

...eta!  
**K**ittoa!

2016-V-27

975 zkia.



# EUSKAL JAIA: bertoko produktua



Toribio Etxebarria, 1

**EUKI**  
servicios inmobiliarios

20 urtetik gorako esperientzia eskaintzen dizuegu balorazioetan eta eraikinetako salerosketa, alokairu eta traspasorako bitartekotzan



bisitatu gure eskaintzak web-ean  
[www.euki.com](http://www.euki.com)

**GALDETU: 943 20 03 58 / [fincas@euki.com](mailto:fincas@euki.com)**

# gremioen gida



943-206776



## ANTENAK

**BALATZ** c.b.

Instalakuntzak eta konponketak  
antenas - telebista

Bidebarrieta, 37 Tfnua. 943 20 05 08  
balatz@euskalnet.net Faxa. 943 20 04 94

Antena instalazioak  
TDT / Satelitea

Informatika Zerbitzua  
Sareak / Antiburusa  
Sistema Operatiboa

Miguel Angel Garcia  
Mugikorra: 609 250 858  
garciamiguel@movistar.es

Ego Gain, 2 - Bac



Tfnua. 943 12 73 50  
www.trinmer.com

TELEKOMUNIKAZIOAN  
PROFESIONALAK

## AROTZAK

*Iparragirre Anaiak*

SUKALDE ALTZARIAK

\*  
AROTZEGIA

- APALATEGI Auzoa -  
Tel.: 943 20 29 27 / 943 12 01 92 Mobila: 657 79 56 78



aluminiozko eta PVC-ko arotzgia  
baita toloak, gortinak, estoreak etabar

Txonta, 30 - 1. eta behea  
Tfnoak: 943 12 13 67 Faxa: 943 12 01 50

ERAKUSKETA  
EIBARREN, Urkizu 26an (Tel. 943 12 74 01)

## ELEKTRIZITATEA

**egoluz**  
ELEKTRIZITATEA S.L.

Ego Gain, 9 ac 677 51 24 62  
630 95 73 45  
ego.luz@hotmail.com 943 20 06 97

943 530 356  
688 674 242  
669 934 964

electricidad  
**iparelek** s.l.

INSTALAZIOAK ETA  
MANTENIMENDUA

iparelek@gmail.com iparelek@iparelek.com

**THELECE**

TELEKOMUNIKAZIOAK  
ELEKTRIZITATEA  
ENERGIA BERRIZTAGARRIAK

24 orduko  
urgentziak

610 532 922

## ERAIKINEN MANTENUA

**I.T.E.** INSPECCION  
TECNICA DE  
EDIFICIOS

← →

ERAIKINEN  
IKUSKAPEN  
TEKNIKOA

**E.I.T.**

info@ajtoficina.com tlf. 943 20 12 30  
AJT zihurtasuna s.l.p.  
Barrena, 6 - behea ez.

## ERREFORMAK

**AINARAVESGA  
ARKITEKTURAK**

Urkizu pasealekua 7 behea  
Tfnua: 639 028 256  
ainaravesga@hotmail.com  
www.vesgaarkitekturak.com

**ESTUDIOS  
ARRILLAGA**

PROIEKTUAK-ERREFORMAK-BERRIKUNTZAK

ROSARIO, 15 -ELGOIBAR-

605 713 168 943 744 019

## GARBIKETAK

**Limpieza  
Multiservicio  
Eibar**

Superficie  
mota guztietako  
garbiketa eta  
mantenimendu zerbitzua

Tfnua. 943 031 082  
Mobila 688 609 171  
www.multiservicioeibar.com Barrena, 21-1.F

**TREJO  
GARBIKETAK S.L.**

Tel: 943-752557  
Faxa: 943-752556  
16 Postakutxatila - Sorluze

Garbiketa eta  
mantenimendua

## IGELTSEROAK

Eraikuntza  
Erreformak  
Igeltseritza

**irazabal**  
Jose Maria Irazabal, S.L.

Zure etxea, bulegoa, tailerra...  
aldatzen laguntzen dizugu  
etorkizun hobez  
goza dezazun

Azitain Industrialdea, 3 H Pabilioia  
Tfnua. 943-120108  
www.irazabal.net

## KRISTALAK

**ACHA Kristaldegia**

TAILERRA: ERREKATXU, 3an

KRISTAL ARLOKO SOLUZIOAK

info@crystaleriaacha.com ERAKUSKETA  
eta faxa: 943 203 903 Arikixaneko Zubian

## PINTURAK

**baglietto**  
PINTOREAK

Zoru mota guztiak  
Pinturak  
Dekorazioa  
Erreal, 21  
Tel/Fax: 943 201 922 bagliettoeibar@kaixo.com

**MALVAR  
PINTURAS**

Sostoa, 16 ac behea  
Tfnua. eta Faxa. 943 700 900  
Mobila. 656 784 396

**VICTOR GONZALEZ FRAIZ  
PINTURA  
OROKORREAN**

BARNE eta KANPOKO  
dekorazioa eta pintura,  
FATXADAK, PINTURA BEREZIAK,  
ENPAPELATUAK, GOTELÉ...

Bizkaia Etorbidea, 9 -ERMUA-  
696-565394 / 943-030540  
victor-fraiz@hotmail.com

**ARGITARATZAILEA:**  
...eta kitto! Euskara Elkartea.

**HELBIDEA:**  
Urkizu, 11. 20600 Eibar

**TELEFONOAK:**  
943 20 67 76 / 943 20 09 18.

**FAXA:** 943 20 28 72.

**ASTEKARIAREN E-MAILAK:**  
erredakzioa@etakitto.eus  
komunikabideak@etakitto.eus  
publizitatea@etakitto.eus

**ELKARTEAREN E-MAILAK:**  
elkartea@etakitto.eus /  
normalizazioa@etakitto.eus

**ERREDAKZIO-KONTSEILUA:**  
Ana Aizpurua, Itziar Albizu,  
Jose Luis Gorostegi, Silbia  
Hernandez, Uxue Igarza  
eta Haizea Arizaga.

**ADMINISTRAZIOA:**  
Marisol Uriarte.

**KOORDINATZAILEA:**  
Ana Aizpurua.

**ERREDAKZIO-BURUA:**  
Silbia Hernandez.

**DISEINUA ETA  
MAKETAZIOA:** J.L. Gorostegi.

**ARGAZKI ARLOA:**  
Leire Iturbe eta S. Hernandez.

**HIZKUNTZA ARDURA:**  
Juan Andres Argoitia  
eta M. Aranberri.

**PUBLIZITATEA:**  
Itziar Albizu eta Belen Ulazia.

**TELEFONOA:** 943 20 67 76.

**AZALEKO ARGAZKIA:**  
Fernando Retolaza

**BANAKETA-ARDURADUNA:**  
Ainhoa Luz.

**TIRADA:** 8.050 ale.

**INPRIMATEGIA:**  
GERTU koop. (Oñati).

**COPYRIGHT-A:** ...eta kitto!

**LEGE-GORDAILUA:** SS/430/92.  
**ISSN:** 1132 - 1679

(\*...eta kitto!\* ez du bere gain hartzen  
aldizkarian adierazitako esanen eta iritzien  
erantzunkizunik)



Eibarko Udalak, Gipuzkoako Foru Aldundiak  
eta Eusko Jaurlaritzako Kultura Sailak  
diruz lagundutako aldizkaria



EIBARKO  
UDALA



GIPUZKOAKO  
FORU ALDUNDIA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HIZKUNTZA POLITIKA  
ETA KULTURA SAILA (HIZKUNTZA  
POLITIKARAKO SAILBURUORDETZA)

# eskutitzak

## Donostia 2016an, Kirolik ez!

Donostia Europako Kultur Hiriburua izateak onura asko dituelakoan nago. Nahiz eta, hasiera espero baino makalagoa izan, martxa hartzen ari dela iruditzen zait eta aukera bikain asko eskainiko dizkigulakoan nago -irudikatu 15 segundotan, Bilbo izango balitz Europako Hiriburua; ezberdina oso, seguru-.

Aurten, disfrutatzea espero dut, eta sortzen edo indartzen ari diren harreman sareak etorkizunerako onak izango dira. Jakinekoak dira proiektuaren sorrerak izan dituen zailtasun eta gorabehera guztiak, eta, lerro hau bidez, proiektuak niri sortu dizkidan hausnarketak helarazi nahi dizkizuet.

Kirol munduko pertsona naiz eta tamalgarria iruditzen zait, kirolik inongo presentziarik ez izatea urte osoko programan; jolasek, mendiak, akrobaziek etab. bere tokia dute, baina kirol atalik ez.

Jakin badakit kirola edo, gehienbat, futbola, alde guztietatik ailegatzeko zaigula eta badirela batzuk

nahiko aspertuta daudela. Baina kirola askoz gehiago da, edo izan daiteke; tradizioa, aisialdia, gizarte kohesio eta identifikaziorako elementua, osasun edota hezkuntza tresna, eragile ekonomikoa, etab.

Nire ustez, egun, mundu mailan, gizarte garatu eta ez garatuetan, ez dago kirola bezalako fenomenorik, hain zabaldua, hainbeste adar edo interpretazio dauzkanik. Praktika berri asko ditu; parkour edo freerunning, bungee jumping, foot golf, buble soccer. Batzuk kalean sortuak, denbora pasa gisa, beste batzuk bulegoren baten, kirolaren fenomenoa etengabe aldatzen doa, gizarte eta gizakia bezala.

Arestian esandakoagatik ez dut inongo dudarik Kirola ere Kultura dela, eta Donostia Europako Kultur Hiriburuko programan presentziarik ez izateak, kaltegarria dela kirolerako eta baita proiekturako ere.

Iñaki Ugarteburu

## Gure aurrekoek erabiltzen zuten euskera

**LANBERO.-** Lan asko egiten duena, langile porrokatua. "Baziran Lanberonekuak Eibarren, lehenenguari itxullitara jarritta seguru izen hori".

**LANBRO.-** Euri-lanbroa, zirimiria, euri fina. Gaztelarazko 'llovizna'. "Aparteko euririk ez dau egin, baiña lanbrua euki dogubide guztian, eta azkenerako ondo bustitta heldu gara".

Gandua, lausoa. Gaztelarazko 'bruma'. "Tontorrera heldu giñanian, lanbrotuta zeguan dana eta ixa ikusi be ez zan egitten".

## astean esanak

"Espainiak Alemaniak baino eguzki ordu gehiago ditu, baina gutxiago sortzen du: horra paradoxa! Gure helburua izan beharko litzateke dependentsia energetikoa gutxitzea. Nafarroako Erriberako lautada zabalak aproposak dira horretarako; Gipuzkoako orografia, aldiz, ez da oso egokia haizea aprobetxatzeko. Horregatik ez zuten hainbeste zentzu Hernio inguruko haize errotek. Hoberena herri bakoitzak bere energia sortzea izango zen. KM 0 logika beharko litzateke arlo honetan ere"

(ASIER ARSUAGA, GOIENER)

"Nola antzeman daitezkeen jarrera mikromatxistak egunerokoan? Feministek aspaldi asmatu zuten modua konturatzeko ea zerbait matxista edo sexista den: betaurreko moreak jantzi eta gauzak ikusten hastea genero ikuspegitik. Subjektuari generoa aldatzen badiogu esanahia aldatzen da? Orduan, sexismoa edo matxismoa dago. Hizkuntzan ere gertatzen da. Euskaraz, adibidez, joaten naizen ikastetxean karteltxo bat jarrita dago: 'Andereñoak'. Ez dago jarrita 'Gizontxoak'. Sexismoaren aztarna bat dago hizkuntzan; ezin da itzuli gizonezkoen termino batera"

(IBON ARRIZABALAGA, BERTINTASUNERAKO ERAGILEA)

"Herri txikiak ziurren haurren zaintzan elkarri laguntzeko aukera gehiago ematen dute. Baina kargu hartzen al diegu gureak ez diren haurrei? Babesten al ditugu gureak ez diren haurrak? Beste guraso batek gure haurrari gaizki jokatu duela esatean nolako da heldu horrengan sortzen zaigun ezinegon edo haserre? Eta parkean gure haurrarekin gaudela aldamenekoaren haurrari ere begiratzea asko kostatzen al zaigu? Ez dira berriak elkarbizitza modu hauek, 'tribuetan' dute jatorria akaso, baina orain gutxi arte mantendu dira gure herri eta auzoetan"

(EIDER OLAZAR, IRRATIKO KAZETARIA)

## Prekarietadiaren kontra, Bilbora

Bixarko prekarietadiaren kontrako mobilizazio nazionala deitu dabe LAB sindikatuko ordezkariak Bilbon: "Prekarietadiaren kontrako burrukan salto bat aurrera egingo dogu, prekarietadiak dittuan millaka aurpegi agerixan ipiñitta. Alternatibak aldarrikatu eta borrokatzea juango gara. Izan be, alternatiba egon badago, aldaketia posible da. 1.200 euroko gitxieneko soldatia eta 35 orduko lanastia aplikatu, lan osasunerako eta euskeraz lan egiteko eskubidia aitortuta, eta neurri hōnek andrazkuengana aillegatzeko erabagixak hartuta lan mundua goitiki behera aldatuko da". Hori lortzeko, baiña, bihargin guztien parte hartzia bihar dabela pentsatzen dabe, hortik "Langileok, bideak batuz" goiburua. Bilboko hainbat tokittan 17:30xetan abiatuko diranetan parte hartzera juateko autobusak antolatu dittue eskualdeka eta, izena emoteko, sindikatuaren egoitzara juan biharko dabe interesatuak.

## Karneta eta pasaportia egiteko bulegua

Eibarko EAJ-k aditzera emon dabenez, NAN eta pasaportia tramitatze bulegua barriz Eibarren zabaltzeko konpromiso sendua lortu dabe. Diñueenez, "guk proposautu, Udaltzatzak urrian moziñua onartu ebanetik, Diputatuen kongresuan Euzko Jeltzaliak egindako biharrari esker lortu dogu horretarako konpromisua". Josu Mendicute bozeramaillia pozik dago albistiarekin: "Badira bi urte hori lortzeko Eibartik hainbat diputaturekin alkarlanean buru-belarri biharrean hasi giñala eta, udalian adostasun zabala lortu eta gero, Zapateroren gobernuak 2008an kendu eban zerbitzua berreskuratu ahal izateko preziño nahikua egittia lortu dogu". Mendicutek bere esker ona adierazi nahi detse hau posible izateko biharrean jardun daben Emilio Olabarria diputatu ohiari eta Joseba Agirretxea eta Aitor Esteban diputatu eta hautagaixeri. Behin konpromisua lortuta, udalak Polizia Nazionalarekin berba egin biharko dau, zerbitzua nun eskinduko daben adostu eta erabagitzeko.



asteko  
18  
datua

**errefuxiatu harrerria egiteko 3 etxebizitza laga detsaz udalak Amañan Eibar-Ermuko Gurutze Gorrixari. Alde bixak siñatu daben hitzarmenaren arabera etxiak 2 urteko tartian erabilli ahal izango dittue eta 4 urtera arteko prorrogak aurreikusi dittue.**

## BNI Armagin ekimena abiatu dabe

Astelehen goizian presentau eben "Business Networking International Armagin" ekimena Alberto Albistegi Enplegu, Garapen Ekonomikoa eta Berrikuntza sailleko ziñegotziak, Idurre Albizu Eibarko BNI-aren (Business Network International) arduradun eta koordinatzailliak eta Jose Antonio Cano Euskadiko BNI-aren zuzendari exekutibuak. Azaldu ebenez, "Business Network International (BNI) dalakua AEB-etan sortutako marketing eta erreferentziarako programa da. Helburua enplegua eta aberastasuna sortia da eta munduko 66 herrialdetan 2.700 taldetik gora dagoz horri jarraituta martxan. 'Givers Gain' filosofixa abiapuntu modura hartuta, programa kidieri ideiak, kontaktiak,

harreman sareak eta negozio-rako erreferentziak partekatze-ko aukeria eskintzen jakue, be-ti be etekiñak haunditzeko asmuarekin".

Ekimena bereziki enpresa txiki eta ertaiñendako pentsautu dago eta beste herrixetan egindako moduan, Eibarren be taldia eratu nahi dabe. Asmo horrekin aspaldi ekin zetsen biharrari eta, azaldu ebenez, Idurre Albizuk urtebetetik gora daroia Durangoko taldian parte hartzen, lanerako dinamikia barneratzeko eta gure herrixan talde barrixa abiarzteko bere burua preparatzen eta berak aukeratuko ditte talderako kidiak.

Lehen billeria atzo egin eben, El Corte Inglesian: "Talde guztiak martxa berdiñari segitzen detse: kidiak astian



Albistegi, Albizu eta Cano asteleheneko aurkezpenian. Silbia

behin batzen dira eta 06:45-etik 09:00etara egitten diran billeretara juatera derrigortuta dagoz, holan konpromisua eze eze kidien arteko harremanak benetan senduak izatia be lortzen dogulako". Edozelan be,

taldiaren dinamika ezagutzeko modurik onena billera batera juatia dala diñue. Nahi dabena uztallera arte izango dau horretarako aukeria, ordura arte jardungo dabelako kidiak aukeratzeko biharrian.

## Debabarreneko nagusixak sasoi betian

Gure eskualdeko nagusixak argi laga eben aktibidadez gainezka daguazela, aurreko zapatuan lehen aldiz egindako topaketan. Udal Kirol Patronatuaren eskutik antolatutako jarduerak goizian goiz hasi ziran, parte-hartzaille guztiak Untzagan alkartu eta topaketaren harira egindako kamisetak banatuta. Jarraixan,



Egun osuan jarduera ezberdiñetan parte hartzen ibilli ziran. **Leire Iturbe**

goiz eta arratsaldez batetik bestera geratu barik ibilli ziran hainbat ekimenetan taldeka parte hartzen eta, agurtzeko, goizian ikasitako koreografia erakutsi eben Ipuru kiroldegixan. Topaketa antolatuta, jendiaren artian ohitura osasungarriak bultzatiaz gain, eskualdian egitten diran jarduerak ezagutzera emon nahi izan dabe.

## Esperientzia Eskolakuen agurra

Gaur goizian agurtu dabe ikasturtia Debabarreneko Esperientzia Eskolakuak, Armerixa Eskolan egin daben ekitaldixan. Aurten Eibar, Mallabia, Elgoibar, Deba eta Ermuko 21 ikaslek, sei gizonezko eta 15 andrak, jardun dabe hamabigarren ediziñua bete daben Esperientzia Eskolan ikasten eta, ikasturtia antolatu ahal izateko, udalak eta Gipuzkoako Foru Aldundixak diruz lagundu dabe.





**ABBIE WHITE  
ENGLISH SCHOOL**

**BISTA EDER 7. BEHEA**  
 abbiewhiteenglish@gmail.com 605 693 147  
**LASTER ZABALIK! MATRIKULATU ZAITEZ!**



**OPARITU INGELESA ZEURE NEURRIRA!**





**EIBAR** **ELGOIBAR**



**Beilatokia  
Funeuskadi Eibar:  
Otaola, 27**



**Beilatokia:  
SIGMA Industrialdea  
(Olasoko hilerriaren ondoan)**

**Bulegoa Eibarko erdialdean**



**24 orduko zerbitzu iraunkorra**  
**943 20 19 51** [www.funeuskadi.com](http://www.funeuskadi.com)

Euskadiko Lehen Ehortze Taldea **GRUPO Funeuskadi**

## “Piztu erabakiaren aroa” ekitaldixa



Gure Esku Dago herri ekimenaren inguruan Eibarren eratutako taldiak ekitaldi berezixa preparatzeko biharrin dihardu, beste herri batzuetan egindakuen bidetik. "Piztu erabakiaren aroa" goiburuko ekitaldixa datorren asteburuan, ekaiñaren 4an (zapatuan), egingo da eta, behin-behiñeko egitaraua lotzen amaitu bittartian, jai giruan ospatuko dan ekitaldixa nundik nora juango dan aurreratu deskue: "Asmua 20:00ak aldera hastia da, Untzagan umiendako taillar, makillaje eta beste hainbatekin. Horrekin batera musikia, bertsuak... eskinduko dittue eta, amaitzeko, 21:15ak aldera lurrian kandlekin esaldixa osatu eta hórrek ixotuko dittugu". Datorren asteko aldizkarixan honen inguruko informaziño zabala emongo dogu.



Oin dala egun batzuk egindako exkursiñuan, Pagatzako andrak Donibane-Lohitzunen eta Pasaian bisitan egon ziran. Urteeria, bestiak beste, Albaola museua ikustera jua-teko aprobe txau eben: "Bale-arrantzarako erabilli zan San

Juan ontzixaren erreplika ikusten egon giñan eta oso proiektu interesantia begittandu jakun, erakusketiak XVI. menderaiño denporan atzera egitteko aukera ederra emon zeskun-eta".



## Lurralde-eredurako buruzko billeria

Eusko Jaurlaritzak bultzatuta, Lurralde Antolamenduaren Gidalerruen (LAG-en) azterketarako parte-hartze prozesua martxan dago. Euskadirendako lurralde-eredu barrixaren oiñarrak modu gizar-teratu eta parte-hartzaillian zihertzia billatzen daberen prozesua apirilletik azarora bittartian garatuko dabe, Euskal Hiria 2016xan presentauko daberen aurrerapen dokumentua osatzeko asmuarekin. Horretarako hainbat ekingiza antolatu dittue, partaidetzarako hiru gunetan (eragillieri konsultak egittekoa, aurrez aurreko partaidetzakua eta partaidetza digitalekoa) sailkatuta. Testuinguru horretan herririk herri taillarrak egitten dabilta, nahi daberen parte hartzeko aukeria izan deigan eta Eibarren datorren astian, eguazte-nian, egingo dabe horretarako saiaua Portalean, 18:00etan hasitta.

## Donibane-Lohitzune eta Pasaia txangua



**M<sup>a</sup> ANTONIA REMENTERIA OSTOLAZA**  
(2016ko maiatzaren 16an hil zen, 82 urterekin)

*“ZURE irribarre eta samurtasuna  
betirako izango dira GURE ARTEAN”*

*Senidekoen izenean, ESKERRIK ASKO hileta-elizkizunera joan eta samin-agurrak bidali dizkiguzuen guztioi.*



## 247.000 euro igerilekuko aldagelak barritzeko

Udalak 247.000 euro inguru gastauko ditu lpuurako kanpoko igerilekuko aldagelak eraberritzeko biharretan. Lehiaketa bittartez esleituko dittue biharrak, 247.633 euroko oiñarrizko prezioetik (299.636 euro BE-Zarekin) abiatuta. Prozesua zabalik dago eta obria egitteko interesa daken enpresak ekaiñaren 14ra arteko epia izango dabe euren

eskintzak presentatzeko. Aurtengo uda ostian, igerilekua erabiltzeko sasoia amaitzerakuan, iraila edo urrian ekingo detse biharre-ri eta aldagelak goittik behera barriztatzeko asmua dakela aurreratatu dabe, "1989xan erai-ki ziran instalaziñuen kalidadia zein eskintzen diran zerbitzuak hobetzeko asmuarekin". Ad-judikaziñua lortzen dabenak 14 asteko epia

eukiko dau bihar-rrak amaitzeko eta, kontratuak jasoko daben baldintza hori betez gero, datorren urtiaren hasierarako obria amaittuta egongo litzake. Bixen bittartian, estali bariko igerilekua ekaiñaren 11n zabalitzen hasiko dirala emon dabe aditzera.



## Lankidetzeta eta garapenerako bekak

Ekaiñaren 17xan itxiko dabe udalaren "Nazioarteko Lankidetzeta eta Garapena" eta "Elkartasun bekak" diru-laguntza deialdixetarako eskaeriak jasotzeko epia. Aurtengo udal aurrekontuan 234.175 euroko partida dago gobernuz kanpoko erakundien proiektuak nahiz nazioarteko lankidetzan eta al-kartasunian biharrian ari diren Eibarko kooperantien proiektuak diruz laguntzeko eta eskaeriak, biharrezko dokumentaziñuarekin batera Pegoran entregatu bihar-ko dira. Bete biharreko baldintzak zeintzuk diran ikusteko zein bestelako argibidiak jasotzeko zuzenian Pegoran galdetu leike edo, bestela, eibar.eus helbidian begiratu.



## autuan

### MAKIÑA ERREMINTAREN BIENALA

Maiatzaren 30etik ekaiñaren 4ra bittartian Barakaldoko BEC-k hartuko daben BIEMH-Makina Erremintaren Biurtekuan sektoreko fabrikatzaillie, inportatzaillie, banatzaillie eta erosle nagusixak bat egingo dabe, antolatzaillien berbetan "azkenaldiko ediziñorik onena" izango dan ferixan. Izan be aurtengo hitzordua indartsu dator: hogeita hamar bat herrialdetako 1.533 enpresak hartuko dabe parte erakusketan, 2.605 produktorekin eta, horrekin batera, tamiña haundiko 1.163 makiña egongo dira martxan.

### POSTA BIDEZKO BOZKA

Ekaiñaren 26rako deittutako hauteskundietan botua posta bidez emon nahi dabenendako laguntasuna eskintzen hasi dira alderdixak. Eibarko Sozialistak horretarako bulegua zabaldu dabe Untzagako "Casa del Pueblon" eta nahi dabenak tramiatik egittera juateko aukeria izango dau ekaiñaren 16ra arte, astelehenetik barixakura, 09:30etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara. Horrekin batera, argibidietarako 943207168 telefonora deittu leike edo, bestela, eibar@socialistaseibarreses.com helbidera idatzi. EAJ-k, barriz, Batzokixan eskinduko dau korreoz botua emoteko tramitierako laguntasuna. Informaziño gehixagorako Batzokira juan edo 943120616 telefonora deittu leike.

## JUAN URZURIAGA MUGURUZA

(2016ko maiatzaren 20an hil zen, 94 urterekin)



**Senidekoen izenean, ESKERRIK ASKO  
hileta-elizkizunera joan eta samin-agurrak  
bidali dizkiguzuen gutzioi.**



2016-2019 Komunikazio Plana edo Estrategia abian ipini dute udalean, erakundearen barne eta kanpo komunikazioa hobetzeko eta helburu hori lortzeko beharrezkoak izan daitezkeen erremintak ezartzeko asmoz. Asmo nagusia udalaren eta herritarren arteko komunikazioa hobetzea da eta, horrekin batera, horretarako erraztasunak ematea. Plan horri buruz gehiago jakin nahian, horretan beharrezkoak diren Pedro Irusta eta Begoña Dorronsororekin berbetan egon gara, zertan ari diren azaltzeko.

## **PEDRO IRUSTA eta BEGOÑA DORRONSORO:**



# “Beti dago komunikaziorako bideak hobetzeko aukera”

### **- Zer dela eta erabaki da horrelako plana abiaraztea?**

Aurretik ere udalaren barne zein kanpo harremanetan komunikazioa hobetzeko pausoak eman dira, batez ere azken urte eta erdian. Izan ere, iazko udan aurkeztu zen udalaren webgune berriak zein gardentasunari eskainitako atariak asmo horri erantzuteko sortu ziren eta, horiekin batera, komunikazioa hobetzera eta errazte- ra bideratutako beste neurri batzuk ere hartu dira; baina orain arte ez da egon horien inguruko plan orokorrik, hau da, bana- ka bana sortzen eta martxan ipintzen jo- an dira. Horregatik, eta beste erakunde bat- zuen adibideari jarraituta, Eibarko Udalak horrelako plana izateko beharrari ekin be- har zitzaioela erabaki eta horretan dihardu- gu beharrezkoak. Hiru urterako Komunikazio Planak 10 puntu izango ditu eta une ho- netan lehen puntua lantzen ari gara.

### **- Eta zein da lehen puntu hori?**

Beste ezertan hasi baino lehen, hasieran aipatutako esparru bi horietan komunika- zioa nolakoa den jakin behar dugu, gero horren arabera erabakiak eta neurriak hartu ahal izateko. Horregatik, badira pare bat hilabete hori ahalbidetuko digun diag- nostikoa osatzeko beharrezkoak diren.

Barne komunikazioari buruzko informazioa jasotzeko udaletxe barruko 50 bat langile- rekin banakako bilerak egin ditugu eta, ho- rrez gain, barne-inkesta ere egin da. Eta, kanpo harremanetan komunikazioa nola- koa den jakiteko, besteak beste, oso modu errazean erantzun daitezkeen gogobetetze inkesta prestatu da, nahi duten herritarrek hori betetzeko aukera izan dezaten. Gal- detegia interneten, udal web orriaren bi- dez, bete daiteke eta, bestela, Pegora He- rritarren zerbitzurako bulegoan, Juan San Martin liburutegian eta Armagintzaren Mu- seoan ere badago horretarako aukera. Ha- la ere, interesa izanez gero azkar ibili be- harko da, inkesta betetzeko epea datorren astean itxiko da-eta. Orain arte nahikoa jen- de animatu da inkesta betetzera eta euren iritzia azaltzera, baina zenbat eta jende gehiagok parte hartu orduan eta hobeto, diagnostikoa aberatsagoa izango da eta.

**“Orain dela urtebete eibar.eus webgune berria eta gardentasunari eskainitako ataria aurkeztu zituzten eta, horrez gain, sare sozialetan kontuak zabaltzen zituen Udalak”**

Diagnostikoa biribiltzeko, bestalde, herriko komunikabideetan beharrezkoak diren ka- zetariekin mahai-ingurua egin nahi izan du- gu, horren guztiaren inguruan zuen iritzia- k garrantzi handia dauka eta.

### **- Iritzi guztiak batzen dituzuenean, zein izango da emango duzuen hurrengo pausoa?**

Ba, udako oporren aurretik, ekaina edo uztailaren diagnostikoa egiten amaitzea nahiko genuke, ondoren hor jasotakoari erantzuna emateko ekimenetan lanean hasi ahal izateko.

### **- Azkenaldian udaletxe eta bestelako erakunde publikoetan garrantzi handia ematen ari zaio komunikazioaren gaiari. Zer dela-eta?**

Bereziki horretarako planik izan barik ere, udalak betidanik izan du horren ingu- ruko interesa. Azken batean normala da, udalari jendeak zer pentsatzen duen, he- rritarren kezak zeintzuk diren... horiek guztiak asko interesatzen zaizkio, horien arabera, eta beharra dagoela ikusiz gero, horren arabera komunikatzeko moduak al- datzeko aukera dago-eta. Gainera, komu- nikazioak lotura zuzen-zuzena dauka gar- dentasunarekin eta denok dakigu zein gar- rantzitsua bilakatu den bigarren gai hori.





**Sautxi 140.000 €tik**  
2 eta 3 logelako etxebizitzak.  
Garaje eta trasteroarekin.  
Duplexa egiteko aukera.



**Romualdo Galdos 125.000 €**  
Azken pisua.  
Bista zoragarriak.  
Dena kanpora begira.  
Balkoi handia.



**Romualdo Galdos 179.000 €**  
Ezinhobea. Azken pisua.  
3 logela. Igogailua kaleraino.



**Errekatxu 115.000 €**  
Ezinhobea. 3 logela.  
Gazteentzako aproposa.



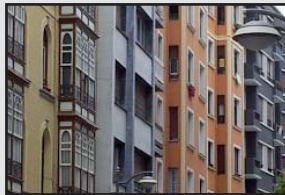
**Jata 230.000 €**  
Erdi-berria. Ezinhobea.  
2 logela, 2 komun, egongela  
eta sukaldea.  
2 garaje-partzela.



**Untzaga 165.000 €**  
Estreinatu gabe. Sukaldea  
gutziz jantzita. Armairu  
enpotratuak logeletan.  
Komuna eta bainugelua. 95 m<sup>2</sup>.



**Mekola Galdetu**  
Pisu altua. Bista zoragarriak.  
180 m<sup>2</sup>, 28 m<sup>2</sup>ko estudioa  
eta garaje bikoitza itxita.  
Bikaina.



**T. Etxebarria Galdetu**  
135 m<sup>2</sup>, ganbararekin.  
Konpontzeko. Esku bakarra.  
2 etxebizitza egiteko aukera.  
Igogailua.



**Bidebarrieta Galdetu**  
Pisu altua. Konpontzeko.  
Igogailua. 85 m<sup>2</sup>.



**Ifar kale 150.000 €**  
Ezinhobea. Balkoia.  
2 logela, egongela, sukaldea  
eta komuna. Igogailua  
eta kalefakzioa.



**Ibar Gain 132.000 €**  
Pisu altua. Dena kanpora.  
Konpontzeko. Igogailua.



**Barrena 138.000 €**  
Ezinhobea. 3 logela, egongela,  
sukaldea eta komuna.  
Igogailua.



**Ipuruako dorreak 220.000 €**  
Pisu altua terrazarekin. Oso  
eguzkitsua. Bizitzera sartzeko.  
3 logela, egongela, sukaldea,  
2 komun. Igogailu eta  
kalefakzioa.



**Amaña 98.000 €**  
Berriztua. Balkoiak. 2 logela,  
egongela, sukaldea, komuna.  
Ganbara.



**Ifar kale Galdetu**  
Etxebizitza handia,  
balkoiarekin. 3 logela,  
komuna, egongela, sukaldea.  
Igogailua eta kalefakzioa.



**Legarre 90.000 €**  
Berriztua. 3 logela, egongela,  
sukaldea, komuna. Ganbara.



**Urkizuko dorrea Galdetu**  
Pisu altua, eguzkitsua. Bistak  
parkera. 2 logela, egongela,  
sukaldea, 2 komun.



**San Kristobal Galdetu**  
Igogailua eta kalefakzioa.  
3 logela, egongela, sukaldea,  
komuna.



**Romualdo Galdos Galdetu**  
Etxebizitza handia. 3 logela,  
egongela, sukaldea, 2 komun,  
eskegitokia. Igogailua  
kaleraino. Ganbara handia.



**Jardiñeta Negoziagarria**  
Berriztua. 3 logela,  
egongela-sukaldea-jangela  
eta komuna. Kalefakzioa.



**J.A. Mogel 83.000 €**  
Konpontzeko. Dena kanpora.  
2 logela, egongela, sukaldea  
balkoiarekin, komuna.  
Ganbara.



**Arragueta 67.000 €**  
Konpontzeko. Handia eta  
eguzkitsua (bi fatxada).



**Legarreko garajeak**  
Partzelen salmenta edo  
alokairua. Eraikin berria.  
Alokairua: 80€. Salmenta:  
18.532€



**Ubitxa 94.000 €tik**  
Bizitzera sartzeko.  
2 eta 3 logelako etxebizitzak,  
egongela, sukaldea, komuna.  
Igogailua eta kalefakzioa.



**San Kristobal 72.000 €**  
2 logela, egongela, sukaldea  
eta komuna. Kanpora begira,  
oso eguzkitsua.

# EUSKAL JAIXAK mende erdixa laga dau atzian

Aurreko asteko eguen arratsaldian aurkeztu eben Klub Deportibuaren eskutik asteburu honetan egingo dan 51. Euskal Jaixa. Deporrek Kultur batzordeko Mariano Luke, Jose Ramon Badiola zuzendaritzako kidea, Kezka dantza taldeko Enrike Izagirre eta Leire Abanzabalegi, egitarauaren antolaketan laguntzen daben Arrate Kultur Elkartea ordezkatzan, izan ziran aurkezpen ekitaldixan: *“Barixakuan hasiko dira jarduerok eta domekara arte danetarik izango dugu, urteroko martxan”*, esanaz hasi zeben ekitaldixa eta, amaittu aurretik, laguntzen daben guztien laguntasuna eskertu nahi izan zeben antolatzailliak: *“Bazkarixa eta afarixa prestatuko daben elkarte gastronomikoueri, asteburuan zihar laguntzen ibiltzen diran guztieri... urtero ehun bat lagun batzen dira ahal daben guztian laguntzeko eta egitten dabena benetan eskertzekua da. Eta ez dogu ahaztu nahi Klub Deportibuak berak urtero Euskal Jaixa antolatzeko egitten daben ahalegiña, ekonomikua eta bestelakua” (egitaraua 24. orrialdian).*



## Kontzertua euskal doiñuekin

Marcelino Amenabarren *“Arraunlariak”* pasodoblak, Jesus Guridiren *“El Caserfo”* zarzuelaren bildumak eta Jose Francoren *“Aires Vascos Nº 2”* eta Iñaki Urkizuren *“Dantzaldia”* eta *“Jaialdia”* euskal bildumak osatuko dabe Eibarko Musika Bandak bixar arratsaldian eskinduko daben **Euskal Jaiko kontzertua**, aurtengo barrittasunetako bat. Antolatzailliak azpimarratu dabenez, *“Bandakuak aurreratu ziran proposamena egitterakuan, Euskal Jaixan parte hartzeko gogua erakutsitta”*. Carlos Sanchez-Barbak zuzentzen daben taldiak kalejiria egingo dau 18:30xetan hasitta, ordu erdi geruago (19:00etan) Untzagako emonaldixa hasi aurretik.



Zapatu eguerdixan T. Etxebarria bizi-bizi izango dogu. F. Retolaza

## Aukera zabala bixarko azokan

**E**ibarko 20 artisau eta kanpoko bederatziz izango dira bixarko goiz-eguerdiko Azokian. Eurekin batera, **Eibarko zazpi baxarrixetako** produktu freskuak erosteko aukeria be eskinduko deskuez: Mandiola Gaiñekua, Sumendixa Behekua, Gisasola, Zelaikua, Mendigoitxi, Loixola eta Sosolak hamen bertan dakagunaz jabetzeko aukeria ipiñiko deskue begi aurrian. Artisauak be hainbat produktu erakutsiko deskue, aproposak oparixak egitteko *“norbere buruari edo beste edozeini”*. Panpiñak, umien erropak, oiñalak, beira, egur tailla, narrua, zeramikia, bitxixak, marguak, gantxillua, artilia, txotxongilluak, txapelak... aukeria be zabala izango da! Debemenek eta Eibart-ek prestatuakarekin batera, **herri-kirolarixak eta bertsolarixak** izango dira eguerditik aurrera T. Etxebarria kalia. Mogel Isasi, Aldatze eta Itzioko ikasliekin batera, herriko errugbi eta eskubaloiko taldekuak parte hartuko dabe hainbat probetan. Lastua eta junguria jasotzia, lokotx batzia, zakua eruatia eta harri jasotzia egingo dabe eta, herri-kirolari profesionalen artian, azken aldixan marka guztiak hausten doian Idoia Etxebarriak erakustaldixa egingo dau. AEK-ren talopostuak ez dau kalerik egingo jendiaren indarrak berreskuratzeko bidian.





## “Ezpalak” ezpata-dantzekin berriro

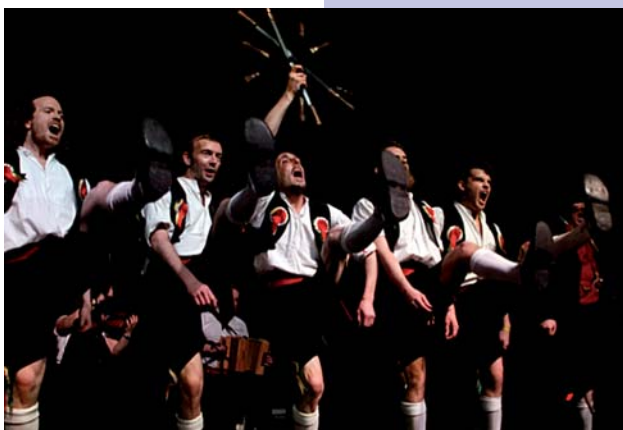
**D**omeka eguerdixan egingo dan “Ezpalak” dantza tradizionalaren naziñonarteko jaialdixak 2006ko bere itturrietara jo dau barriro eta orduko ezpata-dantzen saiua izango da protagonista oinguan be. 11 urtiotan makilla-dantzen, arku-dantzen, karaktere-dantzen, dantza-jauzixen, bikoteko dantza soltien, zinta-dantzen, sorgin-dantzen, danbolinteruen eta soka-dantzen saiua izan dittugu ikusgai.

Gai horren inguruko dantzak erakusteko, bestalde, Ingalaterra, Flandria, Eskozia, Italia, Frantzia, Portugal, Norvegia, Turkia, Okzitania, Katalunia, Valentzia, Gaztela, Galizia, Kanariar uharteak, Asturias, Aragoi, Kantabria eta Euskal Herriko taldiak etorri dira. Europako dantza tradizionalaren esparruan gorde dan fondo komunaz gozatzeko aukeria izan dogu holan.

### Iruñeako Duguna eta Eibarko Kezka

dantza taldiak aurtengo “Ezpalak” saiuan dantza zahar-zaharrak eta barribarrak eskinduko dittue, urrutitik (Ingalaterra edo Andaluziatik) etorritakuekin zein gure hiri eta herrietako taldiekin. Urterokuari jarraituta, zapatuan Iruñean izango da “Ezpalak” eta domeka eguardixan gurian. **Newcastleko Kingsmen** taldea ipar-ekialdeko rapper erako ezpata-dantzetan

dago espezialduta; eskualde hartako ikatze-meatarixen dantzak akrobatikuak be suerta leikez. **Huelvako San Bartolome de la Torre**ko dantzarixen lanak zazpi mudantza edo zati desbardin izan leikez, eta doiñua flauta eta danborraz jotzen dabe. Biarrizteko Maritzulik oin dala bi urte aurkeztu zebe San Martin ezpata-dantzarekin tradiziñuan oiñarrittutako dantza barrittu eben. **Lesakako** ezpata-dantzarixak Erdi Aroko musika piezak dantzatzen dittue eta, ezpata-dantzak badira be, zintadun makillekin egitten dittue. **Berako Gure Txokoak** taldeko neska-mutillak elkarrekin nahasian dantzatzen dittue Berako dantzak. **Zumarragako Irintzi** taldeko neskaiaz lehen bidar egin ahal izan zebe Zumarragako ezpata-dantza Santa Isabel egunian, egun hori berezixa bihurtuta. Eta **Aunitz Urtez** ezpata-dantzan Aldapako San Ferminen eta Arrateko ezpata-dantzaren nahasketia egingo dabe, Duguna taldeko txistularixen doiñupian eta talde bixetako buruzagixekin ezpatez osatutako arrosen gaiñetik dantzatzen.



Newcastleko Kingsmen taldiak dantza akrobatikuak eskintzen dittu.

## Afari/bazkari gastronomikuak

**A**sola Berri, Bide Alde, Dorrepe, Gaste Gogor, Gure Basterra, Ipuruia, Jaiki, Kamarroak, Legarre Gain, Ondo Nai, Ospelak, Otarra, Txirixo, Unbe, Urkuzu Gain, Uso Bide eta Zatixa. **Herriko 17 elkarte gastronomiko horietan** prestauko dittue Eibaroko basarrietako produktuekin kantu-afarirako eta herri-bazkarirako menuak. Euskal Jaixaren hasieratik, oin dala mende erdi, parte-hartzaille garrantzitsuenetakua izan dira herriko soziedadiak. Lehelengo urtietan kanpotik etorritako dantzari mordua bertan hartzen zittuen, herriko etxe partikular askorekin batera. Kanpotik etortzen ziran dantzari kopurua jaisten zoian neurrixan, alkarte gastronomikuen aportaziñua be gitxitzen juan zan. Baiña azken urtietan barriro egin dau gora eta antolatzailliak asko eskertzen dabe bertakuen biharra eta laguntasuna.



## “Ez da kasualitatea” ala bai?

**G**aurko bertso-saio musikatuan emakumiak izango dira protagonista. “Ez da kasualitatea” izeneko jaixan lau bertsolariak eta gai-jartzaillia emakumiak izaten dira beti, hori bai, bi musikok lagunduta. Gari Otamendi eta Araitz Bizkai, saxua, biboliña eta gitarriarekin, umoria, jolasa, gogoetia eta emakumien arteko konplizidadia uztartzen dittuan bertso-saiua girotuko dabe. Oin-diokan zoritxarrez gizonezkuak osatutako saiua baiño izaten ez diranian, danak emakumiak izatiak intenziño guztia daka. Gurera **Onintza Enbeita, Ane Labaka, Eneritz Artetxe eta Arrate Illaro** etorriko dira eta gaixak Maite Berriozabalek prestatuko dittu. Gabeko 22:00etan Untzagako karpan izango dogu gozatzeko aukeria.

## Maite Baza eta Nora Illarramendi (Biraka dantza taldea)

# "Dantza mota bakarra egin beharrean, balleta eta dantza modernoa jorratzen ditugu"

Maite Baza eta Nora Illarramendi, 21 urteko ikasleek goizez Magisteritza ikasten dute Donostiako EHUko fakultatean. Arratsaldeetan, ostera, Biraka Power dantza elkarteko txikienei klaseak ematen dizkiete. Maiatzaren 31an eta ekainaren 1ean, 2an eta 3an "Biraka Power! Gure indarra!" dantza ikuskizuna eskainiko dute arratsaldeko zortzietan Coliseo Antzokian.



### - Zertan datza Coliseoan eskainiko duzuen ikuskizuna?

Urtero tematika desberdina egiten dugu, eta aurten "Biraka Power! Gure Indarra!" deitu diogu, eta botila energetiko baten iragarria izango da. Dantza guztiak ideia horren bueltan egingo ditugu.

### - Noiz entseatzen duzue?

Astelehenetik ostiralera egiten ditugu entseguak, baina ikasle bakoitzak bi egunetan bakarrik. Astelehenetan datorrena eguaztenean ere etortzen da, eta martitzenean datorrenak, berriz, eguenean entseatzen du berriro. Eta hauen klase bakoitza hiru ordu-laurdenekoak izaten dira. Ostiraletan txikienei txanda da, eta orubete egoten dira.

### - Ikuskizunera doazenak zer aurkituko dute?

Euren seme-alabak dantza egiten ikustera joaten dira ia denak. Azkenean joaten diren gehienak ikasleen gurasoak eta aitona-amonak eta gure lagunak eta gurasoak izaten dira. Ez dakit zer esperoko duten, baina, esan bezala, uste dugu gehienak euren seme-alabek egiten duten dantza ikustera doa-

zela, urtean zehar zer landu dutena ikusteko. Urtean ikasitakoa eta hobetutakoa urte bukaeran egiten den ikuskizunean, azken dantza honetan asko igartzen da. Normalean hobekuntza horiek ikustera joan ohi dira ikasleen familiak. Baina jendea animatu nahi dugu ikustera etortzeko, ondo pasatzen da eta.

### - Zerk desberdintzen du Biraka Power beste dantza taldeetatik?

Tematikak egiten ditugula. Besteek orokorrean dantzak bata bestearen atzetik erakusten dituzte; dakigunez, ez dute euren artean loturarik. Eta gu saiatzen gara dantza guztiak euren artean koherentzia bat izaten. Era berean, gu urte erdia ibiltzen gara, urtarrilera arte, balletaren teknika erakusten, umeek jakiteko zein den dantzaren oinarria, ez dela bakarrik musika jartzea eta horren inguruan dantza-tzea; teknika behar dela erakutsi nahi diegu. Eta urtariletik ekainera aukeratutako gaiaren inguruan irakasle bakoitzak dantza bat garatu eta ikasleei erakusten diegu. Hau da, dantza mota bakarra egin beharrean, balleta eta dantza modernoa jorratzen ditugu.



- Pin-ak  
- Metxeroak  
- Kamisetak  
- Boligrafoak...

PUBLIZITATE ARLOKO eta  
ENPRESETAKO OPARIAK

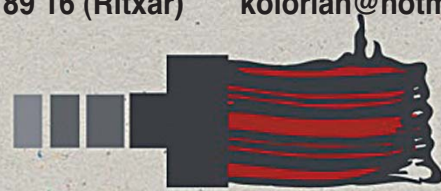
Armagin 3 - behea

☎ eta faxa: 943 70 14 97

publi.resa@euskalnet.net

667 54 89 16 (Ritxar)

kolorlan@hotmail.com



KOLORLAN  
PINTURAK

# Elektronika eta informazioaren teknologiak gerturatzten

Armeria Eskolak eta udalak antolatuta, aurreko astean egin zen "ElectronBlTs" topaketak elektronikaren eta informazioaren teknologiak (IT) jendeari gerturatu zizkien eta, horrekin batera, esparru horietan beharra egiten duten Debarreneko enpresen berri emateko aprobetxatu zuten jardunaldia.

Topaketaren lehen zatia bereziki DBH-ko 4. mailako eta Batxilergoko ikasleentzat prestatu zuten antolatzaileek: Jokin Lacalle (BQ), Jon Cid (Telekomunikazio eta Informatika Sistemetakoko ikaslea) eta Pilar Ferrera eta Toni Clei (Elektronika Ekipoen Garapen-teknikaritzan espezializatzeko kurtsoko ikasleak) protagonista izan zituen aurkezpenean eurek garatutako proiektu eta lanaren berri eman zieten ikasle gazteei.

Eta topaketaren bigarren zatian, berriz, Eibar eta inguruan elektronika zein informazioaren teknologiaren inguruan dauden enpresak ezagutzera ematen ahalegindu ziren, "horietako gehienak orain dela 30 bat urte, 80ko hamarkadan sortutakoak izan arren, oraindik jende askorentzat ezegunak direlako". Topaketaren harira egingadako aurkezpenean Euskotel (komunika-



Eskualdean elektronika eta IT arloko eskaintza ezagutzera emateko topaketa izan zen.

zio integralak), G93 Telecomunicaciones (GPS, grafismo eta irrati bidezko loturretan oinarritutako aplikazioak), Apel (potentzia-dun elektronikako eta indukzio bidezko beroketa ekipoen mantenua), Bexen Cardio (desfibrilatzaileak), Dinitel (domotika), Sarriki (metrologia), Neurtek (kalitatea kontrolatzeko ekipok), IK4-Tekniker (ekipo elektronikoen garapena), Maser-MIC (elektronika eta mekatronika produktuen garapen eta fabrikazioa) eta beste hainbat

enpresa eman zituzten ezagutzera eta etorkizunera begira dauzkaten planei buruz ere jardun zuten. Aipatutako enpresa gehienek Armeria Eskolarekin harreman zuzena daukate eta ia guztietan dago ikasle izandakoren bat beharrean. Aurrera begira lanpostuak sortzen jarraituko duen sektorea dela aurreikusita, topaketa antolatu dutenek gazteei arlo horretan dagoen ikasketa-eskaintza zein enpresa sarea bertatik bertara erakutsi nahi izan diete.



## Hondartza eta paintball eguna

Ekainaren 11rako irteera antolatu dute Indianokua gaztelekutik, DBH-ko gazteentzat plan polita prestatuta: "Asmoa eguerdi aldean Debara trenaz joatea da, ailegatu eta jarraian hondartzara joateko. Han bazkaldu eta gero, autobusez Lasturrera igozko gara eta paintball-ean primerako arratsaldea igarotzeko aukera izango dugu". Eibarrera buelta autobusez izango da. Irteeraren prezioa 10 eurokoa da eta joan nahi duenak aurretik Indianokua gaztelekuan izena eman beharko du (argi ibili baina, azken eguna domeka izango da eta!). Informazio gehiago nahi duenak Indianokuan zuzenean galdetu dezake edo, bestela, gaztelekuko 688682372 zenbakira deitu edo whatsapp bidali.

**GARBIÑE LUIS ESCRIBANO**  
(2016-V-7)



*Zu joan zara, baina zureganako gure maitasuna ez.  
Ez ditugu inoiz ahaztuko izan dituzun  
ilusioa eta bizipoza.*

ETXEKOEK



...eta kitto!  
**tantanez tantan**  
2016-V-27





Aurreko zapatu egardixan Urkusutik Untzagaraño euskeriaren aldeko olatua osatzia lortu genduan atzera be, parte hartu zenduen guztien laguntasunarekin. Giro ederrian ospatu genduan Tantanez Tantan ekitaldixa eta ibilbide guztian erretratu mordua egin genduaz. Danak hamen sartzia eziñezkua danez, argazki bildumak eta bideua etakitto.eus helbidian sartu dittugu, nahi dabenak gure Mediatekan jaixari errepasua emoteko aukeria euki deixan.

argazkiak:  
LEIRE ITURBE





# osasun DOSIAK



Iñaki elortza  
BOTIKARIA

## Dieta alkalinoa. Oinarri zientifikorik?

Oraingoan modan dagoen dietari eutsiko diogu; dieta alkalinoa. Klean azken aldian gehien aipatzen den dieta dugu hau, eta ez argaltzeko dieta moduan, baizik eta, batez ere, osasunerako dieta onuragarri bezala. Dieta honen sortzaileen arabera, honek minbizia ekidin edo senda lezake, eta osteoporosia edukitzeko arriskua ere murriztuko luke, beste onura batzuen artean. Dietaren oinarrian elikagaiek gure gorputzeko Ph-a aldatu dezaketaren sinismena dago. Horrela, elikagai batzuk (frutak, barazkiak eta arrainak batez ere) gure gorputzeko Ph-a igoko lukete (alkalinizatu) eta beste elikagai batzuk (azukrea, haragi gorria, alkohola, adibi-

dez) gure Ph-a jaitsiko lukete (azidifikatu). Teoria honen arabera, herrialde industrializatuetan daramagun elikadura motak gure Ph-a azidifikatzen du eta hortik datozkigu osasun arazo edo gaixotasunak. Dieta alkalinoarekin Ph hau igo genezake gaixotasunak ekidinez. Eta zer diote zientzialariek teoria hauei buruz? Aho batez gaitzesten dituzte, eta beraz atal pseudozientifikoan edo sinismen hutsetan oinarritzen dute dena. Hauen arabera, eta ikerketa askoren babesarekin, elikagaiek ez dute gure gorputzeko Ph-a aldatzeko gaitasunik, eta ondorioz, baieztapen honek teoria guztia hankaz gora uzten du. Eta zein da dieta honen jarrai-



tzaileen iritzia? Orokorrean oso ondo sentitzen direla baieztatzen dute. Beraz, non dago gakoa?

Nire uste apalean, dieta honek proposatzen duen elikadura mota (puntu eztabaidagarri batzuk kenduta) oso osasuntsua izan daiteke. Ez planteatzen diren teoria pseudozientifikoengatik, baizik eta gaur egun denok dakigulako barazki, fruta eta arrainean oinarritutako dieta bat osasuntsua dela.

## Tratu ona bikoteen arteko harremanetan

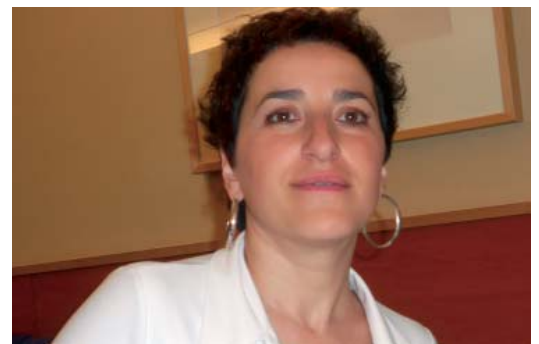
Gure gizartean ez dago pertsonen arteko tratu onari buruzko ezagutza handirik, ezta norberaren buruarekiko tratu onari buruzkorik ere. Pentsatu dezakegu tratu txarrak ezaguri jakinak dituzten kasu zehatzak direla, eta horrela izan ezean, harreman-mota zuzenak direla. Baina ez da hain sinplea. Bikote-harreman batean tratu txarrak ez gertatzeak ez du esan nahi errespetua erabatekoa denik, ñabardura asko daude.

Hasteko, boterean oinarritutako ereduaren duen gizarte patriarkal batean bizi gara orain-

dik. Domeinu-sumisio egoerak normalizat jotzen ditugu, eta ez bakarrik bikotekideen artean, beste harreman-motetan ere gertatzen da hori. Sozialki liskarra, konfliktoa, borroka baloratzen da. Komunikabideetan (telebistan gehienbat) pisu handiagoa daukate polemika sortzen duten gizabanakoek, elkarrizketarako irekiak direnek baino.

Elkar tratatzeko modu hau alor pribatura ere eramaten da. Bikote-harremanak bestearekiko jabetza eta menpekotasun-baldintzapean ezartzen ditugu. Harremanak, hazten la-

arrantza  
alvarez  
SEXOLOGOA



gundu beharrean, kasu askotan, ito egiten gaitu.

Azkenik, barneko tratu txar-harreman pertsonala ere sortzen dugu. Kontraesanak eta gatazkak izaten ditugu geure buruarekin. Gizartetik datozen eskakizunak markatzen dizkiogu gure buruari, eta hau norberari tratu txarrak emateko modu bat da. Norbera ez da zaintzen besteekin alderatzen denean.

Hau guztiagatik barneratuta daukagun txatu txarren giza ereduaren aurrean, lan handia-

goa egin beharko litzateke txatu on baten ereduaren ezartzeko. Begirunea, negoziazioa, lankidetzak, elkartasuna bezalako balioak bultzatu beharko genituzke. Oinarri bezala, enfrentamenduaren ordez, elkar zaintza ardatz daukaten harreman-motak bultzatu beharko genituzke. Gainera, horrela berdintasunezko gizarte batera ailegatuko ginagake, eta pertsonen arteko eta bikotekideen arteko harreman osasuntsuak eta konstruktiboak lortuko genituzke.





## Deporreko atleta gazteen garaipenak Gipuzkoakoan

Asteburuan Ordizian jokatu zen Gipuzkoako Eskolarteko Atletismo Txapelketan eibartarrek emaitza bikaina lortu zuten. Infantilen mailan Mogel Isasiko mutilen taldea nagusitu zen, lehen postuan sailkatuta, eta podioan lagun izan zituen Ordiziako Jakintza ikastolaren eta Beasaingo La Salleren aurretik. Eibarko atletek 41 puntu eskuratu zituzten: Igor Kruzelaegik 80 metrotan, Mikel Martínezek hesietan, Gaizka Cortesek 500 metrotan, Eneko Osorok 1.000 metrotan, Aratz Morak luzeran, Karlitu Mendyk altueran eta Gorka Kareagak errelebotan (4x80) lortutako markei esker.

Neskek ere oso maila ona erakutsi zuten eta, Maddi Tejada, Naia Gonzalez, Jone Azku-

ña, Juliana Moreno, Maddi Sarasua, Irati Baskaran eta Garoa Magunazelaiak osatutako taldeak, hirugarren postuan sailkatzeaz gain, 4x80 errelebotan zilarra lortu zuen. Eta alebinitan Enara Magunazelaiak zilarrezko domina eskuratu zuen 1.000 metro martxan. Euskadiko txapelketa datorren asteburuan, maiatzaren 28an jokatuko da Zorrotzan.

Bestalde, Anoetan jokatutako proba konbinatueta albin mailako Gipuzkoako txapelketako azken jardunaldian, Eibarko Klub Deportiboko Imanol Egidazuk urrezko domina irabazi zuen luzera jautsian, 60 metroko lasterketan eta pisu jaurtiketan nagusitu eta gero. Miren Urizar eta Nora Zabala bigarrena eta hirugarrena izan ziren nesketan.



Klub Deportiboko hiru ordezkari irabazitako dominekin.

## Haur eta gurasoendako irteera

Eibarko Klub Deportiboko mendi batzordeak antolatuta, bihar goizean mendi txangoa egingo dute Urkiolamendira. Haur eta gurasoendako irteera hori aurrez egindako mendi bueltaren errepikapena izango da, "orduko hartan eguraldiak ez baitzigun lagundu". Interesatuak 608-416416 telefono zenbakira dei dezakete; ibilbidea hasteko, bestalde, goizeko 09:00etan bilduko dira Untzagan.



## Amaia Gorostizak talde-lana zuzenduko du Eibar FT-n

Astehenean Alex Aranzabalek agur esan eta gero, martitzenean aurkeztu zuen Eibar FT-k Amaia Gorostiza presidente berria. Erabaki hori ere bezperan hartu zuen administrazio kontseiluak egindako bileran. Gorostizak irmo defendatu zuen Aranzabalen dimisioak ez duela hauteskundeak aurreratzea zertan ekarri: "Gainera, Aranzabal kontseilu honetako kide bat izan da, eta beste guztiok jarraitu egiten dugu". Aldaketak egingo dituzte administra-

zio kontseiluaren antolakuntza eta jardueran: Gorostizak hiru presidenteorde izango ditu alboan: Jose Mari Arrizabalaga kirol arloaren ardura izango du, Joseba Unamunok arlo ekonomikoarena, eta Mikel Larrañagak erakunde mailako harremanena. Horien azpitik beste bost batzorde osatu dituzte. Presidente berriak behin eta berriz azpimarratu nahi izan zuen "Eibar ereduaren funtsari" jarraituko diotela, "inolako protagonismorik gabe, taldea garelako".

## Ipuruako gimnastak asteburu garrantzitsuaren aurrean

Domekan amateur mailako Euskadiko Txapelketa jokatuko da Abetxukon, eta han izango da Gipuzkoako azpitxapeldun geratu zen senior taldea eta, horrez gain, banaka jardungo dute jubenil eta senior mailako gimnastek. Bezperan (bihar) Bilboko Rekalde kiroldegian jokatuko diren Eskola Jokoetan izango da infantil A mailako taldea, Gipuzkoan banaka zein taldeka lortutako txapelak Euskadikoan berresteko.

Aipatutako azken txapel horiek aurreko asteburuan lortu zituzten, horrela iaz eskuratutako tituluak berretsiz. Bost arorekin egindako ariketan 12,250 puntu eskuratu zituen Nahia Gonzalez, Ana Portu, Sara Etxaburu, Nahia Zenarruzabeitia eta Maria Cruzek osatutako boskoteak. Infantil B mailako seikoiteak, bestalde, laugarren postuan sailkatu zen. Banakako lehiaketan Zenarruzabeitia da gaur egungo Gipuzkoako txapelduna infantil A maila horretan.



## Delteco zortzi ordezkarekin Santurtziko triatloian

Santurtziko portuko ibilbide oso azkarrean aurreko zapatuan jokatu zen triatloi proban izan zen Delteco Eibar Triatloi Taldeko ordezkaritza zabala eta, Ander Okamika gizonetzkoetan eta Aintzane Argazek emakumezkoetan irabazitako lasterketan, Ander Agirre izan zen lehen eibartarra 69. postuan. Ondoren sailkatu ziren Martin Irigoien (165), neoprenorik gabe jardun zuen Mikel Lascurain (179), Iñaki Serrano (195), Alberto Agirre (198), Jesus Sanchez (222) eta Txema Artetxe (271).



## Espeleologia eta erreka zintzurak jaisteko ikastaroak

Arroilak jaisteko ikastaroa egingo da asteburu honetan, tartean hainbat teknikaz jabetzeko: sokarik gabe eta sokarekin aurrera egitekoak, inprobisaziokoak, norbere burua sorostekoak eta ur bizietakoak.



Gipuzkoako Goi Mendi eskolak antolatutako bigarren ikastaroa ekainaren 11/12ko asteburuan egingo da Santa Barbaran eta Aralarren. Prezioak eta izena emateko betebeharrak jakiteko Gipuzkoako Mendizale Federazioko 943-461440 telefono zenbakira eta [www.gmf-fgm.org](http://www.gmf-fgm.org) helbidera jo dezakezue.



Javier Lassa podiumaren goi-goian.

## Bost domina Kalamuakoentzat jiu-jitsuko 8. Espainiako Kopan

Mostoleseko Rafael Martinez kiroldegian jokaturako borroka eta Ne Waza modalitateko jiu-jitsuko 8. Espainiako Kopan hainbat talde ordezkatzan 400 bat kirolari izan ziren parte hartzen aurreko zapatuan. Seniorretan, Ne Waza modalitatean Javier Lassak urrezko domina irabazi zuen, Iker Martinezek brontzekoa eta Abderrahim Elbakali bosgarren sailkatu zen. Borroka modalitatean Julen Ramon jabetu zen brontzekoaz. Azken modalitate horretan, baina kadeteetan, Iker Martinezentzat izan zen urrezkoa.



## Urkiko bi talde Kopako finaleran

Nesken infantil mailako Kopako finalerdian Mariñorekin huna berdindu eta gero, Urkiko neskek 2-0 irabazi zuten penaltietan eta finala jokatu dute Añorgaren aurka, azken horiek Tolosa 3-0 gainditu ondoren. Malenek eta Mirenek sartu zituzten eibartarren golak. Bestalde, mutilen jubenil 1. mailan Urki C-k Kopako finala jokatu du finalerdietan Kostkas taldeari 5-2 gailendu eta gero. Finalean Lazkao izango dute aurkari, azken honek Martuteneri 4-3 irabazi eta kaleratu ondoren. Urkiko taldeen bi finalak domekan jokatu dira, zelai neutralean.



Ganix Rodriguez da Asola Berriko hautagaia txapelketarako, azken jardunaldietan Mikel Urkiak eta Bittor Astigarragak atzera egin dutelako.

## Asola Berriko Ganix Rodriguez bikain Elgetako bolatokian

56 bolarik hartu zuten parte aurreko zapatuan Elgetan jokaturako Gipuzkoako 47. Hiru Txirlo txapelketaren zazpigarren jaurtialdian. Bolari bik bota zituzten bederatzi txirloak: Lasturreko Joseba Lazkano jardunaldiko irabazleak eta Ganix Rodriguez eibartarrak. Euren atzetik sailkatu zen, zazpi txirlorekin, Laura Rivas Asola Berriko beste ordezkari bat. Sailkapen orokorrean Floreagako Gorka Etxaniz eta San Migueleko Javier Osoro daude lidergoan, 29 txirlorekin, eta San Migueleko Unai Loiolak (28), Ganix Rodriguez eibartarrak (27) eta San Migueleko Xabier Loiolak (26) jarraitzen dizkiete, txapelketa amaitzeko bi jardunaldiren faltan. Bihar Soraluzeko San Andresen jokatu da hurrengo jaurtialdia.

Deportreko mendizaleak Palomaresen.



## Kantabria mendilerroko hirugarren zeharkaldia egin dute

Klub Deportiboko 43 mendizale batu ziren aurreko zapatuan aipatutako zeharkaldiaren hirugarren etapa egiteko. Ia 11 kilometroko Pipaonetik Lagraneraino doan ibilbidea egin zuten, tartean Palomaresetik eta Larrasa gainetik (1.454 m.) pasatuta, "beroarekin, baina ondo ibiltzeko moduko" eguraldiarekin. Hurrengo irteera bi eguneko izango da, ekainaren 18 eta 19ko asteburuan egingo duten

"2000koak Pirineoan", Senda de Camille edo Camilleren bidezidoretik. Lehenengo etapak Gabarditotik Lizarara eramango ditu, Bisaurinetik (2.670 m.) pasatuta, eta bigarrenak Lizaratik Somportera, 2.455 metroko Ruabe de Berneratik pasatuta. Aurretik, baina, Finalista Eguna ospatuko dute Arraten ekainaren 5ean eta Galdaramiñoko igoera mendi lasterketa jokatu da ekainaren 12an.

## Kontent Kopako txapeldun foball-zaletuan

Aurreko zapatuan jokatuako finalean Kontent-ek 2-1 irabazi zion Alkidebari. Oierrek eta Karolok sartu zituzten txapeldunaren golak eta Manuelek Alkidebarena. Galdu arren, azken talde horretako Roberto Carlos izendatu zuten finaleko jokalaria onena. Partiduaren amaieran denboraldiko sariak banatu ziren, honela osatutako koadroari jarraituta:



Ligako txapelduna (Durango), bigarrena (Bar Txoko), hirugarrena (Azkena Adahi), epaile onena egindako ibilbidearengatik (Juaquin), kiroltasunaren saria (Slow Xok), Kuki saria gol gutxien jasotako atezainari (Durango), Pitxitxi saria golegile nagusienari (berdinduta, 29rekin, Azkena Adahiko Kepa Osoro eta L.P. Machado Tankemanseko Yosú Alvarez) eta kirolbet.es saria Ermuko eta Eibar-ko txapeldunen artean (Durango).

## Haritza igoeraren bila Muskizen

Azken ligaxka amaituta, lehen lau sailkatuek bihar eta etzi jokatu dute Muskizen igoerako azken fasea. Eibartarrek ez dute erraz izango finalera iristea, Muskiz ligaxkako irabazlearen aurka jokatu beharko dutelako, gainera bizkaitarren kantxan (bihar, 19:00etan). Aurretik, 17:00etan, Elgoibarko Gabaz eta Pasaiaiko Donibaneren artekoa jokatu da. Domeka goizean, bestalde, 10:30ean 3. eta 4. postuak erabakitzeko partidua jokatu da eta, jarraian, 12:15ean, finala bezperako irabazleen artean.



**giltzak**  
SEGURIDAD

Segurtasun handiko ate berriak betiko profesionaltasunarekin.

Zatoz eta informazaitetz!



[www.innmotion.es/puertasdeseguridad](http://www.innmotion.es/puertasdeseguridad)

Arragueta, 3

943 70 13 91



**AINARA LOIARTE**  
(MINTZANET)

## “Mintzanet-en bitartez euskara online praktikatu daiteke”

Mintzanet egitasmoa 2012ko abenduan jarri zen martxan, Donostiako udalak eskatuta. Ordutik Maramara taldeak kudeatzen du proiektua Eusko Jaurlaritzaren, Gipuzkoako Foru Aldundiaren eta Donostiako udalaren laguntzarekin. Nahikoa da ordenagailu edo mugikor bat eta internet izatea beste pertsona batekin euskara praktikatu ahal izateko. Saiok Skype bitartez egiten dira eta, euskara ikasteaz gain, sortzen diren harremanak oso politak izaten dira. Mintzanet-en inguruan berba egiteko bertako Ainara Loiarterekin egon gara.

### - Zer da Mintzanet eta norentzat dago pentsatuta?

Mintzanet irabazi asmorik gabeko proiektu bat da, euskara online eta doan praktikatzeko.

### - Mintzanet-en “bidelaguna” eta “bidelaria” figurak daude. Azaldu apurtxo bat figura bakoitza.

Bidelaguna euskara praktikatu nahi duen bati laguntzeko prest dagoen euskalduna da. Ez du irakaslea izan behar eta ez du euskara batua jakin behar, Mintzaneten helburu bakarra mintzapraktika librea egitea da.

Bidelaria, berriz, euskara praktikatu nahi duen pertsona da. Elkarriketa bat egon-

go dela bermatzeko, A2 maila altua edo B1 maila izatea eskatzen dugu.

### - Nolako abantailak eskaintzen ditu?

Euskaraz hitz egiteko aukera eskaintzeaz aparte, bestelako ondorio positiboak ere baditu Mintzanetek: mugak gainditzea (distantzia, bakartze linguistikoa edota partaideek izan ditzaketen arazo fisikoak edo denbora eragozpenak), askotariko euskaldunen arteko elkar ezagutza sendotzea, eta, azken batean, euskaldun kopurua handitzea.

### - Zer behar da parte hartzeko? Nola egiten da bidelagun eta bidelariaren arteko elkarriketa?

Parte hartzeko ordenagailua, tableta

edo mugikorra behar da (entzungailuekin, kamerarekin eta mikrofonoarekin) eta Internet. Saiok Skype bidez egiten dira. Izena emateko [www.mintzanet.net](http://www.mintzanet.net) atarian sartu eta izena eman jartzen duen lekuan klikatuta galdetegia bete behar da. Bestela [info@mintzanet.net](mailto:info@mintzanet.net) posta elektronikora idatz daiteke.

### - Nolako harremanak sortzen dira?

Harreman oso politak sortzen dira. Hasi jendea lotsatu egiten da, baina saiok aurrera egin ahala, elkar ezagutzen dute. Azkenean laguntasuna sortzen da bikotekideen artean. Askok elkar ezagutu dute eta erabiltzaileak proiektuarekin oso fidelak dira.

## “Short Term 12” filma euskaraz azpigitulatuta

Eguaztenean "Short Term 12" (2013) filma euskerazko azpigituluekin ikusteko aukera izango da, Udal eta AEK euskaltegiek eta udalak antolatuta. Hiru emanaldi izango dira, 9:30ean, 14:30ean eta 18:30ean Portaleko areto nagusian eta sarrera doan izango da. Destin Cretton-ek zuzendutako filmak arazoak dauzkaten nerabeen harrerarako zentruan begiralea den Grace gaztearen inguruko gorabeherak kontatzen ditu eta, esleitatu eta berehala, oso kritika onak eta sari ugari jaso zituen



## Dibujo eta Zeramika erakusketa



Datorren astean, eguenean 19:00etan inauguratuko dute ekainaren 17ra arte Portalean ikusgai egongo den Margo eta Marrazketa eta Zeramika udal eskoletako ikasleen ikasturte amaierako erakusketa. Eskola bietako ikasleek kurtsuan zehar egindako artelanak erakusketa aretoan ikusteko moduan izango dira egunero, astelehenerik domekara bitartean, 18:30etik 20:30era.



Klub Deportiboko Bakarne Elejalderen argazkia.

## Maiatza agurtzeko argazki rallya

Argazki rallyarekin, domekan agurtuko dute aurtengo egitaraua **Argazkilaritza Maiatzean** Deporrek argazkilariek, hil honetan herria kalitate goreneko argazkilaritzaz bete eta gero. Urtero bezala, aurten ere modalitate bitan, zuri-beltzean paperean edo digitalean kolorezko artxiboekin parte hartzeko aukera izango da rallyan. Hasiera ordua 8:30etik 9:30era bitartean ezarri dute antolatzaileek eta 14:30etarako amaituko da. Irteera eta helmuga Eibarko Klub Deportiboan izango dira eta parte-hartzaileek derri-gorrezko ibilbidea bete beharko dute, bakoitzari emango zaizkion gaien inguruko argazkiak egiteko. Modalitate bietan honako sariak banatzea dago aurreikusita: bilduma onenarentzat 70 euro eta ikurra, bigarrenarentzat 50 euro eta hirugarrenarentzat 40 euro. Horrez gain, sari soziala (40 euro) eta gazte saria (14 urte baino gutxiagoentzat) ere banatuko dira.

## Abel Barriola Iturburun

Astlehenean Abel Barriola pelotari leitzarra Iturburun bisitan egon zen. Ikastetxeko arduradunek esan digutenez, "ikastolarako bisitan Aspe enpresako Ibon eta Nagore gidari izan zituen Abelek eta 'Euskaraz bizi' proiektuarekin bat eginiko elkarrizketa interesgarria eskaini zuen. Ikasleen galderak erantzun zituen luze eta zabal eta, besteak beste, berarentzat euskerak pelota munduan duen garrantzia eta bere inguruko bizitzan gero eta leku gehiago nola hartzen duen azaldu zizkien ikasleei. Etorkizunari baikor begiratzen diola ere esan zigun eta, berezkoa duen izaera umilarekin, hitzaldira joandako guztiak maiteminduta utzi zituen Barriola handiak". Eta hitzaldia amaitu eta jarraian, ikastolako frontoian ikasleekin pelotan jokatzeko ibili zen.



## Meta!, kultur arloko laguntzei buruzko tailerra

Kultur arloko proiektuak finantzatzeko geroz eta gehiago erabiltzen den "crowdfunding" delakoari buruzko azalpenak emateko tailerra egingo da datorren astean, Biharriaren eskutik. Tailerrean landuko diren gaien artean arreta berezia ipiniko diete Foru Aldundiak Meta! programaren bitartez ematen dituen diru-laguntzei. Horrelakoak jasotzeko aukeratan dituztenak "crowdfunding" kanpainari esker batutako diru kopurua bikoizteko aukera izango dute eta eskaerak egiteko epea zabalik dago, ekainaren 19ra arte. Hori guztia azaltzeko tailerra maiatzaren 31n eta ekainaren 1ean eskainiko dute, 16:00etatik 20:00etara, Biharriaren espazio kulturean (Ubitxa, 16-18an). Informazio gehiagorako edo izena emateko goteo.org eta Facebook.com/biharrianeibar helbideetara jo daiteke.



## "Zea... bingo!" Jalgi kulturaren plaza ibiltarian

Jalgi euskal kulturaren plaza ibiltariaren lehen edizioa abian da Aiaraldean eta, horren harira, 65 emanalditik gora eta bi egunetako jardunaldiak izango dira astebetean. Aiaraldea komunikazio Lehioa, Ahotsenean, EHAZE antzerkizaleen elkarteak, Bertsozale elkarteak eta Euskaltzaleen Topaguneak elkarrekin antolatutako egitarau anitz eta oparo horren barruan atzo Ane Urkiola eibartarrak zuzendutako "Zea... bingo!" filma ikusteko aukera izan zen, Laburbira film laburren zirkuitoko lanei eskainitako emanaldian.



## Udan Gaztetan

Udalak antolatutako Urdaibaiko akanpadan izena eman duten nerabe guztiak onartu dituzte eta, beraz, izena eman duten 29 neska-mutiek "Udan gaztetan" programan ondo baino hobeto pasatzeko aukera izango dute. Guraso eta nerabeei azalpenak emateko bilera ekainaren 21ean egingo dute, 17:00etan Indianokua gaztelekuan.

## Musika Eskolako emanaldi bereziak

Juan Bautista Gisasola Musika Eskolakoek laster agurtuko dute 2015-2016 ikasturtea eta, urteroko bezala, emanaldi bereziak prestatu dituzte. Lehena aste honetan, eguaztenean Musika Eskolako taldeek Coliseoan eman zuten ikasturte amaierako kontzertua izan zen: emanaldira joan zirenek Hizkuntza Musikaleko korua, gitarra taldea, JBG korua, Blue Day, eskusoinu-soinutxiki taldea, orkestra, The Bunkies eta Eibarko Koru Gaztea zuzenean entzuteko aukera izan zuten eta, amaieran, ikasleei diplomak banatu zizkieten. Eta ekainaren 15era bitartean beste hainbat emanaldi egingo dituzte musika

ikasleek: ekainaren 6, 7, 8 eta 10ean Portalean (areto nagusian eta Musika Eskolan, 'Eibarko Orfeoia' ikasgelan) 300 bat ikaslek jardungo dute. Lau egunetan saioak 17:30ean hasiko dira.

Horrez gain, San Juanetarako eta oporretarako prestatzen joateko, musika eskolako ikasleen taldeen kontzertuak antolatuko dituzte: ekainaren 14an, 11:30ean talde modernoek kontzertu pedagogikoa egingo dute Portalean (Musika Eskolan, 'Eibarko Orfeoia' ikasgelan). Eta hurrengo egunean, berriz, 18:00etatik aurrera Txaltxa Zelaiko auditorioak Blue Day (Sergio, Julen, Idoia, Egoitz eta Alex) eta The Bun-



Sergio, Julen, Idoia, Egoitz eta Alexek osatzen dute Blue Day taldea.

kies (Andrea, Iñaki, Nuria, Jone, Sofia, Aitor eta Maria) taldeen kontzertuak hartuko ditu.



©Urko Arroyo

## Errefuxiatuei laguntzeko artelanen donazioak eguaztenera arte

HOTZ elkarteak "expo-outleta" antolatu du Greziako ume errefuxiatuei laguntzeko asmoz. Ekainean (3tik 19ra bitartean) egingo duten salmenta-erakusketarako artelan edo eskulanen bat dohaintzan eman nahi dutenek datorren eguaztenera arte (ekainaren 1era arte) izango du horretarako aukera, Arrate Kultur Elkartean bulegoan, goizez 10:30etatik 12:30etara (astelehen, martitzen eta eguenetan) eta arratsaldez, berriz, 17:00etatik 19:00etara (eguaztentean). Jasotzen

dituzten lanak "outlet" prezio berezian ipiniko dira salgai eta batzen duten diru guztia "umeei ilusio solidarioz betetako motxilak bidaltzeko" erabiliko dute. Dohaintzan ematen diren lanekin batera txarteltxo bat entregatzeko eskatu dute antolatzaileek, egilearen izen-abizenak, telefono zenbakia, erabilitako teknika eta lanak balio duena zehaztuta (egileak markatzen duen kopuruari %50 edo %75-ko deskontua aplikatuko diote). Saltzen ez diren lanak, bestalde, egileari bueltatuko zaizkio.

## Jakin-mina piztu zuen "Ortua balkoian" hitzaldiak

Euskal Herriko Nekazarien Elkartasuneko Estibaliz Redondok oso hitzaldi interesgarria eskaini zuen martitzenean ...eta kitto!-n. Azaltzera etorri zen gaiak herritar askoren jakin-mina piztu zuen eta talde ederra batu zen Estiren aholkuak jasotzeko. Antolatzaileen berbetan "nola eta noiz erein, nola zaindu... gure balkoitzoan ortua izateko aukera esku-eskura ipini zigun".



MEDIATEKA  
www.etakitto.eus





**Orkestra Sinfonikoa ELGOIBARREN**

Eibarren orain dela hilebete inguru aurkeztutako Debararrenako Orkestra Sinfonikoa Elgoibarren, Herriko Antzokian emanaldia eskainiko du gaur 20:30ean. Kontzertuaren lehen zatian sei atal dituen "Suite clasica de Tomas Aragües" joko dute eta bigarreanean, berriaz, entzuleei ezagunagoak egingo zaizkien filmeetaki piezak: "The Gabriel's oboe", "Inno di Giove", "La lista de Schindler", "Lo imposible", "The Ludlows", "Titanic" eta "The second vals".



**"ERMUAN BAGARA" ekimena bihar**

Ermuko euskaltzaleen Sareak bultzatuta bihar "Ermuan Bagara" ekimena egingo dute, 10:00etatik 22:30ak arte: egun guztian musika eta dantzaz gain hamaika tailer, kirol-saio, antzerki eta ikastaro eskainiko dituzte. Egitarauaren barruan egingo direnen artean, besteak beste, mintzodromoa (13:00etatik 14:00etara), flashmob-a (14:15), Kokein eta Issuna taldeen kontzertua (20:00) eta Gauargi-ren erromeria (21:00) daude.



**II. Azoka Jasangarria SORALUZEN**

Iazkoak izan zuen harrera ona ikusita, II. Azoka Jasangarria egingo da bihar Soraluzen, Zubi Nagusian, goizeko 10:00etatik 14:00etara. Ingurumen Astearen ekintzen barruan antolatutako azokaren harira ogia egiten ikasteko tailerra hasiko da 11:00etan, Zubi Nagusian.

eguraldia (EUSKALMET.NET)

Ostirala	Larunbata	Igandea	Astelehena	Asteartea

**hildakoak**

- Juan Urzuriaga Muguruza. 94 urte. 2016-V-20.
- Joaquin Sanz Del Campo. 88 urte. 2016-V-22.
- Mikela Remiro Serrano. 2016-V-24.
- Eugenio Iriondo Isasti. 71 urte. 2016-V-24.
- Consuelo Santos Lombrana. 85 urte. 2016-V-25.
- Pilar Orozko Arrillaga. 92 urte. 2016-V-25.

**jaiotakoak**

- Mara Azkonizaga Matute. 2016-V-20.

**farmaziak**

- Barixakua 27  
EGUNEZ Azkue (T. Etxebarria, 4)
- Zapatua 28  
EGUNEZ Zulueta (S. Agustin, 5)
- Domeka 29  
EGUNEZ Mandiola (S. Agustin, 3)
- Astelehena 30  
EGUNEZ Castaño (J. Etxebarria, 7)
- Martitzena 31  
EGUNEZ Azkue (T. Etxebarria, 4)
- Eguaztena 1  
EGUNEZ Elorza (J. Gisasola, 18)
- Eguena 2  
EGUNEZ Lekunberri (Isasi, 31)
- Barixakua 3  
EGUNEZ Lafuente (Sostoarren, 10)

GAUEZ BETI - 2016AN-  
 Iraundegi (Calbeton, 19)

**SUDOKUA**

	1	9				4		
3			9	6				
				1	8			3
5						9	2	
6	2		5		9		7	1
	3	7						5
2			8	7				
				9	5			8
		6				2	5	

2	1	4	6	5	7	9	3	8
9	7	5	1	8	3	6	2	4
3	6	8	9	2	4	7	1	5
7	9	1	2	4	5	8	6	3
8	3	6	7	9	1	4	5	2
4	5	2	3	6	8	1	9	7
6	8	7	5	3	9	2	4	1
1	2	3	4	7	6	5	8	9
5	4	9	8	1	2	3	7	6

AURREKOAREN  
 EMAITZA

**telefono jakingarriak**

- SOS deiak.....112
- Pegora .....010
- Udaletxea .....943 70 84 00
- Portalea .....943 70 84 39
- Udaltzaingoa.....943 20 15 25
- Mankomunitatea.....943 70 07 99
- Debegesa .....943 82 01 10
- KIUB .....943 20 38 43
- Epaitegia .....943 03 34 00
- Iberdrola.....901 20 20 20
- Naturgas.....902 12 34 56
- DYA Larrialdiak.....943 46 46 22
- Gurutze Gorria.....943 22 22 22
- Mendaro osp.....943 03 28 00
- Anbulategia.....943 03 25 00
- Torrekuia .....943 03 26 50
- Errepideak.....902 11 20 88
- Ertzaintza .....943 53 17 00
- Eusko Tren.....902 54 32 10
- Pesa.....902 10 12 10
- Taxiak .....943 20 30 71
- .....943 20 13 25
- Alkohol.Anon.....629 14 18 74
- Al-Anon/Alateen.....650 26 59 63

**Barixakua 27****51. EUSKAL JAIA**

**17:00/19:00.** Kalian Jolasian. Umeek ikastetxe jolas-orduetan ikasitako jolasak plazaratuko dituzte egun horretan. Eibarko Bizikletan Plazan.  
**22:00.** "Ez da kasualitatea" bertso saio musikatua, Untzagako karpan.  
**00:00.** "Mugi panderoa" erromeria taldea. Untzagako karpan.

**ERAKUSKETA**

**19:00.** Margo, Marrazketa eta Zeramika udal eskoletako ikasleen erakusketaren inaugurazioa. Portalean.

**Zapatua 28****51. EUSKAL JAIA**

**10:00/14:00.** Artisan eta baserritarren azoka.  
**11:45.** Herri-kirolak eta bertsolariak. Goiz osoan talopostua. T. Etxeberrian.  
**18:30.** Musika Bandaren Euskal Jaiko kalejira eta kontzertua (19:00). Untzaga plazan. Kale animazioa Eibarko trikitilari gazteen eskutik.  
**21:30.** Kantu afaria, Arratek eta Mikelek musikatuta eta ostean erromeria, Jainaga eta Narbaizarekin. Karpan.

**GAZTELEKUA**

**17:00.** Homofobiaren inguruko solasaldia. Indianokuan.

**Domeka 29****ARGAZKI-RALLYA**

**08:30.** Argazkilaritza Maiatzean egitarauaren barruan. Hasiera 09:30ak arte, amaiera 14:30ean. Klub Deportiboan.

**51. EUSKAL JAIA**

**12:00.** Euskal Jaiko kalejira, Urkizutik Untzagaraino: dantza ikuskizuneko talde guztiak, gaiteroak, joaldunak, Eibarko, Musika Eskolako eta Jainagaren eskolako trikitilariak. Baita Euskal Jairako elkartu den aspaldiko txistulari talde ederra ere.  
**12:30.** Ezpalak dantza jaialdia: ezpata-dantzak.  
**14:30.** Herri bazkaria, Untzagako karpan.  
**17:00.** Erromeria Gathübi taldearekin.  
**19:00.** Larrain-dantza popularra Untzaga plazan.  
**20:00.** Larrain-dantza popularra Deportiboaren parean.

**GAZTELEKUA**  
**17:00.** Play/Wii. Indianokuan.

**Astelehena 30****ZINE-FORUMA**

**19:30.** "Shine" (David Helfgott) pelikularen emanaldia eta, jarraian, solasaldia. AGIFES elkartearen "Zinea eta Osasuna" egitasmoaren barruan. Coliseoan.

**Martitzena 31****IKASTEN**

**16:00.** Puntu-tailerra.  
**17:00.** Joskintza tailerra. Portalean.

**GURE ESKU DAGO**

**19:00.** Biler irekia. Arrate Kultur Elkartearen.

**DANTZA**

**20:00.** "Birakapower!!! Gure indarra!" dantza ikuskizuna, Biraka Dantzaren eskutik. Sarrera: 3 euro. Coliseoan.

**Eguaztena 1****FILMA EUSKARAZ**

**09:30, 14:30 eta 18:30.** "Short Term 12", euskeraz azpititulatuta. Doan. Euskaltegiek eta udalak antolatuta. Portalean.

**TAILERRA**

**18:00.** Lurralde Antolamenduaren Gidalerroak (LAG) berrikusteko jardunaldi parte-hartzailea. Portalean.

**EIBARKO KANTUZALEAK**

**19:00.** Entsegua. San Andres elizan.

**DANBORRADA**

**19:00.** Umeen entsegua.  
**20:00.** Helduen entsegua. Beistegi eraikinean (Bittor Sarasketa, 7).

**DANTZA**

**20:00.** "Birakapower!!! Gure indarra!" dantza ikuskizuna, Biraka Dantzaren eskutik. Sarrera: 3 euro. Coliseoan.

**Eguena 2****BILERA**

**19:00.** Kaleratzeak Stop Debabarrena. Portalean.

**AMAÑAKO DANBORRADA**

**19:00.** Umeen entsegua.  
**20:00.** Helduen entsegua. Amañako ikastetxe patioan.

**KALEETAN KANTUZ**

**19:30.** Entsegua. San Andres elizan.

**DANTZA**

**20:00.** "Birakapower!!! Gure indarra!" dantza ikuskizuna, Biraka Dantzaren eskutik. Sarrera: 3 euro. Coliseoan.

**zineaColiseoan****(1 ARETOAN)****28an: 19:45, 22:30****29an: 20:00****"Mi amor"**

Zuzendaria: Maiwenn

**(2 ARETOAN)****28an: 17:00, 19:45, 22:30****29an: 17:00, 20:00****30ean: 20:30 (1 Aretoan)****"Noche real"**

Zuzendaria: Julian Jarrold

**(ANTZOKIAN)****28an: 17:00(1), 19:45, 22:30****29an: 17:00(1 Aretoan), 20:00****30ean: 20:30****"Alicia a través del espejo"**

Zuzendaria: James Bobin

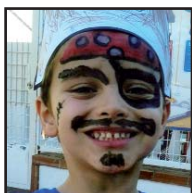
**(ANTZOKIAN)****28an: 17:00****29an: 17:00****"Angry Birds. La película"**

Zuzendaria: Clay Kaitis

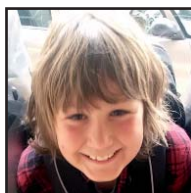




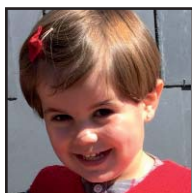
**Zure senide edo lagunen bat zoriontzeko aukera ezin hobea eskaintzen dizugu. Argazki arruntaren prezioa 4 eurokoa izango da; argazki bikoitzarena, 8 euro (bazkideentzat %20ko deskontua). Argazkia eta testua eguaztena baino lehen egon beharko da ...eta kitto!-n. Hemendik aurrera zorion-agurrak etakitto.eus webgunean ere argitaratzeko aukera daukazue. Prezioak bertan kontsultatu ditzakezue.**



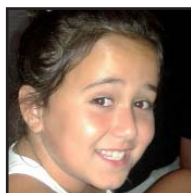
Zorionak, URKO, martitzenian bost urte egingo dozuz-eta. Muxu handi bat etxekuen partez.



Zorionak, KEPA, domekan zortzi urte beteko dozuz-eta. Muxu handi bat etxekuen partez.



Zorionak, ELENE, domekan hiru urte beteko dozuz-eta. Muxu handi bat etxekuen partez.



Zorionak, MAIALEN, astelehenian 10 urte bete zenduaz-eta. Patxo handi bat famelixaren partez.



Zorionak, NAHIA, Urigoitia Inda, astelehenian hiru urte egin zenduaz-eta. Famelixaren partez.



Zorionak, MIKEL, Mondragon Urizar, gaur bi urtetxo egiten dozuz-eta. Muxu handi bat famelixaren partez.



Zorionak, ENDIKA, martitzenian bost urte egin zenduaz-eta. Muxu handi bat Aimar, Aitana eta famelixaren partez.



Zorionak, AIMAR, martitzenian zazpi urte beteko dozuzelako. Ondo pasau eguna, kapitain, eta muxu bat etxekuen partez.



Zorionak, PABLO, astelehenian zortzi urte egin zenduaz-eta. Muxu handi bat famelixakuen eta, batez be, Aitorren partez.



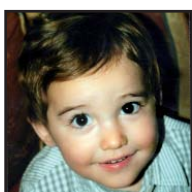
Zorionak, PAULE, astelehenian zazpi urte egin zenduaz-eta. Zazpi muxu handi!! Segi holan! Famelixaren partez.



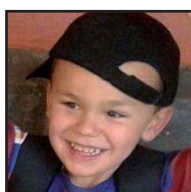
Zorionak, AMAIA, bixar zortzi urte beteko dozuz-eta. Laztan handi bat famelix guztiaren eta, batez be, Mirenen partez.



Zorionak, ADEI, sei urte egin dozuz-eta. Muxu potolo bat famelix guztiaren eta, batez be, Ekhiaren partez.



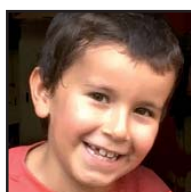
Zorionak, LUKEN!, astelehenian bi urte egingo dozuz-eta. Muxu potolo bat famelixaren partez.



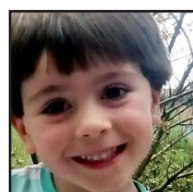
Zorionak, UNAX, haraiñegun bost urte bete zenduaz-eta. Milla muxu etxeko guztien partez.



Zorionak, ALEX, haraiñegun zazpi urte egin zenduaz-eta. Patxo potolua famelix guztiaren partez.



Zorionak, AIMAR, hillaren 9xan zazpi urte bete zenduaz-eta. Muxu handi bat etxeko guztien partez.



Zorionak, MARKEL, bixar lau urte beteko dozuz-eta. Muxu handi bat etxekuen partez.



Zorionak, CLAUDIA, aurreko domekan lau urte bete zenduaz-eta. Muxu handi bat guraso, aitxitxa-amama eta, batez be, JONen partez.

## Erakusketak

### Maiatzaren 29ra arte:

- Jose Manuel Lucena (**Topalekuan**)
- Agustín Sagastiren "Arquitectura y tiempo" (**Portalean**)
- Koldo Badilloren "Del caos al laberinto" (**Portalean**)
- Oskar Gaskon. Ohorezko Saria 2015eko I. Ojanguren Lehiaketan (**Portalean**)

### Maiatzaren 31ra arte:

- Argizaiola Saria. (**Klub Deportiboan**)
- Klub Deportiboko Argazkilaritza Taldea (**Ambigu eta Portalea tabernetan**)
- Manuel Vilanova-ren "Faces of the world" (**El Corte Inglesean**)
- Gipuzkoa Nazioarteko Saria (**Untzagako jubilatuetan**)

### Ekainaren 2tik 17ra:

- Margo, Marrazketa eta Zeramika eskoletako ikasleen erakusketa (**Portalean**)

### Abenduaren 22ra arte:

- Jose Luis Apraizen arma-bilduma" (**Armagintzaren Museoa**)



Zorionak, ANER, martitzenian 10 urte bete zenduaz-eta. Muxu handi bat famelixakuen partez.

## 1. ETXEBIZITZA

- 1.1. Salgai
- 1.2. Errentan
- 1.3. Konpartitzeko
- 1.4. Etxe trukaketa

## 2. MOTORRA

- 2.1. Salgai

## 3. LOKALAK

- 3.1. Salgai
- 3.2. Errentan

## 4. LANA

- 4.1. Lan bila
- 4.2. Langile bila

## 5. IRAKASKUNTZA

- 5.1. Eskaerak
- 5.2. Eskaintzak

## 6. DENETARIK

- 6.1. Salgai
- 6.2. Eman
- 6.3. Galdu/Aurkitu
- 6.4. Bestelakoak



Atal honetako iragarkiak **doan** dira, etxeen, lokalen, autoen eta irakaskuntzako eskaintzen kasuan izan ezik. Azken horietako PREZIOAK honakoak dira:

Etxeak, lokalak eta garajeak: alokatu, 12 euro; saldu, 17 euro. Autoak eta irakaskuntzako eskaintzak: 12 euro. Doako iragarkietan, 12 hitz onartuko dira gehienez. Iragarki guztiak **etakitto.eus** webgunean ere argitaratuko dira.

### 1. Etxebizitza

#### 1.2. Errentan

- Pisia hartuko nuke alokairuan Eibarren. Tel. 660-047305. Belen.
- Pisia hartuko genuke alokairuan Lekeitiñon abutzurako. Erdigunean egotea eta igogailua izatea ezinbestekoak. Tel. 605-730388. Lurdes.
- Ikasle batzuk pisu bat alokairuan hartu nahi dugu Eibarren edo Ermuan. Tel. 608-827724 eta 677-808687.

### 3. Lokalak

#### 3.1. Salgai

- Lokala salgai edo alokagai jubilazioagatik. Estetika zentro moduan prest. Tel. 665-344815 eta 943-702854.

#### 3.2. Errentan

- Garaje itxia alokagai Eibar erdialdean (Txomoa eta Abontza artean). Tel. 617-688311.
- Lokala alokagai Ubitxa inguruan, kalera-ko irteera zuzenarekin. Bulego, biltegi edo tailer txikiarendako aproposa. 70m<sup>2</sup>/150m<sup>2</sup>. Tel. 617-688311.
- Garajea alokagai Estaziño 13an. Marra-duna eta zabalera handikoa. Tel. 943-203741.
- Martxan dagoen ileapaindegia alokagai Eibarren. Prezio interesgarria. Tel. 679-425467.

### 4. Lana

#### 4.1. Lan bila

- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaindu eta garbiketarako egiteko. Tel. 678-112785.
- Neska eskaintzen da umeak zaintzeko ekainean edo uztailean. Tel. 635-506898.

- Emakumea eskaintzen da nagusiak zain-tzeko. Orduka edo gauaz. Umeak oporretan zaintzen ere esperientzia. Tel. 633-808931.
- Mutila eskaintzen da edozein lan egiteko. Tel. 699-252962.
- Emakume arduratsua eskaintzen da nagusiak edo umeak zaindu eta etxeko garbiketarako egiteko. Esperientzia. Tel. 608-376387.
- Neska euskalduna eskaintzen da umeak zaindu eta etxeko lanak egiteko. Tel. 645-007388.
- Neska eskaintzen da umeak edo nagusiak zaintzeko (baita ospitalean ere) eta garbiketarako egiteko. Tel. 632-573554.
- Neska eskaintzen da umeak edo nagusiak zaintzeko (baita ospitalean ere) eta garbiketarako egiteko. Tel. 632-472167.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta etxeko lanak egiteko. Tel. 681-065683.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Tel. 626-197217.
- Emakumea eskaintzen da edozein lanetarako. Esperientzia dendaria moduan. Tel. 639-423493.
- Mutila eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Tel. 612-481470.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta garbiketarako lanak egiteko Eibarren. Tel. 632-426847.
- Emakume euskalduna eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Tel. 615-739367. M<sup>a</sup> Angeles.
- Neska eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Esperientzia. Tel. 692-588534.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko (baita ospitalean ere) eta garbiketarako egiteko. Tel. 688-959575.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Tel. 631-562380.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta etxeko lanak egiteko. Orduka. Tel. 662-012834.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Tel. 612-223075.
- Neska eskaintzen da umeak edo nagusiak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Tel. 631-746668 eta 632-728235.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaindu eta garbiketarako egiteko. Tel. 628-738472.

- Neska eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Tel. 678-201477.
- Neska eskaintzen da edozein lan egiteko. Tel. 631-044382.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaindu eta garbiketarako egiteko. Tel. 632-911709.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Externa. Tel. 671-924731.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaindu eta sukalde-laguntzaile jarduteko. Tel. 631-562380.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Baita ospitalean ere. Tel. 634-748531.

### 4.2. Langile bila

- ...eta kitto-k banatzaileak behar ditu. 16 urtetik gorakoak, arduratsua eta euskaldunak izan behar dira. banaketa.etakitto@gmail.com.
- Pertsona behar da Amañako degustaziorako. Jornada osorako. Tel. 670-251280. igorvazquez@hotmail.com
- Sukaldari orientala behar da autoarekin. Tel. 670-672515.
- GKN Driveline enpresak ekoizpen langile posturako data-basea eguneratu behar du. Beharrezkoa: erdi edo goi-mailako heziketa zikloko titulua. Bidali curriculum: ifactory@in-crest.com
- Kamarera/o behar da asteburuetarako. eibarkafe@gmail.com

## 6. Denetarik

### 6.1. Salgai

- 0'90eko sukalde salgai, gas-bonbonak eramatekoarekin. Baita 0'90eko ohe artikulatua ere. Berriak. Tel. 617-688311.
- Ohe-kabia salgai. Egur argiokoa eta gutxi erabilia. Bi koltxoak barne. Prezio interesgarria. Tel. 664-425380.

### 6.2. Eman

- Baten batek sofak kendu behar baditu, gustora hartuko nituzke. Tel. 603-460223.

C  
A  
P  
I

CAPI

www.capiestetica.es

Zaintzen Zaitugu

Bidebarrieta, 5

Tel. 943 201 547

ESTETIKA ZENTROA ETA LURRINDEGIA

JARRAITUIGUZU: facebook.com/capiestetica f

## AURPEGI TRATAMENDUAK



- Betile luzapenak
- Betileetarako liftinga
- Iraupen luzeko rimel-a
- la betirako manikura
- Gel atzazkalak



Ipini zaitez sasoiak  
astero bakarrik  
20 minutu eginez

Powered by BODY

5  
saioko  
BONOA10  
saioko  
BONOA

Berria!

Lifting japoniarra  
Radiofrekuentzia  
Mantxak  
Mesoterapia birtuala

LASER DEPILAZIOA 30€

Hanka osoak + Izterondoak: 90€ zona bakoitza

MASAJEAK

## Gorputz tratamenduak

5 saiorako  
BONOA

Kabitazioa / Laser lipolitikoa /  
Presoterapia / Mesoterapia / ...



2016

euskarak  
batzen  
gaitu  
Nos une.

Matrikula epea  
ZABALIK  
Plazo de matriculación  
ABIERTO

UDAL  
EUSKALTEGIAK  
euskara klaseak • clases de euskara



15/16

UDAKO EUSKARA  
IKASTAROAK  
CURSOS DE VERANO DE EUSKERA

UDAKO  
Euskara Ikastaroak  
UDAL EUSKALTEGIAN

16 urtetik gorakoentzat

- B1, B2 eta C1 Mailak  
PRESTAKUNTZA IKASTAROAK

100 ORDU

- Ekainaren 27tik uztailearen 22ra  
(egunean 4 ordu, goizez)

- Irailaren 12tik 23ra  
(egunean 2 ordu, arratsaldez)

TARIFA BEREZIAK ditugu Etorri eta galdetu!

MATRIKULATZEKO EPEA  
Ekainaren 1etik 17ra



euskaltegia@eibar.eus  
Telefona: 943 700 912  
Faxa: 943 820 089

Bista Eder 10 -PORTALEA-



Policlínica Gipuzkoa

Grupo  Quirónsalud

**Eider Sánchez, Policlínica Gipuzkoako nutrizionista Eibarren:**

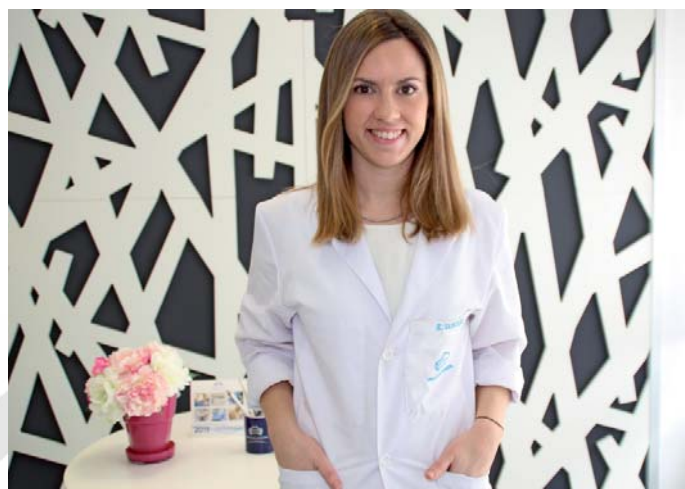
## “Arrakastaren gakoa konstantzian dago. Elikadura askotarikoa eta orekatua izaten ikastea oso garrantzitsua da”

Eider Sanchez nutrizionistak pisua era osasuntsuan galtzeko bere kontsultan ematen dituen jarraibideak azaldu dizkigu. Heziketa nutrizionala mirari-dieten aurrean.

**U**da badator eta “bikini operazioa” deritzona azkartu egiten dugu, pisua bizkor galdu nahi izaten dugu-eta. Baina Eider Sanchez Eibarko Poliklinika Gipuzkoako nutrizionistak dioen moduan, “presa ez da inoiz ona izaten. Pisua galtzeko erabakia ez litzateke azken orduko erabakia izan behar, pisua modu osasuntsuan galtzeko elikadura-ohitura orekatuak eta osasuntsuak hartu behar ditugu, nutrizio-premiak asetuz, eta jakina, horrek denbora eskatzen du”.

“Pisua azkar galdu nahi duten pertsoneri esango nieke inoiz ez dela berandu zaintzen hasteko, eta nahi izanez gero, pisua galtzen has gaitzkeela, baina denboran eutsi beharko ditugun ohitura osasuntsuak hartuz, eta ez azkar eta mirari-dietekin”, dio Sanchezek.

“Dietak pertsonalizatua izan behar du, pazienteari egokituakoa –dio nutrizionistak-, pertsona bakoitzaren nutrizio-premiei eutsiz argaltzen lagunduko diguna, norbere gustu, bizimodu, jarduera fisiko, historia kliniko eta tratamendu farmakologikoari (baldin badago) egokitutakoa”. “Nutrizio-plan pertsonalizatu bat zehazten da, nutrizio-ildoak eta asteroko menuak hartzen dituen barne, eta menu bakoitzarentzat erosketa-zerrenda ere adosten da. Horretarako, nutrizio-egoera, historia klinikoa, elikadura-ohiturak eta gorputz perimetroen neurriak baloratu eta gorputz-pisua, gorputz-osaketa eta metabolismoa aztertzen ditugu. Gorputz-osaketaren azterketari esker, masa-koipe osoa, erraietako koipea, ihar-masa, gihar-masa, gorputz-ur osoa, hezur-masa, tasa metabolikoa eta adin metabolikoari buruzko informazio garrantzitsua lortzen dugu”, dio Eider Sanchezek.



Eider Sanchez nutrizionista.

**“EMAITZAK OSO ONAK izaten dira, BEREHALA igartzen da HOBEKUNTZA pisuan zein bolumenean, eta horrek ezarritako ohiturekin aurrera jarraitzen laguntzen du”**

### Gorputz-koipea galtzea

Nutrizio-plana zehaztu eta gero, pazientearen jarraipena egiten da, normalean hamabost egunez behin. “Emaitzak oso onak izaten dira, berehala igartzen da hobekuntza pisuan zein bolumenean, eta horrek ezarritako ohiturekin jarraitzen laguntzen du –dio espezialistak-. Normalean, jendeak, garrantzi handia ematen dio baskula-pisua galtzeari, gorputz-bolumena asko hobetuko dutela uste dutelako, baina ez da beti horrela gertatzen. Gorputz-bolumena hobetzeko oso garrantzitsua da kendutako kilo horiek gorputz-koipekoak izatea. Gorputz-koipeko kilo bakoitzak gorputz-giharrenak baino %20 gehiago hartzen du”.

“Pisua galtzeko dieta batek koipe-kiloak kentzeko, gihar-masa hobetzeko eta gorputz-ura erregulatzeko balio behar du. Dieta azkar edo mirari-dietek ez dituzte nutrizio-premiak asetzen, gorputz-koipeari kendu beharrean gorputz-urari kentzen dizkiote kiloak, eta horiek oso erraz berreskuratzen dira”, nabarmendu du nutrizionistak. “Arrakastaren gakoa konstantzian dago. Oso garrantzitsua da elikadura askotarikoa eta orekatua izaten ikastea, pisua galdu eta, horretarako unea iristen denean, mantentze-fasea ahalbidetuko duena. Zailena ez da pisua galtzea, baizik eta horri eustea, eta horretarako ezinbestekoa da elikadura eta jarduera fisikoaren inguruko ohitura egokiak barneratzea”, amaitu du Sanchezek.

