

TOLOSALDEKO ETA LEITZALDEKO hitza ^{info}

Ostirala, 2012ko martxoaren 2a. IX. urtea. 2.372. zenbakia. tolosaldea.hitza.info



→ **Mendiko irudi ikusgarrienak, Leidorren.** Mendi Film Festival jaialdiaren pelikula onenak ikusi daitezke Mendi Tour ekimean. Tolosako zinema aretoak hartuko du egitasmoa hilaren 6an eta 7an. Guztira hamar film eskainiko dituzte. Mendi Film Festival-eko Javier Baraizarrak, Edurne Mendia Kultura zinegotziak eta Alberto Gonzalez Tolosagasaki ordezkariek egin dute aurkezpena, Leidor aretoan. **02**

Tramitazio gehiago egin ahal dira Tolosako Udate zerbitzu berrituan

Herritarrek udalarekin egin behar dituzten tramitazioak errazteko garatu dute zerbitzua, Ibai Iriarte alkateak adierazi duenez **02**

Bildu: «EAJk gai garrantzitsuen inguruko kontsultarik ez du inoiz egin»

Tolosako koalizioaren ustez, jeltzaleak gezurretan ari dira Larramendiko lurperatzearen inguruan eta aurreko udal gobernuak legez kontrako plana onartu zuen **03**

Ibarrako Udalak laurogeita hamar autorentzako bi aparkaleku prestatuko ditu

TAO sistema zabalduko du udalak herriko hainbat gunetara; hurrengo egunetan herritarrei informazioa helaraziko diete udal arduradunek **06**

Datorren urtean atez ateko hondakin bilketa jarriko dute Zirzurkilen

Bildu koalizioak gidatzen dituen eskualdeko herrietatik, sistema honen aldeko mozioa onartzen duen lehen udalerrria izan da **05**



harpidedunak **TXOKOR hitza**

saridunak

HITZAK harpidedun batentzat **sarrera pare** du

•Haritz Arana Saralegi (Tolosa)

Martxoak 4, Igandea
18:00etan
Donostiako Itunben

LAGUN ARO GBC
Asefa Estudiantes

Sarrerak jasotzeko Tolosako HITZAREN egoitzatik pasa



sarrerak

HITZAK harpidedunentzat egun bakoitzerako **sarrera pare bat** du

• Marijo Belaunzaran Jauregi (Berrobi)

• Manoli Jauregi Tolosa (alegia)

Martxoak 3, Larunbata eta
Martxoak 4, Igandea
Leitzako Frontoian
egun guztian zehar

Sarrerak lehiatilan bertan



Mendi Film Festival jaialdiko hamar pelikula ikusi ahalko dira, Mendi Tour ekimenean, hilaren 6an eta 7an

Mendiari buruzko film onenak ikusteko aukera, Leidor aretoan

Imanol Garcia Landa

Mendi Tour Tolosa ekimena antolatuta dute hilaren 6 eta 7rako, Leidor aretoan. Gasteizen egiten den Mendi Film Festival jaialdiko pelikula onenak ikusteko aukera izango da bi egun horietan. Javier Baraiazarra Mendi Film Festival-eko zuzendariak esan duenez, «azken bi urteetan mendiaren inguruan egin diren film onenak ikusi ahalko dira». Hain justu, mendiaren inguruko jaialdian sariren bat jasotakoak dira guztiak.

Tolosako Udalak eta Tolosagasa babestu dute ekimena. Edurne Mendia Kultura zinegotziak Tolosak mendiarekiko duen lotura nabarmendu du eta horrelako filmak herrian ikusi ahal izatea «luxua» dela esan du. Aurrera begira, ekimena «egonkortzea eta hobetzea» espero duela ere esan du Mendiak. Tolosagasa ordez-



Irudi ikusgarriak ikusiko dira Mendi Tourren, tartean Fly or die, The Swiss machine eta Cold filmetakoak. HITZA/SENDER FILMS/CORY RICHARDS PHOTOGRAPHY

karriak, Alberto Gonzalezek, eskerak eman ditu Tolosara horrelako egitaraua ekartzeagatik, eta ekimen hori aurrera begira Tolosagasa «ardatz nagusietako» izango dela adierazi du.

Baraiazarrak Leidor aretoari loreak bota dizkio: «Nahiko genuke guk Gasteizen horrelako leku

batean ematea Mendi Film Festival-a, horrelako pantaila eta proiektorearekin». Egitarauari dagokionez, guztira 10 pelikula emango dituzte. Asteartean, hilak 6, *Arditan*, *Fly or die*, *Cold* eta *Transantartika 2011* izango dira ikusgai, azken hau Juan Vallejok aurkeztua. Asteazkenean, *The*

hardest of the Alps, *Wild water*, *Linea continua*, *The Swiss machine*, *Next time Inshallah* eta *Hastapenetara itzulera* emango dira, azken hau Josu Bereziartua egileak aurkeztua. Hasiera batean Alex Txikon mendizaleak egon behar zuen asteazkeneko saioan, bere azken espedizioari buruz hitz egi-

teko, baina Karakorumen dago oraindik eta ez litzateke garaiz iritsiko emanaldira.

Film guztiak jatorrizko hizkuntzan emango dira, eta azpittituluak euskaraz izango dira. Sarre-rak, eguneko, bost euro balio ditu. Salgai daude Tolosagasa bulegoan eta Leidor-ko leihatilan.

Udate zerbitzua berri dute, bertan tramitazio gehiago eskaintzeko

Orain arteko gain, zerga eta hirigintzarekin lotura duten zenbait tramitazio egin daitezke bertan

I. Garcia Landa

Udate zerbitzua garatu du Tolosako Udalak, bertan tramitazio gehiago egin ahal izateko eta udal-letxean bulego bulego ez ibiltze-

ko. Ibai Iriarte alkateak eta Lore Agirre alkateordeak aurkeztu dituzte aldaketak. «Udala herritarrei irekitzeko beste pauso bat da», esan du Iriartek berrikuntzen inguruan. Herritarrek udal-letxean egin behar dituzten tramitazio guztiak bertan egitea du helburu udalak.

2005ean jarri zen martxan zerbitzua eta lehen pausoa herritarren kexak eta iradokizunak jasotzea izan zen. Orain egin diren berrikuntzekin, zerga bilketa, obra



Lore Agirrek eta Ibai Iriartek azaldu dituzte Udate zerbitzuaren berrikuntzak. I.G.L.

txikien baimenak eta hirigintza-ko beste tramitazio batzuk egin ahal dira bertan. Udal bulegoen erakinen behe solairuan dago Udate zerbitzua, eta lekuak berak ere aldaketak izan ditu. «Lehen mostradore bat zegoen, eta orain

mahaiak eta aulkiak jarri ditugu», esan du Iriartek. «Harremana zuzenagoa izatea nahi dugu modu horretara». Zerbitzuaren langile kopurua ere aldatu da. Lehen langile bat lanaldi osoan eta beste bat erdian zegoen eta orain hiru langile daude lanaldi osoan.

Beste aldaketa nabarmen bat txanda izateko txarteltxoa hartu behar dela da. Udaletik esan dute, ez da jendea pilotuko dela uste dutelako, baizik eta, batez ere, zerbitzua erabiltzen duten herritar kopurua zenbatzeko. Aulkiak ere jarri dituzte, norbaiti itxarrotea egokitzen bazaio. Egun hiru mahai daude jendea artatzeko, baina laugarren bat jarriko

dela aurrerikusten du udalak. Bestalde, barneko aldean, bulego bat atondu du udalak, zenbait gai diskrezio osoz tratatu ahal izateko.

Zerbitzuaren berrikuntzan udalean izan den departamendu arteko lanketa nabarmendu du Ibai Iriartek: «Sail bakoitzak aztertu du zer tramitazio egin ahal diren Udaten, eta horiek guztiak martxan jartzeko lanean ari gara». Hain justu, aurki Udaten errolda agiriak eskatzeko aukera ere izango dela zehaztu du alkateak. Zerbitzua garatzeko software berri bat erabili dute, eta Udaten dauden langileak ere formatu behar izan dute.

Iragarki laburrak

GALDUTAKOAK

■ **Eratzuna.** Tolosako San Sebastian arraindegian ondoan ezkontza erazten bat aurkitu dugu. Galdu duenak 688 61 01 18 zenbakira deitu dezake.



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILAK DIRUZ LAGUNDUTAKO HEDABIDEA

Bilduk uste du Larramendi auzoko aferan EAJ gezurretan ari dela

Jeltzaleen udal gobernua legez kontrako plana onartu zuela salatzen du koalizioa abertzaleak

Rebeka Calvo Tolosa

Tolosako Bildu koalizioaren ustez, EAJ alderdia gezurretan ari da Larramendi auzoko lurperatzearen inguruko prozesu judizialaz hitz egiterakoan. Jeltzaleek orain egun gutxi prentsaurrekoa eskaini zuten koalizioak babes-ten duen erreferenduma gelditzeko eskatuz, eta koalizioa agerrialdi hori eta gero, pozik agertu da horrela hasieratik jasandako «gezur, intoxikazio eta difamazioei azkenean, aurpegia eta izen-abizenak» jarri dizkietelako.

Prozesu judiziala gogoan

Bilduk Voith-Gorostidi eremuan irekitako prozesu judiziala ekarri du gogora: «EAJ gezurretan ari da. Jakin badakite lurperatzearen kontrako jarrera, planaren aurkako 2006. urteko helegitean emandako hamar arrazoietako bat zela. Ondo dakite, soilik herritarrekiko ardurazko jarrerari esker –guztiz legitimoak eta legezkoak diren helegiteei uko eginez– ekidin dela auzoko bizilagun berriek kalte handiagoak pairatu behar izatea».

Zentzu honetan, EAJri ezkutu aritzea leporatu diote. «Euskadiko Justizia Auzitegi Gorena emandako epaia ezkutu nahi dute. Hain zuzen ere, EAJren udal gobernua legez kontra-



De los Rios, Elduaian, Lasa, Izagirre eta Elizaran, prentsaurrekoa eskaintzen. I. URKIZU

ko plan bat onartu zuela dioena, horrela sustatzaileak legeak baitmentzen duena baino 300 etxebizitza gehiago eraiki ahal izateko», azaldu dute Bilduko ordezkariak.

Arkitektoen inkesta

Era berean, Tolosako arkitektoei egindako inkesta filtratu izana gaitzetsi du Bilduk: «Ezkutatu egin dute proposamena auzoko lantaldeak egin zuela, auzoko bizilagunek osatutako lantaldeak, hain zuzen ere, eta baita Arkitektoen Elkargo Ofizialaren bidez eta modu anonimoan egin dela ere». «Erakusten ari dira, ohikoa duten bezala, errespetu gutxi dietela teknikariei eta profesionaleri. Ezkutatu egin nahi dute, teknikari batek berak ere ez duela ba-

besten lurperatzeko aukera. Udal teknikariak ere (arkitektoak, letratuak, Udaltzaingoa, trafikoko adituak...) lurperatzearen kontra agertu izan dira beren txostenekin. Haietako batzuk zigortu eta errepresaliatu egin zituen EAJk, aurreko alkateraren kontrako *mobbing* salaketak barne», gaineratu dute.

Bilduk, proiektua oso aurreratu dagoela jakinda, hobetzeko aukerak mugatuak direla onartu du: «Errespetu handia diegu auzoko bizilagunei, berriei eta lehengoei. Azken hauek ez dute inoiz aukerarik izan beren iritzia emateko 'erosi' zuten urbanizazioan egindako aldatetari buruz. Orain arte». Hain justu horregatik proposatu dute egungo proiektuaren alternatiba «tekniki-

koki paregabea» dena Bilduren ustez. «Bizilagunek erabakitzea nahi dugu, proiektua zuzenean aldatu beharrean, nahiz eta udalak horretarako lege eskumen osoa eduki», gaineratu du.

Horiek horrela, EAJ alderdiak herritarren aurrean ez duela inoiz gai garrantzitsuen inguruko kontsultarik egin esan dute, «ohituta daude inposatzen, diru publikoa xahutzen eta barra-barra gastatzen, beren inguruko enpresen poltsikoetan sartzeko».

Bukatzeko Bildu koalizioak udal gobernua animatu du «herritarren parte hartze bidetik jarraitzea Larramendi auzoan», eta bizilagun guztiei informazio ematera. «Auzoa den artea eraikitzeo aukera ezin da alferrik galdu», esan du.

↓ Kirola Tolosan

LARUNBATA

SASKIBALOA

09:00. Usabalgo goiko kantxan, infantil mutilen Take Bedaio-Udalaitz, eta infantil nesken Take Izaskun-Bera Bera.
10:30. Usabalgo goiko kantxan, infantil mutilen Take Aldaba-Larramendi, eta kadete nesken Take Urkizu-OKE.
12:00. Usabalgo goiko kantxan, junior mutilen Take Tolosa-Internacion, eta kadete mutilen T. Tovar-Easo.

ARETO FUTBOLA

16:00. Goiko kantxan, Denak taberna-Ceramicas Nogales.
18:00. Goiko kantxan, Laskorain-Pinseque.
12:00. Beheko kantxan, junior mutilen Laskorain-Gamo.
15:30. Beheko kantxan, emakumezkoen Laskorain-Berastegi.
18:00. Beheko kantxan, Laskorain-Goierri.

FUTBOLA

09:00. Futbol zelaian, kadeteen Tolosa CF-Intxurre.
10:30. Futbol zelaian, kadeteen ohorezko mailako Tolosa CF-Beasain.
15:30. Futbol zelaian, emakume seniorren Tolosa CF-Añorga.
16:30. Berazubín, erregional ohorezko mailako Tolosa CF-Pasajes.
18:00. Futbol zelaian, emakumezko kadeteen Tolosa CF-Zumaiaiko.

IGANDEA

ESKUBALOA

10:30. Usabalgo goiko kantxan, kadeteen Tolosa-Leizaran.
12:00. Usabalgo goiko kantxan, seniorren Tolosa-Leizaran.

SASKIBALOA

12:00. Beheko kantxan, senior nesken Aralar-Oiarsor.

FUTBOLA

09:30. Futbol zelaian, alebinen Tolosa CF-Zumaiaiko.

PILOTA

11:00. Emakumeen Gomazko Paletako Kutxa Sariko finalak, Beotibarren. Batetik, promozio sariko finala izango da Andueza-Ugalde, eta Garmendia-Senperren artean, eta bestetik, sari nagusiko finala Muneta-Bordagaray eta Housset-Serrerren artean.

Greba orokorrerako deia egin dute

LAB eta ELA sindikatuak ordezkariek, bakoitza bere aldetik, batzarrak egin dituzte

R.C.

LAB eta ELA sindikatuko Goierriko eta Tolosaldeko ordezkariak, bakoitza bere aldetik, batzarrak egin zituzten atzo, martxoaren 29ko greba orokor deialdiaren harira.

LAB sindikatuko Tolosaldeko eta Goierriko ordezkariak Beasaingo Igartzia jauregian elkartu ziren. 160 bat ordezkari bildu zi-

ren, eta *Inposaketan aurrean, burujabetza. Euskal langileok lan erreformari ez!* lelopean elkarretaratztea burutu zuten batetik, eta hilak 29ko greba orokorrerako gehitu ziren, bestetik.

ELAko ordezkariak ere gauza bera egin zuten Tolosako Topic zentroan.

Goierriko eta Tolosaldeko 300 bat ordezkari bildu ziren batzarraren, eta bertan martxoaren 29ko greba orokorrerako deia egin zuten egun hori garrantzitsua bada ere, lehen pausoa besterik ez dela esanez; «ondoren lanean jarraitu beharko dugun», esan dute. Batzarra eta gero, ordezkariak manifestazioa egin zuten Tolosan.



Goiko irudian LABeko ordezkariak, eta behean, ELAkoak. HITZA

KEY-LAN
Sarrailgintza

Nalarrua etorb. 13 behean - TOLOSA
Mag. 670 41 79 22
Tel./Fax: 943 65 03 13



Itzea Urkizu

Afrikako yoruga komunitatean, Gelede izeneko zeremonia baterako erabiltzen dituzten maskarak daude ikusgai Topic zentroan, bihartik aurrera ikusi ahal izango den erakusketan.

Emakumea gurtzeko mozorroak

esan daiteke Tolosako *Gelede masks* erakusketa ez dela, oraindik, beste inon ikusi ahal izan.

Nazioarteko harremanen fruitua

Topic zentroko zuzendari diren Idoia Otegi eta Miguel Arretxe, Dordrecht-en (Herbehereak) ospatzen duten nazioarteko txotxongilo jaialdi oso garrantzitsu batera joan ziren. Jaialdiaren aitzakiaz, maskara hauekin prestatutako erakusketa bat ikusi zuten, eta asko gustatu zitzaizen. Horrela beraz,

Gelede izeneko gurtza, XIV. mendean sortu zen Afrikako Ketu eremuan. Emakumearen berezko gaitasun sortzailea gorai-patzeko ospatzen duten zeremoniarako janzen dituzte bertan, Topic zentroan inauguratuko duten *Gelede masks* erakusketako maskara bereziak.

Bihar iluntzean, 19:00etan inauguratuko dute erakusketa, eta datorren ekainaren 10a bitarte ikusgai izango dira Afrikako maskarak.

Gelede masks erakusketako piezak, Ursela Voorhuis izeneko Herbeheretako emakume baten bilduma pribatuko zati dira; ehun maskaratik gora ditu berak, eta Tolosako Nazioarteko Txotxongiloen Zentroraiko aukeraketa bat egin behar izan dute, 43 maskara ekartzeko. Bigarren aldiz antolatuko da erakusketa bat maskara hauekin; lehenengoz, Afrikako museo batean ikusgai izan ziren, baina Topic-eko Maria San Sebastianek azaldu duenez, aukeraketa desberdina izan zen, eta beraz,

jaialdiko zuzendariarekin hitz egin zuten, maskaren erakusketa 2012an Tolosara ekarri ahal izateko. Maria San Sebastianek azaldu duenez, Dordrecht-eko jaialdiko zuzendariak komisario lanak egin ditu *Gelede masks* erakusketarekin: «Bere ardura izan da bildumaren jabearekin hitz egitea, erakusketa Tolosara ekartzeko

hura konbentzitzea, eta berak antolatatu du guztia».

XIV. mendetik hona

Gelede izeneko gurtza, XIV. mendean sortu zen Ketu izeneko eremuan (Afrika). Besteak beste, emakumeak bizitza sortzeko duen berezko indar hori jainkotzen zuten. Komunitate hartako gizonezkoek, maskarada moduko batzuk egiten zituzten indar honen omenez.

Ketu izeneko eremu honetatik, ordea, Benin eta Nigeriako (Afrika) yoruba komunitatera hedatu ziren aipaturiko maskaradak; zehazki, Egba, Anago, Saki, Ohero-Ijo, Ifonyin eta Annori herrietara zabaldut ziren.

Yoruba komunitateak bere bu-

eremu horretan boterea dutelako. Era berean, ospakizunaren helburuetako bat oparotasuna eskatzea denez, merkatua leku egokitzat dute yorubarrek.

Gelede ospakizunak, urtean behin egiten dituzte yoruba komunitatean, eta martxoa eta maiatza artean ospatzen dituzte; hain zuzen ere, nekazaritzarako urtarorik opa-roean.

Dantza

Egunez egiten den ospakizuna da Gelede zeremonia.

Animaliak, aleak, arrautzak, ezitia eta antzeko produktak eskaintzen dizkiete beren arbaso diren amei, eta emakumeen botere dei egiten diete.

Herrietako sorretan, jarraian hasten dira dantzak, eta prozesio moduko bat jarraituz merkatu-iristen dira. Egun osoa dantzan aritzen dira hemen, eta hainbat lekutako maskaradak pixkanaka elkartzen dira bertan.

Gizonezkoek egiten dute dantza, eta emakumez mozorrotzen dira, gainera, oihal handiez baliatuz. Bular aldean ere betegarriak jartzen dituzte emakume itxuraz hartzeko, eta emakume itxurako maskarak janzen dituzte, azkenik, Yemoja jainkosa

Txotxongilodun maskara afrikarrak

➔ Topic zentroan ikusgai izango den erakusketan Ursela Voorhuis herbeheretarren bilduma pribatuko 43 pieza ikusi ahal izango dira. Maskara hauek, kasko moduan janzen dituzte zeremonietan, eta maskarek gainean dituzten panpina artikulatuekin, satirazko nahiz erlijiozko antzezpenak egiten dituzte. *Gelede masks* erakusketan, ordea, Efe izeneko gaueko zeremoniako zenbait pieza ere ikusi ahal izango dira; hain zuzen goian txotxongiloriek ez dutenak dira hauek.

Gelede zeremoniak, emakumearen sortzeko gaitasuna gurtzeaz gain, hileta ospakizunetan nahiz lehorte garaietan ere ospatzen dituzte yorubarrek; asmo txarreko sorgin-eriek eragindako egoerak uxatzeko erabiltzen dute ekitaldia.



tzea da euren nahia. Aipatzekoa da, egunez, Gelede zeremonian erabiltzen dituzten maskarak, aldatu egiten dituztela gauerako. Efe du izena, eguzkia sartu bezain laster hasten den ospakizunak. Kasu honetan, emakume nahiz gizon itxura duten maskarak erabiltzen dituzte yorubarrek, eta ilunagoak dira aurpegiak, sorginkeria kutsua emateko helburuz.

Emakumeen lehentasuna

Aipaturiko Gelede zeremonia hauetan guztietan, nabarmentzekoa da giza talde honetako apaiz-hierarkian emakumeak duen lehentasuna. Adituek diotenez, gainera, Brasilgo *candomble ketu* izeneko erakundeetako antolakuntza matriarkala Afrikako yoruba komunitate honen eraginez sortutakoa da.



jainkozkoari egiten dioten gurtza horretan, zati publikoa izan ohi da Gelede deituriko maskaradarena. Herrietako merkatuetan egiten dira, batetik, emakumeek, gehienetan, bertan lan egiten dutelako, eta gizarteko

imitatze aldera. Beren maskulinitatea, emakumearen boterearekin oreka-

Hondakinen bilketa sistema aldatuko dute 2013an

Zizurkil Behean atez atekoa jarriko dute martxan, eta Goian, konpostajea bultzatuko du udalak

Asier Imaz Zizurkil

Zizurkilgo Udalak hondakinak «modu eraginkorrago batean» kudeatzeko asmoa azaldu zuen astelehenean egin zen ohiko udal batzarrean. Helburu horrekin, 2013an, orain arteko bilketa sistema aldatuko du.

Joxe Mari Luengo alkatearen esanetan, Zizurkil Goian hondakinen bilketaren ardatza, konpostajea izango da, eta behean, atez atekoa. Erabaki honen berri herriarrei emateko, 2012. urtea erabiliko dute. Udaletik at, herritarrek sortutako Zero Zabor taldeak ere helburu berak dituenek, kontzientziario lan honetan bi eragile hauek ariko dira.

Astelehenean egindako udalbatzan, hondakinen inguruan, bost puntuko mozioa aurkeztu zuen. EAJ alderdiko bi zinegotziek aurkako bozka eman zuten, eta Bilduko seiak, aldekoa. PSE-

↓ Mozioa

BOST PUNTU

- Zizurkilgo Udalak ahalik eta hondakin gutxien sortzeko azterketa abiatuko du Sasietako Mankomunitatearekin batera.
- Udalak mankomunitatearekin batera adostuko du konpostatze kanpaina zabalera egitea herriko familien artean.
- Zizurkilgo Udalak ahalik eta gehien birziklatze aldera, emaitza onenak lortzen dituen hiri hondakinen bilketaren alde egiteko konpromisoa hartzen du, eta %80ko birziklatze maila lortzen ari den sistema bakarra atez ateko bilketa da gaur egun.
- Udalak etengabeko urratsak emango ditu Zizurkil 'zero zabor' lurraldea bihurtzeko.
- Hau guztia burutzeko, Sasietako Mankomunitatearekin lanbatorde bat osatzeko eskaera egingo du.

EEren ordezkaria ez zen bilkura agertu.

Puntu hauen alde zergatik egin duten azaltzerakoan, Joxe Mari Luengo alkateak, besteak beste,

errauskailua aipatzen du: «Garestia eta osasunarentzat kaltegarria da, eta inork ez du nahi bere herrian errauskailurik. EAJk orain arteko bidetik jarraitu nahi du, errauskailuarekin eta abar, baina ez al dira jabetzen osasunarentzat kaltegarria dela eta inork ez duela nahi bere inguruan horrelakorik edukitu?». Atez ateko sistema hasieran erraza ez dela izango ere onartzen du alkateak, baina ohitura bilakatzen doan heinean, denentzat onuragarria izango delakoan dago: «Osasunarentzat onuragarria izango da, lanpostuak sortuko ditu eta martxan dagoen herrietan emaitza oso onak lortzeaz gain, ondo irtezen ari da».

Kritikak eta erantzunak

Alkateak esan bezala, Zizurkilgo EAJ udal batzarrean mozioaren aurka agertu zen. *Aurri.com* webgunean, bi zinegotziek bilkura aretoan esandako hainbat arrazoi agertzen dira. Egoitz Soroza balek horrelako erabaki handi bat hartzen denean, azterketa sakonago baten beharra aldarrikatu zuen: «Zaborren kudeaketak Zizurkilgo aurrekontuaren zati handi bat eramaten du: 200.000

euro ingurukoa. Azterketa ekonomiko gutxieneko bat behar dela iruditzen zaigu. Orain arte badago zabor bilketa sistema bat martxan eta hori bertan behera uzteak kostuak ekarriko ditu; errauskailuarekin gabe gure alderdiak horrelako erabakiren bat hartuko balu, herriari bizkara ematen ari garela entzun beharko genukeela».

Aurri.com webgunearen esanetan, alkateak honela erantzun zion Sorozabali: «Lehen ere zaborren inguruan hartu diren erabakiak inposaketak izan dira. Egia da gure alderdiak herriaren parte hartzea sustatu izan duela beti, baina erabakia azkar hartu beharra gertatu zaigu. Ekainean amaituko da errauskailuarekin sinatutako hitzarmena, eta atez atekoarekin aurrera egitea tokatu zaigu. Saiatuko gara ahal den ondoen egiten. Hainbat herri

dago sistema hori erabiltzen duena eta ondo ari direla uste dut. Jendearekin bilerak egingo ditugu, berri emateko».

Mari Angeles Lazkano ere, bere alderdikidearekin bat eginaz, mozioaren aurka agertu zen: «Tolosaldeko mankomunitatean adostasunez hartu izan dira erabakiak. Momentu honetan daukagun sistema adostasun horien bidez onartutakoa da, ez da alderdi bakarrak inposatutakoa. Orain ere horrela egin beharko litzatekeela iruditzen zait».

Erantzuna, beti ere *Aurri* bildutakoaren arabera, Bilduko Aritz Esnaolak eman zion alkate ohia: «Sistema hau bultzatzeko erabakia, beste alderdien adostasunik gabe hartuko dela esaten duzue, baina orain arteko erabakietan guk ez dugu hitzik izan, Gipuzkoako gehiengo handi bat ordezkartzarrik gabe egon da eta».

Zaborra biltzeko sistema aldatzeko asmoa agertu duen eskualdeko lehen udala, hain zuzen ere, Zizurkilgoa izan da. Hurrengoan, Amasa-Villabonako Udala izan daiteke, hilaren 7an egingo duen bilkuran aztertuko baitu hondakinen bilketa sistema berriaren gaia.

Emakumeen Nazioarteko Egunean parte hartzeko deialdiak

Anoetako gaztetxean parekidetasunaren inguruko dinamika antolatuko dute bihar arratsaldean

A. Imaz

Martxoaren 8an Emakumeen Nazioarteko Eguna ospatuko dute eskualdeko herri askotan. Iruran eta Anoetan aurrez hainbat deialdi egin nahi izan dituzte.

Iruran hilaren 8an, ostegune-

an, 17:00etatik 18:30era emakumeentzat antzerki tailerra antolatuko dute. Izena aurrez eman behar da, izan ere, apuntatzeko epea hilaren 6an amaitzen da. Zerrenda kultur etxeko ludotekan aurkitzen da.

Anoetan, parekidetasuna lantzeko dinamika egingo dute bihar arratsaldean gaztetxean, Gazte Asanbladaren eskutik. Horrez gain, hilaren 9an, jubilatuetan afaria egingo dute. Izena emateko aukera hilaren 6an amaitzen da, udaletxean, liburutegian edo kiroldegian.

Danok Danenako bi taldeek garaipena lortu dute

A. Imaz

Lehen Halterofilia Liga Nazionala otsailaren 25ean jarri zuten zuten martxan. Maila Nagusian, Batis Kortajarenak zuzentzen duen taldeak ez zuen hutsik egin. Danok Danena A taldea Zarautzen lehiatu zen, bertako taldearen kontra. Danok taldea Ionut Dan-du, Kellyan Quintana, Angel Martín, Joseba Arrate, Asier Gallego eta Francisco Gonzalezek osatu zuten, garaipena lortu zuten 300,28 punturekin. Zarautz taldeak 283,66 puntu lortu zituen. Banakako sailkapen orokorrean, Asier Gallegok lehen postua lortu



zuten, eta Kellyan Quintanak bigarren. Danok Danena B taldea Burgosen lehiatu zen, bertako Sol y Luz, Zaragozako Elios eta Bizkaiko Urbi B taldeekin batera. Danok Danena taldea Paco Cruz, Teddy Martinez, Igor Sasiain, Jon Sasiain, Ekaitz Kortajarena eta

Jon Ander Iriartek osatu zuten. Eskualdekoek irabazi zuten lehia 388,14 punturekin; bigarren Sol y Luzekoak sailkatu ziren, 347,11 punturekin. Banakako sailkapen orokorrean, Igor Sasiain bigarren gelditu zen, eta Teddy Martinez hirugarren.



Laser Promozioak:
Otsailaren 27tik Martxoaren 12ra.

Izterondoak abonua 5 sesio:

300 €

Besapeak abonua 5 sesio:

195 €

SHUYANA
ESTETIKA

ESTETIKA: Eskolapiotako
Lorategiak 3,1A. T. 943 675 489
KOSMETIKA:
Korreo 1. T. 943 671 468

Ibarrako Udalak TAO sistema zabalduko du herriko auzo eta kaleetara

Bi aparkaleku berri egokitzen ari dira 90 autorentzat; batzar ireki baten bidez eman dute informazioa

Enertiz Maiz Ibarra

Ibarran arazoa dute aparkaleku faltarekin. 2010. urte hasieran TAO zerbitzua jarri zuten martxan, arazoa konpondu nahian, eta orain herriko beste hainbat gunetara zabaltzea erabaki du udalak.

Izan ere, TAO jarri zen gunean, arazoari irtenbidea eman bazitzaion ere, arazoa beste gune batzuetara pasa da. Hori dela eta, batzar irekia deitu zuten astearteko. Bertan, udalaren asmoak azaldu zizkieten herritarrei. Hurrengo pausoa, herri guztiari informatzea izango da.

Udala aparkaleku bila ibili da eta Zubizarretako gunea eta zelaia egokituko dituzte. Lehenengoan 75 autorentzako lekua presatuko dute, eta bigarrenean 15 autorentzako lekua izango da. Hau aurrera eramateak, ordea, kostu ekonomikoa handitu du. Zubizarretako zelaia egokitzeke lanetan ari dira, eta errenta ordaindu behar zaio lurjabeari. Baina, Ibarrek duen arazoari irtenbidea bilatuz, aparkaleku kopurua asko igokoa da.

Era berean, TAO zerbitzua zabaltzea aurreikusten du udalak. Baina makina eta pertsonal kopurua mantendu egingo luke. Herriarrek «aukera berdintasuna» izatea nahi dute, udalekoek.

San Inazio auzora, Julian Gaiarrera, Emeterio Arresera eta Otarreagara zabalduko du zerbitzua Ibarrako Udalak. Kolore urdineko zerbitzua izango da gune guztietan, baina anbulatorio aurrea



Batzar irekia egin zuten herritarrei udalaren asmoak jakitera emateko. HITZA

↓ TAO zerbitzua zabalduko da

GUNE BERRIAK

- **Non.** San Inazio auzora, Julian Gaiarrera, Emeterio Arresera, Apattekerara eta Otarreagara.
- **Txartela.** Herritar guztiek txartela eskuratzeko eskubidea izango dute, 15 euro ordainduz.
- **Txartelik ezeean.** Zebitzua ordaindu egin beharko dute herritarrek ere.

gune gorri bezala mantenduko dute, hau da, 09:30etik 13:30ak bitartean.

TAOren ezaugarriak

Herritar guztiek izango dute txartela eskuratzeko eskubidea, eta 2012. urteari dagokionean, 15 euro ordaindu beharko da.

Betebeharreko baldintzak hauek izango dira: autoaren titullarrak eta autoak, Ibarren errotatuta egon beharko dute.

Era berean, titular horrek udalarekin ezin izango du zorrik edukiti.

Aldiz, txartelik ez duten herri-

APARKALEKU GEHIAGO

- **Non.** Zubizarretako gunea eta zelaian.
- **Zenbat.** Zubizarretako zelaian 75 autorentzako tokia, eta kanpa parean, 15 autorentzat gehituko dute.
- **Urdina.** Gune berriek zerbitzu urdina izango dute: egun oso, erdi edo epe jakin baterako.

tarrek, kanpotarrek bezala, TAO ordaindu egin beharko dute.

Zubizarretako zelaia

Gune urdina eta berdea jarriko dute Zubizarretako zelaian. Hau Zumardiaundiaren jarraipena izango da. Egun erdiz edo egun osoz aparkatzeko aukera eskainiko da bertan, baina, baita behar den denbora tartean uztekoa ere. Hala ere, bertakoek gehienez ere, 24 orduz uzteko aukera izango dute. Abuztua bitartean, jarraipena egingo dute udaletik. Aldaketa hauekin, aparkaleku faltari irtenbidea eman nahi diote.

Finalean Otaegi eta Otaño, Arrospide eta Mugertzaren aurka

Aizkorako Binakako finalak jokatu dira, Azepeitian; gaztetxo mailan Saralegi leitzarra Larrearekin lehiatuko da

E. Maiz

Eusko Label Binakako Aizkorako Txapelketako finalak jokatu dira igandean. Azepeitiako Izarraitz pilotalekuan izango dira, eta 12:00etan hasiko da.

Urrezko, zilarrezko eta gaztetxo mailako finalak izango dira, eta urrezko eta gaztetxo maila-

koan eskualdeko aizkolariak izango dira txapelaren bila lehiatuko direnak.

Urrezko mailan, alde batetik, Angel Arrospide eta Ugaitz Mugertza bikotea, Joseba Otaegi eta Unai Otañoren aurka ariko dira nor baino nor. Norgeriago parekatua izango dela aurreikusten da, baina, apostuzaleek Otaegi eta Otaño jotzen dituzte favorito.

Gazteen mailan, berriz, Eneko Saralegi leitzarra eta Julen Larreak osatutako bikoteak, Eneko Otaño eta Joxean Etxeberriaren kontra neurtu beharko dituzte indarrak.

• tolosaldean@hitza.info

→ Laburrak

Hilaren 5ean 'Pink saris' dokumentala, doan

TOLOSA ▶ Emakumearen Nazioarteko Eguna dela eta, zine forumeko saio berezia antolatu dute, Leidorren. Hilaren 5ean, doan, Kim Longinotto zuzendariaren *Pink saris* dokumentala ikusteko aukera izango da, jatorrizko bertsioan eta euskarazko azpiztituluekin.

Pic de Moines eta Anayet mendietara irteera

TOLOSA ▶ Hilaren 10etik 12rako, Pic de Moines eta Anayet mendietara irteera antolatu du Oargi mendi elkarteak. Izena emateko, info@oargi.org helbide elektronikora idatzi beharko da, eta aurrez 20 euro ordaindu beharko dira, aterpetxean lekua gordetzeko. 3035 0028 11 0281141038 kontu korronte zenbakian sartu behar da dirua.

Jubenilen eta kadeteen mailako finalak jokatu dira asteburuan

Erredakzioa

Eskualdeko pilotariak izango dira esku pilotako finaleko lau finaldunak. Gaur, 19:00etan, Bergarako pilotalekuan, Aurrera-Saiazko pilotariak Amurriokoaren aurka jokatu du jubenil mailako banakako partida. Eskuz binakako jubenilen partida, berriz, Galdakaon jokatu da ordu berean, eta Zazpi-Iturriko bikoteak, Zugarraldekoaren aurka neurtu ditu indarrak.

Igandean, 10:00etatik aurrera, jokatu dira finalak, Elgetako pilotalekuan.

Bi partida jokatu dira: eskuz banaka Intxurre Oberenaren aurka lehiatuko da, eta eskuz binakakoan, Zazpi Iturri, Ziotzaren aurka.

Hilberriak



MARIA VICTORIA SARASUA AZKUE

-Goian bego-

Izar berri bat piztutzero doa Luxarbeco zeru gainean.

Maite zaitugu!
ZURE FAMILIA

ORIO, 2012ko martxoak 2



IÑAKI FERNANDEZ LEUNDA

Gurutzurruon oroitzapen politen zelaian, beti izango du txoko bat gure Mikeltxoren aitak. Familiari besarkada bat.

Maite zaituztegu

Gurutzurru Aisialdi Taldea

ZARAUZ, 2012ko martxoak 2



IÑAKI FERNANDEZ LEUNDA

Familiari besarkada handi bat Zarauzko emakume korrikalarien partetik.

ZEK

Oharra: elizkizuna, gaur OSTIRALA, arratsaldeko ZAZPIETAN, Zarauzko Andra Mari Zeruratzearen elizan izango da.

ZARAUZ, 2012ko martxoak 2

Tolosaldeko ibilbide sortari ekingo dio gaur HITZAK. Lehen ibilbidea eskualdeko herritar ugarik egin ohi duten Belauntzatik Leabururakoa izango da.

Bi herriren artean, paseotxoa

Iñigo Terradillos

Ibiltzea bezalakorik ez omen dago osasunerako. Ez alferrik, eguneroko paseotxoa gomendatzen du sendagile orok, batez ere adin batetik gorako pertsonentzat. Bakarrik, nahiz konpainian, hirigunean ala landa eremuan, musikaren edota irratiairekin doinuen laguntzarekin... Gure aisialdian ibilian aritzeko aukerak amaigabeak dira, pertsonen gustuen arabera, hain justu, eta gorputza zaintzeaz gain, gure begien aurrean bistaratu diren milaka ikuspegi-ekin gozatuz erlaxatzea ere lortu dugu.

Bada, **TOLOSALDEKO ETA LEITZALDEKO HITZA** egunkariak gaur ekingo dion ibilbide sortarekin, Tolosaldean, modu errazean eta adin guztietako herritarrek, egin ditzaketen 20 ibilbide aurkeztuko ditu, ekaina bitarte. Eguneroko paseotxo hori egiteko, beraz, proposamen ugari jasoko dituzte eskualdeko herritarrek. Euren esku gustukoena aukeratzeko.

Lehena, Belauntzatik barrena
Belauntzako autobus geltokian ekingo diogu ibilbideari. Gure asmoa Leabururaino joan-etorria egitea da. Eguerdia da, eta negua izan arren, epel dago. Eguraldi zoragarria landa eremu honetan paseotxoa egiteko, izan ere, eguzkiaren printzek goialde honetan dabilen haize finaren aurrean, ibilia atseginago egiten laguntzen dute.

Leabururantz doan errepedean gora egingo dugu, eta segituan eskuinera hartuko dugu, Belauntzaren herrigunera doan bidea, hain zuzen. Bertara iritsi aurretik, jolaslekua ikusiko dugu gure eskuinean. Oso hedadura txikiakoa da erdigunea, parroki-elizaren inguruko etxe bakar batzuetara mugatzen dena.

San Juan Bataiatzailearen parroki-eliza da herriko elementurik adierazgarriena. Ez da neurri handikoa, gurutze latindarrezko oinplanoa du, gurutzeriazko gangek osatutako estalkiak eta dorrea oinpean. Arkupea dagoen lekuan gaur egun itxita dagoen



Belauntzako hainbat baseri, eta urrutian, Leaburu. I.T.

arku zorrotzeko atea ikus daiteke.

Parroki-elizaren parean, bestalde, udaletxea dago. Oso erraz antzematen zaio udaletxea dela, eraikuntza mota honek izan ohi duen ohiko egitura baitu, bere arkupe eta balkoi nagusiarekin. Herrigunean, halaber, pilotalekua ere topatu ahalko dugu, frontenis zaleen artean eskualdeko gustukoenetarikoak. Eta, eskuinean frontoia utzita aldapa malkarko gora goazela, herriko ostatarekin egingo dugu topo. Bidearekin hasi besterik egin ez garenaz, gerorako utziko dugu mokadutxoa, itzulerarako, agian.

Bide malkartsuak, berriro ere, errepede nagusira eraman gaitu. Hau izango dugu kilometro eta erdira geratzen den Leabururaino bidelagun. Eta lagunez ari gara, lehenengoa segituan topatu-

ko dugu, bide ondoko belazean kate motzean loturik dagoen ahuntza. Gure presentziak urduritu eta joka hasi da, batera eta bestera. Hobe ibiliari jarraitzea animalia gizarajoari enbarazu egiten ari baikara, nonbait.

Inguruko baserrietatik, behien eta oilarren doinuak eta zuhaitzetako adarretan dauden txorien txorrotxioak lagun ditugularik, bagoaz aurrera. Urrutian, Leaburu begizatuko dugu, eta eskuine-tara so eginda, berriz, Ibarra eta Tolosa ikusiko ditugu. Zalantzarik gabe, eskualdean dugun ikuspegi ederrenetarikoa da Belauntzatik Leabururako bide honek eskaintzen duena.

Bizilagun batekin egin dugu topo. Eguraldi ona egiten duen maiz egiten omen du ibilbidea. «Oso gustuko» du, eta Belauntza eta Leaburuko herritarrek eze-

zik, Ibarra nahiz Tolosako jende ugari ere igotzen dela bide hau egitera esan digu.

Leaburuko erdigunera herriko auzo berrieneko bidetik ailegatu gara. Familia bakarreko etxe dotorez osaturiko auzoa da, amaieran plazarako bidexka duena. Plazan, berriz, San Pedro parroki-eliza nabarmentzen da. Bixia da bere kokalekua, haitz batek babesturiko muinoaz baliatu baitziren eraikitzerakoan. Udaletxea ere topatuko dugu, ostatua eta pilotalekua. Azken hau berriki konpondu dute, eta itxura aipagarria du, era berezian pintatua izan baita. Anjel Arrospide herriko aizkolari ezagunaren irudia, esaterako, bere ormetan du.

Itzulerako bidea hartu, eta, Belauntzara iristean, agindutako mokadutxoa hartuko dugu, ederki merezi dugu eta!



Bi kilometro inguruko bidea da Belauntzatik Leabururakoa. HITZA

PKTXI JAGOBA AZPIROTZ MANTEROLA

Noaua !!
www.noaua.com

DATUAK

- **Luzera.** 4.000 metro.
- **Ezaugarriak.** Joan-etorria.
- **Hurbilketa.** Tolosatik autobu-

sez gerturatu daiteke Belauntzara.

- **Hasiera-bukaera.** Belauntzako autobus geltokian.
- **Zailtasun maila.** Malda errazak. Belauntzan bada bat oso pikoa.
- **Interesguneak.** Naturgunea. Belauntzan eliza eta udaletxea eta Leaburun, eliza eta pilotalekua.





Argitaratzailea: Tolosa Herria Hedabideak S.M.
Lege Gordailua: SS-0398-03
Zuzendaria: Rebeka Calvo
Egoitza nagusia: Araba Etorbidea 5, atzea, Tolosa.
Telefonoa: 943 65 56 95. **Faxa:** 943 65 00 18
Leitza: Herriko plaza, 1. 687 410 118
E-posta: tolosaldean@hitza.info
Webgunea: tolosaldean.hitza.info

Zuzendariordea: Imanol Garcia. **Kudeatzailea:** Jon Mujika.
Publizitate: 661 678 818 tolosa@bidera.eu.
Tolosa: 687 410 082-687 410 032. tolosa@hitza.info.
Villabona: 687 410 022. villabona-aiztondo@hitza.info.
Anoeta: 687 410 022. anoeta@hitza.info.
Ibarralde: 687 410 118. ibarralde@hitza.info.
Alegialdea: 687 410 034. alegialdea@hitza.info.
Leitza: 687 410 118. leitza@hitza.info.

Tolosa Herria Hedabideak S.M.ko kideak:



eta Tolosaldeko eta Leitzaldeko beste 77 eragile

Hitza-k Bai Euskarari



'Hitza' diruz laguntzen duten erakundeak. Udalak:

Aduna, Alegia, Altzo, Amezketa, Anoeta, Areso, Baliarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidegoian, Elduain, Herrialde, Irura, Larraul, Leitza, Orendain, Tolosa, Villabona eta Zizurkil

Hitza-ko bezeroen arreta zerbitzua (zalantzak argitzeko, harpidedun egiteko): **902 82 02 01**

Irudia ▶ Inauterietako Argazki Lehiaketa



GAI ORIGINALA AUKERATUTA

Irene Irurzun eta bere lagunek ez zuten gai erraza aukeratu inauterietan mozarrotzeko; gaztelaniako *sujetavelas* esamoldea hartu, eta horretaz janztea erabaki zuten, eta irudian ikusi daitekeen bezala, lortu zuten. Gogoratu irudiak thargazkiak@hitza.info helbidera bidali behar direla, eta martxoaren 9a dela azken eguna. II.

Agenda

DEIALDIAK

■ **Leitza.** Emakume abertzaleen V. Topaketa Feministak gaur, bihar, eta etzi. Gaur 16:00etatik 18:00etara eman ahal izango da izena, eta mahai inguru nagusia 18:00etatik 20:00etara izango da. Bihar 09:30ean hasiko da izen ematea, eta 20:00ak arte izango dira eztabaidak. Igandean izen ematea 09:30ean izango da, eta ondorioak 12:00etatik 13:00etara izango dira.
■ **Tolosa.** VI. Ekozinemaldiaren barruan gaur, 19:30ean kultur etxean, *Palmed Off, Amanece*

Dignidadeta Abuela Grillo lanak ikusi ahal izango dira.

MUSIKA

■ **Tolosa.** Errota tabernan gaur, Ai Ene taldea, 23:00etan.
■ **Tolosa.** Leidor aretoan gaur, Mikel Urdangarinen eta Traspasosen *Nora*, 20:30ean.
■ **Zizurkil.** X. Blues Gaua jaialdiare barruan bihar, 22:30ean Markos Untzeta Trio, Atxulondo tabernan; 23:15ean Xabi ta Petti, leku berean; 00:15ean Niko Wayne Tossaint Band, Egarrri tabernan; eta 01:30ean Los Mighty Calacas

eta Marcos Coll, Pásus tabernan.

■ **Tolosa.** Bonberenean gaur 22:30etik aurrera, Iban Nikolainen didgeridoo instrumentu australiarra entzuteko parada izango da. Bihar, berriz, ordu beretik aurrera, Rap Herria Info 7 irratia iren jaia izango da. ZTK Rap, Norte Apache eta RPV taldeak entzun ahal izango dira.

ERAKUSKETAK

■ **Tolosa.** Topic zentroak bihar inauguratuko du *Gelede mask* izeneko erakusketa. Ekainaren 10era arte ikusi ahal da.

Farmaziak

GAUR

■ **Ibarra.** L. Lejeune, Euskal Herria, 46. 943 67 32 74.
■ **Arribe.** Garmendia, A. Kale Nagusia. Telefonoa: 112.
■ **Irurtzun.** Gastearena, M. Amaya kalea. Telefonoa: 112.

Kale Nagusia. Telefonoa: 112.
■ **Irurtzun.** Gastearena, M. Amaya kalea. Telefonoa: 112

ETZIDAMU

■ **Tolosa.** Morant, R. Zabalarreta, 1. 943 67 36 49.

■ **Lekunberri.** Azpiroz, M. A. Aralar kalea, 43. Telefonoa: 112.

HITZAk ez du bere gain hartzen egunkarian adierazitako esanenen eta iritzien erantzukizunik.

BIHAR

■ **Tolosa.** Bronte, C.I. Korreo kalea, 20. 943 67 60 13.
■ **Arribe.** Garmendia, A. Kale Nagusia. Telefonoa: 112.
■ **Irurtzun.** Gastearena, M. Amaya kalea. Telefonoa: 112

ETZI

■ **Tolosa.** Azpiroz, L. Amarotz auzoa, 9. 943 67 51 18.
■ **Arribe.** Garmendia, A.

Publierreportajea

Idoia Gobantes ▶ Dietalaria eta elikaduran aditua

«Dieta batean ez da inoiz gosea pasa behar»

Idoia Gobantes Elikagaien Zientzia eta Teknologian doktorea da eta Giza-elidadura eta Dietetikan diplomatua. Rondilla kaleko 6. zenbakian edo 943 65 21 86 telefono zenbakira deituta hartu daiteke berarekin hitzordua.

Zein da zure egitekoa?

Nire lana kontsultara etortzen den jendeari aholkuak ematea da. Pertsona bakoitzak bere ezaugarriak ditu eta nik pertsona bakoitzaren ezaugarri hauek ikusi, ebaluatu eta beharrezkoa den dietetika jarraibidea ezartzen dut.

Zein jende motak jotzen du, batez ere, dietalariengana?

Gehienetan pisua galtzeko etortzen da jendea. Gaur egun gehiegizko pisua dutenen edo gizentasuna dutenen kopuruak gora egin du, eta jendeak geroz eta gehiago hartzen du kontuan pisu osasuntsua eduki behar dela, ez itxurarengatik, baizik eta osasunarengatik.

Eta zer egiten duzu kontsultara etortzen zaizkizun pertsonekin?

Lehenik eta behin, datuen bilketa egiten dugu; familiako aurrekariak ikusten ditugu, pertsonak dituen patologiak... Dietetika datuen, klinikoan eta elikaduraren aldeko datuen dosierra egiten dugu, eta baita diagnostiko antropometrikoa ere. Diagnosi horretan, pisu eta alturarekin, gorputz-masaren indizearen kalkulua egiten dugu.

Zer da gorputz-masaren indizea?

Gorputz-masaren indizearen kalkulua horrekin medikuek pertsona bakoitzaren gizentasun maila jakiten dute. Honekin batera, nik kontsultan gorputz-osaketaren neurketa egiten dut, hau da, gantz portzentajea ateratzen dut ekipo berezi batekin eta modu erraz batean. Balarazio honekin kontsultara etortzerakoan pertsona hori zein egoeratan dagoen dakit, baina baita ondoren, tratamendua aurrera joan ahala, hau nola doan ere. Izan ere, gizentasuna ez da ba-



karririk zein pisu duzun, baizik eta zenbat gantz duzun. Garrantzitsuen da duzun gantz portzentajea pisu jakin batekin bat etortzea, gantz horren kokapena baita osasun arazoak sortuko dituen.

Eta behin kiloak galduta, mantentze lana dator...

Horregatik errepikatzen dut beti, ohiturak aldatu behar direla. Behin ohiturak aldatuta mantentzea ere errazagoa izango da. Behin helburua lortuta beste hiru zuzaldu kontsulta proposatzen ditut, denbora bat pasatzean. Ez da ezer gertatzen norbaitek egun batean bazkari edo afari eder bat egiten badu, kontua oreka mantentzen saiatzea da.

Nolako dietak proposatzen dituzu?

Aldatzen joaten naiz, hamabost egunetik behin egiten ditudan kontsultetan dieta aldatzen saiatzen naiz. Dietak errazak behar dute izan eta pertsona bakoitzari egokituak; etxean edo kanpoan bazkaltzen duen ikusi behar da, zein lan duen, ohiturak... Horrexegatik gure dietak ez dira pisuetan oinarritzen, anoetan baizik. Hau da, jaki bakoitzetik gutxi gorabehera zenbat jan behar duten esaten diegu; platerkada bat, erdi bat... Bost otordu egin behar dira. Hori bai, argi geratu dadila dieta batean ez dela inoiz gosea pasa behar, inbidia behar bada bai, baina goserik ez.

LIZARRIBAR OINETAKOAK
MERKEALDIA
azken egunak!
Arostegieta kalea z/g • TOLOSA • Tel.: 943 67 04 38