin sentsibilizatzea "gizartearen begirada aldatzeko giltza" dela uste du Alicia Figuerok. Izan ere, badaki horrelako egoeraren bat gertutik bizitzea tokatzen ez zaionak ez duela arretarik jartzen xehetasun txikietan, baina, era berean, argi du edonori toka dakiokela. "Horregatik, jakin behar dugu Orio Denontzat txostenean jasotako ekintzak gizarte osoarentzat onuragarriak direla, ez dibertsitate funtzionala edo desgaitasuna dutenentzat bakarrik. Irisgarritasun unibertsala lortzeko urratsak egiten ditugunean, pertsona guztien bizi kalitatea hobetzen ari gara". Horretarako jasotako neurrien artean, badira batzuk oinarritzkoak, hirigintza arloan edo eraikin publiko edo establezimenduetako irisgarritasuna bermatzen dutenak, eta beste batzuk, berriz, etorkizuneko proiektu konplexuagoak dira. Azken horiek "hirigintzaz harago doazenak dira. Zerbitzuen kudeaketan ere asko dago egiteke, desgaitasuna duten herritarrek gainontzekoen zerbitzu bera jasotzeko eta modu berean artatuak

**JENDEA GAIAREKIN
SENTSIBILIZATZEA DA
"GIZARTEAREN
BEGIRADA ALDATZEKO
GILTZA"**

**GARRANTZITSUA DA
HERRITARREK
OZTOPOREN BAT
IKUSTEN BADUTE
UDALEAN ABISATZEA**

izateko eskubidea dutelako. Hori oraindik ez da betetzen, gizarteak ez baitu ikuspuntu hori garatuta".

Orio Denontzat egitasmoak, esaterako, Antilla hondartzan izan zuen abiapuntua. Izan ere, Orio, orokorrean, herri irisgarria dela uste badu ere, Alicia Figueroa ohartu zen Orioko hondartza ez zela pertsona guztientzat irisgarria, ez zuela irisgarritasun-katea betetzen, eta desgaitasunen bat zuten herritarrek oztopo ugari gainditu behar zituztela hondarretara iristeko. "Hasiera batean, hondartzak izan behar luke irisgarria pertsona guztientzat, baita mugikortasun arazoak dituenarentzat edo gurgildun aulkian, muletekin edo seme-alaba bikien haur-kotxearekin doanarentzat ere". Horretarako, faktore asko hartu behar dira kontuan: gune irisgarria non dagoen, non aparkatu daitekeen, non dauden aldagelak, non dagoen hondarretara jaisteko pasabidea, non aurkitzen den dutxa irisgarria, non kendu daitekeen protesia edo non utzi daitekeen gurgildun aulkia bainatu nahi bada, baita nork laguntzen duen bainua hartzen ere.

Gipuzkoako Foru Aldundiak eskatuta, Gipuzkoako hondartzen irisgarritasunaren inguruko azterketa eginga du Figueroak, eta konturatu zen ez zela Orioko arazoa soilik, Mutrikutik Hondarribiara bitarteko hondartza gehienak ez zeudelako egokituta desgaitasunen bat zuten pertsonen beharretara, eta ez zegoelako hori arautzen zuen plan bat diseinatuta. Horregatik, lanketa egiten hasi ziren ahal den neurrian hondartzak pertsona guztiak iristeko moduan egokitzeko. "Badakigu neurriak ezingo direla hondartza guztietan ezarri, hondartzaren ezaugarriek baldintzatzen dutelako akzio plana, baina saiatuko gara irisgarriagoak bihurtzen. Hori da gure helburua, politiketan eragitea, herritarren bizi kalitatea hobetzeko".

Orain arte, esaterako, ez da inor kexatu Antilla hondartzako sorosleen egoitzaren ondoan hondartzara jaisteko dagoen aldapaz. "Oso aldapa pikoa da eta ez du betetzen irisgarritasun legea.

Batzuetan gauzak beti horrela izan direlako bere horretan uzten ditugu, baina garrantzitsua da herritarrek horrelako oztoporen bat ikusten badute udaletxean parte ematea". Gisa horretako 40 oztopo identifikatu dituzte Orio Denontzat egitasmoaren barruan, eta orain, udalari dagokio horiek kontuan hartuta irisgarritasun plana garatzea. "Txostenean jasotako neurriak baloratu egin beharko dituzte, eta ahal den neurrian egin, beti ez baita egoten horretarako aukera edo horiek egin ahal izateko nahikoa baliabiderik. Dena dela, borondatea badago, eta hori da garrantzitsuena". ■

Hondartzara jaisteko aldapak ez du betetzen irisgarritasun legea.





ZARAGUETA HERRI ESKOLA

"Finalera iristea ametsa izan da"

JOSEBA ALTUNA PILOTARIA



Zenbat urterekin hasi zinen pilotan jolasten?

Txikitan, Zaraguetako ikaslea nintzenean, eskuz jolasten nuen bertako frontoian. Gero, 18 urterekin hasi nintzen ZKEN, lagun batek aholkatuta. Palan hasi nintzen, batzuetan bakarka eta besteetan binaka.

Lehendabizi, herrietako txapelketetan parte hartu nuen, eta, gero, Gipuzkoako Txapelketan.

Nola sentitu zinen maiatzean Gipuzkoako Txapelketa irabazi zenuenean?

Oso pozik. Lehendik beste lau txapela irabaziak nituen, baina azken hau berezia izan zen. Hasiera batean ez nuen txapelketan parte hartu behar. Ordezko jarri ninduten, baina beste jokalaria min hartu, eta bere orde sartu nintzen.

Zer sentitzen duzu Espainiako onenen pare ibiltzean?

Finalera iristea amets bat izan da. Amari esaten nion ezin nuela sinetsi. Finala galtzea gogorra izan zen. Irabazteko

ilusio handia nuen, baina akats asko egin nituen. Hala ere, oso harro nago Mikelek eta biok egin dugun lanarekin.

Zein jokalariairen kontra gustatuko litzaizuke partida jokatzeara?

Berriz ere finala galdu genuenen kontra. Lasaiago joango nintzateke, eta akats gutxiago egin.

Ondo pasatzen al duzu palan jokatzeko?

Bai, galdu ala irabazi, oso ondo pasatzen dut. Giro polita dugu taldean.

Gustukoa al duzu Eskola Kiroleko entrenatzaile izateak?

Dakidana elkar trukatzeara gustukoa dut. Haurrak jator portatzen dira nirekin. Nire helburua da haurrek kirola egitea, eta nire moduan, haiek ere kirolarekin gozatzea. Futboleko, saskibaloiko eta eskubaloiko entrenatzailea naiz.

Buruhandietan ere parte hartzen duzu...

Bai, saltsero hutsa naiz, eta pozik parte hartzen dut herriko ekintzetan.

Eta hemendik aurrera, zer?

Berriz Gipuzkoako Txapelketa izango dugu, eta banakako txapela lortu nahiko nuke. Momentuz sasoi onean ikusten naiz, eta ahal dudan arte jokatzeko jarraitu nahiko nuke. Txapelketak jokatzeko gauza ez naizenean ere, pilotan jarraituko dut. ■■■

ANDER URANGA
EGIGUREN

Gurasoekin harremana

Ezin dugu bizi sakelako telefonorik gabe. Alde batetik, gure harreman pertsonalak garatzeko ezinbestekoak bihurtu dira sare sozialak, eta bestetik, informazioa bilatu eta jasotzeko ere beste zenbait baliabide ere erabiltzen ditugu, baita kudeaketak egiteko ere: sarrerak erosteko, online erosketak egiteko, eskaerak egiteko... Laburbilduz, sakelakoa gure lagun minena eta etsairik handiena izan daiteke gaur egungo *errealitate* ez birtualean. Orokorrean, egungo gazteok ordu asko pasatzen ditugu pantailaren aurrean, kasu batzuetan mendekotasuna sortzeraino. Hori dela eta, gurasoak kexu izaten dira, sakelakoak seme-alaben eta euren arteko harremana zailtzen duelako, ahozko eta zuzeneko komunikazioa galtzen ari baita. Gainera, gurasoek eta seme-alabek partekatzen duten denbora gutxitzen ari da.

Nire kasuan, sumatu dut gurasoekiko urruntzea; izan ere, muturreko erabilerara ez iritsi arren, onartzen dut behar baino denbora gehiago pasatzen dudala pantailaren aurrean. Gurasoek hori nabaritzen dute, eta saiatzeko dira gure arteko komunikazioa hobetzen, baina zenbaitetan, ez da erraza izaten. Argi dago sakelakoak ez duela laguntzen gurasoekin dugun komunikazioan; horregatik, noizean behin saiatu beharko genuke mugikorra apalean utzi eta gurasoekin hitz egiten. ■■■



Orioko Herri Ikastolan, etxean bezala

ORIO GARA

Sorreratik bertatik herriari lotua, gertuko ingurunearen eta gure komunitateko kide guztien zaintza lehenesten dugu. Ikasle, langile, ikasle-ohi, familiaeta, oro har, oriotar guztiei ateak zabal-zabalik dituen ikastetxea da Orioko Herri Ikastola. Harremanak bizi dituen etxea. Hartu eta eman. Familiek Ikastolari. Ikastolak herriari. Herriak ikastolari.

Herriaren erdigunean kokatuta gaude, eta horrek aukera paregabea eskaintzen digu, irteera eta proiektuen bidez, ikasleekin batera herria bertatik bertara bizitzeko eta herrian eragiteko.

EUSKALDUNAK GARA

70. hamarkadan oriotar familiek sortutako ikastetxea da Orioko Herri Ikastola. Familia horiek sinesten zuten posible zela oriotar gazteak euskaraz bizi eta euskal kulturaren murgilduta hezteko kalitatezko hezkuntza eskaintzea. Esan eta egin. Orduz geroztik, Orioko Herri Ikastolan 50 urte baino gehiago daramatzagu Hezkuntza Proiektua hobetzen eta sendotzen. Orioko herriak sortu gintuen eta herriaren onurarako eta euskararen alde jarraitzen dugu lanean Ikastolan.

IREKIAK GARA

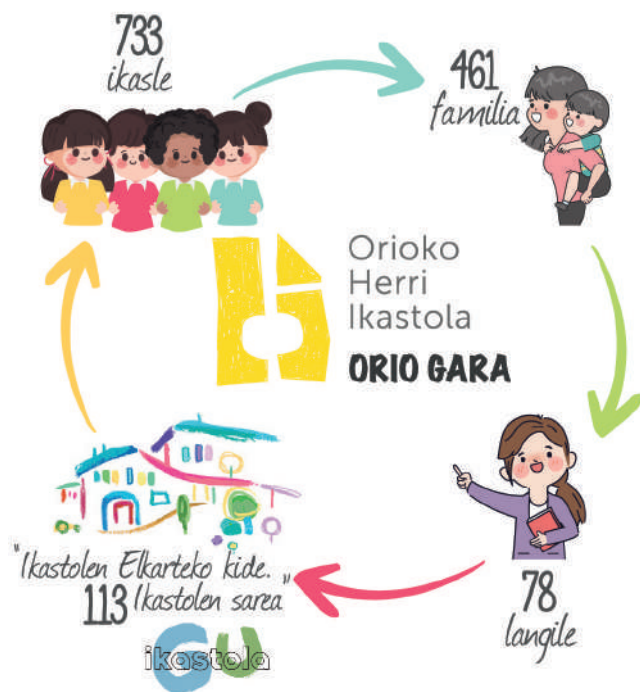
Munduari irekiak, oriotar gazteak herriar euskaldunak, kooperatiboak, barne sendotasuna dutenak, erabakitzaile-ekin-tzaileak eta eraldatzaileak izan daitezen egiten dugu lan. Gure eguneroko lanean sinesten dugu eta, familiekin elkarlanean, ikasleei baloreak transmititzen dizkiegu euren inguru hurbilean zein munduan ondo kokatu daitezen. 2-16 urte bitarteko gazteei gure bitartekorik onenak eskaintzen dizkiegu erroak sendo eta burua zabal haz daitezen.

KONFIANTZAREN PEDAGOGIAN AITZINDARI

Haur eta gazteen hezkuntza familiaren eta ikastetxearen arteko konfiantzazko harremanean oinarritzen da. Haurrak konfiantza behar du behar bezala garatzeko eta bere gaitasun guztiak loratzeko, bai etxean baita ikastetxean ere. Horregatik, Orioko Herri Ikastolako hezitzaile eta langile guztion ardura da haurrak, 2-16 urte bitarteko etapan, etxean bezala sentitzea.

Gizartearen eta Orioko herriaren eskakizunei adi, ez diogu inoiz muzin egin gure lan-jarduna eraldatzeari. 50 urtetik gorako ibilbidean, jakin izan dugu jendartearen beharrei eta eskakizunei erantzuten. Euskal Herriko Ikastolen Elkarteko kide, jakina da aitzindariak izan garena euskara eta euskal kulturaren transmisioan, baina baita metodologia pedagogikoetan, ele-aniztasunean, ikas materialak sortzen, IKTen erabileran, jazarpen kasuak murrizteko neurriak hartzen eta beste hainbat arlotan ere.

Iparra galdu gabe eta ikasleentzat onena lehenetsita murgiltzen gara etengabeko berrikuntzetan.



BEKA SISTEMA PERTSONALIZATU PROPIOA

Orioko Herri Ikastolako ateak familia guztientzat daude irekiak. Aniztasuna gure izaeraren parte da, eta ez dugu inolako bazterketarik onartzen. Berdintasunezko hezkuntzaren abiapuntua da pertsona guztiek, alde soziokulturalak eta sozio-ekonomikoak gorabehera, jakintzak eta trebetasunak ikasteko aukera bera izatea. Horregatik, Ikastolak barne-beka sistema pertsonalizatu propioa eta sendoa du eta oriotar familia guzti-guztiei eskaintzen die Ikastolan ikasteko aukera. Beraz, arrazoi ekonomikoak ez dira inoiz oztopo izango Orioko herri Ikastolara etorri nahi duten familientzat.

Hezkuntza-kooperatiba bat gara, 461 familia eta 78 langilek osatua eta urteko batzarretan aho batez onartzen dugu beka-sistemara bideratzen dugun ekarpen ekonomikoa. Izan ere, sinesten dugu hezkuntza-ekitateak pertsonen arteko aldeak lausotzeko tresna izan behar duela, eta oriotar gazte guztiei eman nahi diegu aukera-berdintasunean hezteko. ■

Orio eta Aginagaren arteko mugaldea (II)



IÑAKI ITURAIN iiturain@gmail.com

ARGAZKIAK: IÑAKI ITURAIN ETA EUSEBIO

ALDAZ 'XUBAI'

Orio historian zehar Marta Trutxueloren liburuak dio Usurbil eta Donostia dituela Oriok mugakide ekialdean. Hala al da? Bai eta ez. Bi udalerri horiek mugakide ditu, bai. Baina oriotar gehienok esango genuke Aginaga eta Igeldok egiten dutela muga Oriorekin sortaldean; izan ere, udalerri ez, baina herri bai baitira biak; nortasun handikoak, gainera. Galdetu, bestela, bertan bizi direnei, aginarrei eta igeldoarrei. Hona zer dioen Wikipediak: "Usurbil eta Aginagaren artean liskarrak izan dira historian zehar, Aginagak ez du inoiz anexioa onartu, federazioa baizik. Gaur egun ere, sentimendu hori biztanleen artean antzeman daiteke". Duela aste gutxi gertatua: Mutil kuadrilla sartu da Kolon Txikin, telebistan binakako pilota-partida, eta Alexek: "Hara, atzelari hori ezagutzen diat, hori usurbildarra dek", eta haren atzetik, barran zegoen gizon batek: "Ez, hori agiñarra dek". Barrako gizona ere agiñarra izan!

Trutxueloren liburuan: "Usurbil aldeko muga Tontortxikitik hasi eta, Kuskullu eta Tellegindegi baserrien

artean dagoen bidetik jarraituz, Sariako olako urtegira iristen da: mugak Sariako ola bitan banatzen du eta errio erdiraino luzatzen da, Salmaristi baserriaren ondoan bukatuz...".

Saikola, auzo ahaztua

Saikola, *Sariako ola*, Oriok Aginagarekin duen muga, Orioko parajerik ederrenetako batean dagoen auzo galdua, historia aberats baten jabea. Garai batean hantxe zegoen Orioko industriarik handiena. Alpargata eta zakutarako lehengaia egiten zuen fabrikak 62 langile izan zituen bere arorik onenean; eta auzoan hamasei familia bizi ziren. Eskola ere bertan zeukaten. Errioaren beste aldean dauden bi baserrietako haurrak ere, Itzao eta Izoztegikoak, Saikolako eskolara joaten ziren, aitzak alan hara eramanda; huraxe baitzen haientzat errioa pasatzeko modu bakarra, ala.

Fabrikarako argindarra sortzen zuen olak hirurehun urtetik gorako historia du. Fabrikak aspaldi izan zuen bukaera; 1956an luizi batek azpian harrapatu zuen. Zorionez, gauez gertatu zen eta ez zen hildakorik izan, baina fabrika txikitu egin zuen. Orduan hasi zen Saikolaren gainbehera. Pixkana, hango

langileak alde egiten hasi ziren, eta auzoa hustu egin zen ia.

Aginarreko harremanak

Azken urteotan Aginaga urrundu egin da Oriotik. Batetik, 2009an Orion autopistako sarrera egin zutelako; lehen, derrigor, Donostiara joateko Aginagatik pasatu beharra zegoen. Orain, asko autopistaz joaten dira. Eta, bestetik, politikagintzatik eta hedabideetatik Urola Kosta eskualdea indartu da, Orio horren barruan sartuta. Urola Kostakoak dira udal elkarte eta *Hitza* egunkaria. Eta horrek oriotarrak mendebaldera begira jarri ditu, ekialdean dagoen Aginaga pittin bat ahaztuz.

Baina oriotarrek oso harreman estua izan dute beti aginarrekin. Hiru izan dira, nagusiki, historian zehar, harreman horien oinarriak: ontzigintza, angularen arrantza eta arrauna. Hirurak errioarekin lotuak. Hiru jardun horiek dira Aginagari bere historian izena eman diotenak, herritasuna eta harrotasuna.

Garai batean, garrantzi handia izan zuten ontzigintzan Aginagako ontziolek (Mapil, Zakoeta, Uriberri...). Eta ontzi haiek denek irteera bakarra zuten itsasorako, errioan behera Oriotik pasatzen dena. Hondar bila ere asko ziren



Kukuarritik Donostia aldera doan mendia, errioa itsasoarekin, eta Orio Igeldorekin eta Aginagarekin, bereizten eta batzen dituen. Bukaeran, Mendizorrotz.

Aginagatik Oribarzarreko hondartzara alan etortzen zirenak, marea alde beti, bai beherakoan, bai gorakoan. Ala hondarrez goraino beteta eramaten zuten, beti beldurrez, bapore baten olatua nahikoa baitzen ontzia hondoratzeko. Hondarra Mapiletik idiekin, edo gero kamioiekin, banatzen zuten, etxegintzarako. 1970 aldera arte, Irisasi izeneko gabarra, 33 metro luze eta 9 metro zabal, ibili zen egunero, gau eta egun, Orioko barratik hondarra garraiatzen Aginaga aldera: eraman-aldi bakoitzeko, 400 tona.

Anguletan ere bateratsu ibili ohi dira bi herriotakoak, erriokak ez baitu mugarik. Eta arraunean ere askotan batu dira biak; batzuetan, Aginagako mutilak etorri izan dira Oriora, trainerua osatzera, eta besteetan, oriotarrak hara, horia utzi eta urdina jantzita. Horixe gertatu zen Aginagak Kontxako bandera irabazi zuen bi aldietan, 1957an eta 1960an. Oriotar asko zihoazen tostetan, eta patroia ere bai: 57an *Trabuko*, eta 60an



Intxaurretako San Sebastian aita-semeak, alan. Garai batean horixe zen errioko garraiobide erabiliena, bai Aginagan bai Orion: ala.

Gorriya. Izen berriak asmatu zale den Berti ingelesak izen bana asmatu zien bi herrioi: Angulinaga eta San Remo.

Bi herrietako harremanen istorioez gehiago jakin nahi duenak erraza du: *Jabier Pikabearen Aginaga, errioko jarduerak eta bertako hiztegia* liburua hartu besterik ez. Han

agertzen da erriokan arriskutsuena *ujala* dela, uholdea; urak, gora eta gora, gainezka egin eta baserri batzuk ia ur azpitan harrapatzen dituenak. 1933, 1953 eta 1983koak aipatzen ditu handienak, txikizio kaltegarrienak ekarritakoak. 1950 inguruan, Intxaurreta



Aginagako eta Orioko zenbait baserritako haurrak batzen ziren Sariko Olako eskolan, erriorearen bi aldeetakoak.

aldean kablea jarri zuten, handik zintzilik gauzak pasatzeko erriorearen alde batetik bestera. Jendea eta animaliak ez, haiek alan, polainean.

Liburuak kontatzen du 1955 inguruan Orion hainbeste zela harrapatutako antxoak, herrian saldu ezin eta erriorean gora Aginagaraino iristen zirela arraina eskainiz: "Antxoak behar al dek sororako? Lau pezetan kiloak!". Soroan zabaltzen zuten antxoak, lurra ongarrizteko.

Mugaldeko bertsolari eta bertsozaleak

Saikolatik gora, 500 metro ingurura urtegitxo bat dago, handik jaisten dira erreka batean urak errioreaino, huraxe da muga tarte horretan. Mugaldeko Aginagako aldean, Gaztelu baserria dago; hangoa zen Gaztelu, gerra aurrean,

Txirritarekin batera, izan zen bertsolaririk ezagunenetakoa. Gaztelu bertsolariak igande goizean angulatan zebiltzan batzuei botatako bertsoa ere badakar Pikabearen liburuak: *"Jendiak badaduka aberastu naya/ bi angulagatikan utzirikan oya/ kalatzen dute baña utsik dator baya/ ola santifikatzen al dezute jaya?"*.

Saikolatik Oriore bitarteko baserri gehienetan izan da bertsolariren bat, eta bertsozaleak, denetan. Antonio Zabala bertsozale idazleak esaten zuen ez zuela ezagutu inguru horrek baino bertsolari gehiago emandako tokirik inon: Errikotxia, Gaztelu, Benta, Itxaspe, Txanka, Saikola, Andu, Erretzabal, Lizargate, Katxiña...

Sanmartinetan ospatu izan dituzte bailara horretako

baserritarrek beren jairik kutunenak; garai batean, Lizargate baserrian; eta gero, baserria autopistak bota zuenetik, Ortzaietan. Bertsozale bezain arraunzale izan dira baserri horietako askotan, batez ere erriore ertzeko auzoan, Ortzaietan. Handik, urte askotan, arraunean itsasora joan aurretik, kuadrilla osatzera erriorean gora jo izan dute, Aginaga, Lasarte edo Tolosara.

Tontortxikiko hilerria

Urtegitik gora eginda, aurrena Itzaiz eta Sabe, eta gero Muniota eta Benta ere atzean utzita, Tontortxikira iristen gara, Oriok Aginagarekin eta Igeldorekin topo egiten duen mugaldean. Tontortxiki historiaurreko hilobien gunek berezia da; Altxerriko kobazuloarekin batera,

antzinako gizakiak Orioko lurretan utzi dizkigun arrastoak ondoen gordetzen duen tokia. Altxerrin gizakiak margotutako animalien irudiak gelditu zaizkigu, hango paretetan, denboraren higadurari aurre eginda. Tontortxikin, berriz, monumentu megalitikoak daude (trikuharriak, tumuluak eta mairu-baratza edo kromletxak), ikusgai eta ikusgarri, historiaurreko gizakiek hileta-erritualak egiteko aukeratu zuten lekuan. Hango arrastorik zaharrenak orain dela 5.000 urte ingurukoak dira: erromatarrak etorri arte hildakoak lurperatzeko prestatu zituzten espazioak. Trikuharriak XX.

mendeko 80ko hamarkadan egindako indusketetan topatu zituzten zenbait ikertzailek.

Inguru hartan elur-zulo bat ere badago, Mendizorrotzeko iparraldeko hegian, Orioko Bentarako bidetik berrogei bat metro itsasertzera. Elur-zuloak hozkailu naturalak dira: elurra bildu, izotz bihurtu eta izotz hori kontserbatzeko zuloak. Neguan elurra egiten zuenean, elurra palaz bildu eta elur-zulora botatzen zuten; eskuareaz zabaldu eta, oinak eta mazoak erabiliz, zapaldu egiten zuten, ondo trinkotu arte. Elurra geruzetan pilatzen zen eta, horiek bereizteko, orbela, belar ondua edota garoa erabiltzen zuten.

Oriotarron oraingo kanposantutik itsasoa, errioa eta mendiak ikusten dira, ikuspegi zoragarrian. Kristo aurreko gure inguru honetako biztanleek Tontortxiki aukeratu zuten beren hildakoak lurperatzeko, haiei agur esateko. Tontortxikitik, Kukuarritik bezala, bista are zabalagoa eta ederragoa da: Aginaga, Lasarte, Usurbil, Aia, Getaria; Ernio, Pagoeta, Izarraitz...; eta errioa eta itsasoa. Orioko mugalde guztia. Ez da, ez, batere leku txarra.

Tontortxikitik itsasora bitartean luzatzen da Oriok Igeldorekin duen mugaldea. Horren berri hurrengo KARKARAn emango dugu. ■■■



Tontortxikiko hilerri megalitikoak. Orio, Aginaga eta Igeldo batzen diren toki magikoa. Orioko Bentatik bertan.

"Harrobiko lana da gustatzen zaidana"

MIKEL UNANUE ARREGI ESKUBALOI ENTRENATZAILEA

Eskubaloia izan da Mikel Unanue Arregiren pasioa haurra zenetik, eta jokalaria profesional ibilbidea amaitutzat eman badu ere, Toledon (Gaztela-Mantxa, Espainia) eskubaloia sustatzeko lanean ari da azken urteetan. Euskal Herrian harrobia lantzeko eta kirol arloa kudeatzeko modua eredugarria iruditzen zaio, eta Toledo Amibal klubean kirolari gazteak kirolean eta balioetan hezten saiatzen ari da bera ere.

Testua: **Aiora Larrañaga Solaberrieta**. Argazkiak: **Amibal Toledo**.

Mikel Unanue Arregik (Orio, 1983) gaztetan erabaki zuen bizimodua eskubaloia bultzatzea. Eskubaloi jokalaria profesionala izan zen aurrena, eta Toledoko (Gaztela-Mantxa, Espainia) Amibal klubeko kudeatzailea eta presidentea izateko aukera suertatu zitzaion gero. Gaztela-Mantxako lurretan eskuabaloia sustatzeko egiten duen lana izan du hizpide KARKARArekin.

Amibal Toledo klubeko presidentea eta kudeatzailea zara. Nola iritsi zinen horretara?

25 urterekin Toledora etorri nintzen bigarren mailako talde batek fitxatuta. Bi urterako proiektua eskaini zidaten, taldea mailaz igotzeko. Hemen ezagutu nuen emaztea, eta hainbat urtez batetik bestera ibili ginen. 30 urte nituenean, ordea, Toledon bertan lan aukera on bat eskaini zioten bikoteari, eta nik erabaki nuen orduan 2. B mailan jokatzeko Balonmano Amibal Toledo taldera etortzea; Gonzalo Perez de Vargas Espainiako selekzioa atezaina, esaterako, klub horretatik atera zen. Urte horietan, ordea,

beheraldia bizitzen ari zen kluba, eta senior mailako taldean jokatzeko eta beste bi talderen ardura hartzea eskaini zidaten. Aurrerago, proiektu osoaren gidaritza eta kudeaketa nik hartzea proposatu zidaten. Horrela hasi nintzen eskubaloia Toledon sustatzen. Orain dela bost urte hartu nuen klubaren ardura hamabi alebinekin eta talde seniorrarekin, eta gaur egun, Toledoko Amibal Kluba eta Olias del Rey herrian sortu duguna gidatzen ditut. Bi eskoletan, DBH 4. mailara arteko 300 jokalaria inguru ditugu, eta horrez gain, jubenil eta senior mailako mutilen taldeak ere bai. Gainera, Espainiako Eskubaloi Federazioan lan egiten dut, gazteei bideratutako proiektuak diseinatzen, eta Promesa mailako Espainiako Selektzioaren talde teknikoko kidea ere banaiz.

Harrobiari lotutako lana atsegin duzu, beraz.

Bai, niri harrobiko lana da gustatzen zaidana. Iruñeko Anaitasuna taldean nenbilenean asko ikasi nuen, eta eredugarria iruditzen zait bertan harrobia lantzeko modua: gakoa da piramideak oinarri sendo bat izatea. Ni ere horretan saiatzen naiz Amibal Toledo klubean. Kudeaketa osoaren ardura daukat, eta harrobiko entrenatzaileen



arduraduna ere banaiz, baina senior mailako taldea beste entrenatzaile batek gidatzen du. Izan ere, niri jokalarik gazteek nola eboluzionatzen duten ikustea gustatzen zait: neska-mutilak kirolari gisa nola hazten diren eta konpromisoa eta balioak nola hartzen dituzten ikustea.

Ikusi dut zuen klubaren bigarren izenburua Balioen Eskola dela.

Pertsona eta kirolari bezala hezten ditugu gaztetxoak eskubaloia bidez, eta *engantxatu* egiten dira. Gure helburu nagusia beti da ikasketak eta eskubaloia bateragarriak izatea, eta norbaitek eskolan emaitza txarrak ateratzen baditu, gurasoei azaltzen diegu irtenbidea ez dela haurrei eskubaloia kentzea eta etxean *makinitarekin* zigortuta uztea. Zigorrak izan behar du nota txarrak atera dituelako partida jokatu gabe, aulkian eserita egotea.

Orain, nesken artean eskubaloia eta kirola sustatu nahian gabilta. Ni iritsi nintzenean Toledon talde kirol gutxi egiten zuten neskek, eta urte hauetan guztietan lortu dugu kimu, infantil eta kadete mailako neska talde bana osatzea.

Ari zara, beraz, Toledon gaztetxoen mailan kirola sustatzeko urratsak ematen?

Bai, horretan saiatzen naiz, eta aurrerapauso garrantzitsuak eman ditugula uste dut. Izurritearen aurretik, Toledoko Diputazioak antolatzen duen Kirol Galan aitortza egin zidaten, lurraldean harrobiko eskubaloia sustatzeko egindako lanagatik. Inguruko herri askotatik deitzen didate gure proiektua bertan martxan jarri nahi dutela esanez, baina ez naiz iristen. Hemen eskubaloia ez da Euskal Herrian bezain ezaguna, eta ez daude harrobia lantzeko prestatutako entrenatzaileak. Horregatik, entrenatzaile izateko formatzen ditugu jokalarik gazteak. Aurten, esaterako, gure taldeko jubenil mailako hiru jokalarik lehen mailako entrenatzaile titulua atera dute, eta kimu mailako taldeak entrenatzen ari dira, nire gidaritzapean.

Euskal Herrikoarekin alderatuta, harrobia lantzeko modua desberdina al da Toledon?

Ez dute zerikusirik. Euskal Herrian gaztetxoen mailako kirola oso ondo egituratuta dago. Alde batetik, ikastetxeen bitartez sustatzen den Eskola Kirola dago, eta bertan haurrek kirol desberdinak ezagutzeko aukera dute. Bestetik, kirol elkarteek eskolak ere badituzue, eta horietan gustatzen zaien kirolean sakontzeko aukera dute umeei, gero nagusiagoak direnean lehiatzen hasteko;

ligak eta txapelketak ere oso ondo antolatuta daude. Hemen, berriz, ez dago horrelako ezer.

Gu Toledora bizitzera etorri ginenean krisi garaian bete-betean murgilduta geunden, eta bi aukera nituen: atzerrira joatea eskubaloian jokatzera, edo hemen eskubaloia sustatzeko proiektu berria abiatzea. Eta bigarrenaren aldeko apustua egin nuen. Hasiera batean, erabaki ausarta zirudien, lurraldean oso eskubaloia klub gutxi zegoelako. Hala ere, nik jakin banekien umetan futboleko gozatze hankarekin oso ona izan behar bada ere, eskubaloian baloia eskuarekin pasatzeko gaitasuna ia haur guztiek dutela. Seguru nengoen gaztetxoen artean eskubaloia zabaltzea lortuko nuela, eta apustu sendoa egin nuen. Emazteari esan nion ahalegina egin nahi nuela, eta lau urteko epea jarri nuen. Hasieran, gogorra izan zen: eskoletara joaten nintzen eskubaloia erakustera, ikastetxe bakoitzari bere koloreko elastikoak ateratzen nizkion eta eskola arteko txapelketak antolatzen nituen; dena musu-truk. Lehen esan dudana bezala, hemen ez dago Eskola Kirolik eta eskolen arteko txapelketarik. Haurren kirolaren inguruko kultura desberdina dute; klubetatik bideratzen da, eta negozioa egiten saiatzen dira asko.

Zeu haurra zinenetik asko aldatu al da eskubaloia erakusteko modua?

Aldatu da, batez ere eskubaloiak eboluzio handia jasan duelako. Lehen partidetan 20-25 gol artean sartzen zituen talde bakoitzak partidako, eta orain 30etik behera oso partida gutxi izaten dira. Kirolak berak azkartasuna irabazi du; oso azkar jokatzen da, gol asko sartzen dira, eta horrek erakargarria egiten du eskubaloia. Zenbat eta tanto gehiago egin, orduan eta ikusgarriagoa bihurtzen da partida. Horrek ekarri du entrenatzeko modua aldatzea.

Guk gazte mailan lan egiten dugun bezala, talde gutxi lantzen dute eskubaloia. Alde batetik, gustatzen zait jokalariei azaltzea zergatik edo zer lortzeko egiten dugun ariketa bakoitza. Bestetik, garrantzi handia ematen diot errepikapen kopuruari, uste baitut zerbait 30 aldiz eginda bost aldiz eginda baino hobeto ikasten dela. Hori bai, beti, zergatik egiten dugun azalduz eta partida jokatzen ari garenean ariketa horrek zertan lagunduko digun adieraziz. Entrenamenduetan xehetasunetan arreta jartzen saiatzen naiz, eta jokalariren batek gola sartu arren, exekuzioa gaizki eginga badago, zuzendu egiten diot, gazte mailan ikastea eta hobetzea delako helburua.



Unanue jokalariei azalpenak ematen. AMIBAL TOLEDO

"IZAN DUDAN ERREFERENTERIK GARRANTZITSUENA NIRE AITA IZAN DA, RAMON UNANUE"

"PERTSONA ETA KIROLARI BEZALA HEZTEN DITUGU GAZTETXOAK ESKUBALOIAREN BIDEZ"

"HARRO NAGO ORIO ERAGIN KLUBA ESKUBALOIA SUSTATZEKO EGITEN ARI DIREN LANAZ"

Zorrotza zara, beraz?

Oso zorrotza naiz, eta bikaintasuna aurkitzen saiatzen naiz. Izan ere, eskubaloian jokatzeko nuenean, zentrala nintzen, eta ni baino askoz handiagoak ziren jokalarien aurrean aritzen nintzen; haiek gainditzeko azkartasuna eta teknika ona oso garrantzitsuak dira.

Entrenatzaile erreferenterik ba al duzu?

Aita izan dut kirol arloan izan dudako erreferenterik garrantzitsuen eta gehien lagundu didana: Ramon Unanue. Bere garairako oso aurreratua izan zen; gaur egun egiten diren gauzak duela 30 urte egiten zituen. Atletismo entrenatzaile titulu nazionala zuen, eta hark esaten zidan atletismoa zela gainontzeko kirolen oinarria. Berak jartzen zizkidan gaur egun egiten diren errekupeazio eta zainketa entrenamenduak, eta uste dut horregatik ez dudala lesio larriarik izan nire kirolari ibilbidean. Nire anaia ere garrantzitsua izan da niretzat kirol arloan; bera izan zen eskubaloian jokatzeko hasi zena Usurbilen, eta haren urratsak jarraitu nituen. Orain, Orio Eragin Klubeko senior mailako nesken entrenatzailea da.

Eta eskubaloian?

Zazpi urtez jokatu nuen nik Eibarren, eta han Viktor Debre hungariarra izan nuen entrenatzaile; hark markatu egin ninduen. Horrez gain, Jordi Ribera entrenatzaile nazionala ere erreferente garrantzitsua da niretzat. Asko daki, eta ikuspuntu berezia du; besteek jokaldi soil bat ikusten duten tokian, Riberak jokaldi horren alderdi positiboa eta taldearen jokoan izan dezakeen eragina ikusten ditu; lau xehetasunekin errendimendua hobetzeko pistak ematen ditu. Horrez gain, Espainiako goi mailako beste entrenatzaileak ere jarraitzen ditut. Kontuan hartu behar da Munduko Txapelketan parte hartzen duten selekzioetatik seik entrenatzaile espainiarra dutela, eta beste asko atzerriko taldeak gidatzen ari direla. Izan ere, Espainia mailan garrantzia ematen zaio teknikari eta taktikari, eta beste hainbat herrialdetan alderdi fisikoa gailentzen da.

Nola ikusten duzu eskubaloia Orion?

Ezusteko ona izan da niretzat eskubaloiak herrian hartu duen indarra, eta harro nago Orio Eragin Kluba eskubaloia sustatzeko egiten ari den lanaz. Espainiako Eskubaloia Selekzioetik jarraitzen ditugu herriko hainbat jokalaria, Euskadiko Selekzioarekin aritzen direnak nagusiki, eta Toledon bizi banaiz ere, gertutik jarraitzen dut herriko eskubaloia. Lan bikaina egiten ari dira. ■■■

Ohitura osasuntsuak etxean ikasten dira



LIBE GARMENDIA

DIETISTA NUTRIZIONISTA

Haurraren bizitzako lehen bi urteak oso garrantzitsuak dira bere garapenarentzat, eta elikadura faktore inportantea izan ohi da prozesu horretan. Hori dela-eta, gaiaren inguruko hitzaldia eman nuen urtarilaren 25ean, Maria Maestra Haurreskolako guraso elkarteak antolatuta, eta bertan haurtxoaren lehen urte horietako elikadura beharrak aztertu genituen. Argi izan behar dugu, enbrioaren sorkuntzatik hasi eta umeak bi urte bete bitartean pasatzen diren mila egun horietan, geneen eta kanpo faktoreen arteko interakzio plastikoak haurraren garapen egoki bat baldintza dezakeela. Horregatik, garai horretan jarraitzen diren elikadura ohiturek arrastoa utz dezakete ADNaren sekuentziaren proteinen estrukturaren, eta haurraren osasunean eragin dezakete epe motz zein luzera.

Informazio asko dagoen garaian bizi gara, baina oraindik ere uste oker eta zalantza asko daude haurren elikaduraren inguruan. Arlo horretan, iritzi desberdinak plazaratzen dituzten adituak daude, eta gurasoek ez dute jakiten zer den egokiena. Azken hamarkadetan, esaterako, sei hilabetetik aurrerako haurtxoei elikadura osagarria emateko

purea edo papila ematea gomendatu izan da. Gaur egun, ordea, *baby-led weaning*-ak edo haurrak gidatutako elikadura osagarriak onurak dakartzala ikusi da. Izan ere, haurrarentzat elikadura osagarriaren garaia aldaketa handiko garaia da. Haurrari elikagai bigunak, bere eskuekin har ditzakeenak, eskaintzen dizkiogunean, bere kabuz elikagaiak ezagutu eta esperimentatzeko aukera ematen ari gara. Elikagai bakoitzaren testura, zapora eta kolore ezberdinak ezagutuz, eta haurraren gose eta asetasun seinaleak errespetatuz, elikagai horiekin harreman egoki bat izaten lagunduko diogu. Elikadura osagarriak, helburu nutrizional bat betetzeaz gain, heziketa helburua ere badu. Modu honetara, elikagai ezberdinak ezagutzen joateak, testura ezberdinetako elikagaiak probatu eta murtzikatzeak, haurrak urtebete duenean gainerako familiako kideek bezala jatea lagunduko dio.

Azukreak haurraren elikaduran izan behar duen

tartea ere zalantza sortzen duen gaia da. Ohituraz, haurrei azukredun elikagaiak emateko joera egon izan da, baina argi izan behar dugu umeek ez dituztela azukredun elikagaiak behar; behar duten azukrea zerealeetatik, frutatik, esnetik edo lekaleak bezalako elikagaietatik lortzen dituztelako. Arazoa da haur txikienei zuzendutako azukredun produktu asko eta asko daudela merkatuan; papilak, gailetak, potitoak... Horiek haurrarentzako egokienak izango balira bezala saltzen dituzte. Horregatik, garrantzitsua da horrelako produktuen etiketak ongi irakurtzea.

Elikadura ohiturak txiki-txikitatik barneratzen dira. Haurren hainbat otordu asko prozesatutako elikagairik gabe irudikatzea sarritan zaila egiten bada ere, gosari eta merienda osasungarri ugari presta daitezke. Etxeko elikadura ohiturak zein diren ebaluatu eta familiako kide guztiak ohitura osasuntsuen bidetik joateko garai polita da. Izan ere, asko prozesatutako elikagaiak etxean eduki eta haurrari horiek jatea debekatzea ez da komenigarria izaten. Azken finean, familiak izan behar du haurraren eredu, eta etxean elikadura ohitura osasuntsuak jarraitzen badira, haurra horiek ikasten joango da. ■

"ARGI IZAN BEHAR DUGU UMEK EZ DITUZTELA AZUKREDUN ELIKAGAIK BEHAR"

Maite dugu maite gure euskara

TESTUA: ANDREA ZIPITRIA

Maite ditut maite gure bazterrak... Hala dio Mikel Laboaren abestiak. Bazterrak bakarrik ez, euskarak ere "pisu handia" du gure gizartean, eta horretaz ohartuta hasi da Lisbeth Lujan euskara ikasten. Pasa den abuztuan iritsi zen Perutik Euskal Herrira. Bi aste pasatu zituen Zarautzen eta, Aia ezagutu zuenean, segituan erabaki zuen bertan egingo zuela bizitza.

"Etxean bezala sentitu naiz Aian hasieratik". Izan ere, "Perun bizi izan naizen herriak eta Aiak antzekotasun handiak dituzte; biak ala biak dira herri txikiak eta gertutasuna transmititzen duten horietakoak".

Euskara hizkuntzaren berri ez zuen izan hona iritsi arte. Baina, herritarrekin hitz egiten hasi eta azkar asko konturatu zen euskarak duen garrantziaz gizartean. Horregatik ekin zion orain hilabete batzuk Aian euskara ikasteari AEKn, Aisa programaren bitartez.

Ez da bakarra. Aurten munduko punta ezberdinetatik iritsitako sei kide ari dira horretan: hiru ikasle Pakistandik iritsi dira eta Japonia, Peru eta Salamancatik, bana. Guztiak, ordea, helburu berarekin: euskara ikastea. Aiako Kultur Etxean biltzen dira astelehenetan, astearteetan eta ostegunetan, ia bi orduz.



2022. urte amaieran, Aiako Lardizabal Eskolak omendu egin zituen euskara ikasten ari diren herritarrok. Egiten ari diren ahalegina aitortu nahi izan zien orduan. Loretxo bana eman zien eskertza gisa.

Aitortza hura gure hizkuntza ikasten jarraitzeko motibazioa izan zen euskara ikasleentzat. Eskoletako giroa, gainera, oso ona da; "klasera etortzea oso erraza izaten da", aitortu du

**ATZERRITIK IRITSITAKO
SEI HERRITAR
EUSKARA IKASTEN
ARI DIRA AIAN AIS
PROGRAMAREKIN**

Lujanek. Halaber, "euskarak gure bizitzan zer suposatzen duen ere ulertu dut. Horrekin batera egin daitezkeen harreman berriak eta sozialak anitzak dira". Bada, zer da euskara zuretzat? Galdera horixe egin nion Lujani. Erantzuna azkarra izan zen: "Kultura berri baten parte sentitzea".

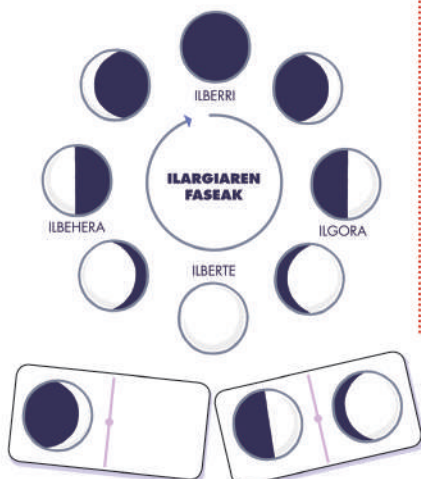
Kaixo da Lujanen ustez euskarazko hitzik politena, baita ikasi zuen lehena ere. Orditik, asko dira astero Bittor Urbietara irakaslearen laguntzarekin ikasi dituen hitzak, "zailtasunak zailtasun". Izan ere, euskara hizkuntza ikastea ez dela erraza dio, baina ezerk ez du etsiaraziko perutarra. ■

HIZKI-MARRAZKI ALFABETOA

Zeeer?! Jarri irudiño bakoitzari dagokion hizkia eta abesti ezagun baten zatia agertuko zaizu.

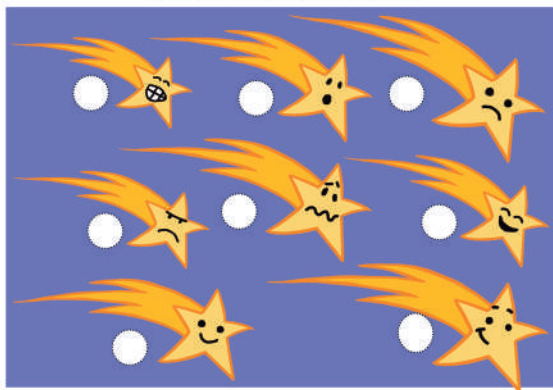
DOMINOAN

Dakizunez, ilargiak zikloak osatzen ditu, eta horren arabera aldatzen zaio forma, Lurretik begiratuta. Osa ezazu dominoa, forma edo fase horiek kontuan hartuta.



Handienetik txikienera

Ordena itzazu izar uxook handienari 1, hurrenari 2 eta txikienera 8 zenbakia emanazu.





ILgorako Sudokua

Osa ezazu sudokua, ILGORA osatzen duten hizkiekin (I, L, G, O, R eta A). Hizki bakoitzak behin agertu behar du lerro, zutabe eta area bakoitzeko.

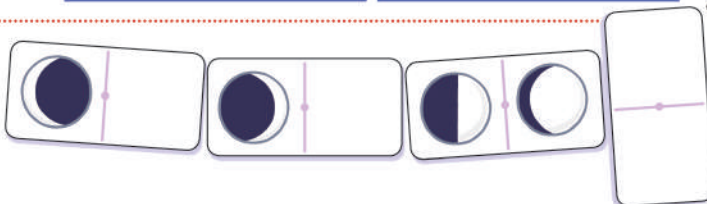
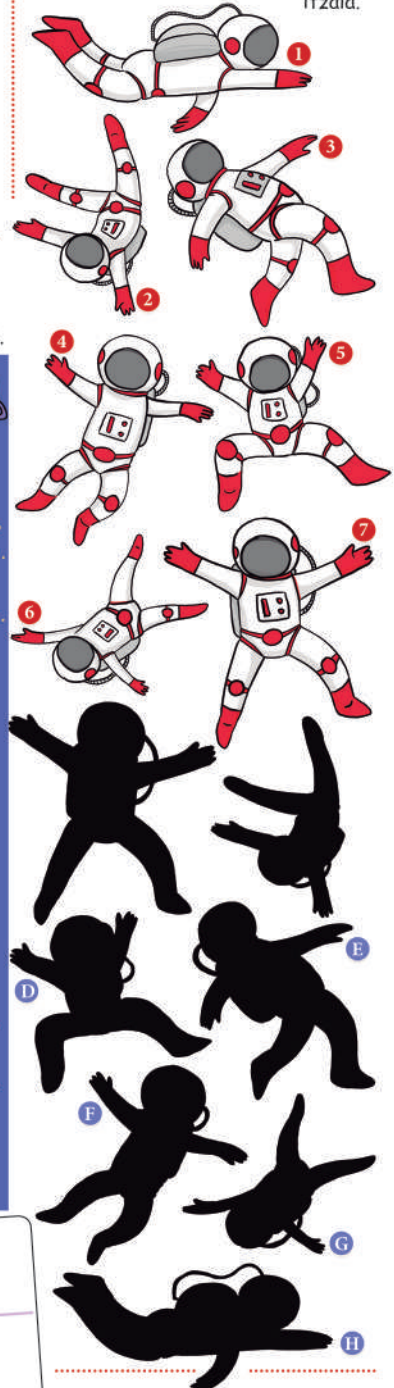
HamaiKa ikusteko jaiak

Aurki itzazu bi irudi hauen artean dauden aldeak. 11 dira guztira.



Itzala

Lotu astronauta bakoitzari bere itzala.



Soluzioak ikusteko:
www.plazanbazan.eus/

IRAGARKI SAILKATUAK

ALOKAIRUA

Autokarabana eta karabamentzat plazak alokagai, garaje estalia eta beharrezko ekipamentuarekin. Aia-Orio. Tel. 620 85 69 53 (goizez).

Alokatzeko garaje bila Goiko Kalen. Tel. 690 27 28 42.

Pisua partekatzeko prest nago, alokairu kontratua- rekin. Seriotasuna eskatzen dut. Tel. 666 62 22 51.

Euskal Herrira euskara ikastera etorri naizen irakas- le madrildarra naiz. Negu parterako pisua alokatuko nuke Orion, niretzat bakarrik. Pertsona arduratsua naiz. Harremanetarako: 686 82 90 36 (Patricia)

LAN BILA

Neska euskalduna eskaintzen da umeak edo adineko pertsonak zaintzeko. Neska arduratsua eta berehala lanean hasteko prest. Tel. 627 61 37 83.

Emakume gazte bat lan bila. Pertsona helduak eta hau- rrak zaintzeko prest eta baita garbiketa lanetarako ere. Berehala lanean hasteko moduan. Tel. 642 69 60 38.

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

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

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

Lan bila dabilen neska bat naiz. Haurrak edo adine- ko pertsonak zaintzeko edo etxeko lanak egiteko prest nago. Barneko zein kanpoko langile bezala, edo orduka. Esperientzia eta erreferentziak ditut. Samanda. Tel. 643 85 78 54.

Emakume gaztea etxeko lanak, garbiketak edo ta- bernako lanak egiteko eskaintzen da. Egun osoa edo orduka. Tel. 627 09 07 06.

Neska gaztea haurrak eta adinekoak zaintzeko prest, irailetik aurrera. Esperientzia dut zeregin horietan eta baita prestutasun osoa ere. Tel. 695 37 82 60 Estrella Reyes.

Emakume arduratsua naiz eta lan bila nabil. Etxeko lanak egiteko prest nago, baita adinekoa zaintzeko ere, egunez zein gauez, barneko zein kanpoko lan- gile bezala. Jatetxe batean ere lan egingo nuke.

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 gurea.

Adinekoak zaintzen esperientzia dut eta horretarako beharrezko titulua dut. Tel. 666 62 22 51.

Adineko pertsonak zaintzeko prest dagoen emakumea naiz, eta berehala lanean hasteko moduan nago. Titulu soziosanitarioa dut, eta sei urteko esperientzia zaintza lanetan: jaten ematen, medikazioak, higieena, postura eta fardel aldaketa.... Orion bizi naiz eta paper guztiak legeztatuta ditut. Tel. 631 44 12 51. Neriz.

Orion bizi den emakumea naiz eta adinekoak zaintzen lan egin nahi nuke. Titulu soziosanitarioa dut, eta eskarmentu handia du adinekoak eta mendekotasu- na duten pertsonak zaintzen. Paper guztiak legezta- tuta ditut eta berehala hasi naiteke lanean; prestu- tasun osoa dut. Tel. 631 01 72 28. Nerlin.

Emakumea orduka etxeko lanak egiteko edo adine- koak zaintzeko prest. Esperientzia handia dut zeregin horietan eta titulu soziosanitarioa daukat. Aurretik egindako lanen erreferentzia onak ditut. Tel. 612 57 03 45.

Pertsona helduak eta haurrak zaintzeko emakume euskaldun eta esperientziaduna eskaintzen da. Tel. 622 93 97 39.

Adineko pertsonak zaintzen esperientzia duen ema- kumea garbiketa lanak egiteko lan bila dabil. Inter- esatuek deitu telefono zenbaki honetara: 697 65 95 19.

LAN ESKAINTZA

Urdairan txox sasoian lan egiteko zerbitzari eta su- kalde laguntzailea behar ditugu, Urtarrilaren 14tik, maiatzaren 14ra. Harremanetan jartzeko tel. 619 40 36 91. Email-a urdaira@urdaira.com.

Gizarte Zientzietako baxilergoa egiten ari den ikas- le bati errefortzu eskolak emateko pertsona baten bila gabiltza. Interesa dutenek deitu hurrengo tele- fono zenbakira: 661 33 11 13.

SALGAI

Olaciregi txipironera salgai. Suzuki DFIS motorra. Abendura arte asegurua ordaindua du. 3.500 euro. Tel. 657 77 45 11.

Zerrama, apotea, txerrikumeak eta txekorrek salgai Usurbilgo baserri batean. Tel. 607 66 86 03. Joxe Krux.

BESTELAKOAK

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

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

ITSASOA

Eguna	Itsasgora	Itsasbehera	Ilgargia
1	00:38 eta 13:10	06:46 eta 19:06	○
2	01:34 eta 14:01	07:44 eta 19:55	○
3	02:18 eta 14:41	08:29 eta 20:35	○
4	02:55 eta 15:15	09:07 eta 21:10	○
5	03:27 eta 15:46	09:40 eta 21:43	○
6	03:57 eta 16:16	10:11 eta 22:14	○
7	04:27 eta 16:45	10:40 eta 22:44	○
8	04:57 eta 17:15	11:10 eta 23:15	○
9	05:28 eta 17:46	11:40 eta 23:47	○
10	06:00 eta 18:56	12:12	○
11	06:35 eta 18:56	00:21 eta 12:47	○
12	07:14 eta 19:40	01:01 eta 13:28	○
13	08:01 eta 20:37	01:47 eta 14:18	○
14	09:05 eta 21:54	02:46 eta 15:25	○
15	10:36 eta 23:23	04:04 eta 16:51	○
16	12:11	05:34 eta 18:16	○
17	00:40 eta 13:22	06:52 eta 19:22	○
18	01:42 eta 14:18	07:54 eta 20:16	○
19	02:34 eta 15:07	08:46 eta 21:04	○
20	03:21 eta 15:51	09:32 eta 21:48	○
21	04:06 eta 16:33	10:16 eta 22:31	○
22	04:50 eta 17:14	10:58 eta 23:13	○
23	05:32 eta 17:53	11:39 eta 23:55	○
24	06:14 eta 18:32	12:19	○
25	06:56 eta 19:13	00:38 eta 13:01	○
26	07:40 eta 20:00	01:23 eta 13:45	○
27	08:34 eta 21:04	02:16 eta 14:39	○
28	09:50 eta 22:37	03:25 eta 15:54	○

FARMAZIAK-OTSAILA

ZARAUTZ

18 eta 19. ETXEBERRIA: Gipuzkoa kalea, 17 / 943-83 23 98

2, 3, 11 eta 12. ESPARZA: Santuturri plaza, 5-6 / 943-50 47 83

1, 9, 14, 21, 25 eta 26. GALLO: Zigordia kalea, 17 /

943-13 40 19

13 eta 27. GAMINDE: Gipuzkoa kalea, 68 / 943-12 40 19

7 eta 8. IRIARTE: Zinkunegi, Pilarbo Enea / 943-13 29 70

4, 5, 7, 8, 10, 16, 20, 22 eta 28. LARRAÑAGA: S. Frantzisko, 16 /

943-13 38 14

6. REDONDO: Urdaneta kalea, 8 / 943-13 31 83

AGENDA

AIA

OTSAILAK 11, LARUNBATA

Hitzaldia: Urola Kostako Itaia taldeak antolatuta, *Antolatze beharraz*.
Kultur Etxean, 12:00etan.



OTSAILAK 11, LARUNBATA

Kontzertua: Janus Lester.
Probalekuan, 22:30ean.

ORIO

OTSAILAK 4, LARUNBATA

Santa Eskea: *Ikastolak eta Errikotxiak antolatuta.*
18:00etan, Ikastolan hasita.

OTSAILAK 8, ASTEAZKENA

Hitzaldia: Ibon Oregi. *Kirolaz Haratago* erakusketaren barruan.
Kultur Etxean, 17:30ean.

OTSAILAK 11, LARUNBATA

Antzezlan: *Eresia*. Oier Zuñigaren eskutik. Sarrera bost euro.
Kultur Etxean, 19:00etan.

OTSAILAK 17, OSTIRALA

Ikuskizuna: *Aho bete horts*, Ekain pailazoaren eskutik. Sarrera bi euro.
Kultur Etxean, 18:00etan.

OTSAILAK 18, LARUNBATA

Inauteriak.

OTSAILAK 20, ASTELEHENA

Ipuin kontalaria: Miriam Mendoza. 3-6 urte arteko haurrentzat.
Kultur Etxean, 18:00etan.

OTSAILAK 25, LARUNBATA

Kontzertua: Euskadiko Musikari Gazteen Lehiaketako partaideekin. Danbolin Musika Eskolak antolatuta.
Kultur Etxean, 18:00etan.

bertako -REKIN BAI!

igogailuak | ascensores

OTROTARIKO ZERBITZUA

100€-tik/hileko

- Baietz mantentze-lan profesionalari
- Baietz benetako 24/7/365 zerbitzuari

GIPUZKOA

943 903 450

www.bertako.eus

Puntua jarrita

Bertsolaria: Eñaut Amenabar.

Doinua: Gazteak Lizargatez.

1

Arraunean Oriok zenbat Kontxa ditu?

Dexente dira eta beharko zenbatu.

Neskak eta mutilak aintzakotzat hartu, hogeita_hamabost aldiz dugu eskuratu.

2

Neska-mutilak gogor jarraitu ekiten, ababor ta estribor gogotsu tiratzen. Denok arranpla horiz ea dugun jartzen, eta lortzen ditugun bi gehiago aurten.

3

Arraunera bakarrik ez dut nahi mugatu, eskubaloï, futbola nahi ditut goratu. Atletismo, pilota horrela jarraitu, zuen ahaleginez dezagun gozatu.

Hurrengo bertsolaria:

Ekiñe Saizar.

Puntua:

Nola ikusten duzu Orion euskara.

Hasi Bertsotan atalean puntuka ariko dira bertsolariak. Oraingoan Eñaut Amenabarri jarri dio puntua Ganix Sukiak: "Arraunian Oriok zenbat Kontxa ditu". Hurrengoari ere jarri dio puntua.



NAIARA LARRANAGA



Oriokoa, Oriorena eta zuretzat



Matrikulazio epea: Otsailaren 13tik 24ra
Ate irekiak: Otsailak 11 / 10:00 -13:00



Nahi duzuenean gu ezagutzera etorri, **gure** eskolako ateak **urte guztian zehar** irekita dituzue. Jarri harremanetan gurekin eta ondo datorkizuen unea aurkituko dugu geratzeko.

943 89 92 43
kaixo@zaragueta.eus
www.zaragueta.eus

