



# Urte berria eta betiko asmo zaharrak: osasuna zaintzea, argaltzea...

**AHOLKUAK** ▶ Dietetika eta produktu ekologikoen dendara jo du HITZAK aholku eske

**OREKA** ▶ Elikaduran «zentzudun, orekatua eta garbia» izatea gomendatzen dute ▶ 2,3



Produktu ekologikoak. E.AYUSO



## Zeberio eta Altuna gaurko erremonte finalean ariko dira elkarren aurka

**AMEZKETA-ELDUAIN** ▶ Altuna II.a amezketarra eta Zeberio II.a elduaindarra elkarren aurka ariko dira gaur Galarretan Binakako Erremonte Txapelketa finalean. Urrutia eta Etxabe izango dituzte bikotekide Argazkian, lauak. ANDONI CANELLADA/BERRIA ▶ 6

TOLOSA ▶

## Gaur, Garziandia txapelketa hasiko da

LEITZA ▶

## Soroa baserriko gaztainondoa argazki kamara bihurtu dute Asier Gogortzak eta bere laguntzaileek

Zuhaitzaren enborrak atera dio argazkia familiari ▶ 7



OSASUNA ▶

# Urte berria asmo zaharrekin

Urte berria hastean izaten ditugun asmoetako bat argaltzea izan ohi da; kiloak galtzeko gomendio eske jo du HITZAK Itsaso Sanchezen dietetikara eta Soronea produktu ekologikoen dendara



Itsaso Sanchez dietista —eskuinetara— era Tere Sarasola dietetikako lankidea. EDURNE AYUSO

## EDURNE AYUSO

Urtarrilak asmo onak eta norberak bere buruari egindako hitz emateak ekarri ohi ditu berarekin. Urte berriko helburuak izan ohi dira erretzeari uztea, pertsona hobea izatea, halako hori ikasten hasia eta nola ez, dieta egin eta argaltzea. 2005. a. urteroko ametskin hasi ote dugun jakin asmoz, ikerketa txiki bat egin du HITZAK. Azterketa hau egiteko Zizurkilgo Itsaso Sanchez dietetistarengana eta Tolosako Soronea produktu ekologikoen dendara jo du egunkariak.

Itsaso Sanchez dietista da, baina, masajeak ematen hasi zen. Elikaduragatik kezkatuta, dietetika ikastea erabaki zuen. Sanchezek azaldu duenez «argaltzearen inguruko horrenbeste gauza eta horren des-

berdinak entzuten nituenez, ez nekien zeri kasu egin, ez nekien zer zen egia eta zer ez. Horregatik, dietetika ikastea eta gai honen inguruan janztea erabaki nuen».

Itsaso Sanchezek HITZARI azaldu dionez, dietetikan «urte osoan izaten da jendea». Zaila omen da bezeroen prototipo bat zehaztea, gizon eta emakumeak, zaharrak nahiz gazteak gerturatzen baitira. Dena dela, orohar, hogeita hamabost eta berrogeita bost urte bitarteko emakumeak izaten omen dira bezerorik ohikoenak. Hala ere, gizonezkoak «askoz ere zintzoagoak» izaten omen dira dieta egiteko garaian.

Gabon ostean nabari omen da bezeroen joan-etorri handiagoa. Hala ere, urtarrilean baino nabariagoa izaten omen da otsailean, «urtarrileko alda-

pa behin igarotakoan». Gabon ondorengo bezeroak batez ere gazteak izaten omen dira. Bezero hauek ustez «moda kontuengatik» joaten omen dira, baina, orokorrean ondo kontzientziatuta dagoen jendea joaten da dendara urtean zehar.

Itsaso Sanchezek azpimarratu duenez, «persona batek argaltzea nahi badu, oso garrantzitsua da aditu batengana jotzea. Norbaiti iturria matxuratzeko baxaio, inori ez zaio bururatzeko plazara atera eta jendeari galdezka hasia, aditu batengana jotzen du. Bada, argaltzea nahi duenak ere hori egin behar du, dakienarengana jo behar du». Jendeak argaltzea nahi duela eta dietetikara joateko erabakia hartzen du, baina ez omen du argi izaten zer egin, zer jan eta zer uko egin. Horregatik, bezeroak batez ere aholku eske joaten omen dira «zerbait konkretua eskatu ordez, galderak egiten dituzte, gomendioak eskatzen dituzte».

Erlojuaren kontra bizi garen garai honek elikaduraren eragin zuzena du. Geroz eta otordu gehiago egiten ditu-

gu etxetik kanpora eta janari garbiak jateko ohitura galtzen ari gara. Sanchezen aburuz, gero eta okerrago jaten dugu eta hori kalean antzematen da, batez ere haurrengan. «Egun haurrek gaizki jaten dute eta gainera, ariketa fisiko gutxi egiten dute. Jaten dutena berriaz, oso azkar, antsietate handiarekin irensten dute».

## Gizentasuna

Gizentasunaz hitz egierakoan, bati baino gehiagori burura dator kio likidoen erretentzioa, hori baita gizentasun arazoak dituen jende asko eta askok erabiltzen duen aitzakia. Itsaso Sanchezek aipatu duenez «jende asko aberastu da likido erretentzioen kontura. Tratamendua oso erraza da eta ondorioak oso ikusgarriak dira. Baina ez dezagun gezurrik esan, zergatik gizenzen gara? Bada, jan egiten dugulako. Lagunekin azeria ez denean, familia arteko bazkaria izaten dugu eta alkohola ere dezente edaten dugu. Ez dugu ahaztu behar gure gorputzak alkohola gantza bihurtzen duela». Sob-

## ITSASO SANCHEZ DIETISTA

«Argaltzea nahi denean aditu batengana jotzea oso garrantzitsua da. Kiloak galtzeko ez dago errezeta bat »

«Garrantzitsua zentzuduna izatea da. Elikadurak orekatua eta ahalik eta garbiena izan behar du»

ran duguna ura edo gantza den jakiteko zalantzarik izan ez dezagun, gaur egun badira gure gorputzeko osagaiak pisatzen dituzten aparailu aproposak. Hauetako esker, bezero bakoitzari zer nolako dieta dago-kion erabaki liteke.

Itsaso Sanchezekin anorexiak ere hitz egin du HITZAK. Dietistaren aburuz, duela bost edo sei urte anorexia kasuak ugariagoak ziren. Gaur egun kalean nerabe argalak ikuste dira, baina, horrek ez omen du gaiso daudenik esan nahi. «Nerabeek berez ez dute elikagai askoren beharrik izaten. Normala da adin horietan argal egotea, orduan ez bada noiz egongo gara argal? Orain gainera, gu gazteak ginenean baina altuagoak dira. Ez da ahaztu behar gainera, janzteko ohiturak ere asko aldatu direla. Gaur egungo gazte asko argal dago eta euren gorputza erakutsi egiten dute, horrek ez du esan nahi gaixo daudenik».

Itsaso Sanchezek argaltzeko gomendio batzuk ere eskatu dizkio HITZAK. Lehenik eta behin, «argaltzea nahi denean aditu batengana jotzea» oso garrantzitsua dela azpimarratu du Sanchezek. Edozein kasutan ere, «garrantzitsua zentzuduna izatea» omen da. Elikadurak orekatua izan behar du, egun batean asko janzteko, hurrengoan gutxiago janzteko beharko genuke. Bestalde, olio eta saltsa gutxiarekin prestatutako janaria jatea da egokiarena. Plantxan edo eta egositako janaria adibidez aproposa izan liteke. Ur asko edatea ere lagunaria omen da argaltzeko. Dena dela, argaltzeko biderik zuzenena aditu batengana jotzea da, Zizurkilgo Bulandegin aurkituko duzue kontsulta.

## MANTENTZE FISIKO ETA ZUZPERTZE ZENTROA

- Dietetika eta elikaduran aditua
- Gorputzeko grasaren analisiak doan

Bulandegi bidea, 2 - beheko • ZIZURKIL  
Tel.: 943 69 05 46



E. AYUSO

Duela ia bi urte Soronea base-  
rriko senideek Tolosan denda  
ekologikoa irekitzea pentsatu  
zuten, pentsatu eta egin. Orduz  
geroztik, janari ekologikoaz  
gozatu nahi duenak esku-es-  
kura ditu barazki, fruta, haragi,  
ogi, esneki, zereal eta bestela-  
ko produktu ekologikoak. Ga-  
bonak pasatu berritan, Soro-  
nea dendako bezeroek gorpu-  
tza barrutik garbitzea izaten  
omen dute kezka nagusia,  
Izaskun Urangak, denda eko-  
logikoko jabeak, HITZARI adie-  
razi dionez «dendako bezero-  
ek euren elikadura zaintzeko  
ohitura dute, horregatik etor-  
tzen dira gurera. Hala ere, Ga-  
bonen ostean egia da barazki  
eta fruta gehiago erosten dituz-  
tela».

Soronea denda ekologikoan  
produktu guztiak dira natura-  
lak. Izaskun Urangaren hitze-  
tan, «etxean aspalditik ari gi-  
nen produkzio ekologikoa lan-  
tzen. Kalitatea bermatzen duen  
zigilua lortu genuenean eraba-  
ki genuen denda irekizera. Iñaki  
anaiak ere prestaketa berezia  
jaso du horretarako Zizurkilgo  
Fraisoro eskolan».

Barazki eta fruta gehienak  
baserri bertakoak dira, Uran-  
gak azaldu duenez «barazkiak  
moztu eta dendara ekartzen  
ditugu zuzenean. Horregatik,  
fresko-freskoak izaten dira  
beti». Denda ireki zutenean ez  
omen zuten barazki eta fruta  
asko, baina, eskaera gehitu de-  
nez, euren produkzioa ere han-  
ditu dute. Etxeko bertako ba-  
razki eta frutez gain, produktu  
ekologikoen zigilua duten bes-  
te baserrietakoak ere saltzen  
dituzte, esate baterako, Anoet-  
ako Sarobe baserrikoak. Tolo-  
saldean oso baserri gutxi-  
k dute produktu ekologikoak di-  
tuztela bermatzen duen kalita-



Soronea produktu ekologikoen dendako jabea Izaskun Uranga bere dendan. EDURNE AYUSO.

## Barazki eta fruta ekologikoak

Tolosako Soronea dendan fruta eta barazki ekologikoak eros litezke; Izaskun Uranga jabeak osasuntsu egoteko garaian-garaiko produktuak jatea gomendatzen du

te zigilua, Urangak aipatu due-  
nez «kalitatea ziurtatzen duen  
zigilua lortzeko lan asko egin  
behar da, lurra deskontami-  
natu, e.a. Eusko Jaurlaritzak  
kontrol zorrotza egiten du. Ba-  
serrira etortzen dira urtero  
produktuak aztertzeraz eta den-  
dakoak ere ikertzen dituzte».

Gabonetako gehiegikeriek  
utzitako kiloak kentzeko hara-  
giari uko egin nahi ez dionak,  
Soronean badu haragi ekologi-  
koa erosteko aukera ere. Base-  
rri bertan hazitako oilaskoaz  
eta untxiak gain, txerri haragia  
ere eros liteke bertan.

### GORPUTZA BARRUTIK GARBITZEKO ▶

Izaskun Uranga dietistak  
azpimarratu duenez,  
argaltzeko garrantzitsuena  
garaian-garaiko barazkiak eta  
frutak kontsumitzea da. Dena  
dela, hona hemen hamar  
egunetan gorputza garbitzeko  
elikagai egokien zerrenda:  
**Salda.** Apio zuria, baratxuria  
eta tipula egosi eta honekin  
salda egin. Lehenengo platera  
gisa hartu liteke. Apioa oso  
ona da gorputza garbitzeko,  
oso diuretikoa baita.

**Barazki zopa.** Porrua, tipula,  
kalabaza eta eskarola dira  
egokienak, baina, beste  
barazki batzuk ere nahas  
litezke.

**Zerealak.** Osoko zerealak  
jatea oso egokia da. Errezago  
jateko barazkiekin nahastea  
komeni da, brokolia edo eta  
aza egokiak izan litezke.

**Konpota.** Gorputzari azukre  
pittin bat emateko egokia izan  
liteke sagarrekin egindako  
konpota.

Izaskun Urangak gomendio  
bat ere eman nahi izan digu  
kontsumitzaileei. «botika gabe  
eta behar duten denboran ha-  
zitako garaian garaiko baraz-  
kiak eta frutak kontsumitza-  
re animatzen gaitu. Produktu eko-  
logikoen alde, batez ere, «za-  
porean» igarriko omen dugu,  
bere esanetan.

Urte berriarekin batera eli-  
kadura ohitura berriak proba-  
tu nahi dituenak badaki non-  
dik hasi, Tolosako Letxuga ka-  
lean, orotariko produktu  
ekologikoak aurkituko ditu So-  
ronea dendan.

hitza

lagunen  
**txokoa**

▶ HITZAREN HARPIDEDUN  
TXARTELAREKIN %5\*-eko  
BEHERAPENA izango duzu  
zure EROSKETETAN

\*Promozio hau ez da beste beherapenei gehituko  
eta eskura ordaindutako erosketetan bakarrik  
aplikatuko da

▶ Txartela HITZAREN harpidedun laguntzaileek  
eskuratuko dute

‘Lagun ezazu HITZA laguntzen’

▶ DENDA HAUEK HITZAREN LAGUNTZAILEAK DIRA

**Avalon**  
o s a g a i a k  
korreo,11 • Tolosa • Tel.: 943 67 51 02

Gudari kalea, 5 • TOLOSA  
Tel.: 943 65 04 62

**ILUMINAZIOA**

**honekin**

TOLOSA  
Tel.: 943 65 24 30

**kanikak**

San Frantzisko, 21 • Tolosa  
Tel.: 943 65 27 46

**SHANTY  
KIROLAK**

Rondilla, 11  
TOLOSA  
Tel.: 943 67 40 74

Tolosaldeko eta Leitzaldeko HITZA laguntzen duten harpidedunen artean zozketak astero

## GARZIANDIAREN OROIMENEZKOA ▶

## EGITARAUA ▶ SAILKAPEN FASEKO PARTIDAK, LARUNBATERO

## GAUR

▶ Etxeberria II.a-Setien /  
Loiola-Yubero.  
▶ Dominguez-Huizi /  
Zabala-Jauregi.  
▶ Urdaniz-Ruiz /  
Urmeneta-Aranalde.

## HILAREN 22A

▶ Elizondo-Irurita /  
Etxeberria I.a-Arrieta.  
▶ Alzugarai-Mitxeo /  
Bengoetxea-Ontxalo.  
▶ Zabala-Jauregi /  
Mikelperizena-Zubieta.

## HILAREN 29A

▶ Cerezo-Retegi /  
Urmeneta-Aranalde.  
▶ Fraile-Garcia /  
Etxeberria I.a-Arrieta.  
▶ Bengoetxea-Ontxalo /  
Etxeberria II.a-Setien.

## OTSAILAREN 5A

▶ Zabala-Jauregi /  
Aranzabe-Galarraga.  
▶ Urdaniz-Ruiz /  
Izagirre-Olaetxea.  
▶ Elizondo-Irurita /  
Renobales-Mujika.

## OTSAILAREN 12A

▶ Izagirre-Olaetxea /  
Urmeneta-Aranalde.  
▶ Etxeberria I.a-Arrieta /  
Renobales-Mujika.  
▶ Alzugarai-Mitxeo /  
Etxeberria II.a-Setien.

## OTSAILAREN 19A

▶ Bengoetxea-Ontxalo /  
Loiola-Yubero.  
▶ Dominguez-Huizi /  
Mikelperizena-Zubieta.  
▶ Urdaniz-Ruiz /  
Cerezo-Retegi.

## OTSAILAREN 26A

▶ Elizondo-Irurita /  
Fraile-Garcia.  
▶ Alzugarai-Mitxeo /  
Loiola-Yubero.  
▶ Dominguez-Huizi /  
Aranzabe-Galarraga.

## MARTXOAREN 5A

▶ Mikelperizena-Zubieta /  
Aranzabe-Galarraga.  
▶ Cerezo-Retegi /  
Izagirre-Olaetxea.  
▶ Fraile-Garcia /  
Renobales-Mujika.

# Lehen pilotakadak, gaur

Peña Union elkarteak antolatutako Garziandiaren oroimenezkoaren lehendabiziko partidak jokatu dira gaur goizean (10:15), Beotibarren

## LEIRE MONTES

Marzelo Garziandiaren oroimenezkoaren lehen pilotakadak hartuko ditu, gaur goizean, Beotibar frontoiak. Joan den astean zen hastekoa Peña Union elkarteak antolatzen duen Lau t'erdiko txapelketa, baina azkenean ez ziren partidak jokatu. Antolatzaileek txapelketaren egutegia bere horretan mantenduko dutela adierazi diote HITZARI, eta joan den asterako aurreikusita zeuden partidak sailkapen faseko beste guztien ondoren jokatu dira; hortaz, txapelketa aste-bete luzatuko da.

Hiru partida ikusteko aukera izango dute gaur zaleek Beotibarren, 10:15etik aurrera. Etxeberria II.a-Setien bikote bizkaitarrak Intxaurrendoko Loiola-Yubero bikotea izango dute aurkari. Ondoren, Intxaurrendoko Dominguez-Huizi eta Añorgako Zabala-Jauregi izango dira aurrez aurre. Eta, azkenik, Oberena elkarteak Urdaniz-Ruiz eta Añorgako Urmeneta-Aranalde lehiatuko dira.

Guztira, Euskal Herri osoko 16 bikote hartuko dute parte aurtengo Garziandiaren oroimenezkoan. Lau multzotan banatu dituzte Peña Unioneok.

Martxoaren 5a bitarte, sailkapen fasean lehiatuko dira guztiak; multzo bakoitzeko lehendabiziko bi bikoteak pasatuko dira hurrengora. Beste fase guztiak partida bakar batera jokatu dituzte.

## Azken txanpa

Martxoaren 12an izango dira final-laurdenetako lehen partidak, 11:00etan hasita: A multzoko lehenek C multzoko bigarrenak izango dituzte aurkari; ondoren, C multzoko lehendabiziko bikotea eta A multzoko bigarrena lehiatuko dira. Martxoaren 19an, 11:00etan, final-laurdenetako beste bi partidak jokatu dituzte: B multzoko lehenak D multzoko bigarrenen aurka, eta D multzoko lehenak B multzoko bigarrenen kontra.

Finalerdietako apirilaren 2an jokatu dituzte aurreko lau partidako irabazleak, elkarren aurka. 11:00etan hasiko dira neurketak.

Final handia, azkenik, apirilaren 9an izango da, Beotibarren. 11:00etan, hirugarren eta laugarren postuak erabakiko dituen partida jokatu dute. Eta, ondoren, finalaz aurrera auzerako aukera izango dute pilotazaleek.



lazko txapelketako lehen jardunaldia, Beotibarren. OLAIJA ESKITXABEL

## PILOTARIAK ▶

## A MULTZOA

▶ Dominguez-Huizi (Intxaurrendoko).  
▶ Mikelperizena-Zubieta (Bera).  
▶ Zabala-Jauregi (Añorga).  
▶ Aranzabe-Galarraga (Aurrera).

## B MULTZOA

▶ Urdaniz-Ruiz (Oberena).  
▶ Cerezo-Retegi (Bera).  
▶ Izagirre-Olaetxea (San Esteban).  
▶ Urmeneta-Aranalde (Añorga).

## C MULTZOA

▶ Elizondo-Irurita (Oberena).  
▶ Fraile-Garcia (Lizarra).  
▶ Etxeberria I.a-Arrieta (Bizkaia).  
▶ Renobales-Mujika (Aurrera).

## D MULTZOA

▶ Alzugarai-Mitxeo.  
▶ Bengoetxea-Ontxalo (Leitza).  
▶ Etxeberria II.a-Setien (Bizkaia).  
▶ Loiola-Yubero (Intxaurrendoko).

## iragarki laburrak ▶

## LANA

**Sukaldaria.** Tabernarako sukaldaria behar da, asteburuetan lan egiteko. 943 69 19 33.  
**Tabernaria.** Neska euskalduna behar da Anoetako taberna batean

lau orduz lan egiteko. Telefona: 635 74 52 91.

## Sukaldaria eta tabernaria.

Sukaldaria eta tabernaria behar da. Deitu 15:00etatik aurrera. 943 68 21 54.

## ALOKAIRUA

**Tolosa.** Garaje itxia alokatzen da Tolosan. Interesatuak deitu 609 43 59 07ra.

## SALGAI

**Etxebizita.** Alegiako Larraitz auzoan etxebizitza salgai. 680 57 09 52.  
**Autoa.** Opel Combo salgai. 2000 urtekoa. 67.000 kilometro. Telefona: 661 35 92 92.

## AHT ▶

## Kontzentrazioa eskualdeko udalen jarrera salatzen

Tolosaldeko AHT Gelditu! Elkarlanak kontzentrazioa deitu du gaurko, *AHTren inposaketaren aurrean Tolosaldeko udalek zer?* lelopean. 12:00etan, Tolosako udal-letxe aurrean izango da bilkura. Bi helburu ditu ekimenak: alde batetik, herritarrek AHTren proiektuaren inguruan sentsibilizatzea; eta, bestetik, eskualdeko udalei AHTren inguruan duten jorkabideagatik azalpenak eskatzea.

## ZESTA-PUNTA ▶

## Beotibar elkartearen partidak, bihar

Beotibar Zesta-Punta Elkarteko kadete eta jubenil mailako jokalariek Euskal Herriko Kluben Arteko Txapelketako partidak jokatu dituzte bihar, 11:00etatik aurrera, Beotibar pilotalekuan. Kadeteak Gernikako Euskal Jai Alai taldekoen aurka ariko dira; eta jubenil mailakoak, berriz, Markinakoen kontra jokatu dute.

## HITZALDIA ▶

## Gipuzkoako EHNEren saioa asteartean

Langile etorkinen erregulazio berezia dela eta, Gipuzkoako EHNE sindikatuak hitzaldia eskainiko du datorren asteartean, hilaren 18an, Tolosan. *Nekazaritzan lan egin paper eta eskubide guztiak du* izenburu saioak. 15:30ean hasiko da, sindikatuaren egoitzan (Nafarroa etorbidea 6, 2.). Informazio gehiago 943 65 42 81 telefono zenbakian.

## HITZALDIA ▶

## Gurasoei zuzendutako solasaldia Orixen

Orixen institutuan Batxilergo-ko 1. eta 2. mailako eta DBH 4. mailako ikasleek gurasoei zuzendutako hitzaldia antolatuko dute. *Nola landu autoestimua seme-alabengan* du izenburu solasaldiak. Asteartean izango da, hilaren 18an, 19:00etan, ikastetxean bertan.



## Gazteen aurkako «erasoei erantzuna»

**TOLOSALDEA** ▶ Jarrai-Haika-Segi gazte erakundeek aurkako auzian orain gutxi 42 gazte auziperatu dituzte. «Eraso guzti hauei erantzuteko» atzo borroka eguna deitu zuen Gazte Mugimenduak eskualdean. Tolosako Triangulon elkarretaratzea egin zen eguerdian —argazkian—. Ertzaintza bertan izan zen filmatzen, lasterketa batzuk izan ziren eta pankarta zeukan gazte bati datuak eskatu zizkioten. Ondoren, arratsaldean, manifestazioa egin zuten Villabonan. OLAIJA ESKITXABEL

## Belkoaineko ikurriña zulatuta

**ADUNA** ▶ Belkoain mendiko gailurrean orain sei urte Adunako zenbait herritarrek ikurriña jarri zuten. Herritar hauek salatu dutenez, ikurriña zulatuta aurkitu dute —argazkian—. («faxista batzuk botatako tiroarekin») eta *Viva España* dioen pintada jarri dute moji batean. HITZA

ZIZURKIL ▶ MUSIKA

# Kontzertua eskainiko du gaur gauean Txuma Murugarren bakarlariak

Popa eta elektronika uztartzen dituen 'Nire anaiaren kotxeko argiak' izeneko azken diskoa aurkeztuko du Atxulondo kultur etxean 23:00etatik aurrera

IMANOL GARCIA

Txuma Murugarrenek kontzertua eskainiko du gaur Zizurkilgo Atxulondo kultur etxean. 23:00etatik aurrera *Nire anaiaren kotxeko argiak* diska aurkeztuko du kantariak. Sarrera hiru euro kobratuko da eta 22:00etatik aurrera erosi ahal izango dira Atxulondo kultur etxean bertan.

Estilo ariketa batean murgiltzen da Txuma Murugarren, eta biziki ongi elkartzen ditu oraingoan pop kutsu garbia duen bere musika ibilbidea eta elektronikaren egungo joera. Une batzuetan artista batentzat ezinbestekoa da abestiak konposatzea edo soinu berriei aurre egitea.

Baina hau ez da gaizki ulertu behar, sentimendu eta sentazioen espresioan baretasuna soinu berrien bilaketarekin elkartzeko erabili ditu Murugarrenek popa eta elektronika. Tresna elektronikoetatik ateratako sentsibiltate finez bustitzen ditu bere kantuak.

Modu horretan diskoak aukera ematen du popa eta elek-

tronika inolako konplexurik gabe elkartzeko, ia artisau funtseko espresio moduetarantz, eta disko txiki handi bilakatzen da *Nire anaiaren kotxeko argiak*.

Bizkaiko meatze aldetik bere garaian liderra izan zen Sasoi Ilunak taldea, erreferentzia-taldea euskaraz kantatutako pop-rockaz hitz egiteko orduan. Izaskun bezalako kantu bikainak utzi zituen talde batean hazi, heldu eta garatu zen konpositore gisa. Sasoi ilunak utzi ondoren, bakarka ekin zion bere karrerari, kalitate handiko musikariek lagunduta beti ere. Bakarka ateratako laugarren diskoa da *Nire anaiaren kotxeko argiak*. Poparekiko nahiz rockarekiko beti sentsibiltatea erakutsi duen artista da Txuma Murugarren; testu



Txuma Murugarren bakarlarria. HITZA

ederrez jantzi ditu bi genero horiek, eta benetan balio duela erakutsi du bere diskoetan izugarri maila handiko letrak itxuratzen. Azken disko honetan kantuan berriro ere argi asko geratu da Murugarren gauza dela musika erregistro eta sentsibiltate desberdinak lantzeko, bere musika aukera zabalduz. Halatan, disko modernoa aurkituko dugu, bai bere osarean bai bere asmoan. Bere bandan, Rafa Rueda gitarrajole moduan, Ekaitz Hernandez baxujolea, Nacho Beltran bateirajolea eta Rafa Acebes pianojolea bilbotarrari Templar & Birdy elkartu zaizkie, musika elektronikoaren aitzindarietako bi Euskal Herrian.

**ESKERTZA** ▶  
RAFAELA BAZTERARGI AGURBE, andere hil berriaren sendeen partetik, eskerrak samin agurrari bidali zenuten eta hiletara elizkizunetara etorri zineten gutziak.  
Villabona, 2005eko urtarrilaren 15a

**TOLARE-SAGARDOTEGIA**  
SARASOLA  
Larunbata eta igandetan eguerdian irekita  
TRIKITILARI ETA BERTSOLARIAK  
Jatorrizko Sagardoa  
Sagardotegia - ASTEASU  
Tel.: 943 69 02 83  
Zumalikardi Baserría - ANOETA  
Tel.: 943 65 26 22

**ISASTEGI**  
sagardotegia  
Gaur irekitzen dugu,  
Zatox gurera txotx egitera!!  
Isastegi Sagardotegia, S.L.  
Aldaba-Txiki auzoa, 15 A - TOLOSA  
Tel.: 943 65 29 64

ERREMONTA ▶

# Eskualdeko bi pilotari Binakako Erremonte Txapelketako finalean

Altuna II.ak Zeberio II.aren aurka jokatu du gaur; Etxabe eta Urrutia izango dituzte bikotekide hurrenez hurren



Lau finalistak. Ezkerretik eskuinera: Zeberio II.a, Urrutia, Altuna II.a eta Etxabe. ANDONI CANELLADA / BERRIA

IÑIGO TERRADILLOS  
OLAIA ESKITXABEL

Binakako Erremonte Txapelketako finala jokatu da gaur 17:00etan Hernaniko Galarreta pilotalekuan; bertan, aurrez aurre ariko dira eskualdeko bi pilotari: Altuna II.a amezketarra eta Zeberio II.a elduaindarra. Bikote gisa izango dituzte Etxabe eta Urrutia, hurrenez hurren.

Finalera iritsitako bikoteak binakako txapelketako lehenengo partida jokatu zuten elkarren aurka; emaitza: 40-36 (Altuna II.a eta Etxaberen alde). «Partida hori orain dela bi hilabete izan zen; pilotarien forma fisikoa aldatu egin da, pilotalekua desberdina da...», erantzun du Amezketa pilotariak berriro ere emaitza berdina errepikatzeo aukerarik dagoen galdetzean. «Urrutiak

denbora gutxi darama lehenengo mailan jokatzeko eta biok batera jokatzeko gure lehenengo partida zela kontuan hartuta, gauzak oso bestelakoak izan daitezke gaur orduz geroztik, elkar gehiago ezagutzen baikara», dio Zeberio II.ak.

## Finalista ezagunak

Zeberio II.a eta Urrutia dira faborito nagusiak; horren arrazoia txapelketan izan duten erregulartasunari esker jendeak beraian duen konfidantza izan daitekeela aipatu du Altuna II.ak.

Gaurkoa, laugarren finala izango da Zeberio II.arentzat. Jokatuak hiru finalatan txapelak lortu du: «Laugarren txapela lortzeko esperantza eta ilusioa daukat; asko esan nahiko luke horrek profesional mailan».

Altuna II.a Binakako Erremonte Txapelketako finalean izan da lautan: «Orain dela bi urte iritsi nintzen azkenengoz finalera; anaia izan nuen aurka eta galdu egin nuen». Bi final galdu eta bi irabazi ditu amezketarrak: «Alde batera edo bestera puskatu beharrekoa da berdinketa hori eta txapela lortzeko aldera izatea espero dut. Hirugarrenaren bila noa gaur».

Finalerako pilota biziak aukeratu dituzte amezketarrak eta bere bikoteak: «Gure jokoa Zeberio aurrelaria sailhestu eta Urrutia kargatzean oinarrituko dugu; pilota biziak aukeratu ditugu horretarako», azaldu du Altuna II.ak. Pilota motelak aukeratu dituzte, bestalde, Zeberio II.ak eta Urrutiak: «Aurreko jokoa egin ahal izateko aukeratu ditugu gisa horretako pilotak», dio Zeberio II.ak.

IBARRA ▶

## Garagardo Festa antolatze bilerasteartean

Datorren asteartean, urtarrilaren 18an bilera egingo da Kultur Etxean aurtengo garagardo festari buruz hitz egiteko. 19:00etan izango da eta Ibarra elkarrekin eta talde guztien parte-hartzea eskatzen da, guztien artean erabakitzeo Garagardo Festaren nondik norakoak.

IBARRA ▶

## Loatzo musika eskola hasi da entseguen

Datorren urtarrilaren 28an aterako dira arratsaldeko 18:30ean Ibarra plaza Loatzo musika eskolako ikasleak karroza eta txarangekin Kaldereroak direla eta. Baina aurretik ondo prestatzeko, entseguak izango dituzte urtarrilaren 17an 17:30etan eta urtarrilaren 24an 16:30etan. Bi entseguak Uzturpen egingo dira.

TXARAMA ▶

## Elkarteko zuzendaritzaren aldaketa

Txaramako elkartearen bilera egingo dute bihar zuzendaritza berria hautatzeko. 10:30etan. Izango da lehen-dabiziko deialdia eta 11:00etan bigarrena. Bazkideen artean egingo da, eta zuzendaritza berriaren izenak jakiteaz gain, urteko gaiei buruz hitz egingo da.

IBARRA ▶

## Sendi Ekintzaren ohiko urteroko asanblada gaur

Sendi Ekintzaren urteroko ohiko asanblada egingo dute gaur 20:00etan. Aurreko aktaren irakurketa eta onespina, egindako ekitaldiak, sargardotegian berrikuntzak eta erreserbetarako sistema berriaren inguruan hitz egingo dute besteak beste. Sargardotegiaren irekiera eta elkarrekin festa urtarrilaren 29an ospatuko dira.

IBARRA ▶ KIROLA

# Ez du jokatu Ibarra asteburu honetan

Atsedean hartuko dute nagusiek; jubenilek San Jorgeren aurka jokatu dute bihar

I.TERRADILLOS

Asteburu honetan lehenengo bueltako azken partidak jokatu dira eta Ibarra areto futbol taldeak atsedena izango du.

Ondo datorriola taldeari atsedean hau esan behar da, Prados oraindik ere osatu gabe baitago. Arazoekin zebilen jokalaria azken aldian, eta tratamendu batekin hasia erabaki zen bi hilabetez bajaran izango delarik. Honekin aurrerapenik ez bada ematen ebakuntza egitea pentsatu

beharko litzatekeela aipatu dute medikuek.

Bestalde, pasa den asteko partiduan oso joko ona erakutsi zuten ibarrek garaipen handia lortu zutelarik, eta orain atsedena hartzea, eritimoa galtzea eragin lezake.

Jubenilen ligan, berriz, Lauburuk pasa den asteko atsedena eta gero berriro ekingo dio bigarren bueltari. Bihar Santurtzira joango dira Ibarra jokalariek eta San Jorge taldearen aurka jehiatu beharko dira.

## iragarki laburrak ▶

### Administrazio laguntzaileak.

Laster sarrerak udal hauetan: Hernani, Usturil, Irun, Beasain, Alto, Bergara, Zorralea, Mutriku, Zizurkil, Mendara, Anoeta. Informazioa doan 943 65 01 93. Sukaldari laguntzaileak. Plaza

libreak eskolatan, egoitzetan, Eusko Jaurlaritzan. 943 65 01 93 telefonora deitu.

**Gidariak.** Laster sarrerak udaletan eta Eusko Jaurlaritzan. Informazioa doan. 943 65 01 93.

**Peoiak,** elektrikariak, iturginak,

soldatzaileak, igeltsuak. Plaza libreak erakunde publikoetan. 943 65 01 93.

**Haur Hezkuntza.** Plaza libreak haurtzaindagi publikoetan, haur eskolatan. Informazioa doan. 943 65 01 93.

**Ostalaritza.** Sukaldeko laguntzaileak, sukaldariak, zerbitzariak. Plaza finkoak: eskolak, egoitzak, Eusko Jaurlaritzan. 943 65 01 93.

**Laborategi** ingurumena, Osakidetzak, araztegi. Plaza libreak

udal, Aldundia eta Eusko Jaurlaritzarako. Informazioa doan. 943 65 01 93.

**Basozainak.** Udal, Aldundia, Eusko Jaurlaritzan, administrazio publikorako. Informazioa doan. 943 65 01 93.

## LEITZA ▶ GIZARTEA



Gaztainhaundi-ri atera izan dizkiote argazkiak oraindaino. ASIER GOGORTZA



Enborra kutxa iluna bihurtzeko lan dezente egin behar izan zuten. A.G.

## JAIONE ASTIBIA

**G**auza bitxia gertatua da orain aurrekoan, gure herrian: zuhaitz enbor batek argazkia atera dio familia bati. Hango aitona zioen moduan: «Orain artean, guk atera dizkiogu beti, eta orain, berak aterako digu».

Kontua ongi uler dadin hasieratik ekitea izanen da hobereana, ordea. Bada, Soroa base-riaren ondoan bada gaztainondo irauli bat, *Soroko Gaztainhaundi* modura ezagun dena. Gaztainondoak, zutik zegoen garaian, gerrian, 7,90 metroko ingurua zuen, hondoa, berriz, 13 metro. Esaten dute eta hala dago jasota, barrenean zuen hutsunean, «13 gizon larri» sartzen zirela. Neurri horiek kontutan hartuz, eta bere irudiak argazkietan ere jasota daude, ez da harrizkoa *Gaztainhaundi* izenez ezagutzea. Baina ikusgarritzko zuhaitz hau, «1982ko otsailaren lehen-dabiziko igandean» erori zen, Soro Goikoko amonak gogoan duen moduan, kontatu digunez, «eurite luzea zihoan eta lurra urasetua zegoen. Eroriko da, ez da, horrelaxe geunden. Sukaldeko lanak egin eta leihora atera nintzenez, nire begien aurrean irauli zen». Geoztik han mantendu dute. Zutik zegoenean eta irauli ondoren ere, beti *Gaztainhaundi*-ren bueltan bizitu izan dira etxe honetan: jostetan, atsedenean... eta istorioa kontatu eta bere ondoan argazkiak atera ere, beti. Beti izan dute etxeko erakusgarritzat.

Eta hama, etxeko iloba bat dela medio, Asier Gogortzarekin egin zuten topo. Hau argazkigintzan aritzen da. Besteak beste, *Pinhole* teknika lantzen du berak: argazkigintzako arau xume bezain oinarritzkoenez baliatuz, edozer gauza kamara bihurtu eta egiten ditu argazkiak. Horrela, bataren istorioa eta bestearen teknika uztartuz, oraindainoko paperak trukatzeko otu zitzaiz: Sorokoek gaz-

# Gaztainondoa Soroko argazkilari

## Axier Gogortzak Soroko Gaztaina kamara bihurtu ondoren



Asier Gogortza —ezkerrean zutik— eta Sorokoak aritu ziren. JAIONE ASTIBIA



Gaztainhaundi-k ikusita, Soroa eta bertako familia. A.GOGORTZA

tainondoari ateratako irudien ordainetan, behingoz gaztainondoak berak aterako zien argazkia. *Gaztainhaundi* kamara bihurtuko zuten. Pentsatu eta egin.

### Enborra kamara

Asier Gogortza buru zutela, egun beteko lana izan zuten. Aurrena kamara beltza lortu beharra zegoen: «Lan zaila izan zen, enborra jada oso zahartuta egonik, zirrikitu asko baititu eta denak bete behar ziren etaurrealdea lixoa. Itxura oso irregularra izanik...», zioen. Plastiko beltzaz ongi estali eta gero objektiboa: barrenera argia sartzeko erdigunean zulo txiki bat (estenopoa) zuen txapa puska bat. Barrenean, pantaila jarri: negatibo modura, argazkigintzako papera erabili zuten. Argi gorria egiteko: etxetik elektrizitatea garraiatu. Hau guztia egin eta hara, enborra argazki kamara bihurtua.

Jada frogia egitea besterik ez zen falta. Formula baten bidez esposizio-epea kalkulatu, 15 minutuko, «karbolak ordu laurdeneko klik-a behar zuen irudia atera ahal izateko, argi kantitate egokia barrenera sartzeko», zioen Gogortzak; eta Soro Goikoko familia *Gaztainhaundi* kamararen aurrean jarri zen.

Kamararen barrenean sartu eta itxi, objektiboko zuloa ireki eta kanpoan, geldi-geldi, «kamarari» begira egon, zain epe horretan: familiari irudi bat egiteko «modu poetikoagoan, erran dezagun, arbolaren *tenpoa* hori dela» argitu zigan.

Arbolaren begirada 15. minutuarekin batera itxi eta irudia bere barrenean gordeta zegoen. Gero, zatika-zatika negatiboen positibazioa etorri zen, etxean horretarako prestatuta zuten gela itsutuan.

«Azkenean, emaitza ikusi eta, argazki *collage*-a osatu geunenean, hagitzen konten eta gustura geunden, denak». *Gaztainhaundiak* horrelaxe ikusi zituen sorotarrak.

## TELEFONOAK ▶

## LARRIALDIK

▶ 112

**Alegialdea.** Osasun z.: 653212  
**Anoetaldia.** Medikua: 65 23 39  
**Asteasu.** Medikua: 69 24 23  
**Berastegi-Elduain.** 68 33 61  
**Bidegoian.** Medikua: 68 11 34  
**Ibarraldia.** Osasun etx.: 672411  
**Ikaztegieta.** Medikua: 65 33 29  
**Irura.** Osasun zentroa: 69 07 20  
**Leitza.** Osasun z.: 948 510800  
**Lizartza.** Medikua: 68 20 77  
**Tolosa.**  
 ▶ Anbulatorioa, larrialdia: 461111  
 ▶ San Esteban: 00 68 00  
 ▶ Gernikako arbola: 00 69 00  
 ▶ Asunzion klinika 67 57 99 - 67 53 90 (larrialdiak)  
 ▶ Udaltzaingoa: 67 58 58  
 ▶ DYA: 67 25 36  
 ▶ Gurutze Gorria: 67 48 88  
 ▶ Ertzaintza: 53 88 20  
**Villabona-Aitzondo.**  
 Anbulatorioa: 00 69 70  
**Zizurkil.** Aitzondo zerb: 693930

## GARRIAOK

▶ Renfe Tolosa: 65 28 89  
 ▶ Donostiako autobusa: 36 17 40  
 ▶ Taxia: 67 04 20  
 ▶ Taxia (Leitza): 608 873016

## EUSKALTEGIK

▶ Aitzol (Tolosa): 65 10 06  
 ▶ Arramele-AEK: 67 12 14  
 ▶ Ika (Leitza): 948 61 07 76

## GUARDIAKO FARMAZIAK

**Gaur.** Iturrioz. Euskal Herria 3 (Ibarra). 943 670 915  
 Larraia, M.I. Elbarren 95 (Leitza). 112

## TOLOSALDEKO HITZA

**Publizitatea.** 661 67 88 18.  
 tolosaldean\_publici@tolosaldeko hitza.info  
**Tolosa.** 687 41 00 82 - 687 41 00 33.  
 tolosa@tolosaldeko hitza.info  
**Villabona-Aitz.** 687 41 00 22.  
 villabona-aitzondo@tolosaldeko hitza.info  
**Anoetaldia.** 687 41 00 22  
 anoetaldia@tolosaldeko hitza.info  
**Ibarraldia.** 687 41 00 32.  
 ibarraldia@tolosaldeko hitza.info  
**Alegialdea.** 687 41 00 34.  
 alegialdea@tolosaldeko hitza.info  
**Leitzaldeko.** 687 41 01 18.  
 leitzaldeko@tolosaldeko hitza.info



**Salgai (Tolosa).** Pisua handia Gorosabel 40ean, Garajea aukeran.  
**Salgai (Tolosa).** Pisua altua igogailuarekin Nafarroa Etorbidean. 44.000.000 pta.  
**Salgai (Tolosa).** Pisua igogailuarekin Larramendi kalean. 30.000.000 pta.  
**Salgai (Tolosa).** Lokal komertziala San Frantzisko pasealekuan 85m<sup>2</sup>.  
**Alokatzeko (Tolosa).** Lokal komertziala Errementari kalean.  
**Alokatzeko (Tolosa).** Garajeak alokatzen dira Tolosako Iesu ezberdinetan. (Nafarroa etor., Pedro de Tolosa)

943 65 17 13 / 677 46 09 16

## AGENDA ▶

### DEIALDIK

**Asteasu.** Bertso-afaria Sarasola sagardotegian: Anjel Larrañaga eta Gregorio Larrañaga, *Mañukorta*, gai librean bertsotan ariko dira.  
**Ibarra.** Sendi Ekintzaren urteko batzarra. 20:00etan.  
**Tolosa.** Haur Danborradako kosakentsegua Beotibar pilotalekuan; 15:30ean.  
**Tolosa.** Harizpe jubilatutako elkartearen urteko batzarra, 17:30ean lehenengo deialdian eta 18:00etan bigarren deialdian.  
**Tolosa.** *AHTren inposaketaren aurrean Tolosaldeko udalek zer?* lelopean kontzentrazioa 12:00etan udaltxearen aurrean.  
**Tolosa.** Azkarate-Urreku mendira irteera antolatuta du Alpino Uzturrek biharko. 08:00etan Gorosabeletik.  
**Txarama.** Elkarteko zuzendaritza aldatzeko bilera bihar 10:30ean lehenengo deialdia eta 11:00etan bigarrena.

### IKASTAROKA

**Leitza.** Perkusio ikastaroa, 16 urtetik gorakoentzat; 17:00etatik 19:00etara.

### IKUSKIZUNAK

**Tolosa.** Gari, Montxo eta Jose Lontxo pailazoak, Elvi sabeliztuna eta Txan magoaren haur ikuskizuna Leidor zineman. 17:00etan.

### MUSIKA

**Tolosa.** Fantastic Fallow, Basque Country Faraons eta Black Diamond taldeak Bonberenean 22:30ean.  
**Villabona.** Jesusen Bihotza parrokia. 19:45. Loreto Aramendi oriotarrak organo kontzertua eskainiko du.  
**Zizurkil.** *Nire anaiaren kotxeko argiak* azken diskoa aurkeztuko du Txuma Murugarren kantariak. Abulondo kultur etxean. 23:00etan.

### ZINEMA

**Tolosa.** *Diarios de motocicleta* Leidorren. 19:30ean eta 22:30ean.  
**Villabona.** Haurrei zuzendutako filma 17:00etan Gurea zineman: *El Espantatiburones*.

# Nekea eta gustua

**TOLOSA ▶** Jose Enrike Ceberioaren akuarelak eta olio-pinturak daude ikusgai Lanbroa tabernan; erretratoak egin nahiko lituzke hurrengo baterako

JOXEMI SAIZAR

**J**ose Enrike Ceberio tolosarraren akuarelak eta olioak daude ikusgai Lanbroa tabernan. Guztira hamar koadro. Gehienak paisajeak dira, Tolosaldekoak nagusiki: betiko Tolosako ikuspegiak, Trianguloa, Aranburu Jauregia, Trianguloa, Santa Maria... Nafarroako leku batzuk ere islatu ditu: Uxue, Intza... Lore batzuk ere baditu tartean.

«Txikitatik gustatzen zait margotzea. Aitarengandik datorkit zaletasuna, berari ere asko gustatzen zaiou», dio Ceberio. Nisa Goiburu pintorearekin klase batzuk hartu zituen. Gero —margotzen erabat utzi gabe— jarraipen handirik ez du izan lana dela eta, baina azkenaldian serioxeago hartu du berriro margotzea eta egunero ez, baina askotan margotzen du. Donostiako Loiola auzoko kultur etxean akuarela ikastaro bat egin zuen. Oluia eta harkatza ere landu izan du. Eta orain Lanbroan duen erakusketa hau azken lau hilabeteotako lanaren emaitza da. «lan neketsua» beraren hitzetan.

«Ez da erraza, ikasten jarrai-



Jose Enrike Ceberio gustuko duen koadro baten aurrean. J.SAIZAR

tzen dut. Koadro bat egiteko 8-10 ordu behar izaten ditut. Hala ere atsegingarria da pinta-tzea», dio margolariak. Kasu askotan lekuaren argazkia atera eta ondoren egiten du koadroa. Beste batzuetan berriz, nahiago du zuzenean lekuan bertan margotzea.

Egiten duen bigarren erakusketa da hau. Aurrekoa Tolosako Frontoan kafetegian egin zuen eta emaitzeko gustura gelditu zen: jende askok ikusi zuen, asko gustatu egin zitzaizkien eta jarritako koadro erdiak saldu zituen. «Harrিতuta gelditu nintzen. Oraingo honekin ez dira hainbeste saltzen ari. Konpetentzia handia dago», erantzen du.

Aurrerantzean ere margotzen jarraitzea pentsatzen du artista tolosarrak. «Gaiatz aldatzeko nahiko nuke ikasten jarraitzeko. Erretratoak egin nahi nituzke, baina oso zaila da pertsona baten aurpegiera margotzea. Interesatzen zait gai hori», azaldu dio Hitzari.

Hilaren bukaera arte egongo da Ceberioaren erakusketa hau Lanbroa tabernan. Tabernan zerbait hartzen duzuen bitartean, koadro politak ikusteko parada daukazue.

## ZORION AGURRAK ▶



URTE ASKOAN

Behat Mendizabal Artola (Aduna). Gaur 3 urte. Zorionak Adunako eta Villabonako familien partetik.



URTE ASKOAN

Ugaitz eta Lune (Bidegoian). Ugaitz gaur 4 urte eta Lunek 24ean urte bat. Zorionak gurasoen eta lehengusuen partetik.



URTE ASKOAN

Ioritz Gorriti Etxegoien (Tolosa). Gaur urtebete. Aiton-amonak eta osaba-izeben partetik.

## HITZA, zorion agurren tartea

Urtebetetzak, urrezko ezteiak, ezkontzak, jaioberriak... zoriontzeko, etorri:

HITZAren egoitzetara: Araba etorbidea, 5 behe - TOLOSA Udaltzeko bulegoa - LEITZA

Mesedez, argazkia bi egun lehenago ekarri. Mila esker!