

# Galtzaundi

Tolosaldeko Herri Aldizkaria

12/3/17 | 360

- Ikasle txokoa eta Txomin Garmendia
- Normalizazioa
- Ione Gorostarzu: "Nire neurria olerkia da"
- Kolesterola eta triglizeridoak
- "Hil arte bizi"



Ur bideen  
lilura

Etxe bahiketaren inguruan solasean

GOI ESKOLA POLITEKNIKOA  
ESCUOLA POLITÉCNICA SUPERIOR

PREST

MONDRAGON UNIBERTSITATEA

# ATE IREKIAK

**Goierriko campusa**

INGENIARITZA

**MARTXOAK 24** larunbata, 10:30

ORDIZIA

ARETO NAGUSIAN  
Etorri aurresik izena eman!

902 110 436

www.mondragon.edu/prest

Lagun Aro-ren partidarako,  
VIP gunean, 2 sarrera  
bikoitza zozketatzen dira.

# SUPER EKO

Supermerkatua

Oinezkoen eremua  
Erosketak etxera  
eramateko zerbitzua

Zumalakarregi, 4  
943 65 09 01  
Tolosa

PLAN GUZTIAK HOBERTU DAITEZKE

## PLAN RENOVE + CITROËN

3.000€ ARTEZURE IBILGAILU ZAHARRERENGIK\*

KONTSUMO MISTOA (l/km) / CO2 EMISIOA (g/km):  
CITROËN C3: 3,4-6,7/87-155  
CITROËN C4: 4,2-6,4/109-148  
CITROËN C4 PICASSO: 4,8-6,7/125-175

CITROËN C4 PICASSO VTi 120 **TONIC** 14.500€ TK

CITROËN C4 VTi 95 **TONIC** 12.500€ TK

CITROËN C3 **TONIC** 8.900€ TK

\*Guztira: Citroën C4 Picasso VTi 120 Tonic, Citroën C3 1.1i Tonic, Citroën C4 VTi 95 Tonic guztiak, garrantzia, salerosketa eta berroren Marra berria. Berezko pertsona bakoitzak behar duena. E-mail: hainbat eta hainbat ibilgailu zaharri emango dira: 3.000€-ko kapital erantsarekin. Inbentarioa eta bukatzearen murrizketa: Citroën C4 eta C4 Picasso bakoitzak 30 hilabeteko erabilera murrizketa. Citroën C3 bakoitzak 48 hilabeteko erabilera murrizketa. Inbentarioa bukatzearen murrizketa: Citroën C4 Picasso bakoitzak 30 hilabeteko erabilera murrizketa. Citroën C3 bakoitzak 48 hilabeteko erabilera murrizketa. www.citroen.es web orria behar duzu konturatu.

CITROËN

CREATIVE TECHNOLOGIES

IROVI S. A. CITROËN KONTZESIONARIO OFIZIALA. INDUSTRIAGUNEA Z/G. TEL: 943 651 842 ANOETA/TOLOSA

nonzer



Argitaratzailea: Galtzaundi Euskara Taldea.  
Helbidea: Nafarroa etorbidea,  
6-behea,  
20400 Tolosa (Gipuzkoa)  
Telefonoa: 943 655 004  
Faxa: 943 654 983  
e-posta: erredakzioa@galtzaundi.com  
Webgunea: www.galtzaundi.com  
Koordinazioa: Naiara Roldán de Aránguiz.  
Erredakzio taldea: Felix Aiestaran, Igor Mujika

Kolaboratzaileak: Joseba Antxustegiartxe, Txomin Garmendia, Garbiñe Biurrun, J. Agustin Arrieta, Antton Izagirre, Manex Izagirre, Ibon Artola, Unai Igartua, May Gorostiaga, Artubi elkarte, Bilgune Feminista, Amaia Etxetxipia, Jone Gorostazu, Iosu Iztueta, Txarli Gesteira

Publizitatea: Amaia Doyague  
Banatzaileak: Olatz Garmendia,  
Juankar Arregi  
Zuzentzailea: Nora Olano  
Maketazioa: Zigor Agirrezabala.  
Diseinua: Zigor Agirrezabala  
Azala: Galtzaundi  
Inprimategia: Antza.  
Tirada: 5.000 ale  
Lege gordailua: SS-906/91  
Frankeo Itundua: 37/94

GALTZAUNDI aldizkaria doan banatzen da Tolosaldeko 23 herri hauetako denda eta tabernetan: Abaltzisketa, Albiztur, Alegia, Alkiza, Alto, Amezketza, Anoeta, Baliarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidegoian, Elduain, Gaztelu, Hernalde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Leaburu, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa.

Galtzaundik ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen eta iritzien erantzukizunik.

TOLOSAKO UDALA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Gipuzkoako Foru Aldundia Diputación Foral de Gipuzkoa

Aldizkari honek Eusko Jaurlaritzako Kultura eta Turismo Sailaren, Gipuzkoako Foru Aldundiako Kultura eta Euskara Sailaren, Kutxa Fundazioaren, Tolosako Udalaren eta Tolosaldeko hainbat Udalen laguntza jasotzen du.

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

KULTURA SAILA  
Hizkuntz Politikarako Sailburuordetza  
diruz lagundutako argitalpena



Erreportaia:  
Ur bideen lilura

Datorren martxoaren 16tik hasita eta 23ra bitartean Amalur Jardunaldiak ospatuko dira Tolosako Topic aretoan. Lau egunetan zehar, ur bideak aitzaki hartuta, Amalur Jardunaldien zazpigarren edizioak izen propioak ekarriko ditu Tolosara. Antxon Arzak, Angel Cuerdok, Roman Moralesek eta Javier Revertek euren esperientziak publikoarekin partekatuko dituzte.

8-11. orrialdeak

Belen Mangu Asumu duela 15 urte ingurutik Tolosan bizi da. Apirilaren 12an, 43 urte beteko ditu. Bere bizitzako zorion urterik txarrenak izan daitezke, ordea. Izan ere, apirilaren 16an Tolosako Kale Nagusiko 23. zenbakian kokatua dagoen bere etxea bahitu egingo diola jakinarazi dio Santander bankuak.

Almudena Mangu Asumu, Marisa Gil eta Nora Tarragona

14-16. orrialdeak

Ikasle txokoa eta Iritziaren leihoa	4-5
Normalizazioa	6-7
Ione Gorostazu: "Nire neurria olerkia da"	12-13
Koxkl: Kolesterol eta triglizeridoak	17
Kultura: Heriotza-komedia eta adiskidetasun-tragedia	18-19

# Izaskun Egilegor ikaslea Kike Amonarrizekin solasean



Izaskun Egilegor  
Ikaslea

Izaskun Egilegor Hirukideko ikaslea Galtzakomik lehiaketaren harira Kike Amonarriz aurkezle eta epaimahai kidearekin bildu da txapelketaren inguruan datu gehiago izateko. Ikasleak hasiera eman dio Galtzaundik zabaldu berri duen "Ikasle Txoko"ari.

Euskaraz bizi, euskaraz jolastu, euskaraz abestu... Horren adibide polita da urtero Galtzaundik eta Ibarako Udalak prestatzen duten Galtzakomik lehiaketa. Aukera ederra da, gazteek nahiz helduek marrazten, idazten eta euren imajinazioa garatzen ari diren bitartean, euskaraz ere aritzeko. Marrazkiak eta ipuinak, biak elkartzean sortzen den konbinazioaren adierazle bikaina da komikia.

Urtero, Tolosa eta Ibarako jende askok hartzen du parte

lehiaketa honetan, baina azkeneko urtean Tolosaldeko jende asko hasi da lehiaketan parte hartzen eta beraien imajinazioa jende aurrean plazaratzen. Azkenengoa Gaultzandik eta Ibarako Udalak antolatzen duten IV.a izan da, eta lehiaketaren giro onaren ondoren, urte gehiagotan jarraituko dutela nabari da.

Urtetik urtera, lanen maila altuak epaileen lana zailtzen du. Kike Amonarrizek horren berri baduenez galdera batzuei erantzun zien:

**Noiztik egiten da lehiaketa hau eta zein helbururekin hasi zen egiten?**

Galtzakomik lehiaketa orain dela lau urte hasi zen egiten, hau da, aurtengoa IV. edizioa izan da. Lehiaketa honen helburua euskal komikigintza bultzatzea da, euskara bultzatzeko modu bikaina da. Komikiaren bidez Tolosaldeko gazte eta helduek euskal komikigintza bultzatzeko helburuarekin egiten da lehiaketa.

**Nondik atera zen lehiaketa hau egiteko ideia?**

Hasiera batean, lehiaketa hau hasi zenean ni ez nengoen, baina egia da Galtzaundi aldizkariaren ideia izan zela. Aukeren artean komiki lehiaketarena zegoen, eta Galtzaundin komikilari batzuk ere bazeuden, orduan komiki lehiaketa egitea suertatu zen. Azkenean, lehiaketa bat antolatzean, gustuko gauza bat izan behar du eta gustura egon

behar zara lanak epaitzen, eta horren adibidea komiki lehiaketa zen.

**Zer ezaugarri eduki behar ditu komikiak saritua izateko?**

Komikiak izan behar dituen ezaugarriak tinkoak dira: alde batetik, marrazki landuak izan behar dira, marrazki politak; bestetik, zentzua duen istorio batek osatu behar ditu marrazkiak eta euskara landuak osatu behar du lana, euskal aldizkari batean argitaratzeko moduko lan bat izan behar du.

**Geroz eta jende gehiagok parte hartzeak maila altuagoa dakar?**

Lehenengo urtetik hona askoz jende gehiagok parte hartu du; gainera, jendeak komikigintzaren teknika oso ezberdinak erabiltzen ditu lanak aurkezterako garaian eta horrek maila asko igotzen du; batetik, jendeak azaltzen dituen teknika ezberdinak maila asko igotzen du eta bestetik, zailagoa egiten da aukeraketa egiterako garaian.

**Irabazleen lanak Galtzaundi aldizkarian plazaratzen dira?**

Bai, irabazleen lanak gero Galtzaundi aldizkarian plazaratzen dira, jende gehiagok ere gazte nahiz helduen lanak ikusteko aukera delako. Azkenean, artista baten nahia bere lanak argitaratuak ikustea izaten da, nahiz eta lehiaketa hau Tolosaldera bakarrik mugatzen den.

## "Florentino Nosellas il da"

Bagenekigun gaitz baten bidez azkenetan zegola eta ez giñan arritu; larogei eta bi urte ere bazeuzkan-da, munduko legea. Belauntzako Beotibar deritzaion auzo ortan bizi zan bertako papeleran mekaniko lana egiñez pabrika itxi zan arte. Ondoren, leku geiagotan ere jardun bear izan zun ogia irabazten. Egokiera obean zegoelako, Belauntzakin baiño artu-eman geiago zun Berrobirekin; zan bezelakoa zalako ain zan ezaguna eta errikoia! Ontatik aurrera bere istoriak kontatzen astea alper-lana deritzait Tolosan eta inguruetarako.

Bere pasarte batzun aipamenik egin gabe ezin naiz gelditu ordea: emaztea ere, alakoxea egokitu zitzaion-da, zortzi seme-alaba eder azi zizutzen eta danak ezkondata bizi dira; gaur, amairu billoba kontatu litezke. Ez da nunnai ikusi liteken gertakizuna. Ez orixe!

Eriotz ori dala-ta, pamilik izan dun jatortasuna ere aipatu bearra dago: bere gogoa ala zalako, illeta-elizkizunik etzitzaion egin; biramonean errastu zuten, eta errautsak Areson bera egoten zan usotarako paradaren ondoan bota zizutzen, gorosti landare bat aldatuz.

Pamili onek artu dun jokabidea askok artzen ote dute? Gauza zan artean elizara joan ez, bere kontra jardun, eta azken orduan konbertitu ez bada beintzat, bere gogoaren kontra zertan eraman bear

dute elizara? Gizakiaren doairik ederrena askatasuna da, eta bakoitzak zer gogo duan ura errespetatzea komeni da, iñori gaitzik egin ezean. Florentinori egin dioten bezela (G.B.).

Il da gero ere zure pamilik zure gogoa du bete, bide jatorra ori zutela ezin ukatu liteke. Itxuran egiten zertarako artu ainbat gastu eta neke? Era ortako azken agurrak geiago bear luteke.

Bizi geranak eriotza zor, noizbait bear bukaera, eta zor ori ordaindutzeko zuk izandu dezu era. Bukatu dira kale ta mendi eta ainbat ibillera; agur Florentino gure biotzetan gogoan izango zera.



Txomin Garmendia  
Bertsolaria

2012'ko martxoaren 1'an, arratsaldez, telefonoko tirriña zan gure etxean; nor da galdetu ondoren, erantzuna: "Florentino Nosellas il da". Bere emaztearen aldetik lengusua gendun eta artu-eman aundiak genitun.

## Tolosako Udalak eta Galtzaundi Euskara Taldeak 2012rako hitzarmena sinatu dute

Tolosako alkate Ibai Iriartek, Hizkuntza Politika eta Hezkuntza batzordeko zinegotzi Iñaki Irazabalbeitiak eta Galtzaundi Euskara Taldeko lehendakari Xabier Saizarrek euskararen normalizazioa helburu Galtzaundik 2012. urtean egingo dituen egitasmoak diruz laguntzeko hitzarmena sinatu dute.



Hizkuntza normalizazio-lanei dagokionean, Galtzaundiren ondoko egitasmoak lagunduko ditu diruz Tolosako Udalak: euskaraz hitz egiteko beharra dutenei aukera hori eskaintzen dien Mintzalaguna, 16 urtetik beherako gazteekin

### Tolosako Udalaren 2012ko lan egutegia

Tolosako Udalak 2012rako lan egutegia onartu berri du, Giza Baliabide eta Udal Antolakuntza Batzordearen eta udal langileen ordezkariak sindikalaren oniritziarekin. Gauzak honela, iragan martxoaren 8 eta 9an, Emakumearen Nazioarteko Egunaren ospakizuna erreferentzia hartuta jai egin zuen Udalak (urriaren

25eko jaiaren ordezkari) eta Euskararen Nazioarteko Egunean, abenduaren 3an ere ospakizunarekin bat egin eta Tolosako Udalak jai hartuko du (abenduaren 6koaren ordezkari). Egutegiaren azken aldaketa inauterietan emango da, ostiral mehean jai hartuko du Tolosako Udalak (urriaren 12koaren ordezkari).

lanketaren bat egiten duten entitateak euskalduntzeko egitasmoa eta euskalgintzan eragiten dutenak nahiz euskaraz bizitzeko hautua egin dutenak elkarlanean jarri nahi dituen "Euskaraz Bizi" ekimena. Besteak beste, euskaraz ez dakitenak euskararen mundura erakartzea eta herriko eleaniztasuna eta kulturantzatasuna erakustea helburu dituen Auzoko egitasmoa ere martxan jarriko du Galtzaundi Euskara Taldeak Tolosan.

Bestetik, Galtzaundi hamabostekaria, Hitza egunkaria, Txolarre irratia eta 28 Kanala telebista ere diruz lagunduko ditu Tolosako Udalak.

Ibai Iriarteren iritzian, euskarazko komunikabideak "lan

ona" egiten ari dira Tolosaldean euskararen erabilpena bultzatzeko. Horregatik, Udal honek euskarazko komunikabideak sustatu egingo dituela jakinarazi zuen, "euskaraz eguneroko erabiliko den hizkuntza izan dadin". Ildo horretan, krisi garaian "dirulaguntzei eustea ez da gutxi", esan du Iriartek.

Iñaki Irazabalbeitiak, berriz, euskarazko komunikabideek elkarren artean sinergiak bila ditzaten lan egingo dutela jakinarazi zuen, "Tolosaldeko herritarrei ahalik eta eskaintza komunikatibo oparoena egiteko". Bide horretan pausoak ematea Udalak "kuantitatiboki eta kualitatiboki lagunduko du", Irazabalbeitiak aurreratu duenez.

### Euskaraz Bizi Eguna

Datorren martxoaren 17a, larunbata, Donostia euskararen festa gune bilakatuko da "Euskaraz Bizi Eguna" ospakizuna medio. Festa eta errebindikazioa bat izango dira Gipuzkoako hiriburuan. Izan ere, nazio manifestazioa deitu du Euskal Herrian Euskaraz eragile euskaltzaleak.

Festak goizeko 11.00etan hasiera izango du txupinazoa, kalejira eta bihurkekiriak Bonborea Txaranga eta Porrotx pailazoarekin. Ospakizuna Alde Zaharreko kaleetan barrena zabalduko da: puzgarriak, haurrentzako tailerak, azoka, musika, kale-animazioa

eta kantu jira. San Telmo Museoa, 10.30ean hasita, hizkuntza jokabideen tailerra hartuko du bere gain eta ondoren bakarriketa saioak izango dira.

Konstituzio plaza herri bazkariaren eta kantu jiraren kokalekua izango da, arratsaldeko nazio manifestazioaren atariko gisara. 18.30ean Bulebarretik abiatuta "Euskalduna naiz eta harro nago" lelopean kalejira alai eta koloretzua osatuko da. Egunari amaierak emateko Skakeitan, 3gabe2 eta Betagarri taldeek kontzertuak eskainiko dituzte Trinitate plazan.



## Herri ekimeneko euskal hedabideak bat

Herri ekimenez sortutako euskarazko hedabideek sektorearen diagnostia eta erronka komunak identifikatzen dituen dokumentua sinatu eta jendaurrean aurkeztu berri dute.

ekonomikoa ere ekarri nahi izan dute gogora: euskarazko hedabideen lana 450.000 lagunengana iristen da, eta horretarako 600 langile baino gehiago ari dira lanean ehundik gora hedabideetan. Guztira 27 milioi eurotik gorako aurrekontua mugitzen dute urtean, eta 7 milioi eurotik

Euskal hedabideek krisi testuinguru zail honetan, etorkizunari buruzko gogoeta estrategikoa elkarrekin egiteko ahalegina azpimarratu nahi izan dute. Emaizta gisara, hedabideek sinatu duten dokumentua eta bertan jasotako erronka nagusiak dira. Erronkak ondorengo parametroetan laburbildu daitezke: euskarazko hedabideek behatoki bat sortzea; diru laguntzak hitzarmen bidez jasotzea; sektoreko langileen lan baldintzak hobetzea; ikerketan, kalitatean eta lehiakortasunean urratsak egitea; eta euren arteko elkarlana sustatzea. Herri ekimeneko euskal hedabideen ustez erronka horiei sendotasunez heltzeko garaia da, beste molde eta bide batzuk jorratzeko, irudimena landuz, gogotik eta elkarlanean arituz.

Dokumentua sinatzearekin, herri ekimeneko euskal hedabideen etorkizun hurbila zein urruna bermatu nahi duen elkarlana abiatu dute, sektore antolatu gisa funtzionatzen hasi ahal izateko. Sektorea eguneratzeko, hedabideek gogoeta egin nahi dute, erabiltzaileekin, eragileekin eta administrazioekin batera. Horregatik, sinatutako dokumentua hartarako prestutasuna agertu duten erakundeetan aurkeztuko dute eta erakundeei, hausnarketa mahai bateratua eratzeko deia egin diete.



Euskal hedabideek zentzu hertsian publikoak ez izan arren, funtzio sozial agerikoa dutela gogorarazi nahi izan dute eta baita euskararen erabileran duten papera azpimarratu ere. Bestetik, alor

gorako ekarpena egiten dute diru publikoetara, gizarte segurantzaren eta zergen bidez. Gauzak honela, bere jardunaren garrantzia azpimarratu eta kontuan hartu izan dadin eskatu du sektoreak.

# Ur bideen lilura

Datorren martxoaren 16tik hasita eta 23ra bitartean Amalur Jardunaldiak ospatuko dira Tolosako Topic aretoan. Lau egunetan zehar, ur bideak aitzaki hartuta, Amalur Jardunaldien zazpigarren edizioak izen propioak ekarriko ditu Tolosara. Antxon Arzak, Angel Cuedok, Roman Moralesek eta Javier Reverttek euren esperientziak publikoarekin partekatuko dituzte.

Naiara Roldán de Aránguiz

Naturaren baitan urak bere bideak markatu izan ditu, uraren isuriak bizitza beraren korronea irudikatu izan du. Hori dela eta, urak duen erakarpen eta ikuskinaz baliaturik Tolosako Ekinbide Etxeak antolatutako Amalur Jardunaldien bitartez munduan barrena sorturiko ur bide ezberdinetan urperatu eta pulunpatzeko aukera izango du ikusentzuleak.

Lau hitzaldiek munduari begirada eta ibilbide berri bat aurkeztuko diote ibaiez ibai. Bidaia-ria Oria ibaiertzean ontziratu da eta Nilo, Ganges, Danubio, Yukon, Orinoco, Amazonas, Mekong, Zambeze... ibaietan barrena bere itsas-bidaia irarripena emango dio.

Ura. H2O. Oxigeno atomo bat eta bi hidrogeno atomoz osatua, beharrezkoa bizitzarako, ez

baita ezagutzen erabat urik gabe bizi den izakirik. Urak gainera lurrazalaren %75a estaltzen duela kontutan harturik, ezinbestekoa suertatzen zen ur bideei eskainitako jardunaldiak antolatzea. Ibai handiei eskainitako jardunaldiak, alegia.

Ibaiek izango dira lau proiektzio eta hitzaldi hauen hari eta korrante baina ibaiez harago "bidaiaren funtsa, ezagutzea eta maitatzea ere badago". Antolatzaileek gogoratzen duten bezala, "natura, bidaia, antropologia, herrialde bat deskubritzeko abiapuntua eta behar bada, gu geuk ezagutzeko aitzakia" dira Amalur Jardunaldiak.

Are gehiago, ibaiak ur garraio-bide baino gehiago ere badirela argi geratuko da lau hitzaldiak medio. Antolatzaileek horrela diote: "gure zibilizazioak idatzitako historiaren lekuko zuzenak izan dira, haietan barrena ibiltzeak hainbat lekutako espiritualtasunean murgiltzera garamatza, ur horietako baretasun edo bizitasunean sartzea ekologian, nekazaritzan, industrian, tentsio politikoetan... sartzea da, azken

batean, gure historia kolektiboaz eta pertsonalaz gehiago ikasteko era bat da, gure nortasuna ezagutzeko era bat".

## Zazpi edizio, zazpi mundu

Dagoeneko 2012ko edizioa Amalur Jardunaldien zazpigarrena izango da, mundua Tolosara gerturatzeko helburura inguratuz. Izan ere, aurreko sei edizioei esker Ekialdeko Afrika (2006), Nepal (2007), Artikoa (2008), Amazonia (2009), Basamortuak (2010) eta Japonia (2011) gertuagotik ezagutzeko parada izan dute Tolosaldeko bizilagunek.

## Hitzaldiak

Lau hitzaldiak Tolosako Topic areto nagusian ospatuko dira, arratsaldeko 19.30ean hasita. Datai dagokionean, martxoaren 16an, ostiralean; 21, asteazkenean; 22, ostegunean eta 23, ostiralean plazaratuko dira.

## Arza, bizitzeko modua

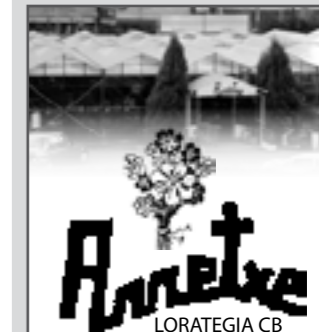
Antxon Arzak hasiera emango dio Amalur Jardunaldiak 2012ri "Maneras de vivir" (Bizitzeko modua) hitzaldia medio, martxoaren

16an, ostiralean. Gainditze adibidea da Antxon Arza iruindarrarena, Ander Izagirrek horrela azpimarratuta: "bost minututan hura entzuten egon eta bizitzeko grina topera kargatzen dizun morroi horietako bat da".



Izan ere, Venezuelako Yuruani ibaian 15 metroko jauzi batean, bi orno zanpatu eta paraplegiko geratu zenetik, gurgildun aukian ibili arren ez dio abenturari muzin egin: igeriketa, piragua, buzea eta eskia bere zaletasunen artean aurkitzen dira gaur egun, eta hainbat basamortutan bidaiatu izan du quad-etan ere.

Aurpegi ezaguna da Antxon Arza; "Al filo de lo imposible" telebista saioko espezialista izan



Etxebarru zein kalerako lorak.  
Lorategi lanabesak.  
Lora legor eta apaindura tresnak.

Santa Luzia Auzoa, 1 -  
Tel.: 943 673 118 Tolosa

euskararen  
semaforoa  
euskararensemaforoa  
.blogspot.com



matilda  
zure moda osagailu denda  
Korreo Kalea, 3  
Tolosa

zen 1987-2000 urte bitartean (or-  
duan bost kontinenteetako ibai  
handiak jaitsi zituen) eta "Vivien-  
do al filo con..." saioko aurkezlea  
da egun. Goi Mendiko Eskola Na-  
zionaleko irakaslea da eta kanoa  
eta kayaketan aditua Urban Ka-  
yak enpresa sortu zuenetik. Bai-  
na kayaka, Tolosan hizpide izan-  
go duena, kasualitatea medio  
ezagutu zuen Arzak: Himalayan  
tifusa hartu eta ahulduta zegoela  
indartzeko helburuz kayaka egi-  
teko gomendioa luzatu zioten.  
Ordudunik, zale amorratua izan  
da eta Pirinioetako ibaiak jaisten  
aitzindari bilakatu zen.

Antxon Arzaren hitzaldiak be-  
raz abentura eskaintzeaz gain  
bizitzeko modu baikor eta aktibo  
bat ere erakutsiko digu.

#### Cuerdo, munduko ibaietan barrena

Arzak Cuerdo tolosarrari pa-  
sako dio testigua martxoaren  
21ean, asteazkenean. Angel  
Cuerdo bere herrikideei "Mun-  
duko ibaietan barrena" hitzaldi-  
proiektzioa eskainiko die. Ikasketa  
aldetik matematika zientzietan li-  
zentziatua bada ere "bidaia ames-  
laria" afizioari dagokionez. Bere  
bidaiak dokumental bihurtu ditu  
1998. urteaz geroztik eta guztiak  
ikusgai aurkituko ditu irakurleak  
www.eitb.com webguneko "nahi  
eran" atalean.



Angel Cuerdo abenturazaleari  
munduko ibai esanguratsuenak  
ezagutzeko ametsa 1999an piz-

tu zitzaion. Orduko abuztuaren  
11rako iragarrita zegoen eguzki  
eklipsea Danubio ibaian, Erruman-  
nian, ikusteko hautua egin zuen  
berak, Nostradamusek mun-  
duaren amaiera iragarri zuen  
data abiapuntu hartuta. 1999ko  
bidaia horretan, Danubio ibaian  
barrena higitu zen Cuerdo, pira-  
gua garraibide hartuta, Ohian  
Beltzetik abiatuta Itsaso Beltza  
bitartean.

Ganges, Nilo, Zanbeze, Ori-  
noko, Ganbia, Mekong, Parana,  
Amazonas, Orange eta beste  
hainbat eta hainbat ibaien zehar-  
kaldiak Danubioko esperientzia-  
tik abiatuta sorturikoak dira. Ibai  
bakoitzak duen bizitzera gertu-  
ratzeko helburuarekin, ur bide  
bakoitzera moldatu zen tolosar  
bidaiaria, unean uneko garraio-  
bidea erabiliz: piragua, bizikleta,  
tradiziozko txalupak...

Angel Cuerdo berak aurre-  
ratu bezala bere hitzaldian "ibai  
bakoitzaren bitxikerietan barne-  
ratuko gara, eskaintzen duten  
kultur aniztasunean, natur aber-  
astasunean eta neronek bizi  
izandako gertaera berezietan".

#### Morales García, Hegoamerika kayakean

Hirugarren proiektzioaren  
protagonista Ramon Morales  
García izango da. Bere hitzaldiak  
martxoaren 22an, ostegunean  
izango du hasiera arratsaldeko  
19.30ean, gainerakoak bezala To-  
pic-eko areto nagusian.

Morales García tenerifetarra-  
ren hitzaldian "ur bideek" berez-  
ko esanahia hartuko dute. Izan  
ere, berak proposatutako aben-  
turak Buenos Airesetik Venezuela  
bitarteko ibilbidea aurkezten du.  
Hau da, ia etenik gabe aipatu bi  
hiriak lotzen duen ubide erraldoi  
bati jarraitzea Paraguay, Parana,  
Guapore, Madeira, Amazonas,  
Negro, Casiquiare eta Orinoco  
ibaietan barrena.



Bidaia hau 2005 eta 2007 urte  
bitartean aurrera eramán zuen  
Morales García, guztira 10.500  
kilometro kayakean igaroz, la-  
saitasunez eta patxadaz, berak  
dioen modura "gondolero errit-  
moan, desagertzeko arriskuan  
den paradisu natural batean  
murgilduz eta ibaiaren giza ba-  
lioak deskubrituz".

Roman Morales García "Ca-  
minos de agua: Sudamérica en  
Kayak" (Ur bideak: Hegoamerika  
kayakean) hitzaldia 2011n liburu  
bihurtu zuen, "Camino de Agua"  
izenburuarekin.

#### Reverte, argiaren ibaia

Javier Reverte kazetari eta  
idazleak itxiko du aurtengo Ama-  
lur Jardunaldien edizioa. Bidaiak  
eleberri bihurtzen dituen maisua  
Tolosara gerturatuko da datorren  
martxoaren 23an, ostiralean, "Yu-  
kon: el río de la luz" (Yukon: argia-  
ren ibaia) hitzaldia eskaintzeko  
asmoz.



Ospe handiko idazle hau  
beste idazle mitiko baten  
arrastoari jarraika murgildu da

## Egitaraua

Topic Aretoa. 19.30

**Otsailak 16,  
ostirala**  
"Bizitzeko modua".  
Antxon Arza

**Otsailak 21,  
asteazkena**  
"Munduko ibaietan  
barrena". Angel  
Cuerdo

**Otsailak 22,  
osteguna**  
"Ur bideak: Hego  
Amerika kayakean".  
Roman Morales

**Otsailak 23,  
ostirala**  
"Yukon: argia-  
ren ibaia". Javier  
Reverte



Yukoneko abentura honetan.  
Jack London-i, besteak beste,  
Letagin Zuria lanaren egileari  
jarraika abiatu zen Javier Re-  
verte madrildarra.

Revertek Kanada eta Alaska-  
ko eremu hotz eta basatieta  
bidaiatzeko proposamena lu-  
zatuko du, 750 kilometrotik  
gorako nabigazioan barrena.  
Kilometro horietan guztietan  
paisaiak eta errearen bila bizi  
eman zuten aitzindariaren bizi-  
penak tartekatuko dira.

Bidai honek abentura eta  
liburuetarako materiala baino  
gehiago eskaini zion Javier  
Reverteri; berak esan bezala bi-  
zipoza ere eman zion: "ariman

argi zurrunbiloak sorrarazi zi-  
kidan ibai bat, neure animoan  
existentziaz gozatzeko gogo  
berria piztu zuena eta baikor-  
tasuna itzuli zidana, bizipoza  
itzuli zidan". Abiapuntu hori  
hartuta, "Yukon: argiaren ibaia"  
hitzaldia Amalur Jardunaldien  
baitan aurkeztuko du.

Kontatzera datorren ibilbi-  
dea bidaia liburu bihurtu zuen  
2009an, "El río de la Luz" izen-  
burupean.

#### Omenaldia

Lau protagonista, lau hitzal-  
di eta lau data Amalur Jardu-  
naldiek eskaintzen dituztenak,  
munduko ur bideetan barrena

bidaiatzeko. Antolatzaileek,  
hala ere, aurtengo edizioan  
lau protagonistez gain Antxon  
Bandresen irudia ere gogoan  
hartu nahi izan dute, "Ur bi-  
deak" jardunaldiak berari es-  
kainiz.

"Haren jakin-min ase ezina  
eta ekimena eredu dira gure-  
tzat, natura eta mendien mai-  
tate izan zen. Gertukoa, bizi-  
a, eta pasioz betetako gizase-  
mea, gudan arrastoa utzi du-  
ten hainbat eta hainbat proiektu  
eta ekimenetan bultzatzaile  
izateaz batera, parte hartzaile  
zuzena ere izan zen", gogora  
ekartzen dute Tolosako Ekinbi-  
de Etxetik.

**Xirimiri**  
Txokolategia  
Xabier Izagirre

**Gosariak eta meriendak**

Tel.: 943 675 223  
Errementari kalea, 40 • TOLOSA

**ELUSTONDO  
ELEKTRIZITATEA**

Argi lanak  
Iluminazioa  
Antenak  
Iurre, 4 (Mustad)  
943 672 300  
Amaroz, 21.  
943 675 513  
20400 TOLOSA

**Zumardi**

SEGURAS  
BILBAO



Aholkularitza  
integrala

Laskurain, 8-behea  
TOLOSA  
Tel.: 943 651 877

**Martin  
Eceizabarrena**  
Instalazio  
erreforma  
Konponketak  
Igaralde, 11 - Tolosa  
Tel.: 943 672 445  
Mobila: 608 774 822

**J. San Sebastian  
MARISKO ETA ARRAINAK**



Foruen etorbidea, 5 • TOLOSA  
Tel.: 943 653 528 / 943 682 141



# Ione Gorostarzu: “Nire neurria olerkia da”

Ione Gorostarzu (Berastegi, 1984) “Des egiten” bere lehen liburua kaleratu berri du. Bergarako Idazle Eskolako Karmele Igartua I. Beka saria jaso ondoren, argitaletxe bateko atekari jartzeko ausardia bildu eta kalean da dagoeneko “izaerari buruz hausnartzen duen” olerki bilduma. Olerkiez, loneren ahotsean biolinak jantzita, gozatzeko aukera egongo da martxoaren 15ean Tolosako Errota Tabernako errezitaldian eta 16an Leidorreko Ahoz Aho Galan.

Naiara Roldán de Aránguiz

“Des egiten” lanak Bergarako Idazle Eskola Karmele Igartua I. Beka saria jaso zuen. Nola hartu zenuen berria? Eta nolako izan da liburu bihurtzearen prozesua, -bekak ez baitu ziurtatzen lana argitaratzerik-?

Poema solteak idazten ari nintzela, bat batean konturatu nintzen poema guztiek hari bat zeukatela eta bilduma bat egitea pentsatu nuen. Lana aurkeztu eta saria eskuratzeak animatu ninduen argitaletxe batera jotzera, bestela nik ez neukan horrenbesteko ziurtasuna atea jotzeko. Beka irabazi izanagatik nire lana irakurriko zutelako pentsatu nuen. Laguntza horrekin joateak animatu ninduen. Poza jaso nuen beka irabazterakoan, beti ematen dizu poza sari bat jasotzeko

edo epaimahai batek zure lana baloratzeak.

Liburuak beka horretako landutako lana jasotzen du eta baita Idazle Eskola bukatu egin behar den proiektua ere. Biak batuta eta nahastuta daude. Hasiara batean nahiko ezberdinak ziren, edo nik nahiko ezberdinak ikusten nituen, elkarrekin nahasten eta berri bat sortzen saiatu naiz. Argitaletxean aurkezturiko bilduma puzzlea izan zen eta ondorengo lana kentzea, poema bakoitza zuzentzea eta orden bat bilatzea izan da. Ez da asko aldatu. Poemak ordenatu eta gai zehatz bati buruz hitz egiten zutenak sakabanatzea izan da.

“Des egiten” izenburu horren zergatia azalduko?

Bekara izen horrekin aurkeztu nuen, libururako beste izenburu batzuk nituen buruan baina behin segidan irakurrita, bat batean, argi ikusi nuen, “Des egiten” izan behar zuela. Galderak planteatzen dituen liburua da, mundua ulertu nahiarekin edo ingura eta nire burua ulertu nahi izatea bilatzen du. Izaerari buruz hausnartu dut; konturatu naiz nire buruari adjektiboa jartzan diodanean handik bi segundora horren kontrakoa ere banaizela. Kontua da, beti eskatu izaten zaigula izaera firme eta argia izatea; izaera handiko pertsonak zirrikiturik gabeak izan behar direla ematen du. Hori dela eta, kontraesan hori bilatzen edo azpimarratzen saiatu naiz. Ez gaude guztiz erakita, gure izaera beti egiten ari da, jaio ginenetik hiltzen garen arte, aldatzen edo behintzat moldatzen ari da, plastikotasun eta moldakortasun horretan aldatzen.

Prozesu horretan askotan desegin egiten gara. Askotan gure buruari buruz dauzkagun ideiak edo irudiak desegin egin behar ditugu egiten jarraitzeko. Askotan oztupo dira eraikitzen uzten ez digutelako. Hausnarketa bat izan da. Azken finean, desegin hori egitea ere badela adierazi nahi nuen.

Olerkia da kasu honetan landu duzun. Erosoago poesian narritan baino?

Konturatu naiz nire adierazteko neurria olerkia dela. Gehiago irakurtzen dut narratiba, azken

aldian olerkia ere, baina aztertu aldera. Irakurle bezala, disfrutatzeke, pentsatu gabe gozatzeko, egiturari arreta jarri gabe inuzenteki irakurtzeko narratiba gehiago irakurtzen dut. Baina ez naiz narratzaile ona ikusten; narrazio luze baterako ez dut nire burua ikusten, ez naiz arnas luzeko pertsona. Ipuingintzan ez dut lortu nahi nuena adieraztea eta kasualitatez olerkian ikusi nuen erosoan hor aurkitzen nintzela; bai idazteko modu bezala -zerbait motza eta edozein momentutan idatz daitekeena- eta baita esateko eran ere. Nire neurria olerkia da.

Zein toki edo momentu duzu kuttunena idazteari ekiteko?

Edozein momentu, boligrafoa eta koaderno bat gainean izaten ditut. Gauean ez dut lorik hartzen ideia bat etorri eta hori apuntatu arte. Askotan pertsona batekin hitz egiten ari naizela, beste batzuetan korrika noala ... Korrika egiteak edo inguruak inspiratu egiten nau. Ondoren ordenagailu aurrean eseri eta txukundu, biluztu eta forma emateko orden apurtxo batekin egiten dut. Edozein momentutan etortzen zaizkit ideiak. Poesia, begiratze moduan dago, zerbait ikusiz gero buruan geratzen zait.

Gaiei dagokionean, gai klasiakoak dira kezkatzen zaituztenak -bizitza, maitasuna, heriotza...?

A posteriori egindako hausnarketaren ostean, konturatu

naiz zorientasunaren bila egindako lan bat dela. Ezagutu edo ulertu nahi bat dut, horregatik argi dauden gauzak zalantzan jartzea gustatzen zait. Nire lana galdera eta zalantzen inguruan sortutako lan bat izan da, mundua eta inguratzen nauena ulertu nahiarekin. Bizitzaren zentzua topatzeko nahia dago; jaiotzetik hil arte behintzat zergatik gauden hemen jakin nahi dut, ez dut onartu nahi gure denbora ahalik eta azkarren edo hoberen pasatzeko denik. Nolabait zentzua bilatu nahi diot, gaia heriotzarekin asko lotu dut. Asko erakartzen nauen gaia da; denok hilko gara, egunero hiltzen da jendea, baina badaukagu ezikusi bat, beldur bat eta horregatik begiak ixten ditugu. Nik kontrakoa egiten dut, bizitzak heriotzarik gabe zentzurik ez duela uste dut eta heriotzak bizitzarik gabe ezta ere.

Bestetik maitasuna. Sentimendu indartsuenetarikoa da, unibertsala. Maitasun mota ezberdinak arakatu nahi izan ditut. Nire poemetan ez dut bilatu maitasun erromantikoa, betiko bikote perfektuena. Sexuarekin eta gorputzarekin lotutako maitasuna landu dut, jaio eta segituan hiltzen den maitasuna. Galerarekin lotuta dagoen maitasuna ere azaltzen da nire poemetan, bukatu den maitasun baten isla, objektuetan edo etxean ageri dena.



Betiko gaiak dira. Bizitza, heriotza, maitasuna bezalako gaiak beti kezkatu izan dute gizakia eta beti kezkatuko dute. Erantzun absoluturik ez dagoelako. Gai horien inguruan beti ibiliko gara atzera eta aurrera bueltaka.

Olerkian idazlearen barrena gehiago nabaritzen dela esan izaten da...

Bai olerkigintzan idazlea ikusten da eta horrek beldurra eta errespetua ematen dit. Beti esan izan da olerkiarekin gehiago biluzten zarela, pertsonalagoa dela. Sentimendu aldetik lotutako maitasuna landu dut, baina mozorrotu ere egin ditut. Nahi nuena adierazteko detaile batzuetan mozorrotu naiz edo noizbait pertsonaz mozorrotu naiz poema konkretu batean

horrela eskatuta, subjektu aldatu naiz. Ezkutatzeko, mozorrotze bat egin dut baina beti ere sentimenduz edo ideiaz biluzte aldera.

Emakume baten ikuspuntua ere ageri da...

Izaera jorrazten dituzten gaietan nire izaera nabari da; nire dudedi, nire beldurrei buruz hitz egiten dut eta emakumetasuna azaltzen da. Emakumetasuna nola ikusten dudana, nola bizi dudana, nola egiten naizen emakume, zer den emakume izatea, amatasuna eta hilerokoa ere ageri dira. Orduan bai nabaritzen da emakume batek egindako lana dela. Ez da ahalegin kontziente bat izan, bakoitzak bere ikuspuntutik idazten du eta nik mundua emakume begietatik ikusten dudanez, nabaritzen dela uste dut.

**ZALBIDE**  
Tolare Sagardotegia

Haragiak eta arrainak parrilan.  
Ostirala, larunbata eta igande  
eguerditan irekita, iluntzetan  
egunero.

Zalbide baserria - Abaltzisketa  
Tel: 943 652 176

**SANTAMARIA**  
Ortopedia

- Garabi eta aulki elektrikoak erakusketara.
- Kirola egiteko ortopedia sail berria.
- Osakidetzarekin hitzarmena.
- Ohe artikulatuak distantziarik mandoarekin.

Laskurain 11 • Tel.: 943 654 610  
TOLOSA

**gizarte kutxa**

**HALCON**  
BIDAIAK

Bidaiarik erakargarrienak

Korreo kalea, 5 - TOLOSA | Tel.: 943 674 566 | Faxa: 943 674 113

**errota txoko indiegia**

Andia kalea, 3      Amaro, 9-A  
Tel.: 943 655 492      Tel.: 943 671 038

# “Etxea kendu eta 210.000 euroko kredituari aurre egin behar izatea izugarrizkoa da”

Belen Mangué Asumu duela 15 urte ingurutik Tolosan bizi da. Apirilaren 12an, 43 urte beteko ditu. Bere bizitzako zorion urterik txarrenak izan daitezke, ordea. Izan ere, apirilaren 16an Tolosako Kale Nagusiko 23. zenbakian kokatua dagoen bere etxea bahitu egingo diola jakinarazi dio Santander bankuak. Apirilaren 20an, berriz, enkantean jarri asmo dute. Bera eta 10 urteko bere alaba bizi dira egun bertan. Egoera larri horren aurrean, bere alaba Almudena Mangué Asumu eta familiaren lagun diren Marisa Gil eta Nora Tarragona ahal dutena eta bi egitera doaz Belen Mangueren egoeraren berri eman eta etxetik bota ez ditzaten.

Igor Mujika

Belen Mangueren kasua azalduko al zenigukete?

**Marisa Gil:** Tolosako kale nagusian bizi da Belen Mangué Asumu bere 10 urteko alabarekin. Duela bost urte inguru, etxea erosteko 176.000 euroko hipoteka eskatu zuen Santander bankuan. Duela bi urte inguru, berriz, bere koinatuaren abal-emaile egin zen. Bere koinatuak bankuarekin hartutako konpromisoari aurre egin ezin zela, alde egin zuen. Orduan, Belen Mangueri dirua soldatetik kentzen hasi zitzaion bankua.

**Nora Tarragona:** Duela urtebete inguru lanik gabe geratu zen Belen Mangué eta, bankuarekin hartutako konpromisoari aurre egitean,

bankuak etxea bahitu egingo zioela esan zion. Egun, etxetik gabe geratzeko zorian eta interesek puztutako kredituari aurre egin beharrean dago Belen Mangué.

Belen Mangueren egoeraren berri izan zenutenean, zein izan zen zuen erreakzioa?

**Marisa Gil:** Amorrua eta ezintasun sentazioak izan genituen. Belen Manguék 15 urte inguru daramatza Tolosan. Egunez eta gauez egin du lan bere seme-alabak aurrera ateratzeko. Oso baldintza txarreko etxeetan bizitu da. Oso pertsona arduratsua da eta oso gaizki ari da pasatzen.

Eta, nola egin aurre?

**Marisa Gil:** Haurren aitaren-gana joan da Belen Mangué Hollandara, haurrak hemen izango duen baino bizitzak hobea izan dezan han. Haurrarentzat joan da hara. Hitz egiten hasi eta negar eta negar egiten du. Lur jota dago. Ez daki nora joan, zer egin, ... galduta dago.

**Nora Tarragona:** Gu Udalarekin jarri gara harremanetan, ea bitartekari lana egin ahal duen, ... Ibai Iriarte alkatea bera zuzenean joango dela bankura esan digu eta bankuko ordezkariarekin izaten duen elkarrizketak zer ematen duen ikusi nahi dugu. Izan ere, Belen Manguék bakarrik ezin du ezer egin.

**Marisa Gil:** Bestetik, hilaren 16an ahalik eta herritar gehien

mobilizatu nahiko genuke Belen Mangué ez dezaten bere etxetik atera. Oso egoera larrian dago. Zorrak kenduko balizkiote ere oztopo askori egin beharko lioke aurre. Izan ere, azal beltzekoa izateagatik, etxe bat alokairuan hartzeko, lana topatzeko, ... zailtasun gehiago ditu.

Etxea, hipoteka, ...

**Nora Tarragona:** Etxea kenduko balioite hipoteka ere kentzea da helburua. Bere garaian 176.000 euroko hipoteka zena egun 210.000 eurokoa da, interesengatik, ... Diru asko da ezertarako. Izugarrizkoa da bizitzeko geratzen zaion denbora guztian izango ez duen etxe batengatik ordaindu behar izatea.

Zuen arteko laguntasun estu hau nondik sortu den azalduko?

**Nora Tarragona:** Nire aitak Belen Manguerekin egiten zuen lan. Belen Manguék nor edo nor behar zuen bere alaba zaintzeko eta ni hasi nintzen zeregin horretan. 3 urte inguruz zaindu nuen haurra. Baina, izugarrizko harremana sortu zen gure artean eta gaur arte mantendu dugu lagun harreman hori.

**Marisa Gil:** Asko ikasi dugu beraiekin. Beste balore batzuk dituzte. Gu kontsumismoaren munduan bizi gara, diruaren bultzatzen egiten dugu guztia. Beraiek dena ez dela dirua erakutsi digute. Diruaren gaintetik diren



baloreak badirela erakutsi digute, esaterako, lagun on bat izatea. Guri txikikeriak iruditzen zaizkigun gauzengatik izugarri eskeretzen dizute. Kaxuela makarroi emateagatik, esaterako. Izugarria da. Gutxiarekin bizitzen dakite.

Zer gomendatuko zenieke antzeko egoeran daudenei?

**Marisa Gil:** Egoera horretan direnei guk ezin diezaiekegu ezer esan. Esatekotan, penak ez duela ezertarako balio eta egoera larri hauen berri eman egin behar dela, jendeak lagundu dezan.

**Nora Tarragona:** Aldiz, ahal dutenei, beraien atea zerbait gehiago irekitzeko eskatuko genieke, azalaren koloreari begiratu gabe ahal duten adinean laguntzeko eskatzen diegu.

Azkenik, instituzioetatik laguntzak ez direla batere ondo banatzen uste dugu. Badakizu batzuek ondasunak, ... dituztela eta hala ere babes ofizialeko etxeak, ... eskuratzen dituzte eta, aldiz, ezer edo oso gutxi dutenek inon gutxi eskuratu ditzazkete laguntzak. Legeak oso gaizki daude eginak. Kasu bakoitza sakontasunean aztertutako beharko litzakeela uste dut.

Nork edo nork informazio gehiago behar balu, bere elkartasuna adierazi nahiko baluke, ... nora jo beharko luke?

**Marisa Gil:** Informazio gehiago eskuratzeko, Belen Mangueri etxea ez diezaioten kendu mobilizatzeko, ... txukimaris@hotmail.com helbide elektronikora idatzitako behar da.



## “Etxebizitzarekin zorra kentzeko eta etxea alokatZeko eskatu diegu”

Tolosako alkate Ibai Iriarte eta zinegotzi Iñaki Irazabalbeitia Santander bankuak Tolosan duen sukurtsaleko zuzendariarekin eta zuzendariarekin bildu ziren martxoaren 13an Belen Mangueren egoeraren berri emateko. Galtzaundiri azaldu diotenaren arabera, egiturazko arazoa da ondokoa eta egiturazko aldaketa egiten bada soilik konpondu ahalko da, bestela geroz eta larriagoa izango da. Bide horretan Kutxabanke duen ardura nabarmendu dute.

### Tolosako Udalak zein pauso eman ditu?

Ibai Iriarte: Bizilagunen aldetik jaso genuen familia bat etxetik botako dutenaren berria. Beraiekin harremanetan jarri ginen eta apirilaren 20an etxea enkantean aterako dela jakinarazi ziguten. Egoera horren aurrean, etxetik kanporatzearen aurkako mozioa onartu du Tolosako Udalak. Bertan, zorrak pisuen bidez anulatzeko eta kendutako etxea aurreko jabeei alokairuan emateko eskatu du Tolosako Udalak. Tolosan diren banketxei eskakizun horiek jasotzen dituen gutuna bidali diegu. Halaber, kasu konkretu honi lotuta, Santander bankuak Tolosan duen sukurtsaleko zuzendariarekin eta zu-

zendariorekin bildu gara Iñaki Irazabalbeitia eta ni. Besteak beste, pisu hori gainbaloratuta egon dela esan diegu eta pisu horretan bizi diren pertsonen egoerak kontuan hartzeko eskatu diegu. Izan ere, familia hori kalean uztea onartezina da.

Iñaki Irazabalbeitia: Sukurtsalekoek ez zuten kasu konkretu honen berri. Izan ere, bankuek beraien mekanis-

bada, behar den lekuan Udalaren iritzia berri emateko prest agertu gara.

### Eta, zer gehiago egin dezake Udalak?

Ibai Iriarte: Egiturazko arazobaten aurrean gaude. Etxebizitzaren eraikuntzan eta etxebizitzaren salerosketaren merkatuan oinarritu da ekonomia. Horren ondorioz, espekulazio burbuila bat sortu

ko,... Arazoa egiturazkoa da eta, arazo horrekin amaitzeko, egiturazko aldaketa bat egin behar da. Ildo horretan, administrazio publikoek hemen duten bankuari egingo nioke eskaera zuzena, Kutxabank-i hain zuzen. Kutxabank-ek gai honen aurrean herritarrei onuraren bat ekarriko dien erabakia hartzen badu, beste bankuek ere bide berean pausoak emateko presioa sentituko dute. Izugarria da: bankuak erreskatatzeko milaka milioi gastatzen dira eta, aldiz, familiak laguntzeko ezintasuna dugu. Mundu hau inkoherentziaz beteta daukagu eta halako kasu geroz eta gehiagoren berri izango dugu. Izan ere, orain etxetik bota nahi dituzten familien kasuak, orain dela urtebete, bi urte kreditua ordaintzeari utzi diotenak dira. Beraz, egoera ez bada konpontzen, hemendik bi urtera oraindik eta egoera okerragoan egongo gara eta, horretan guztian, Kutxabankeko administrazio kontseiluak asko du esateko.

Iñaki Irazabalbeitia: Orain arte arazo hau Kutxari planteatu zaionean, Kutxak ez du modu positiboan erantzun. Orain, Kutxabanken administrazio kontseiluan eragin beharko da eta, bertan, PP eta EAJ daude.



moak dituzte eta ordaintzeari uzten zaionean, beste gune batzuetan hartzen dituzte erabakiak. Gure iritzian, hemengoak jabetu dira egoeraren larritasunaz eta konpromisoa hartu dute gai hau bankuaren erabakiguneetara eramateko. Hori hala egiten

da. Eta, burbuila hori lehertu denean, ahulenak bidean eramaten ari da. Udalak ez ditu egoera horretan diren guztiei irtenbidea emateko bitartekoak baina, gure aldetik, ahal dugun guztia egiteko prest gara: bitartekari lanak egiteko, egoeraren berri emate-



Amaia Etxetxipia  
Nutrizio aholkularia

## Koxk! Kolesterola eta trigliZeridoak

Triglizeridoak, gantz-azidoz osatutako molekulak dira eta gure organismoan gantza biltegiratzeko modu ohikoena da, baina odolean zehar ere bidaiatzen dute. Bestalde, kolesterolaren kasuan, ezin dugu ahaztu funtzio garrantzitsuak betetzen dituela gure organismoan: zenbait hormona sexual eta suprarrenal sintetizatzen lehengai bezala parte hartzen du, eta baita D bitamina sintetizatzen ere. Behazuna fabrikatzeko ere beharrezkoa da eta mintz zelularren zurruntasun eta malgutasun maila erregulatzen ere parte hartzen du. Dietari dagokionez, beti bezala, arazoa kantitate eta kalitatearekin erlazionatuta dago.

Ezagunenak HDL edo “kolesterol ona” eta LDL edo “kolesterol txarra” dira. LDL izeneko molekulak, kolesterola zeluletara garraiatzen du, hau da, kolesterola gure sistemara egokitzen errazten du. Bestalde, HDL izeneko molekulak,

Kolesterola! Askorentzat ezaguna egiten dena. Odoleko analitika egin eta kolesterola altu samar omen dago eta zaintzea gomendatu digute, ezta? Izan ere, gaur egun, osasunarekin erlazionatutako gaien artean, asko arduratzen du odolean ditugun gantzen maila eta kalitateak. Gizarte industrializatueta heriotza-tasaren lehenengo kausa, gaixotasun kardiobaskularra da. Baina zer dira kolesterola eta triglizeridoak? Berdinak al dira? Bai kolesterola eta bai triglizeridoak, odoleko lipidoak dira, eta odolean dugun gantz kantitatea jakiteko aztertzen dira.

kolesterola gibelera garraiatzen du, bukaeran behazunaren parte izateko eta azkenik gorotzen bidez kanporatzen. HDL hauei “kolesterol ona” deitzen zaie, kolesterola eliminatzen laguntzen dutelako.

Hala ere, honetarako beharrezkoa da dietak nahiko zuntz izatea, garraiatu ahal izateko (barazki, lekale, zereal eta fruten bitartez). Elikadura-boloak nahiko zuntz ez badu, gerta daiteke kolesterol hori berriz xurgatua izatea hesteetako mukosan. Eta zer gertatzen da gure arterietan? Ikerketek azaltzen dutenez, badirudi LDL molekulak oxidatzen direnean hasten dela arterietako lesioa eta ondoren, kolesterola eta beste sustantzia batzuk pirlatzen joango dira aterama izeneko plaka eratuz. Honek esan nahi du antioxidatzaileek garrantzi handia dutela egoera honen aurrean. E bitamina eta B6 bitaminaren

faltak ere zerikusia omen du prozesu hauen hasieran.

Beraz, elikadurari dagokionez:

-Kolesterolaren sintesia estimulatzen dutenak:

Gantz saturatuak eta karbohidrato sinpleak (azukrea, zereal finduak, pastelak, opilak...)

-Kolesterola maila egokian mantentzen dutenak:

Oliba olioak, LDLaren maila gutxitzen du eta HDLaren maila handitzen du. Bestalde, hazien olioak (omega 6) eta arraien olioak (omega 3) bai LDL eta bai HDL mailak jaisten dituzte.

-Kolesterolaren oxidazioa babesten dutenak:

Antioxidatzaile ugari aurkitu ditzakegu barazki freskoetan batez ere eta te berdean. Koipeetako antioxidatzaile naturala, E bitamina dugu; kalitate oneko olioak, hotzean lehen presio bidez lortzen

dira, bitamina honen desgitea ekiditen dutelarik. Kontutan eduki behar da ere, olioaren kalitatea mantentzeko, janariak prestatzeko orduan tenperatura altuegikien kontuz ibili behar dela.

- Bestalde, merkatuan ere produktu desberdinak topa ditzakegu kolesterolaren maila jaisten lagundu dezaketena. Fitolsterol izeneko osagaia dute, zenbait landareetatik lortzen dena. Badirudi hesteetan kolesterolaren xurgapena blokeatzen dutela. Produktuak gomendatzen duen dosia beti errespetatu behar da eta bere eragina egokia izateko, kolesterola duen elikagaiaren ondoren hartu behar omen dira.

"Hil arte bizi", martxoaren 23an, Leidorren

# Heriotza-komedia eta adiskidetasun-tragedia



Sara Cozarrek, Iker Galartzak eta Joseba Usabiagak datorren martxoaren 23an, ostiralean, "Hil arte bizi!" antzezlan berria aurkeztuko diote Leidorreko publikoari. Ikerrek eta Josebak tragikomedia honen berri eman digute.

Naiara Roldán de Aránguiz

Nacho, Angel eta Maria dira "Hil arte bizi!" obrako protagonistak, euren artean gutxienez pare bat maitasun istorio izango dira; adarrak, barkamenerako beta, heriotza tartean direla. Orogen gaineratik adiskidetasunaren mugen inguruan egiten den hausnarketa azalduko da antzezlanean. Javier Veigaren "Amigos hasta la muerte" lana oinarri hartuta Ikerrek itzuli, euskal girora ekarri, eta Joseba, Sara eta berarentzat moldatutako testua prestatu du, eztabaida bizi eta arinak sortuz. Honela, Iker Galartzak (Amezketak, 1977) eta Joseba Usabiagak (Tolosa, 1981) lanaren errailetara gerturatu gaituzte.

"Hil arte bizi!" lanaren promozioak honela dio: "heriotzaz hitz egiten duen komedia eta adiskidetasunaz jardungo den tragedia"...

Iker Galartza: Hori Sarak esaten du, oso ondo geratzen da, beti aurreratu egiten zaigu... Guk komedia egin izan dugu, jendeak kartelean gure aurpegiak ikusita zer espero duen

badakigu. Horregatik, gure helburuen artean, sorpresa sortzea baino, ez defraudatzea izaten da. Jendeak barre egiteaz gain magia sortzen saiatzen gara, zerbait berria eskaintzen. "Hil arte bizi!"k aurreko lanetatik aparte zerbait diferentea dauka: tragikotasuna, dramatikotasuna... Istorio zoragarri bat kontatzen dugu.

Gaia bera tragikoa da baina komedia formatuan landu duzue. Zer nolako presentzia dauka tragediak komediaren barnean?

Joseba Usabiaga: Testua irakurri genuenean komedia zantzurik ez zuela ikusi genuen, istorio gordina eta gogorra da. Guk komedia ingurura eraman dugu, 10-15 minutuz jendeak barrerik ez du egingo, tragedia momentu horretan sartuta.

I.G.: Hiru helburu betetzen saiatzen gara: jendea dibertitzea, jendeari barre eginaraztea eta hunkitzea. Antzerki lan honetan pertsonaiak oso muturrerara eramaten ditugu. Izan ere, bi lagun artean bat hiltzera doala gauzak aldatu egiten dira.

Lagunari dena barkatuko zenioke? Agian ez, baina hiltzera doala jakiten baduzu...

Zilegi al da Mariaren eskaera, amorante eta bikotea adiskidetzaren eskaera hori?

J.U.: Aktore batek esan digu Mariaren papera egoista dela, biak adiskidetu eta behartu nahi izatea, ez dakit zilegi den edo ez. Egia esan, oraindik lortzen duen edo ez duen jakiten ez dut asmatu.

I.G.: Batzuetan gauzak ondo doazela ematen du, beste egunen batean, amorrak buelta eman eta sentimenduak beste toki batetik doaz. Mariaren pertsonaia hausnarketarako modukoa da, dudarik gabe.

Zuek ere lankide eta adiskidetzarete, fikzioa errealitatearekarrira zuen pertsonaien modura jokatuko zenukete...

I.G.: Ez dakit, hori pentsatzen jarri naiz baina jartzen naizen momentuan nire buruari horretan ez pentsatzeko esaten diot; ezin du pasa! Badaude aktoreak, oso berrurako lana egin eta bere

buruari begiratu konparazioak bilatzen dituztenak, baina ez dut uste gure kasua denik...

J.U.: Pertsonaiak oso muturrerara eramanda daude. Askotan esaten da errealitateak fikzioa gainditzen duela, baina kasu honetan nik uste gainditzea zaila dela.

Ezinbestean "Ate Joka" burura datorkigu, izan ere, ez da hirurok lehen aldia elkarrekin lan egiten duzuen. Harreman ona duzuen seinale...

I.G.: Antzerkia ez da telebista bezala. Antzerkiak lan eta ordu asko eskatzen du. Telebistak lan gutxiago eginda, ekonomikoki askoz gehiago ematen du; antzerkiaren premia ekonomikoki ez da horrenbestekoa baina lana doblea edo hiru aldiz gehiago eskatzen du. Etengabeko hartu-eman eskatzen du. Astero elkarrekin gabilta eta derrigor harreman ona, zintzoa eta leiala izan behar dugu. "Ate Joka"n 122 emanaldi egin genituen elkarrekin eta oraindik ez gara haserretu! Errepidean ordu asko ematen ditugu elkarrekin, asteburuetan bakoitzak bere familia utzita...

Testuaren itzulpena Ikerrek egin du, baina aurreko lana, testua beraren aukeraketa nola burutzen duzue?

I.G.: Testuari guretzat zer nolako aukera duen ikusi behar diogu. Oso testu ona izan daiteke baina ez guk egiteko. Azken aldiak zorrotzak bihurtu gara baina ez dugu atzerapausorik eman nahi. Testuak konbentzitu behar gaitu. Max saria irabazitako testuak heldu zaizkigu baina ez genituen guretzako modukoak ikusten. Testu hau irakurri genuen momentutik, jakin genuen zerbait aterako geniola!

Ondorengo lana nolako izaten da, entseguak, paperekoa ezzenara eramatearena?

J.U.: Iker lana euskaratzen hasi zenean, ikuskatzeko pasatzen zigun. Irailetik aurrera, asetero eta abendutik aurrera eguneroko 4-5 orduz, Sara edo nire etxean biltzen ginen. Irakurketa lana eta testua ikastea bakoitzak etxean egiten du, elkartzen garen pixkanaka forma ematen hasten gara. Ondoren zuzendariaren lana hasten da; Begoña Bilbaorekin abendua hasieran hasi ginen, hilabete luzez eguneroko 4-5 orduz entseatzeko...

I.G.: Hirurok ordu asko sartzen ditugu elkarrekin zuzendariarengana joan aurretik. Saiatzen gara zuzendariari aurretik lanak egin da ematen. Batetik, zuzendariari lanak errazteko eta bestetik bere lana gurea dela ikusteko.

Zer nolako erantzuna jaso duzue emankizunetan?

I.G.: Oso ona. Estreinatzerakoan aldatzeko zerbait egongo dela pentsatzen duzu. Izan ere, estreinaldia bitartean zuzendariak eta zuzendari laguntzaileak baino ez dute ikusi. Beste batzuek aurre-estreinaldiak egi-



ten dituzte 25 lagun hartuta, baina gu zuzenean 400 lagun aurrean jarri ginen. Bukatu genuenean ezer ukitu beharrik ez zegoela ikusi genuen. Egin behar den bakarra hobetzea da eta hori eginaren eginak egiten du. Suerteza izan dugu, astebururorako lanean ari gara, horrela hobetzeko aukera dago. Jendearen harrera ona izan da, kritikak ere, lankide asko etorri dira obra ikustera eta gomendatzen bat ere luzatu digute.

Leidorren, etxean aritzea, berezia al da?

J.U.: Berezia da bai. "Ate Joka"n 600 lagunetik gora izan genituen eta oso ondo atera zitzaigun. Ikerrek eguneroko begiratu du salmentak zer modu doazen. Berezia da, gustura hartzen dugu jende asko joatea, egindako lanaren ordaina da.

I.G.: Guri berdin-berdin ordaintzen digute 50entzat edo 500entzat lan eginda. Baina

norberaren herrian bete nahi izaten dugu. Kartelak herrian barrena ikusten ez ditudanean edo sarrerak saltzen ez direnean, horrek amorrazioa sortzen du. Ez dadila geratu jendea joan gabe enteratu ez delako behintzat! Gustatzen zait antzerkia bete ikustea, ez bakarrik gurekin...

Zer esango zenukete ikusleari Leidorre gerturatzeko?

J.U.: Seguru aski "eskerrak etorri naizen!" esanez aterako direla. Oso antzerki entretenigarria da, hausnarketarako momentuak dituena, baina batez ere ondo pasatzeko dena. Ostiral iluntze bat ondo pasatzeko aukera ezin hobea.

I.G.: Jendeak parra eta parra egingo duela pentsatzen dut. Jendeak barre egiteko beharra dauka; "hauxe behar nuen" esaten du. Ikusleak gozatu egiten duela ikusteak gehien betetzen zaitu.

Errotulazioa & inudia  
**Vicente**  
www.rotulosvicente.com  
943 69 02 94  
taller@rotulosvicente.com  
Laskibar bialara 25, 1-04 atna  
20271 Iruia (Gipuzkoa)

**Saldias Miguel**  
CORREDURIA DE SEGUROS  
ASEGURUETAKO ARTEKARITZA  
N. D.G.S. J.1759  
Bizi-asegurua  
Kotxe-asegurua  
Istripuak  
Gaisotasunak  
Ospitalizazioak  
Subsidioak  
Lan-istripuak  
Enpresa txiki eta ertainak  
Erantzukizun zibila  
Etxe-asegurua  
Denda-asegurua  
Erretiroak  
Inbertsio fondoak  
SALDIAS MIGUEL - Nafarroa Etorbidea, 12-behea  
Tel.: 943 651 189 - 943 653 462  
Faxa: 943 653 462 - 20400 Tolosa (Gipuzkoa)  
www.saldias-miguel.com

0100100  
00111100  
00111100  
00111100  
**Tolosa Bit**  
Informatika Zerbitzuak  
Ondaregaitza eta konpostak  
Erregio eta partikularrentzat  
Mantentzeak  
Oria kalea, 14-behea  
Tolosa - Tel.: 943 676 156  
Faxa: 943 016 857  
tolosabit@facilnet.net  
www.tolosabit.es

## irakurri entzun Ikusi

Izen bereziak  
Juan Modesto Arrieta

Ipuin hauen protagonistek izen bereziak dituzte, eta, era berean, nortasun propio baten jabe dira. Askotan izena eta nortasuna lotuta doaz, bata besteari errotuta, banaezinak balira bezala. Halaxe gertatzen zaie ipuin hauetako protagonistei ere. Hitzaurretik azken orriraino, izenez eta nortasunez osatutako hamabi istorio eta izaera, egileak bere izenarekin duen auzi konponezina barne.

Gailurrak ikutuz  
Kupela

Martxoaren 22an kaleratuko da Kupela taldearen disko berria. Anjel Larrañagak buruan gordeta zeuzkan hainbat bertsoaren (Sebastian Lizaso, Lazkaoxiki, Andoni Egaña...) bertsoei musika jarri die Xabier Zabalek. Horrela, bertsolari-tzari buruzko bilduma monografiko erakargarri bat osatu dute. Kupelaren ohiko erromeria eta plaza kutsua baztertu gabe, disko berrian argitaratuko diren bertsoekin harreman berezia izan du Anjel Larrañagak. Izan ere, denak berak zuzenean jasotakoak dira, batzuk ohol-tza gainean lehian jasotakoak, beste batzuk entzule gisa jasotakoak.

Urrezko eraztuna  
Jon Garaño

Aitak itsasoan galdu zuen ezkontzako eraztuna. Marinel guztiak bezala, kendu egiten zuen hatzetik eta lepokoan jarri, sarea largatzean hatza gal ez zezan. Kirmen Uriberen poeman oinarrituta.

# Martxoaren 16tik apirilaren 6ra bitarteko hitzordduak

## Ahoz aho



**Ahoz Aho Gala.** Martxoak 16, ostirala. Tolosa, Leidor. 20.30. 6 euro.

**Badut (EH) eta Sasa Guadalupe (Argentina).** Tolosa, San Esteban auzoa. 18.00

**Apika (EH).** Martxoak 17, larunbata. Tolosa, Bonberenea. 11.30. Haurrei zuzenduta.

**Irantzu Mantxo (EH) eta Laura Dippolito (Argentina).** Tolosa, Otsabi elkarte. 17.00

**Badut (EH) eta Gonzo Velazko (Argentina).** Tolosa, Errota taberna. 23.30

**Alabazan (EH).** Tolosa, Bonberenea. 11.30. Haurrei zuzenduta.

## Kontzertua

**La Tropa Kung Fu.** Martxoak 16,

ostirala. 22.30. Tolosa, Bonberenea. Rumba katalana, hip hopa eta antzeko estiloak eskainiko ditu talde katalan honek.



**Lisabö eta Ainara LeGardon.** Martxoak 17, larunbata. Tolosa, Bonberenea. Ainara LeGardonek lasaitasuna ezarriko du Lisabören tsunamiaren aurretik.

**Xabi eta Petti.** Martxoak 23, ostirala. Tolosa, Bonberenea. 22.30. 8 euro.

**Ruper Ordorika.** Hodeien azpian. Martxoak 30, ostirala. Tolosa, Leidor. 20.30.

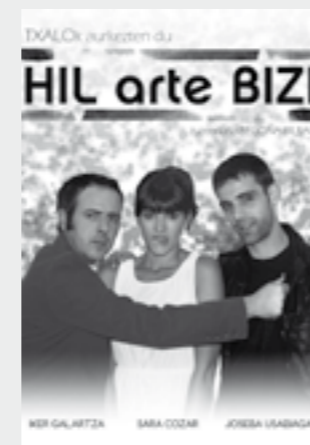
**Xabier Montoia.** Martxoak 31, larunbata. Tolosa, Bonberenea. 22.30.

**Aitaren eguneko afaria.** Mar-

txoak 19, astelehena. Urkizu. Alurtxiki elkarte.

## Antzerkia

**Hil arte bizi.** Martxoak 23, ostirala. Tolosa, Leidor. 20.30. Txalo produkzioak. 10 euro. Iker Galarza, Sara Cozar eta Joseba Usabiaga. Hil arte bizi adiskidetanaren mugen inguruan egiten den hausnarketa bat da.



## Hitzaldia

**Santiago bidearen inguruko hitzaldia.** Martxoak 24, larunbata. Tolosa, Kultur Etxea. 11.30. Gaintzen Gorren Elkarteak antolatuta. Ibilbide ezberdinak, denbora, segurtasuna, no lo egin...

**Minbiziari buruzko hitzaldia.** Martxoak 27, asteartea. Tolosa,



## Langile eta langabetuentzat ikastaroak, doanik.

Lanbide eta Hezkuntza Sailak diruz lagunduak

Ikastaroaren izena	Hasiera data	Ordu Kopurua
Datu erlacionadun baseen aplikazio informatikoak (access oinarritzkoa)	2012.03.19	50
Hartze-instalazioen eta irriti seinaleen banaketaren muntaketa	2012.03.19	60
Klimatizazio eta aireztatze-ateratze instalazioen muntaketaren antolaketa eta exekuzioa	2012.03.19	80
Kalitatearen kudeaketa	2012.03.19	20
e-Administrazioa	2012.03.19	20
Txirbil-harroketak bidezko produktu mekanizatuen egiaztatzea	2012.04.18	30
Kalitate-erremintak	2012.04.18	24
Aurkezpenetarako aplikazio informatikoak: informazio-grafikoak (Powerpoint)	2012.05.02	30

Gure ikastaro eskaintza ezagutu nahi duzu? Jo ezazu Tolosaldea GLHBko bulegora. Santa Luzia 17 - 20400 Tolosa  
Telefonoa: 943.65.11.47 - 615.775.678

idazkaritza@tolosaldea.com  
www.tolosaldea.com

info@ikastn.com  
www.ikastn.com



## Goardiako farmaziak

<b>Ostirala, 16</b> Lejeune, Leyre (Euskal Herria, 46) Ibarra	<b>Asteazkena, 21</b> Olarreaga I. (Korreo, 2) Tolosa	<b>Astelehena, 26</b> Bengoetxea E. (Nagusia, 7) Tolosa
<b>Larunbata, 17</b> Iturrioz I. (Euskal Herria, 3) Ibarra	<b>Osteguna, 22</b> Lejeune, Leyre (Euskal Herria, 46) Ibarra	<b>Asteartea, 27</b> Olarreaga I. (Korreo, 2) Tolosa
<b>Igandea, 18</b> Bronte C. (Korreo, 20) Tolosa	<b>Ostirala, 23</b> Morant, R (Zabalarreta, 1) Tolosa	<b>Asteazkena, 28</b> Iturrioz I. (Euskal Herria, 3) Ibarra
<b>Astelehena, 19</b> Bengoetxea E. (Nagusia, 7) Tolosa	<b>Larunbata, 24</b> Azpiroz L. (Amaroz, 9) Tolosa	<b>Osteguna, 29</b> Bronte C. (Korreo, 20) Tolosa
<b>Asteartea, 20</b> Morant, R (Zabalarreta, 1) Tolosa	<b>Igandea, 25</b> Santamaria I. (Nafarroa etorb. 2) Tolosa	<b>Ostirala, 30</b> Olarreaga I. (Korreo, 2) Tolosa

## Telefono interesgariak

Alegia-Amezketeta-Albaltzisketa-Albiztur	Gernikako Arbola, hitzor	943 006 900
Osasun zentroa	943 653 212	Amarozko dispensarioa
Altzo	943 654 737	Asunzion klinika
Medikua	943 654 737	(larrialdia)
Anoeta-Alkiza-Hernalde	943 652 339	San Kosme San Damian geriatrikoa
Medikua	943 889 003	Udaltzaingoa
Baliarrain	(asteazk.)	Ur eta Argia (Tolargi)
Medikua	943 683 361	Ur zerbitzuak (aberiak)
Berastegi-Elduain	943 681 134	lurreamendi egoitza
Medikua	943 672 411	Larrialdia, Suhiltzaileak
Bidegoian	943 683 361	DYA
Medikua	943 681 134	Gurutze Gorria
Ibarra-Belauntza-Berrobi-Gaztelu-Leaburu	943 672 411	Ertzantza Tolosa Gasa
Osasun etxea	943 653 329	Lizartza
Ikaztegieta	943 690 720	Medikua
Medikua	943 650 931	Orendain
Irura	943 006 800	Medikua
Osasun zentroa	943 650 931	Orexa
Tolosa	943 006 800	Medikua
Anbulatorioa, larriald.		
San Esteban, hitzordua		

## Pailazoak

**Pirritx, Porrotx eta Marimotots. Zazpikoloroa.** Martxoak 31, larunbata. Tolosa, Leidor. 14.00 eta 18.30. 7 euro. Sarrerak Galtzaundiko bulegoan salgai (Tolosa. Nafarroa etorbidea, 6 behe). Galtzaundi Euskara Taldeak antolatuta.

## Erakusketa

**Aurrez aurre.** Apirilaren 14a bitartean. Tolosa, Aranburu Jauregia.

jarri zure  
publizitatea  
**Galtzaundi**  
aldizkarian

Nafarroa etorbidea, 6  
20400 Tolosa  
publizitatea@galtzaundi.com  
943 655 004  
www.galtzaundi.com



**SANTA  
LUZIA  
GARAJEA**

Grua zerbitzua  
24 orduetan

943 653 491  
943 653 874  
943 653 985  
943 806 020  
Santa Luzia, 1-TOLOSA

**SANZ**  
arraindegia

Tel.: 686 98 21 74  
943 65 17 85

Nafarroa etorbidea,  
7 behe  
20400 Tolosa

## Muxutruk

Lana

• Ingeleseko klaseak bakarka edo taldeka. Maila desberdinak. Irakasle tituluduna. 664.16.02.68

• Sukaldari edo zerbitzari laguntzaile gisa lan bila nabil. Homologatutako titulua daukat. 671 44 66 15.

• Hortz-protetikoko tituluduna lan bila. 671 44 66 15.

• Klase partikularrak Tolosan. L.H. eta D.B.H. Gai guztiak. 645 710 789 (Ana). Banaka edo binaka. Esperientzia

• Emakumea, etxeko lanak egiteko eta pertsona helduak zaintzeko prest. 943 119839

### Etxebizitza

• Pisua salgai Errementari kalean, 42 m2 eta erreforma egiteko. 620 129 295

• Ikaztegiatan 100 m2-ko 5. pisua salgai. 3 logela, sukaldea, egongela, komuna eta 2 trastero. Balkoi handi eguzkitsua. 637 914126

• Usurbilgo kaxkoan pisua salgai. 2 logela, sukaldea, sala, komuna eta trasteroa. Dena kanpokaldean, hiru balkoi, eguzkitsua eta bista onekin. 240.405 Euro.- Premiazkoa da saltzea!! Tlf: 686969112

• Ibarren, ikasleentzako gela bat alokatzen da. 943 119839

### Salgai

• Quads-a salgai. Gasgas K2 250 c.c. 2055 urtekoa, 2 lagunentzako homologatua. Prezio interesgarria. 618 254960. Aritz.

# Horoskopoa

Martxoaren 16tik apirilaren 6ra arteko aurreikuspena



## aries

Martxoak 21-Apirilak 21  
Seguruena, konturatu gabe, akats larriak egiten zabilzta. Hori dela eta, arreta berezia eskaini beharko zenieke kritika, aholku eta gomendioei. Kontutan izan laudorioak pozoitutako gozokia bihurtu daitezkeela.



## taurus

Apirilak 22-Maiatzak 21  
Zurekiko ospeak kontu pertsonalak astinduko ditu; ez zaizu egokia irudituko baina luzarora onurak ekarriko dizkizu. Salerosketetarako momentu aproposa da.



## gemini

Maiatzak 22-Ekainak 21  
Erlazioak zailak suertatuko zaizkizu, sutsukiegi jokatzen duzu eta. Gaizki ulertuak konpontzen ahalegindu beharko duzu. Ez zaude momenturik onenean, hori dela eta, egindakoa aztertu beharko zenuke konponbidea bilatzeko asmoz.



## cancer

Ekainak 22-Uztailak 22  
Erabaki garrantzitsuak hartu beharko dituzu etxea edo bestelako ondareei dagokionean. Negoziaiketarako egunak datoz. Aterabide aproposa topatuko duzu, baina ez da erraza izango.



## leo

Uztailak 23-Abuztuak 22  
Zure bizitzari zentzia emateko norabide berria zehaztu beharko duzu. Egin beharreko lehenengo gauza aspaldiko kontuak ahaztea izango da. Osasunari dagokionean, osatze garaia dator, indarrak hartzeko unea.



## virgo

Abuztuak 23-Irailak 22  
Ez ezazu zure burua engainatu, erabakiak hartzeko gaitasuna duzu eta horri ekin beharko zenioke; erabakitzeari. Zure kontura lan eginez gero, jarraitu betiko bidetik, bide zuzenetik, eta ez kasu egin trikimailuei.



## libra

Irailak 23-Urriak 22  
Geldialdi momentu batean murgildurik zaude. Garai bateko adiskidetasunei eta kontaktuei helduz gero zure egoerak hobera egin dezake, bereziki lan bilaketari dagokionean.



## scorpius

Urriak 23-Azaroak 22  
Zenbait egoera berezietatik ikasteko aukera izango duzu, esperientzia zein ezaguera berriak eskuratuko dituzu. Lan egoera ezberdin batean ikusiko duzu zure burua. Gehiago dibertitu beharko zinateke.



## sagitarious

Azaroak 23-Abenduak 21  
Lanpostu igoera eskuratu ahal izateko zure burua iragartzea baino ez dagokizu. Bestalde, jendearekin tratuan aritzean iruzur bat jasoko duzu, adiskide galera ere ekar dezakeena.



## capricornius

Abenduak 22-Urtarrilak 20  
Bide, aukera eta proiektu ugari eskura dituzu baina baita oztopo ezberdinak ere. Egoeraren azterketa zehatza egitea ezinbestekoa da. Erabakiak hartzeko unea iritsi zaizu.



## aquarius

Urtarrilak 21-Otsailak 20  
Zure desirak errealtatea baino indartsuagoak dira. Arrakastarako jarrera egokia duzu. Zure adiskide eta kontaktuak beharrezkoak dira helburu profesionalak eskuratu ahal izateko.



## piscis

Otsailak 21-Martxoak 20  
Estutasun momentu batean murgildurik zaude, ardura gehiegi dituzu zuregan. Jakin badakizu estresa zure etsairik handiena dela. Zure burua antolatuta eta denborak hobeto neurtzen ikasi beharko zenuke.

# Braderie 2012

Martxoak 24 larunbata 10:00 - 20:30

**TOLOSAKO DENDA ETA SALTOKIEN KALITATE GUZTIA PREZIORIK ONENEAN:**  
ARROPA ETA OSAGAIK, ANIMALIEN OSAGAIK, BITXIGINTZA, DEKORAZIOA, EDERGINTZA, ESKULANAK, ETXKO ARROPA, ETXKO TRESNAK, HALTZARIAK, HAUR JANTZIAK, HAUR ZAINTZAKO ARTIKULUAK, ILUMINAZIOA, JOSTAILUAK, KIROLAK, AZPIKO JANTZIAK, LIBURUAK, MERTZERIA, OINETAKOAK, PARAFARMAZIA, PLATER PRESTATUAK ETA ASKOZ GEHIAGO

Ludoteka zerbitzua 17:00etatik 20:30etara Kultur Etxean

BRADERIAN PARTE HARTZEN DUTEN ESTABLEZIMENDUETAN EROSIZ GERO, BRADERIE PINTXOAREN TIKETA ESKURATU DEZAKEZU.

**Tolosa & Co** **EUROPA FM** **TOLOSAGO UDALA** **TOLOSAGOE**

# m29 Greba Orokorra

# Tinko geurean!

**ELA EUSKAL SINDIKATUA** Tolosa San Francisco Ib. 13 Tel.: 943 69 83 14

[www.ela-sindikatu.org](http://www.ela-sindikatu.org)

## NUTRIZIO AHOLKULARITZA

DIETA PERTSONALIZATUAK  
OBESITATEA  
NUTRIZIO BERREZIKETA  
ARIKETA FISIKOA  
HELDUAK ETA HAURRAK

AMAIA ETXETXIPIA  
"BIOLOGIAN" lizentziatua eta "GIZA ELIKADURA ETA DIETETIKAN" Diplomatu

KONDEKO ALDAPA, 5 B - 2ª ESKUBIA  
20400 TOLOSA  
ALDEZ AURREKO HITZORDUA  
679 934 888

KOLEGIATU ZBK. 587



Komikia: Joseba Antxustegiartxe

LAN ERREFORMAREN AURKA ETA  
EREDU ALTERNATIBO BATEN ALDE  
DENOK KALERA!!

m 29

greba

orokorra

