

ek!

eta kitto!
euskara elkarte

2022ko urriak 7 · 1242 zenbakia



OSASUNA ZAINTEA GURE ESKU DAGOEN HORI

2 MÓ 229€

**BETAURREKO PROGRESIBO
ERREFLEXUEN AURKAKO
LENTEEKIN**



Bidebarrieta, 2
Tel.: 943 20 05 22
EIBAR

MULTIÓPTICAS
kalitatea - konfiantza - diseinua

www.multiopticas.com



IRAZABAL

clínica dental



Ainhoa Zulueta
Doktorea

Odontologian Lizentziatua.
Euskal Herriko Unibertsitatea.
Unibertsitate Aduxa Aho Kirurgian,
Periodontozian, Implantologian,
Leongo Unibertsitatea.
Diplomatua Aho Kirurgian,
Bartzelonako Unibertsitatea.
Hortz-Estetikian Diplomatua.
Madrilgo Unibertsitate Korplutentsean.
Hortz-Estetikian Diplomatua.
Autran Institutua, Bartzelona.
Etengabeko Formakuntza
New York-eko Unibertsitatea.
Okuluzioan Graduondoa.
Anibal Alonso Doktorea.

Asteleheneretik ostiralera:
8:00etatik **22:00**etara
Zapatuetan:
10:00etatik **14:00**etara

Irribarreetan adituak

Etor zaitez gu ezagutzera

Zure beharretara egokitutako finantziazio-planak

JARRAI IEZAGUZU

f Facebooken: Clínica Dental Irazabal www.clinicairazabal.com



IRAZABAL
clínica dental

Julian Etxeberria, 12 - 1 esk. - **20600 EIBAR**
Tel.: 943 20 85 52 - www.clinicairazabal.com

Jarraitu gaitzazu!



@etakitto



etakitto.eus

Giro ederrean eta eguraldia lagun ospatu genuen Sagardo Egunaren XXVII. edizioa. Egun osoa bete zuen jaiak Untzagan eta Gipuzkoako Sagardogileen Elkarteak hamahiru sagardotegitak ekarritako sagardoa banatu zen goizean zein arratsaldean, botila guztiak hustu eta jai agurtzeko ordua ailegatu zen arte.



ARGITARATZAILEA

...eta kitto! Euskara Elkarte

HELBIDEA

Urkizu, 11 · 20600 Eibar

TELEFONOAK

943 20 67 76 / 943 20 09 18

603 598 285

FAXA 943 20 28 72

ASTEKARIAREN E-MAILAK

erredakzioa@etakitto.eus

komunikabideak@etakitto.eus

publizitatea@etakitto.eus

ELKARTEAREN E-MAILAK

elkarte@etakitto.eus

normalizazioa@etakitto.eus

ERREDAKZIO-KONTSEILUA

Ana Aizpurua, Ekhi Belar, Jose

Luis Gorostegi, Silbia Hernandez

eta Yanire Sagredo

ADMINISTRAZIOA

Marisol Uriarte

KOORDINATZAILEA

Ana Aizpurua

ERREDAKZIO-BURUA

Silbia Hernandez

DISEINUA

Maku Oruezabal

MAKETAZIOA

...eta kitto! astekaria

HIZKUNTZA ARDURA

Maider Aranberri

PUBLIZITATEA

Belen Ulazia

TELEFONOA

943 20 67 76

AZALEKO ARGAZKIA

Ana Aizpurua

BANAKETA-ARDURA

Idoia Labado

TIRADA

7.800 ale

INPRIMATEGIA

GERTU koop. (Oñati)

COPYRIGHT-A

...eta kitto!

LEGE-GORDAILUA

SS/430/92. ISSN: 1132 - 1679



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

Eibarko Udalak eta
Gipuzkoako Foru Aldundiak
lagundutako aldizkaria



EIBARKO UDALA



Gipuzkoako Foru Aldundia

Eskutitzak



Eibarko Gaztetxiaren oharra

Azken hilabete honetan lapurretak egon dira gaztetxean, eta hainbat gauzen artean kableatu guztia eraman dute, eraikin osoa argiteriarek gabe geratuz. Lehenik eta behin argi uztea gaztetxe eta proiektu autogestionatuen aurkako erasoak ez ditugula onartuko, ez hemen, ez inon.

Gertaeren ondoriozko egoera honetan, gaztetxea denbora batez egitarau publikorik gabe egongo da, baina asanbladak (astelehenetan, 18:00etan) eta auzolanak burutuko ditugu. Animatu zaitezte parte hartzera: herriko gazte eta ez hain gazte, asanblada-kide ohiak, herriko eragileok eta inguruko eragile eta asanbladak. Auzolanetan, materiala erostera laguntzen, elektrizitate eta igeltserotzako azalpenak ematen, edo asanbladara ideiak ekartzen, mota guztietako babesak bihotzez eskertuko dugu.

Egoera hau aurrera eramateko DENON laguntza behar dugu, adi egon hurrengo deialdietara!

Gora okupazioa eta autogestioa!

Eibarko Gaztetxia

Astean esanak



Bilbon? Gainditu aldeake Bilboko museo batek Ameriketako arte garaikideko museo batek beraien arteari buruz eskaini dezakeena? Zein da Euskal Herriko museo batek kanpotik etorritako norbaiti erakutsi diezaiokeen bilduma? Zer dugu munduari eskaintzeko? Ellsworth Kelly eta Cy Twombly? Eskerrak kanpoaldeko terrazan Jeff Koonsen Tulip eskulturaren ordez Txillidaren eskultura jarri behar duten. Txillidaren eskutik museoak kolonizatzen hasi gara..

ISMAEL MANTEROLA, Arte Ederren Fakultateko dekanoa

Aurrekoan Nico Williams Athletic taldeko jokalaria aitortu zuen euskaraz zero zekiela eta, zergekin zer egin behar zen galdetzean, jaitsi egin behar zirela bota zuen zalantza izpirik gabe. Aintzat har dezagun 19 urte baino ez dituela eta futbolaria dela. Alegia, ez ziokeela ideiei buruzko erantzukizun handirik eskatuko. Baina zerbait ematen du aditzera. Esaterako, hezkuntza sistemak ez duela behartu euskarazko hitzik ere ikastera. Eta zergen premiari buruzko deus ere ez duela ikasi. Adin horretako batek zerga hitza entzun eta automatikoki txartzat edo arriskutsutzat hartzen baldin badu, zerbait gaizki egiten ari gara.

ANDONI EGAÑA, bertsolaria

Gure aurrekoek erabiltzen zuten euskera

OKER AITTU → Txarto ulertu. “Hasieran esana oker aittu gendualako, luzerorako okerrak izan genduzen”.

OKER EGIN. → Txarto egin, huts egin, hanka sartu. Gaztelerzko ‘equivocarse’. “Oker egin dot kontua, eta galtzen urten dogu”.

1971-72

Eibarko lau majak zezen plazan

Sasoi batean Eibarko zezen plazan oso ohikoa izan zen irudia erakusten du Plazaola-ren estudioko argazki honek: okasiorako jantzita dauden majak dira lau emakume hauek.

Atzean ikusten den gizona, berriz, Antonio Amutxastegi *Okelia* harakina da.



Farmaziak

BARIXAKUA 7
EGUNEZ Castaño (J. Etxeberria, 7)
ZAPATUA 8
EGUNEZ Azkue (T. Etxebarria, 4)
DOMEKA 9
EGUNEZ Castaño (J. Etxeberria, 7)
ASTELEHENA 10
EGUNEZ Lekunberri (Isasi, 31)
MARTITZENA 11
EGUNEZ Elortza (J. Gisasola, 18)
EGUAZTENA 12
EGUNEZ Elortza (J. Gisasola, 18)
EGUENA 13
EGUNEZ Azkue (T. Etxebarria, 4)
BARIXAKUA 14
EGUNEZ Mendinueta (Urkizu, 6)

GAUEZ BETI, 2022an,
Mendinueta (Urkizu, 6)

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
Kirol Patronatoa	943 20 32 40
Epaitegia	943 03 34 00
Iberdrola	900 17 11 71
Naturgas	902 12 34 56
DYA Larrialdiak	943 46 46 22
Gurutze Gorria	943 22 22 22
Eibar Ospitalea	943 03 29 00
Mendaro ospitala	943 03 28 00
Anbulategia	943 03 25 00
Torrekua	943 03 26 50
Errepideak	902 11 20 88
Ertzaintza	943 53 17 00
Eusko Tren	944 33 33 33
Lurraldebus	900 30 03 40
Pesa	900 12 14 00
Taxiak	943 20 30 71 / 943 20 13 25
Andretxea	943 70 08 28
Alkohol. Anon.	629 14 18 74
Al-Anon / Alateen	650 26 59 63
Egun Bat (Jokozaleak)	699 37 75 20

Hildakoak

- **Ascensión Garcia Bejerano**. 90 urte. 2022-09-28.
- **Jesusa Alberdi Ibarzabal**. 85 urte. 2022-09-29.
- **Dario Airas Dopazo**. 93 urte. 2022-09-30.
- **Margarita Tellaetxe Pagoaga**. 96 urte. 2022-10-01.
- **Jose Sebastian Vazquez Astarloa**. 78 urte. 2022-10-02.
- **Antonio Martin Salas**. 70 urte. 2022-10-03.
- **Jose Ramon Movilla Dieguez**. 69 urte. 2022-10-04.

Jaiotakoak

- **Bidane Badiola Belaustegi**. 2022-09-27.
- **Ekhi Unamuno Badiola**. 2022-10-03.



Energiaren krisia izango da Eibarko Climathon-en ardatza

Urriaren 21, 22 eta 23an egingo den Climathon ekimenaren bosgarren edizioa aurkeztu dute aste honetan Jon Iraola alkateak, José Ignacio Asensio Gipuzkoako Foru Aldundiko Ingurumeneko eta Obra Hidraulikoetako diputatuak, Patxi Alkorta Gipuzkoako Ingeniaritza Eskolako (Eibarko atala) koordinatzaileak eta Alfredo Bezos antolaketa taldeko kideak. Esandakoaren arabera, “aurtengo saioak une kritikoan iritsi dira, Ukrainako gerra eta energia eskuratzeko eta kontsumitzeko orduan eragiten ari den ondorioak direla eta. Horregatik, egoera hori izango da lan ardatz nagusietako bat, erregai fosilen ordeztu irtenbideak bilatzeko”.

Inaugurazio ekitaldia urriaren 18an egingo dute eta lan saioak Eibarko Ingeniaritza Eskolan izango dira, aipatutako hiru egunetan. Bertan, ikasleek, enpre-

sek eta adituek energia krisiari eta klima aldaketari aurre egiteko irtenbideak eta alternatibak aurkeztuko dituzte.

Lehen egunean lantaldeak osatuko dira, eta beste bi jardunaldietan irtenbideak eta alternatibak planteatuko dira, bai krisi energetikoaren erronkari dagokionez, bai aldaketa klimatikoari dagokionez, ondorioak azalduko dira eta sariak emango zaizkie proposamen nabarmenenak egin dituztenei.

Aurkezpenean esandakoaren arabera, “hitzaldien eta topaketen bidez, talentu berritzaile gaztea eta enpresa publiko eta pribatuak batu nahi dira, Gipuzkoa jasangarriagoa lortzen eta klima aldaketaren aurka borrokatzen lagunduko duten proiektuak abian jartzeko”. Prestatu dituzten erronkak zeintzuk diren ikusteko eta izena emateko climatoneibar.org helbidean sartu.



Industria-mantentzearen digitalizazioa aztertzeko jardunaldia Armerian

Armeria Eskolak “Industria-mantentzearen digitalizazioa” izeneko espezializazio berria jarri du martxan eta, horrekin lotuta, aurreko astean hausnarketa eta kontrasterako jardunaldia egin zuten inguruko enpresekin. Jardunaldiaren helburua “espezializazioaren edukiak elkarrekin definitzea eta ikasleek eskuratuko dituzten gaitasunak enpresa bakoitzaren lanpostu-profilera egokitzen direla ziurtatzea” zela azaldu dute ikastetxetik.



Debabarreneko pentsiodunak borrokan

Eskualde mailako mobilizazioa egin zen zapatuan Eibarren, Adinekoen Eskubideen Aldeko Eguna zela eta. Bestalde, hilaren 15ean Madrilen egingo den manifestaziora joateko autobusa antolatu nahi dute Debagoieta eta Debabarrenerako. Izena ematen dutenen arabera irtengo da, ala ez. Interesa duenak astelehenan 12:00etan Untzagan eman dezake izena.



1971an eta 1976an jaiotakoen ospakizuna

Zapatuan hainbat kinto-bazkari ospatu ziren herrian. Talderik handiena 1971. urtean jaiotakoek osatu zuten (goiko argazkian), 185 lagunekin. 1976an jaiotakoek (behean) eta “gazteagoek” osatutako hirugarren talde batek ere ospatu zituzten kintadak.



AUTUAN

1955 URTEAN JAIOTAKOEN BAZKARIRAKO IZEN-EMATEA

1955ean jaiotakoen kintada antolatzen dihardute, azaroaren 26rako. Untzagan elkartuko dira, 13:00ean, eta bazkaria Unzaga Plaza hotelean izango da, 15:00etan. Joan nahi duenak 95 euro sartu beharko ditu Kutxabankeko ES18 2095 5035 0091 2180 3219 kontu zenbakian edo, bestela, Bizum bidez ordaindu (611676665 zenbakian). Batean zein bestean izen-abizenak argi azaldu beharko dira. Izena emateko azken eguna, bestalde, azaroaren 16a izango da.



1960. URTEAN JAIOTAKOEN KINTADA

Urriaren 22an ospatuko da 1960an jaiotakoen kintada eguna. Interesa duenak 80 euro sartu beharko ditu ES28 2095 5035 09 1063886013 kontu korronte zenbakian, izen-abizenak ipinita.

Untzagan

LIBURU eta Disko

Urriaren 7tik 16ra

AZOKA Eibarren

ORDUTEGIA
asteazkenean
11:30-13:30 / 17:30-20:30
asteburuan
12:00-14:00 / 17:30-20:30

AUKERAKO LIBURUAK
EUSKAL DISKAGINTZA
Euskadiko Liburu Ganbararen eskutik



Eibarko Ingeniaritza Eskolako ikasle titulatu berriek diplomak jaso dituzte

Barixakuan egin zuten Euskal Herriko Unibertsitateko Gipuzkoako Ingeniaritza Eskolako 2021-2022 ikasturtean titulatu berri diren ikasleen graduazio ekitaldia Eibarko Hezkuntza Esparruan, eta bertan diplomak banatu zizkieten Energia Berriztagarrien Ingeniaritza Graduko VIII. promozio eta Kontrola Sare Elektriko Adimentsu eta Sorkuntza Banatuan Unibertsitate Masterrereko V. promozioko titulatuak. Ekitaldian Agustin Erkizia UPV/

EHUko Gipuzkoako Campuseko errektoreordeak, Jon Iraola Eibarko alkateak, Xabier Ostolaza Gipuzkoako Ingeniaritza Eskolako zuzendariak, Juan Angel Balbás Debegesaren zuzendariak, eta Patxi Alkorta Eibarko ataleko koordinatzaileak hartu zuten parte, besteak beste. Hitzaldi eta bestelakoak amaituta, Eibarko zentroan 25 urte betetzen dituzten langileak ere zoriondu ziren: Iñaki Martín Amundarain irakaslea eta Juan Pablo Benavides liburuzaina.

Emakume migratuentzako doako talde tailerrak

Mendekotasunak dituztenak zain-tzeko eta etxe-zerbitzuan lan egiten duten emakume migratuentzat “Hemen eta orain dauden errealitateak” doako tailerrak eskainiko dituzte. Eibarren lau egunetan biltzeko aukera izango da (urriak 13, 20 eta 27 eta azaroak 3). Bilerak 16:00etatik 18:30era izango dira, Portaleko B Batzartokian. Tailerrak Bidez Bidek antolatu ditu, Cuídate, Gipuzkoako Foru Aldundia eta Eibarko Udaleko Kultura Aniztasun eta Immigrazio atalaren laguntzarekin. Izena emateko formacionbidezvide@gmail.com helbidera idatzi edo 747 409 129 telefonora deitu.



Eibarko Azoka Ekologikoa egingo da zapatu goizean Untzagan

Biolur Elkarteak, Eibarko Udalak eta Debemenek antolatuta, bihar goizean Eibarko Azoka Ekologikoa egingo da Untzagan, 10:00etatik 14:00etara. Sasoikoa, tokikoa eta ekologikoa sustatzeko asmoa duen jarduera “Udako Azoka Ekologikoak” zirkuituaren baitan kokatzen da eta bertan ekologikoan aritzen diren ekoizleak egongo dira, askotariko produktuak herritarrei zuzenean eskaintzeko.

Beste batzuetan bezala pasta, ogia, gozoak, gazta, arropa, barazkiak, kontserbak, fruta... erosteko aukera egongo da. Jakina, den-dena modu ekologikoan egingo da eta ekoizleen eskutik jasoko. Egur-diko 12:00etan, bestalde, Gutizi Ekologikoak izeneko hasiko da: erakustaldia eta Ekodastaketa egingo da Osoa Cooking-eko Ane eta Eibarko Iturrura Goikoa base-rriko abeltzainekin.

Eibarren ekintzailletza sustatzeko HELDU! izeneko programa jarri dute martxan Eibarko Udalak eta Debegesak. Helburua da Eibarren enpresa-jarduera berriak sortzea, eskualdeko ehun ekonomikoa eta haren lurralde-lehiakortasuna indartzeko asmoz. Sei proiektu hautatu dituzte programan parte hartzeko, horietako bat Eloy Vivar eibartarrarena



ELOY VIVAR • HELDU! programako parte-hartzailea

“Nire proiektua pasio handiz bizi dut eta armagintzarekin zerikusia dauka”

Zure proiektua izan da aukeratuetako bat HELDU! programaren baitan. Programa martxa betean hasi da. Zein balorazio egiten duzu?

Programa bete-betea eta oso egokia da. Ez nuen espero hain sakontasun handiz sartuko ginenik hainbat esparrutan. Parte-hartzaileoi ikusarazi digute etorkizuneko gauzei begiratzea ondo dagoela, baina hasierako formulazioan huts egin genezakeela. Ingarua ere zoragarria da, lasaitasunera gonbidatzen du eta probetxu handiko kontzeptu berriak barneratu ditugu. Nire espektatibak gaingitu ditu: oso maila altua dago. Prestakuntzan eskaintzen zaigun edukia oso potentea da, goi mailakoa. Eskaintzen zaizkigun aholkularitza-zerbitzuekin guztiz harrituta gelditu naiz. Ezin da gehiago eskatu.

Zerk motibatu zaitu parte hartzera?

Idea bat nuen aspalditik, oso harreman zuzena daukanagure gertuko inguruarekin eta, ikusita tokikotasuna zela Udalak bultzatu nahi zuena, berehala animatu nintzen parte hartzera. Alde batetik, programak eskaintzen duen formatuagatik; eta, bestalde, daukan izakera lokalagatik. Debegesaren bitartez programak daukan gertutasun hori oso faktore garrantzitsua izan da nire kasuan urrats hau ematerako orduan.

Nolakoa da zure proiektua?

Nire proiektua pasio handiz bizi dut, eta armagintza tradizionalako tailer bat birmoldatu ahal izateko formula bat aurkitu nahi du, fabrikazioko edo lan-antolaketako teknika berriak erabiliz, eta, batez ere, digitalizazioaren bidez. Parte hartzen ari garen



ekintzaileon artean sinergiak sortu dira, eta gure artean sortzen ari den saltsa hori zoragarria iruditu zait.

Zure moduan ideia bat garatu nahi dutenei gomen-datuko zenieke?

Izan ere, gustatuko litzaidake guk bizi izan dugun esperientzia etorkizuneko edizioetan kontatu ahal izatea. Uste dudalako ahoz ahokoak zerikusi handia izango duela programa horretan. Izan ere, nik orain-txe bertan eramango dudana esperientzia ekintzailetzan hain trebatuta ez dagoen kaleko bati helarazten badiot, begiak ireki eta programa hau kontuan hartzeko balioko dio.

Sagardo eguna euskaraz dastatu genuen

Zapatuan giro ezinhobean ospatu genuen XXVII. Sagardo Eguna Eibarren Goiz eta arratsaldez inoiz baino jende gehiago ibili zen 13 sagardogilek ekarritako sagardoa dastatzen. Gure eskerrik beroenak lanean gogor jardun zuen talde zoragarriari, Guridi tabernari, Jose Luis Fernandezek "El Cantón de la Avenida"ri; Oiartzungo Beko Etxeko lagunei, Industrias Pampori eta, nola ez, egun osoan giroa alaitzen jardun zuten Marisol Arrillaga eta bere soinu-joleei. Iluntzean zozketatu genuen **LUXUZKO ASTEBURUA**ren zozketan zenbaki irabazlea **03489** izan zen. Urriaren 10ean (eguerdiko 12:00etan) amaituko zaio irabazleari saria jasotzeko epea (Tel: 656 704 387). Ez bada agertzen, ordezkokoak jasoko du (01680).

ARGAZKIAK



BIDEOA







eta kitto!
euskara elkartea





Osasuna eta kirolari lotutako esparru zabala hartzen du hurrengo orrialdeetan landu dugun gehigarri bereziak. Fisioterapiako profesionalak ditugu herrian, eta masajistak, nutrizionistak, psikologoak, optikak, hortz-klinikak, gimnasioak, estetika zentruak... Osasuna eta ongizatea modu zabalenean ulertzen dugu eta, horregatik, gorputzaren zein buruaren osasuna zaintzeko informazioa landu dugu. Gozatu eta ZAINDU!



IÑAKI ELORTZA • Nutrizionista

Elikadura osasuntsua

Denok dakigu elikadura osasuntsu baten oinarriak zeintzuk diren, zer jan behar dugun osasuntsu egoteko eta gizarte modernoan pairatzen ditugun gaixotasunak (diabetesa, obesitatea, gaixotasun kardiobaskularrak, minbizia, etab.) ekiditeko. A bai? Ba ez, ez da hala. Askok uste dute osasuntsu elikatzen direla, eta egunero hartzen dituzte digestive gailetak, arto edo arroz “tortitak” eta laranja zukua... Eta ez! Horiek ez dira elikagai osasuntsuak!

Kontua da zientzialariak ere oraindik ez direla guztiz ados jartzen elikadura osasuntsu baten oinarriak finkatzerako orduan. Gainera, sare sozialen laguntzarekin pertsona asko elikadura estilo zehatz batekin identifikatzen dira eta horren jarraitzaile sutsuak bilakatzen dira. Horren adibide “keto” dietaren jarraitzaileak, paleo dieta zaleak, beganoak, realfoderrak edo baraualdi zaleak izan daitezke. Beste arlo askotan bezala, sare sozialek ideia horiek erradikalizatu egiten dituzte muturrera eramanez.

Eta, zer dio zientziak honen guztiaren inguruan? Azken urteotan, zientziaren saiakera izan da aipatu ditugun gaixotasun “moderno” horiek pairatzen ez dituzten pertsona-taldeen elikadura aztertzea. Horretarako, arbasoen elikadura gordetzen duten hainbat tribu ikertu dituzte. Tanzaniako hadza-k, Artikoko inuit-ak, Australiako aborigenak, Boliviako tsimane-ak, kitavak, masaiak, etab. Talde horietan gaixotasun horien prebalentzia oso oso baxua da gure gizartearekin alderatuta.

Zer ondorio atera daiteke ikerketa hauetatik? Bada ez dagoela elikadura osasuntsu bakar bat edo unibertsala denontzat. Beste era batera esanda, elikadura osasuntsua era askotakoa izan daitekeela eta gizakiok elikadura mota desberdinetara egokitzeko ahalmena dugula. Inuit-ek, adibidez, ez dute ia barazki edo fruiturik jaten eta euren elikadura animalia jatorriko proteina eta gantzetan oinarritua dago. Hadze-k ez tian eta karbohidratoetan oinarritutako elikadura daukate. Masaiek behi-esnea, odola eta tuberkuluak jaten dituzte.... Beraz, oso elikadura heterogeneoa baina, azken finean, osasuntsua.

Orduan, non dago honen guztiaren gakoa? Neurri handi batean elikagai ultra-prozesatuak edo produktu jangarrien gabezia egon daiteke. Tribu horietan ez dago halakorik, jaten dutena naturatik

“Askok uste dute osasuntsu elikatzen direla, eta egunero hartzen dituzte digestive gailetak, arto edo arroz “tortitak” eta laranja zukua... Eta ez! Horiek ez dira elikagai osasuntsuak!”

dator zuzenean, ez dago elikagai-industriarik. Gainera, jaten dituzten elikagai horiek nutrienteetan oso dentsuak dira, kaloria gutxi dauzkate baina, aldiz, bitamina, aminoazido, gantz osasuntsu eta mineralez beteta daude. Bestalde, azukre ximpleen kontsumoa oso baxua dute tribu gehienek eta, azkenik, tribu horietan ia hidratazioaren %100 urarekin egiten dute soilik, ez dute ura ez den beste ezer edaten.

Eta, hau da dena? Ez dago beste ezer? Badago, bai, elikadura oso garrantzitsua da, jakina, osasunaren zutabeetako bat da, zalantzarik gabe, baina horrek ez du dena azaltzen. Kontuan eduki beharreko beste faktore batzuk dauzkagu.

Alde batetik, nola ez, aktibitate fisikoa, ezinbestekoa osasuntsu egoteko. Tribu horietan asko mugitzen dira egun osoan zehar eta, gainera indarra ere lantzen dute; horrek muskulua eta hezurra mantentzen laguntzen die, osasunerako daukan garrantziarekin.

Bestalde, naturarekin kontaktuan bizi dira eta bioerritmo osasuntsuak dituzte. Gizakion erritmo zirkadianoa errespetatzen dute; egunez bizi eta gauean atseden hartu, lo ordu kopurua ere behar bezalakoa delarik. Horrek, gainera, eguzki-argiarekin kontaktuan daudela esan nahi du, horrek dauzkan onura guztiekin, argi artifizialen eta pantailen eragin negatiboa alde batera utziz.

Beste estresore batzuk ere aipatu daitezke, estres termikoa adibidez. Tribu horietako gizakiak hotza eta beroa pasatzera ohituta daude. Eta hori, askok uste dutenaren kontra, osasunarentzat oso onuragarria da. Estres termikoak, eta beste batzuk, kirolak adibidez, gorputza indartzen dute, sistema immunearen funtzionamendua hobetu, etab...

Bukatzeko, kontuan eduki behar dugun beste faktore bat erlazio sozialena da. Tribu horietan ez da ia bakardadea sentitzen eta beste pertsonekin kontaktu estu eta osasuntsua ematen da normalean. Taldearen zati garrantzitsua sentitzen da pertsona.

Egin dezagun, beraz, ideia horien guztien laburpena. Osasuntsu egoteko, jan naturatik datozen elikagaiak, utzi ultra-prozesatuak eta azukre ximpleak alde batera, ura edan, kirola egin, bai "kardia" eta baita indarra landu ere, egon naturarekin kontaktuan, eguzkia hartu, argi artifizialen eta pantailen erabilera murriztu, lo nahikoa egin, hotza eta beroa pasa noizean behin eta beste pertsonen konpainiaz disfrutatu!

Hau da dena, ez dela gutxi...

Zaindu!



MIOPIAREN PROGRESIOARI AURRE EGITEKO KONPONBIDE HOBERENA MULTIOPTICAS-EN

MULTIOPTICAS EIBAR-en zure seme-alaben miopia aurrera ez egiteko edo, egiten badu, normala baino progresio txikiagoan egiteko teknologia eta konponbidea aurki ditzakezu.

Miopia geroz eta ohikoagoa da haurren artean. Eguneroko bizimodua oztopatzeaz gain, ikusmen arazoak ere eragin ditzake garaiz tratatzen ez bada. Horregatik oso **garrantzitsua** da haur eta gaztetxoaren artean **gaitza ahalik eta lasterren detektatzea**, miopiaren progresioa mugatu eta moteltzeko behar duten laguntza guztia izan dezaten.

MULTIOPTICAS-en miopiaren progresioa kontrolatzeko **STELLEST** izeneko lente berritzaileak aurki ditzakezu. Lente horrek eskaintzen dituen **onurak** ondorengoak dira:

- **Miopia zuzentzen dute** lente monofokalak bezala.
- **Miopiaren progresioa kontrolatzen dute**, eboluzioa motelduz.
- **Konpromisorik gabe:** lente estetikoak eta seguruak dira.



Lehenengo urtearen ondoren,

10 ETIK 9

umeren begi-hazkundes, Stellest[®] lenteak erabilita, miopia ez diren umeenaren antzekoa edo motelagoa izan zen^{*}.

Lente normal batek eskaintzen duen ikusmen garbiaz gain, lente honek haurraren begian seinale bat sortzen du, **begiaren luzetzea ekiditzen** duen eskudo bat sortuz, eta horrela miopiaren handitzea saihesten da.



**STELLEST
LENTEEKIN,
HAZI DAITEZELA
HAURRAK,
EZ MIOPIA**

Zure seme-alabak miopia izan dezakela uste duzu?

Zatoz MULTIOPTICAS-era eta umeei zuzendutako ikusmen azterketa eksklusiboa (SCHOOL VISUAL TEST) egingo diogu.

Eskatu hitzordua konpromisorik gabe.

MULTIOPTICAS
BIDEBARRIETA 2
TLF. 943 20 05 22



50 urte R.P.S. 219/18

elortza⁺

zuen zerbitzura

www.elortzabotika.com

ONLINE DENDA **online eskatu eta etxean jaso**

J. Gisasola, 18 943 20 61 00





FISIOTERAPIA
ZENTRUA
Ane Mendia
970 kol. zkoa.





INDIBA TERAPIAK
ARTIKULAZIO TENPORO-
MANDIBULARREKO ARAZOAK
TRATAMENDU PERTSONALIZATUAK
K-STRETCH KLASAK BAKARKA
HIPOPRESIBOAK ETA FISIOTERAPIA
OROKORREAN
ERGONOMIA HOBETZEKO KLASA
PERTSONALIZATUAK



Arragueta, 20
943 530642
ane_mendia@hotmail.com

Gero eta lepoko min gehiago, mugikorren eraginez

Ingelesez "text neck" modura ezagutzen den gaitza nabarmen hazi da azken 20 urteetan, gizarte modernoari lotutako ohitura berrien ondorioz eta, mugikorrarekiko mendekotasunak eraginda, lepoko minek gora egin dute. Izan ere, egunero orduak eta orduak ematen ditugu gure telefono mugikorrei eta bestelako gailuei begira, burua makurtuta eta, beraz, zerbikalak ere luzaroen makurtzearen ondorioz, lepoko mina edo zerbikalgia agertzen da.

Kontuan izan behar dugu heldu baten buruak, batzaz beste, 5 kiloko pisua duela, noski, posizio neutroan mantentzen den bitartean, eta pisu hori ez da hautematen lepoko muskulatura hedatzailearen tentsio mantenduari esker (muskulu-tonua), grabitate-indarrak burua flexionatzea saihesten duelako. Muskulatura horrek eutsi ezean, burua aurrerantz joango litzateke. Orduan, zer gertatzen da gure telefonoari begiratzeko lepoa makurtzen dugun bakoitzean? Ba bizkarrezur zerbikalak eutsi beharreko karga handitu egiten dela. Eta karga hori, gainera, handiagoa da lepoa zenbat eta gehiago makurtu: inklinazioa 15 gradukoa bada, eutsi beharreko pisua 12 kilora igotzen da; 18 kilora 30 graduko makurdurarekin; eta, inklinazioa 60 gradukoa izanez gero, 27 kiloko kargari eutsi beharko dio. Horrek esan nahi du lepoko muskulaturak buruaren pisuari eusteko tentsio gehiago sortu beharko duela eta, horrela, kontrakturak, muskuluak laburtzea, zurruntasuna eta nekea bizkarrezur zerbikalean gertatzen dira, baita horiek eragiten duten mina ere. Aipatutakoei lotuta, buruko-mina, arnasa hartzeko zailtasunak, artritisa, digestio-arazoak, ikusmen-nekea eta beste ikusmen arazo batzuk ere sor daitezke.

Hala ere, sindrome hori agertzea oso modu errazean prebenitu daiteke: besterik gabe, egunean zehar flexio zerbikalak jarra behartuak saihestuta.



Batez ere 13 eta 29 urte bitartekoei jasaten dituzte afekzioak eta lesio gehienak oinez goazenean testu-mezuak bidaltzeagatik gertatzen dira.

Mugikorraren erabilerari lotutako arazorik ez izateko alternatiba eraginkor bat belarriak sorbaldekin lerrotzea da, sorbalda-hezurak apur bat uzurtuta dauden bitartean. Bestalde, mugikorra erabili nahi dugunean, lehenengo erreakzioa lepoa beherantz tolestea izaten da, eta hori akatsa da. Gailu elektronikoren batean irakurtzen edo idazten dugun bitartean, beherantz mugitzen duguna gure begirada izatea da onena, eta lepoa posizio neutroan lagatzea.

Babesteko neurriak

Gainera, garrantzitsua da telefono mugikorra edo tableta gure begien parean eta 30 graduko angeluan kokatzea testuren bat idazten ari garenean. Horrela, lepoa eta eskumuturrak babestuta geratzen dira. Ohean edo sofian telefono mugikorra erabiltzen ari bagara, garrantzitsua da lepoa eta bizkarra ondo finkatuta egotea; horretarako, burko edo kuxin bat erabil dezakegu. Eta, 15 minutuero, begiak jaso eta beste nonbaitera begiratu, burua altxatu eta posizio neutroan kokatzen dugun bitartean.

arat.

HORTZ KLINIKA · CLÍNICA DENTAL

ZURE IRRIBARRE ONENA

Toribio Etxebarria Kalea, 4
20600 Eibar
943 201 851
www.aratklinika.com



Erronka berriak osasun mentalean



ARRATE GARITAONANDIA • Psikologoa

Azken aldian osasun mentala espazio publikoan lekua hartzen ari da. Eliteko atletak, abeslariak, aurkezleak, kirolariak... euren osasun mentalean dituzten zailtasunak, terapiara joateko beharra eta terapiak errekupeazioan izan duen garrantzia erakusten ari dira.

1. Zer da osasun mentala?

Patologiarik eza baino gehiago da. Ongizate emozionala, psikologikoa eta soziala dakar. Pertsonok pentsatzen, sentitzen eta jarduten dugun horretan eragiten du; bereziki estresarekin moldatzeko, besteekin erlazionatzeko eta erabakiak hartzeko dugun moduan.

Osasun mentala kontzeptu konplexu, zabal eta dinamikoa da, etengabe mugitzen dena eta pertsona baten bizi-etapa guztietan bidelagun dena. Lana, etxebizitza, gizarte-harremanak eta gizarte-testuingurua bezalako faktoreen menpe egoten da.

2. Hainbat dira osasun mentalaren inguruko mitoak.

- **Terapiara joatea mendekotasuna da.** Kontua da etorkizuneko krisiei aurre egiteko autonomia lortzea.

- **Psikologoarengana joateak nahitaez hitz egingen du nire patologiaz.** Terapiara joateak osasunean egindako zainketa eta inbertsio esan nahi du.

- **Osasun mentalean, zailtasunek zerikusia dute orain gertatzen zaidanarekin.** Ikuspegi hau ez da osoa; izan ere, maneiu pertsonalerako eta zailtasunetarako estrategia gehienak haurtzaroan sortzen dira.

- **Osasun mentala patologia da.** Horrek prebentzioa aintzat ez hartzea esan nahi du, ezta pertsona batek nahasmendu bat izan gabe nola sufri dezakeen ere.

3. Haurtzaroa eta osasun mentala

Haurtzaroa oso garapen-aldi sentikorra da, eta gure osasunaren zati handi bat baldintzatzen du. Haurrak garenean, inguratzen gaituzten pertsonen garenaren isla ematen digute, gure nortasunaren zati handi bat ematen digute. Inguratzen gaituztenen begiradarekin eraikitzen dugu gure nortasuna.

UNESCOn txosten batean, hezkuntza birpentsatzea proposatzen da, ikaskuntza soziala eta emozionala sartuz eskola-curriculumean. Horrela, besteen interesa eta zaintza sustatzen da, harreman positiboak ezartzen dira, erabaki arduratsuak hartzen dira, egoera zailak kudeatzen dira. Osasun mentaleko babes- eta prebentzio-faktore bat da.



"Elikadura-nahasmendua, autolesioak eta isolamendua dituzten nerabeen kasu gehiago iristen dira. Indarkeriarekin eta abusuekin zerikusia dutenak ere bai. Helduen kasuan, antsietateagatik, obsesioagatik, depresioagatik eta doluagatik handitu egin da eskaera"

Haurrei laguntza eskatzen, mugak jartzen, beren arteko harremanak osasuntsuak izan daitezen sustatzen lagundu behar da. "Haurren gauzak dira" esaldiak haurren bizipenak baloratu behar ditu, eta ez garrantzia kendu, autoestimua baitago jokoan.

Sasoi honetan bizi dugun segurtasun ezak eta itxaropen ezak gure osasun mentala kolokan jartzen du. Azaleko harremanak, komunikabideetan erakutsitako errespetu falta, polarizazioa, inkongruentziak, nahita egindako gezurrak eta bidegabekeriak ezkortasun kutsua uzten ari dira.

4. Nola hobetu dezaket nire osasun mentala?

Krisi-egoeretan, orain bezala, pertsonak babes-dinamika zaharrekin funtzionatzen dugu, eta horrek zaintza eza ekar dezake, hala nola isolamendua, substantzien kontsumoa, indarkeria-agerraldiak, antsietatea...

Babes-faktore garrantzitsu bat harreman-beharrak behar bezala estalita edukitzea da, harremanetan segurtasuna sentituz, ni naizena izanik eta baloratua sentituz. Gainera, elkarren arteko errespetua sustatzen duen taldea baldin badugu, norbanakoaren balioa eta desberdintasuna sustatzen dituen, orduan osasun mentala aberastu egiten da talde horretako kideen artean eta gizabanakoak bitaminatu egiten dira.

Kontua da ez dela gauza bera harremanak izatea eta kalitatea eta intimitate nahikoa izatea.

5. Egunerokotasunean nolako da gaur egungo osasun mentalaren egoera kontsultan?

Datuek euren kabuz hitz egiten dute, eta egungo egoeraren gordintasuna kontatzen dute. Elikadura-nahasmendua, autolesioak eta isolamendua dituzten nerabeen kasu gehiago iristen dira. Indarkeriarekin eta abusuekin zerikusia dutenak ere bai. Helduen kasuan, antsietateagatik, obsesioagatik, depresioagatik eta doluagatik handitu egin da eskaera.

6. Zeintzuk dira osasun mentalaren arloko erronka berriak?

- Osasun Mentalari prestigioa eta balioa ematea. Komunikabideetan hitz egiteak arrisku bat dakar, banalizatu daitekeela, hain zuzen ere.

- Prebentzio-planak garatzea, ikastetxeetan ikas-kuntza emozionala txertatzea, Gurasoen Eskolak eta profesionalentzako berriazko prestakuntza-planak.

- Higienea sustatzea osasun mentalean, lo-ohituretan, elikaduran eta eguneroko egituran.

- Osasun publikoaren arloko baliabideak handitzea eta baliabide pribatuekiko koordinazioa erraztea.

- Farmakoen kontsumo izugarria murriztea.

- Aisialdirako hiri-espazioak eta gizarte-harremanak bultzatzen dituzten espazio komunak dituzten eraikinak sustatzea.

- Terapiara joatea naturalizatzea, edozeinek izan ditzake zailtasunak.

- Epaiketarik eta kritikarik gabeko pertsonen zaintzan oinarritutako kalitatezko zerbitzua eskaintzea, euren terapia-prozesua egin duten eta euren osasun mentala zaintzen duten profesionalekin.



Ahoa osasuntsu mantentzeko aholkuak

Hortz eta haginaren osasunaz hitz egiten dugunean kontuan euki behar dugu garratsituena prebentzioa dela. Eibarko IRAZABAL Hortz Klinikaren gure ahoa zaintzeko aholkuak eman dizkigute.

Alde batetik, gomendagarria da urtean behin dentista bisitatzea, garbiketa eta urteko kontrola egiteko. Horrela, zeozer edukiz gero goiz tratatu ahalko litzateke. "Jendeak ez du urtean behin joateko ohiturarik eta mina hasten denean bakarrik joaten da, baina prebentzioarekin

ahoko gaitz asko sasoiz diagnostika ditzakegu", diote Irazabaletik.

Betiko eskuilarekin edo elektrikoarekin garbitu ditzakegu hortzak, baina oso garrantzitsua da egunean hiru aldiz egitea, eta saio bakoitza 2 minutukoa izatea. "Hortzak ondo garbitzea ez da tontokeria, errutinarekin gure aho-osasuna ondo mantentzea lortuko dugu eta tratamendu asko saihestuko ditugu", diote. Eskuilaz gain, eguneroko erabili beharko lirateke hortz haria eta irrigadoreak; alkoholik gabeko enjuagea ere erabil daiteke. Eskuila aldatzea ere oso garrantzitsua da, hiru-lau hilabetero gutxienez.

Hortzen gaixotasunei dagokionez, ohikoena barrunbideak (kariesak) dira, bai helduetan eta bai txikietan ere. "Gero eta gehiago ikusten ditugu kariesak txikien esne-haginetan. Hala ere, guraso askok uste dute esne-hortzak ez direla tratatu behar eta enpasterik

ez dela egin behar, baina oso oker daude. Hagin hauetan tratamenduak egin behar dira beharra egonez gero, bai behetik datorren hagina zaintzeko, baita txikiek mina ez eukitzeko ere. Esne-hortzek funtsezko funtzioa betetzen dute eta osasuntsu mantendu behar dira", diote adituek.

Gaixotasun periodontalak ohi-koak dira ere eta garaiz diagnostikatzea funtsezkoa da. "Horien aurka egiteko hainbat tratamendu ditugu, oien edo entzien garbitasun sakonetik hasita eta oien injertoekin bukatuta, paziente bakoitzaren egoeraren arabera", azaldu dute. Bestalde, ageriko sustraiak sentzibilitatean eragin ahal dute, baina baita hagina galtzea ere.

Ahoko gaitzak saihesteko gomendagarriena da gure dentistarengana joatea azterketa bat egitera; bera izango da gure ahoa osasuntsu eta gure irribarrea polita mantenduko duena.

"Esne-hortzek funtsezko funtzioa betetzen dute eta osasuntsu mantendu behar dira"



Unzaga Plaza
Hortz Klinika - Clínica Dental

M. Orozco Ventura doktorea
Unzaga plaza 5, 4^o
Eibar 20600 Gipuzkoa
Tel.: 943 70 23 85
clinica@unzagodental.eus
www.unzagodental.eus

Errebal, 9 - 1. C

GASTESI
Clínica Dental - Hortz Klinika

943 70 00 90
688 68 96 02



Aho osasuna gure osasun orokorraren oinarria dela eta gaur egungo gaixotasun askok ahoan dutela jatorria badakigu. GASTESI-n oso konsziente gara kalitateko odontologia herritar guztientzat eskuragarria izan beharko lukeela.

Jar zaitetz eskurik onenetan, kondizio hoberenetan eta

IRRIBARRE EGIN BIZITZARI!

CAPI Bidebarrieta, 5 943 201 547
www.capiestetica.es

UltraLift HIFU
Intensitate handiko
ultrasonu fokalizatua

LIFTING
KIRURGIKOAREN
BENETAKO
alternatiba

BETILE LUZAPENAK / LIFTING

GORPUTZ TRATAMENDU BERRIA
ZELULITISAren ERAGINKORRA
DEN TEKNOLOGIA BAKARRA

ZONALDEAK
Izterrak / Ipur-masailak
besoak / sebelaldeak

Azalarren
ELASTIKOTASUNA
hobetzen du

eva
ESTETIKA ETA OSASUNA

Txaltra-Zelai 7
20600 Eibar (Gipuzkoa)

T. 885 785 664
info@evaestetika.com
www.evaestetika.com

Mela Villar
R. de Hinojosa **PSIKOLOGOA**

HELDUAK, NERABEAK ETA HAURRAK
Antsietate, depresio eta dolu tratamenduak,
krisi pertsonal egoerak, bikote-arazoak...

Bidebarrieta, 6 - 1. ezk. villar.mela@gmail.com
670 400 177 www.melavillar.com

Itziar Astigarraga

Terapia Holistikoak eta Energetikoak:


- Masajea, Polaritatea terapia
- Reflexokinesia, Biomagnetika
- LNT (Terapia Energetiko-Kuantikoa)

ESKATU ORDUA: 619 44 60 66 Calbeton, 4 - 2. D (Urtegiako dorrea)

GORPUTZ FISIKO ETA PSIKOLOGIKOAN,
EDOTA GURE INGURUKO HARREMANETAN
GERTATZEN DIREN EGOERA EZBERDINEI
AURRE EGITEKO PROPOSAMENA:

-Familia sistemaren ezagutza eta kudeaketa
-Psikologia zerbitzua / -Heziketa nutricional
-Naturopatia / -Kosmetika eta suplementazio freskoa

Errebal 15, 1. eskuma / Tel.: 698 913 987 / susuai.info@gmail.com



“Zoru pelbikoaren arazoak Fisioterapiatik tratatzen ditugu”

MIKEL AMOSTEGI • Fisioterapia Pelbiperinealean aditua



Zoru pelbikoaren Fisioterapia edo Fisioterapia Pelbiperineala fisioterapia-adar bat da, eta zoru pelbikoarekin lotutako disfuntzioak baloratzea, prebenitzea eta tratatzea du helburu bai emakumeen artean, baita gizonen artean ere. Eibarko Amostegui CFR zentroan erreferenteak dira zoru pelbikoaren disfuntzioak tratatzen. Espezialitate horren inguruan egin dugu berba bere aitaren erreleboa hartu duen Mikel Amostegi zentroko arduradunarekin.

Fisioterapiaren aldetik zoru pelbikoaren disfuntzioak tratatzen aditua zara. Zeintzuk dira disfuntzio ezagunenak?

Zoru pelbikoa pelbisaren behealde estaltzen duen gihar multzoa da. Garrantzitsua da zoru pelbikoko muskulatura egoera onean egotea, disfuntziorik egon ez dadin. Zoru pelbikoaren funtzioetako bat kontinentziari laguntzea da, eta, horregatik, gehien ezagutzen den disfuntzioa inkontinentziarena da, hau da, gerneruari edo txizari ezin eustea. “Txizak ihes egiten dosta” sarritan erabiltzen den esaldia da. Asko sinplifikatuz, bi inkontinentzia modu daude: bata da esfortzu bat egiten duzunean gertatzen dena (salto bat egin, ezutula, doministiku egin, korrika hasi...). Emakumeei hori normala dela esan diegu azken hamarkadetan. Gauza larregi normalizatu dira emakumearen osasunaren inguruan. Baina ez da normala inkontinentzia bat edukitzea; ez da normala erlazio sexualetan mina izatea, ez da normala hilekoak mina ematea... Jende askori pasatzeak ez du esan nahi normala denik.

Zerk eragiten du txizaren inkontinentzia?

Txizaren inkontinentzia gertatzen da muskulaturaren zona batean presioa handitzen denean eta zoru pelbikoak eta esfinterrak ez dutenean behar den bezala erreakzionatzen, ahulduta daudelako, maskuriaren

posizioa aldatu egin delako edo dena delako arrazoia-rengatik. Hori da "esfortzuzko inkontinentzia". Bestalde, "urgentziazko inkontinentzia" daukagu. Bapatean komunera joateko beharra sentitzen denean gertatzen dena. Hori ere ez da normala. Ohikoena egunean 6-7 aldiz txiza egitea da, eta gauean behin.

Zergatik gertatzen da gauean komunera joateko behar hori?

Gauean hormona antidiuretikoa segregatzen du gure gorputzak, eta horri esker lotan gauden bitartean gure giltzurrunek ez dute txiza edo gernua sortzen. Adinean aurrera joan ahala, hormona hori gero eta gutxiago segregatzen dugu eta, beraz, 45-60 ingururekin ohikoa izaten da txizalarriarekin esnatzea lo gauden bitartean.

Nola tratatzen dira arazo bi horiek, hau da, urgentziazko eta esfortzuzko inkontinentzia arazoak?

Guk arazo hauek fisioterapiatik tratatzen ditugu. Zoru pelbikoa ondo egon behar da, baina baita abdominalak ere; eta abdominalak ondo egoteko posturak eta arnasketak oso garrantzitsuak dira. Pertsona globalki tratatu behar da, eta batez ere pertsonak berak landu behar du muskulatura hori. Muskulatura hori gorputzaren barruan nola integratu erakusten diogu azken batean. Gaur egun kontsiderazio handiagoa dago zoru pelbi-



Mikel Amostegi eibartarra aditua da Fisioterapia obstetrikokoan eta pelbiperineologikoan. ANAIZPURUA

koarekiko. Adibidez, haurdunaldian gero eta gehiago lantzen da. Disfuntzio gehien sortzen duten egoerak haurdunaldia eta erditzea dira. Gure zentroan haurdun dauden emakumeekin zoru pelbikoa entrenatu egiten dugu, alde batetik ariketak egiten eta, bestetik, masaje perinealak egiten. Baina kirolak ere influentzia handia dauka zoru pelbikoa ez bada kontuan edukitzen. Gero eta gehiago integratzen ari da zoru pelbikoa emakumezkoen kirolen entrenamenduetan, badakigulako inpaktua sortarazten duten kirolak agresiboak direla muskulaturarentzat eta erraztu ahal dutela emakume horrek inkontinentzia bat edukitzea.

Kalte hori eginda dagoenean badago erremediorik?

Ariketa fisikoarekin gertatzen den bezala, inoiz ez da berandu zoru pelbikoaren muskulatura indartzeko, bai emakumeentzat, bai gizonentzat. Komenigarria da ariketa fisikoa adin guztietan egitea. baina askotan erabakia berandu hartzen dugu. Horregatik saiatzen gara prebentzioa lantzen. Menopausiarekin, gainera, emakumeek berez daukaten protekzio hormonalak galdu egiten da, eta orduan bizitza guztian bizi izan du-

“Txizaren inkontinentzia fisioterapiaren bitartez tratatu daiteke. Inoiz ez da berandu zoru pelbikoaren muskulatura indartzeko”

zunaren ondorioak ikusten hasten dira. Hala ere, beti daude soluzioak. Lehenengo gauza fisioterapia da, ez dauzkalako albo-ondorioak; muskulatura indartzeaz gain, posizioa hobetzen eta arnasa hartzeko modua aldatzen laguntzen du. Hori nahikoa ez balitz, beste tratamendu batzuk daude: ebakuntzak, botikak... Baina lehenengo gauza fisioterapia da, hau da, tratamendu kontserbadorea. Bere bitartez ikasi egiten dugu zoru pelbikoaren muskulatura lantzen, gure gorputzean integratzen eta hobeto ezagutzen.

“Eredu ekologikoak, gu zaintzeaz aparte, ingurua ere zaintzen du”

MIRIAN ARRIZABALAGA ETA MAIDER ZUBIKARAI • Biolur elkartea



Bihar Azoka Ekologikoa izango dugu Untzagan, 10:00etatik 14:00etara, Biolur, Debemen eta Eibarko Udalaren eskutik. Bertan, inguruko ekoizleen produktu ekologikoak erosteko aukera egongo da, bizitza osasuntsurako oso baliagarriak diren elikagaiak. Gainera, erakustaldia eta EKOdastaketa egongo da Osoa Cooking eta Eibarko Itturua Goikoa baserriko abeltzainen eskutik.

Mirian Arrizabalaga Badiola itziartarra 2009an hasi zen, Nerea ahizparekin batera, baratzegintza ekologikoan, eta 2012tik Biolurreko presidentea da. Maider Zubikarai, berriz, Biolur elkarteko koordinatzailea da.

Zein da elikadura ekologikoaren garrantzia bizitza osasuntsua eduki ahal izateko?

Bizitza osasuntsua edukitzeko arlo bat baino gehiago zaindu behar dira eta, noski, elikadura da horietako bat, garrantzitsua gainera. Elikagai ekologikoak elikadura egokia izaten laguntzen digu. Batetik, jaten dugun hori kalitatezkoa dela bermatzen digulako (nutritiboki). Eta, bestetik, elikagai hori ekoizteko moduak ere zainduak izan direlako, inolako sintesizko kimiko eta toxikorik gabe, landareen eta animalien zikloak errespetatuz, lurra zainduz.... Bestalde, elikagai ekologikoak eta bertakoak erostea hautu bat egitea ere bada eta horrek elikadurarekiko dugun harremana nolakoa den erakusten du. Normalean, bertako ekoizleei edo dendariei erosten dizkiegu elikagaiak eta hori osasuntsua da komunitatearentzat.

Nolako lana dago elikagai ekologikoen atzetik?

Eredu ekologikoan ekoiztea naturaren zikloak errespetatuz hasten da, garaian garaikoa izatetik, lurra emankor mantentzetik, kutsadura ekidinez. Beraz, gu zaintzeaz aparte, ingurua ere zaintzen du gure ereduak. Eta ez da bakarrik nola ekoizten den, baita salmenta

ahalik eta zuzenena eta gertukoena egiten saiatzen gara ere (azoketan, denda txikietan, ostalaritzan, otarren bidez...). Azkenean, tokiko sozioekonomian eragina du. Badago ekoizle eta kontsumitzaileen arteko zubi bat, saretze bat, harremantze bat, eta hori oso garrantzitsua da.

‘Duina’ azterlana aurkeztu duzue berriki eta aurkezpenean zera adierazi zenuten: ‘Osasuntsu elikatze-ko eskubidea herritar guztiek bermatuta beharko lukete’. Elikadura ekologikoa da horretarako aukera?

‘Duina’ azterlana ikerketa proiektu bat izan da, eta bertan hainbat arlo tekniko eta ekonomikoa landu dira: laboreen ekoizpen kostuak, ortugintzari, merkaturatzeari, gestioari, kolektibizatzeari eta zaintzari baratzezainek zenbat ordu eskaintzen dizkieten, ordu hauen kosteak, soldata... Ikerketa oso sakona izan da, datu asko bildu ditugu, eta emaitzek erakutsi digute labore askoren prezioa ekoizpen kostuen azpitik daudela eta oraindik lan asko dugula egiteko ortugintza ekologikoak dituen eragin positibo guztiak jendarteratzen. Elikagai ekologikoak denon eskura egon behar dira, osasuntsu jatea eskubide bat delako eta, beraz, ‘Duina’ ikerketaren aurkezpenak eskualdeka egingo ditugu, herritarrekin elkarriketa sortzeko. Gainera, eskola komunitatearentzat materiala eta ikusentzunezko bat sortzen gabilta. Eta, noski, elikadura ekologikoa da osasuntsu jateko bermea, bertakoa eta ekologikoa, eta ahalik eta modurik zuzenenean erositia.

Informazio gehiago
elkartearen webgunean:



Elikagai bat ekologikoa izateak zer esan nahi du?

Elikagai bat ekologikoa da ekoizpen eredu ekologikoa bada. Berme hori zigilu batekin ematen du, eta erkidegoan horren ardura Euskadiko Elikagai eta Nekazaritza Ekologikoaren kontseiluak du. Urtero inspektzioak pasatzen ditugu eta gure egiteko erak eta erosten ditugun lehengaiak ekologikoak direla ziurtatu behar dugu. Komunitate bakoitzak bere kontseilua du, eta hemengoak marka berria sortu du produktuak bertakoak eta ekologikoak direla identifikatzeko: Ekolurra. **Bihar azoka ekologikoa egongo da Eibarren. Nolako produktuak aurkitu ahal izango ditugu bertan? Nongo ekoizleak?**

Otarra betetzeko makina produktu egongo dira eta denetik aurkitu ahal izango dugu: barazkiak, gazta, eztiak, kontserbak, olioak, ogiak, pasta... Ekoizle gehienak gipuzkoarrak izango dira, baina alboko herrialdeetako baten bat ere egongo da.

Produktuak salgai jartzeaz gain, bestelako ekintzarik egingo duzue azokan?

Bai, sukaldaritza erakustaldia izango da. OSOA COOKINGeko Ane egongo da haragiarekin eginiko errezeta bat prestatzen eta Eibarko Iturrua Goikoako abeltzainekin tertulian arituko da haragi ekologikoaren inguruan. Biolurreko abeltzain taldeak abeltzaintza ekologikoaren inguruko ikus-entzunezkoa egin du, hurrengo barixakuan Azpeitiko azoka plazan aurkeztuko duguna. Aurten azoketan haragia eta abeltzaintza presente eduki nahi izan dugu, eta erakustaldiaren ondoren gutizia ekologiko horiek dastatzeko aukera egongo da.



Mirian Arrizabalaga Biolurreko presidentea. BERRIKETAN

Azoketarako bonoak eskuragarri daude oraindik? Nola lortu daitezke?

ENEK- EKOLURRAK 5 euroko balioa duten bonoak atera ditu, eta bere web orritik deskargatu ahal dira. Azokan bertan Biolurreko postura etorri behar da paperean jaso eta, gero, ekoizleen postuan deskontua aplikatu ahal izateko.

Aurreko bi urteetan ezin izan da azokarik egin. Nolako garrantzia du zuentzat horrelako azokak egitea?

Azkeneko bi urteak desberdinak izan dira, azoka batzuk ezin izan genituelako egin, baina zorionez Eibarren bi urtetan egin ahal izan dugu (neurriak hartuta), eta eskertzekoa da. Aurten neurri gabe egingo dugu azoka eta ea berriro plaza bete eta jendea gerturatzen den erosketak egin eta bertako elikagai ekologikoak erostera. Bere eta guztion osasunarengatik.

CASTAÑO

Fermin Calbeton 1, 1. ezk.
EIBAR
943 20 70 47

f castaño peluqueros
castanopeluqueros

**ILEORDEKOAK
ONKOESTETIKA
ILE-PROTESIAK
LUZAPENAK**

Diskrezio osoz
Aurrez aurreko zita

“Zorionez, Eibarrek kirola arnasten du alde guztietatik”

ANDER CUIEL • Kiroletako zinegotzia



Kirol hiria da Eibar. Ez bakarrik goi-mailako kirolariak eta taldeak dituelako, baita martxan dagoen herria delako ere. Horregatik, adibidez, aurkeztu du bere burua 2023an Europako Kirol Hiria izateko. Aitortza jaso edo ez, kirola eta ariketa fisikoa egiteko hainbat aukera daude herrian eibartar guztion eskura.

Ander Curielek 2021an hartu zuen kargua Gazteria eta Kiroletako zinegotzi bezala eta erronka ugari ditu esku artean. Horietako batzuen inguruan jardun dugu berarekin.

Kirol Patronatuaren instalazioen egoerari eta aurreikuspenari buruzko inkestaren berri eman zenuten joan den astean. Zein ondorio nagusi atera dituzue?

Inkestaren bitartez klubuen eta erabiltzaileen esperientzia jakin nahi genuen eta zer nolako beharrak dituzten bilatzen saiatu gara. Gure kiroldegiak 40 urte ditu eta instalazio berrien proiektuan lanean bagaude ere, beharrezkoa ikusten dugu gaur egun ditugun instalakuntzak berritzea. Pozez egiaztatu dugu abonatuaren gehiengoak bere kirol-helburuak lortzen dituela gure instalakuntzetan. Hala ere, badaude zenbait espazio (fitness gelak, pista berdea, igerilekua...) txikiak edo desaktualizatuta geratu direnak. Horietan zentratu beharko gara hemendik aurrera.

Jasotako emaitzen arabera erabakiak hartuko dituzue?

Bai. Bagabiltza jada fitness gelak aztertzen, makinak aldatzeko. Padel pistak aldatu ditugu Unben, Orbean ere baditugu identifikatuta azkar konpondu ditzakegun hainbat behar... Kirol kudeatzaile berria azterketa horren emaitzak ari da apuntatzen. Ikusi beharko dugu behar horien arabera zein inbertsio egin behar ditugun aurten eta datorren urtean, eta zer behar konponduko diren Ipurua II eraikinaren sorrerarekin.

Laster aterako da Ipurua II-ren aurreproiektua. Nola-ko ezaugarriak izango ditu?

Inkestaren bitartez kirol patronatuko instalazio berrien beharren prozesu parte-hartzailea itxi dugu. Kirolaren Mahaiak hasi zuen orain dela urte eta erdi eta Eibarko kirol agente guztiek hartu dute parte bertan. Ipurua II-k abonatuentzako instalakuntzak izango ditu. Kirol federatua oraingo instalakuntzan geratuko da, igerilekuak izan ezik. Horrela, Ipurua II-k orain ditugun ur laminen (igerilekuen) azalera bikoiztuko du. Fitness gela handia, eta spinning, yoga, stretch eta horrelako ekintzak burutzeko espazioak izango ditu, eta baita aldagela zabalak eta gune komun berriak ere. Kalistenia parke bat izango du kanpoaldean, eta padel pista gehiago eta rokodromo handi bat jartzeko aukerak aztertzen gabiltza. Ez dago dena itxita, baina nahiko garbi daukagu zein behar ditugun. Orain, hau dena espazio zehatz horretan zelan sartzen den aztertu beharko dugu.

Kirolaren Plan Estrategikoa martxan dago orain dela bost urtetik eta beste bost geratzen zaizkio. Helburuak betetzen ari zarete? Zer falta da egiteko oraindik?

Eibarko Kirolaren Plan Estrategikoak sei puntu ditu garatzeko: herriko kirol espazioen hedatzea, kirola eta hezkuntza, kirola eta emakumea, kirola eta euskara, irisgarritasun soziala eta kirol ekitaldiak. Zorionez, Eibarrek kirola arnasten du alde guztietatik. Honek ahalbidetzen du kirolaren plan estrategikoak dituen seigaietan hainbeste aurreratu izana, batez ere emakumeekin, euskararekin eta kirol ekitaldiekin harremana

dituzten eremuetan. Hezkuntzaren arloan, adibidez, lanean gabiltza eskolekin Eibarko eskola kirolaren diagnostikoan, datorren urtera begira daukagun ereduari buelta bat emateko. Eskola kirol inklusiboa eta egokitua sortu dugu baita ere... Pozik gaude egindako lanarekin, baina, hala ere, lan dezente daukagu egiteko oraindik.

Kirol instalazioez gain, badaude ibilbide osasuntsuak eta abar... Nolako aukerak ditugu Eibarren ariketa fisikoa egin eta bizitza osasuntsua eramateko?

Egia esan, Eibarren aukera asko ditugu kirola praktikatzeke. Batetik, mendiz inguratuta gaudenez, naturaz gozatzeko aukera oso ona daukagu etxetik oso hurbil. Hala ere, hirian zehar badaude ariketa fisikoa egitea ahalbidetzen diguten eremuak: Ubitxako kalistenia parkea, Amañan edo Azitainen ditugun nagusientzako makinak, Eibartik zehar instalatuta dauden Street football pistak... Hauek denak ondo ezagutzeko Wellk aplikazioa atera genuen martxoan. Erabiltzaileen ezaugarriekin, norberarentzako ariketa fisiko egokiena zein den eta non egin dezakeen esaten dizu. Erreminta oso potentea dela uste dut, hedatzen jarraitzen duguna.

Martxoan inguruan 'Antxitxika Eibar' egitasmoa jarri zenuten martxan. Nolako erantzuna izan zuen?

Eibartarren erantzuna oso ona izan zela uste dut. 1.500 deskarga baino gehiago ditu aplikazioak IOs eta Android-en, eta orain arte bultzatutako ekintzetan izandako parte hartzea demasekoa izan da, sortu berri dagoen aplikazio bat dela kontuan hartuta. Helburua orain klubek eta kirol agenteek erronka berriak sortzea da, komunitatea sortzea, eta eibartarrok jakitea kirola edo ariketa fisikoa egin nahi badugu aukera anitzak ditugula eskura. Bidea zein izan behar den badakigu, orain erabiltzaileen txanda da.



“Gure kiroldegiak 40 urte ditu eta, instalazio berrien proiektuan lanean bagaude ere, beharrezkoa ikusten dugu gaur egun ditugun instalakuntzak berritzea”



**365 EGUN
IREKITA**

goizeko **06:00**etatik gaueko **22:00**etara

- GUZTIZ EKIPATURIKO 900m²-ko gimnasioa
- INGURUNE PAREGABE batean giroturiko zentroa

Etor zaitetz probatzera!

Matsaria, 32, 1-B
943 430 987



Adinberri egitasmoak adineko pertsonen bizi-kalitatea hobetzea du helburu. ADINBERRI

Zahartzaroan bizi-kalitatea bermatzeko lanean dihardu Adinberrik

Datuak ikusita, Adinberrik zenbait erronka ditu errealitate horri erantzun eta etorkizuna aldatzeko. Batetik, prebentzioa eta osasunaren promozioa egitea; bigarrenik, etxeko arreta integrala eskaintzea; hirugarrenik, egoitza-arreta eredu; laugarrenik, silver economy delakoa sustatzea; bosgarrenik, baliozko zahartzea bideratzea; eta seigarrenik, gizarte kohesionatua eta inklusiboa lortzea.

Erronka horiei erantzuteko, hiru ibilbide proposatzen ditu Adinberrik: trebakuntza, berrikuntza eta zilar ekonomia. Horretarako, proiektuak abiatzen ditu beste eragile batzuekin elkarlanean. Bestek beste, 40 proiektu garatu dituzte, Europa mailako hiru proiektu hartzen dute parte eta Adinberri-

ren ekosistemak beste 57 proiektu garatu ditu.

Ekainean, adibidez, Hariak estrategia aurkeztu zuten Gipuzkoako hainbat herritan, tartean Eibarren. Egitasmo horren bitartez nahi gabeko bakardadeak prebenitu nahi dituzte eta dekalogoia sortu dute horretarako. Ekimenaren sustatzaileek diotenez, “pandemiak agerian utzi du pertsonen arteko mendekotasuna, bai birusa kutsatzeko orduan, bai elkarren artean zaintzeko eta sendatzeko ere. Gizakiok harremanak behar ditugu gure bizitzan, logistika aldetik, sozializazio aldetik eta adimen-osasun aldetik”.

Teknologiak lagun

Urriaren 14an Adinberri SIA (Adimen Aurreratuko Sistema) egitas-

Gipuzkoako Foru Aldundiak martxan jarritako Adinberri egitasmoak adineko pertsonen bizi-kalitatea hobetzea eta Gipuzkoan ekonomia lehiakorra garatzea du helburu eta, horretarako, zahartze aktiboa eta osasungarria sustatzen du. Aldundiak ematen dituen datuen arabera, 2031n biztanleriaren %46,5 izango da 55 urtetik gorakoa (%35 2017an) eta 31.000 lagun egongo dira mendekotasun egoeran (29.000 2018an).

moa aurkeztuko dute Donostiko Tabakaleran. Horren bitartez zahartzeari buruzko estatuko eta nazioarteko datu interesgarri guztiak bildu eta aztertuko dituzte, zahartzeari buruzko informazioa duten beste plataforma batzuekin konektatuta egongo delarik. “Adinberri SIAk geroa aztertzeke aukera ematen digu, etorkizunik onena eraikitzeke, hots, zahartzea eta ongizatea bateratuko dituen etorkizuna”, diote ekimenaren sustatzaileek.

Adinberriren SIAk ezagutza guztia zerbitzu bakar batean integratuko du, eta elikatzen den eta elikatzen dituen eragileekin bi noranzkoko harremana sortuko du.

Proiektu horren bitartez, Adinberrik zahartzeari buruzko ezagutza espezializatua sortuko du eta gerta daitekeenaren agertokiak zehaztuko ditu. Informazio hori baliagarria izango da etorkizuneko joerak identifikatzeko, ezagutza espezializatua eskaintzeko eta estrategia prospektiboetan oinarritutako erabakiak hartzen laguntzeko.

Kirola bizia da!

Anima zaituz!!!



IPURUA

943 203 240



ORBEA

943 030 015



UNBE

943 701 506



EIBAR

Udal Kirol Patronatua

Patronato Municipal
de Deportes

www.eibarkirola.eus

Gartzia eta Ruiz euren mailetak onenak Gasteizko duatloian

Aurreko domekan esprint distantzian jokatuak EAeko hiriburuko duatloian bigarren edizioan, federatuen kategorian 61 mutil eta 15 neska izan ziren parte hartzen eta iaz garaile izan ziren Urko Herran eta Arrate Mintegi nagusitu ziren beste behin. Jaz Eibar Triatloi taldekoei dagokienez, emakumezkoetan Cristina Ruiz 7. postuan sailkatu zen eta gizonezkoetan Roberto Gartzia 33. izan zen, biak ere euren mailetak txapeldun izateko (V2M eta V1F). Ander Ordoño, bestalde, 39. postuan helmugaratu zen.

Bihar hasiko da Asola Berrin Euskal Herriko 32. hiru-txirlo bola joko txapelketa

Sei jardunalditan banatuko da aurtengo Euskal Herriko hiru-txirlo txapelketa eta 32. edizio honetan Arabako bolakietara ere zabalduko da, bertan jokatu baitira horietako bi saio, biak ere Aramaioko bolatokitetan. Horrela, asteburu honetan hasi eta azaroaren 19ra arte zapatuero izango da jokoan txapel hori, urriaren 29an izan ezik. Eibarko Asola Berriko bolatokia hasiko da txapelketa eta, ondoren, Markina-Xemeingo Barinagan, Aramaioko Untzillan, Ziortza-Bolibarko Iruzubietan, Leintz Gatzagan eta Aramaioko Etxaguenen izango dute hitzordua jokalariek. Jaurtialdi guztiak arratsaldeko 17:00etan



hasiko dira eta, edozer gertatuta ere, Azpeitiko Garmedipekoa izango da ordeko bolatokia.

Iberdrola Ligako Eibar Rugbyk Sevillako Cocos hartuko du Unben

Aurrekoa ez zen izan Eibar Rugbyk taldeen astebururik onena, senior mailako guztiek galdu egin zituztelako euren partiduak. Ohorezko Mailako Iberdrola Ligan jokatu duen emakumezkoen taldeak 36-17 galdu zuen Majadahonda talde indartsuaren zelaian, atsedenaldira 12nako berdinketarekin iritsi eta gero. Eibarko taldeak goitik behera aldatu du ekipoa eta zailagoa izango du denboraldi berrian aurreko bi urteetako maila ematea. Hala ere, taldeak ondo borrokatu zuen, batez ere lehen zatian, bigarrenean amore eman behar izan bazuen ere. Domeka honetan Unben jokatu dute lehenengo partidua, Corteva Cocos Sevillako taldea hartuz 13:00etatik aurrera. Talde hori ere indartsua da oso eta Olimpico Pozuelori irabazi zion aurreko asteburuan 29-12. Arrasaterekin batera osatutako



emakumezkoen bigarren taldeak La Unicaren aurka Iruñean jokatuak Euskal Ligako debuteko partiduan 67-0 galdu zuten, aurkariari emaitzak adierazten duena baino oztopo gehiago sortu bazioten ere. “Lanean jarraitu eta jokatzeko estiloa defi-

nitzea tokatzen zaigu orain”, diote taldeko arduradunek. Euskal Ligan jokatu du baita gizonezkoen talde nagusiak, hamarkada luzean jokatuak Ohorezko B Maila galdu eta gero. Taldearen asmoa aurreko maila berreskuratzea bada ere, ez zuen oso ondo hasi denboraldia, Unben 8-31 galdu zuelako La Riojarekin Unben. Domekan Zornotzan izango dute lehenengoko puntuak eskuratzeko aukera.

Hondartzako errugbia

Sub10/12 taldeko gazteenek, bestalde, hondartzako errugbi txapelketa jokatu zuten asteburuan Hondarribian. Eurekin izan ziren parte hartzen ondorengo taldeak: Txingudi, Arrasate, Bera Bera, Hernani, Atlético SS, Ordizia, Zarautz, Beltzak, Gaztedi, Iruña, La Rioja eta Mutriku.

Asteburu zoragarria Palentziako mendietara egindako irteeran

Eibarko Klub Deportibokoek eta Elgoibarko Morkaiko mendi taldekoek asteburu zoragarria pasa zuten Palentziako mendietan. Lehenengo egunean, zapatuan, San Glorio mendatetik abiatuta, besteak beste, Pico Las Tetas (2.108 m), Robadoiro (2.092 m) eta Tres Provincias (2.499 m) mendi tontorrak igo zituzten, jarraian Peña Prieta (2.539 m) eguneko gailur nagusia gainditzeko. Bidean, denboraldiko lehenengo elur arrastoak zapaldu zituzten eta aurrez aurre Picos de Europaren bista panoramiko ikusgarriaz gozatzeko aukera izan zuten. Handik, harran glaziar baten barrena Cardaño de Arriba herririka xarmangarria jaitzi ziren eguna amaitzeko. Gaua Triollo herririkako "Curavacas" aterpetxean igaro eta gero, biharamunean kareharritzko Espigüete (2.451 m) mendi ikaragarria ekialdetik igotzeari ekin zioten, "aldi-aldi eskuak erabiliz, ondoren ipar aurpegiko kanal bertikaletik jaisteko".



Irteeran parte hartu zutenetako batzuk Picos de Europa atzean dutela.

Mazobreko ur-jausi ederretik igaro ostean, Camporredondo urtegiaren urertzean bazkaldu zuten "ezin pozarren etxera itzultzeko".

Bailararen txangoa

Hurrengo zapatuan, hilaren 15ean, Deba Bailararen Itzuliko 9. etapa egingo dute Deporrek mendi batzordekoek. Udanatik irten eta Elo-

suaraino doan ibilbidean 951 metroko Gorostiaga gaindituko dute. Guztira 19 kilometro beteko duten tarteak 1.035 metrotako igotzeko desnibel metatua du eta beste 945 metrotakoa jaisteko. Antolatzaileek diotenez, "ibilbidea egokia da edozein mendizaleendako, 5-6 orduko txangoak egiteko ohitura badute behintzat".

Puntu bakarra Mecalbe Eibar Eskubaloi talde nagusientzat azken jardunaldian

Txarto ohituta digutelako akaso, baina orangoan bi taldeen artean puntu bakarra poltsikoratu zuten jokaturako partiduetan. Egia esateko, 1. Maila Nazionalean jokatzeko duen gizonen taldea garaipenetik gertu egon zen, amaierara arteko tarte handiaren aurretik joan zelako. Ilcapo Hondarribia Bidasoaren kantxan lortutako berdinkean (34-34) irundarren azken gola "denboraz kanpo" izan zela badiote ere eibartarrek, epaileek balekotzat eman zuten. Mikel Zuloaga, Jon Barrietabeña eta Garikoitz Viguera,

bakoitza zortzi golekina, izan ziren eibartarren goleatzaile nagusiak eta lehenak, Zuloagak, multzoko goleatzaileen sailkapeneko gorenean jarraitzen du. Emakumezkoen taldeak, bestalde, amore eman behar izan zuten Kukullaga Etxebarriaren aurrean (29-33). Hala ere, eibartarrek ondo erakutsi zuten zilarrezko mailan ere ez dela erraza izango eurak gainditzeko. Ane Treviño, zazpi golekina, eta Iruñe de Castro, seirekin, izan ziren goleatzaile nagusiak, orangoan aurrekoetan baino talde eraginkorragoa izan zen taldean.



Datorren asteburuan gizonen taldeak Beti Onak hartuko du Ipuruan eta, talde nafarra gurera etorriko den bezala, emakumezkoen Iruñeako Helvetia Anaitasunari egingo dio bisita.



Urrirako programazio zabala prestatu du Kulturalak

Arrate Kultur Elkartearen sorreraren 70. urteurrena ospatzeko egitarau berezia antolatu dute. Gaur bertan hasiko dira jarduerak: 19:30ean elkarteko bazkideen erakusketa kolektiboa zabalduko dute Topalekuan. Bi tailer ere egingo dira: “Arteterapia”, Maite Arriagaren eskutik (izen-ematea 640 79 21 19 telefonoan); eta Mireia Agirrebeñak “Kolasean” emozioak collage bitartez lantzeko tailerra emango du (izena emateko deitu 689 02 08 23 telefonora). Ekitaldi nagusia urriaren 22an izango da: “Kulturgintza Eibarren. Egoera eta erronkak” mahai-ingurua, urteurren ospakizun bazkaria eta kultur ekitaldia egingo dira.



Barixakuak Jolasian itzuliko da berriro urrian

...eta kitto! Euskara Elkartek hurrengo barixakuan, urriak 14, jarriko du berriro martxan Barixakuak Jolasian ekimena. Urriko hiru barixakutan eta azaroko beste horrenbestetan jolasak antolatuko dira herriko auzoetan 2 eta 8 urte bitarteko haurrentzat, doan. Urriaren 14an Txaltxa Zelaian izango dira, urriaren 21ean Torrekuako parkean eta urriaren 28an Urkizuko parkean. Azaroan berriz, 4an Txaltxa Zelaian, 11n Torrekuan eta 18an Urkizun.



San Andres elizako organoari buruzko erakusketa Museoan

Bihar arratsaldeko 17:30ean zabalduko dute “Eibar Organoz Blai!” erakusketa, Armagintzaren Museoan. 100 urte betetzen dituen Eibarko San Andres Elizako Hans Melcher organoaren zaharberritzearen inguruan sortutako proiektua da abenduaren 11ra arte bisitatu daitekeen erakusketa honen abiapuntua. Aipatutako proiektuan Musikene, KSIgune, San Andres parroikia, Eibarko Udala, Gipuzkoako Foru Aldundia eta J. Sergio del Campo Olaso organogilea daude inplikaturik eta erakusketa San Andres parrokiako organo zaharberritzeko prozesuari buruzkoa da. Bertan, eduki fotografikoa eta ikus-entzunezkoak erakusten dira, baita beste material batzuk ere. Sarrera doan da.

Horrez gain, bisita gidatuak eskainiko dituzte erakusketan (urriaren 13an eta 27an, 18:00etan). Eta San Andres parrokiako organo ikusteko bisitak ere egingo dira (urriaren 10ean eta 24an, 17:30ean). Bisita egiteko aurretik izena eman behar da, 943708446 telefono deituta edo museoa@eibar.eus helbidera idatzita.

Komiki tailerrera izen-ematea

Martin Azpilikueta Iparra-guirre eibartarrak gidatuko dituen komiki tailerretan parte hartzeko aukera izango da Portalean, azarotik otsailera bitartean eta aurreinskripzioa hilaren 21era arte egin daiteke, Udalaren webgunean. Horrela, Juan San Martin Udal Liburutegiak komikiari protagonismo handiagoa eman nahi dio. Bi talde (umeena eta helduena) antolatuko dira, partaide-kopuru nahikoa lortzen bada. Tailerrak azaroaren 9an hasi eta otsailaren 22an amaituko dira, eta 15 egunetik behin egingo dituzte.





Dantzaz konpainiaren “Quorum” lana eguaztenean

Dantzaz konpainiak “Quorum” izeneko programa aurkeztuko du eguaztenean (urriak 12), 20:30ean Coliseo antzokian. Hilde Koch koreografoaren hiru pieza dira. Proiektuan Paula Olaz konpositoreak, Tytti Thusberg moda jasangarriko diseinatzaileak eta Alaine Arzoz argiztapen-diseinatzaileak kolaboratzen dute, eta Dantzaz konpainiako dantzariak hartzen dute parte, Adriana Pous-ek zuzenduta. Sarrerak 8 euro balio du eta leihatilan zein Interneten, Kutxabank zerbitzuaren bitartez, eros daiteke.



Erdialdeko Amerikako emakumeen argazkiak

Urriaren 2a Indarkeria Ezaren Nazioarteko Eguna dela eta, Udaleko Kultur Aniztasunak, Lumaltik Herriak elkartarekin batera, “Defendatzaile Mesoamerikarrak” argazki erakusketa antolatu du. Urriaren 16ra arte egongo da ikusgai, Untzaga jubilatuen etxean. Antolatzaileen berbetan, “erakusketak hainbat irudi hurbildu nahi dizkie eibartarrei, Erdialdeko Amerikako defendatzaileen eta haien kolektibo, erakunde eta komunitateen lana aitortzeko”. Aste barruan 19:30etik 21:30era zabalduko dute eta asteburuetan 12:00etatik 14:00etara.



Gaur inauguratu dute Liburu eta Disko Azoka Untzagan

Urriaren 16ra arte, egunero zabalduko dute Untzagan Eibarko Liburu eta Disko Azoka. Euskadiko Liburu Ganbarak Eibarko Udalaren laguntzarekin antolatutako azokan deskontuarekin eskainiko dituzte literatura eta musikagintzako azken nobedadeak eta, gainera, asteburuetan liburu sinaketak egingo dira: Elordi Garcia, Miren E. Palacios eta Javier Sagastiberrri idazleak etorriko dira. Bestalde, azokarekin batera “Amatasuna. Euskal idazle emakumeak” erakusketa ere prestatu dute

San Andres jaietarako kartel lehiaketa deitu dute

Hilaren 28ra arte dago zabalik San Andres jaietarako Udalak antolatutako kartel lehiaketarako lanak aurkezteko epea. Modu elektronikoa egiteko, Udalaren web orrian dagoen formularioa bete beharko da. Eta, bestela, aurrez aurre aurkeztu daitezke lanak, Pegoran. 15 urtetik gorako irabazleak 600 euroko saria jasoko du, eta 11 eta 14 bitartekoak eta 10 urte artekoak sari berezia (dirurik ez).

Idazlearekin Harixa Emoten



Martitzenean, 19:00etan egingo da “Idazlearekin Harixa Emoten” irakurle taldearen ikasturteko lehen saioa, Portalean, eta bertan egongo da Ane Labaka bertsolari eta idazlea, “Errealitateak” (Txakur Gorria) liburuari buruz berba egiteko. Ikasturte honetan Ainhoa Aldazabal eibartarrak dinamizatuko ditu tertuliak. Eibarko Udal Liburutegiak...eta kitto Euskara Elkartarekin elkarlanean antolatutako jarduera da honako hau.

ZERTXOBAIT ERRAZAGOA

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114	115	116	117
118	119	120	121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153
154	155	156	157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168	169	170	171
172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189
190	191	192	193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204	205	206	207
208	209	210	211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222	223	224	225
226	227	228	229	230	231	232	233	234
235	236	237	238	239	240	241	242	243
244	245	246	247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258	259	260	261
262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279
280	281	282	283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294	295	296	297
298	299	300	301	302	303	304	305	306
307	308	309	310	311	312	313	314	315
316	317	318	319	320	321	322	323	324
325	326	327	328	329	330	331	332	333
334	335	336	337	338	339	340	341	342
343	344	345	346	347	348	349	350	351
352	353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368	369
370	371	372	373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384	385	386	387
388	389	390	391	392	393	394	395	396
397	398	399	400	401	402	403	404	405
406	407	408	409	410	411	412	413	414
415	416	417	418	419	420	421	422	423
424	425	426	427	428	429	430	431	432
433	434	435	436	437	438	439	440	441
442	443	444	445	446	447	448	449	450
451	452	453	454	455	456	457	458	459
460	461	462	463	464	465	466	467	468
469	470	471	472	473	474	475	476	477
478	479	480	481	482	483	484	485	486
487	488	489	490	491	492	493	494	495
496	497	498	499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510	511	512	513
514	515	516	517	518	519	520	521	522
523	524	525	526	527	528	529	530	531
532	533	534	535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546	547	548	549
550	551	552	553	554	555	556	557	558
559	560	561	562	563	564	565	566	567
568	569	570	571	572	573	574	575	576
577	578	579	580	581	582	583	584	585
586	587	588	589	590	591	592	593	594
595	596	597	598	599	600	601	602	603
604	605	606	607	608	609	610	611	612
613	614	615	616	617	618	619	620	621
622	623	624	625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636	637	638	639
640	641	642	643	644	645	646	647	648
649	650	651	652	653	654	655	656	657
658	659	660	661	662	663	664	665	666
667	668	669	670	671	672	673	674	675
676	677	678	679	680	681	682	683	684
685	686	687	688	689	690	691	692	693
694	695	696	697	698	699	700	701	702
703	704	705	706	707	708	709	710	711
712	713	714	715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726	727	728	729
730	731	732	733	734	735	736	737	738
739	740	741	742	743	744	745	746	747
748	749	750	751	752	753	754	755	756
757	758	759	760	761	762	763	764	765
766	767	768	769	770	771	772	773	774
775	776	777	778	779	780	781	782	783
784	785	786	787	788	789	790	791	792
793	794	795	796	797	798	799	800	801
802	803	804	805	806	807	808	809	810
811	812	813	814	815	816	817	818	819
820	821	822	823	824	825	826	827	828
829	830	831	832	833	834	835	836	837
838	839	840	841	842	843	844	845	846
847	848	849	850	851	852	853	854	855
856	857	858	859	860	861	862	863	864
865	866	867	868	869	870	871	872	873
874	875	876	877	878	879	880	881	882
883	884	885	886	887	888	889	890	891
892	893	894	895	896	897	898	899	900
901	902	903	904	905	906	907	908	909
910	911	912	913	914	915	916	917	918
919	920	921	922	923	924	925	926	927
928	929	930	931	932	933	934	935	936
937	938	939	940	941	942	943	944	945
946	947	948	949	950	951	952	953	954
955	956	957	958	959	960	961	962	963
964	965	966	967	968	969	970	971	972
973	974	975	976	977	978	979	980	981
982	983	984	985	986	987	988	989	990
991	992	993	994	995	996	997	998	999
1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008
1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017
1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026
1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035
1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044
1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053
1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062
1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071
1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080
1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089
1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098
1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107
1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116
1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125
1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134
1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143
1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152
1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161
1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170
1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179
1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188
1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197
1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206
1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215
1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224
1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233
1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242
1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251
1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260
1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269
1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278
1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287
1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296
1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305
1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314
1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323
1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332
1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341
1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350
1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	135	



KOLDO EDORTA CARRANZA

Bertoko zinema ur handitan

Zinemaldiak bizirik dirau 70 edizio eta gero. Esanguratsua aurtengo urteurrena, zazpigarren hamarkada ospatu baitu zazpigarren artearen bertoko erakuslehorik esanguratsuenak. Gainera, azkenaldiko osasun neurri bereziek gerriondoa estutzera behartu ostean, aktoreek beren jantzirik onenak erakutsi dizkigute alfonbra gorrian, maskara kenduta gehienek (edo bestelako maskara bat soinean, bederen).

Gure zinemagileek, bestalde, sasoi betean daudela frogatu dute, Oscarretan aurkezteko aukeratutako filmen artean Alauda Ruiz de Azua euskal sortzailea egon baita *Cinco Lobitos* pelikularekin, naiz eta azkenean Hollywoodera Carla Simonen *Alcarràs* joango den. Aipatu lana Mundakan eta Bakion ondu zen batik bat, gertuko kokapenak istorio on bat kontatzeko daukaten zilegitasunaren seinale. Dena den, karteldegiko tituluen artean badago atzerrian filmatutako bat: *El Vasco*, diasporaren eta Euskal Etxeen errealitatea fikzio bihurtzeko ahalegina. Harat-honat ibili da Moriarti hirukotea ere, Disney+ plataformarentzat Balenciagari buruzko telesaila prestatzen ari dira-eta. Paris, Toulouse eta Bordele bisitatu dituzte, besteak beste; iraupen laburreko ikus-entzunezkoak hemengo mugak gainditzen ari direla dirudi.

Laburbilduz, hirurogeita hamargarren Zinemaldi honek argi utzi digu euskal zinema eta zinemagileak nazioartekotzeko bidean daudela. Behingoagatik, beren erroak mantentzen dituztela dirudi, gure kultura lau haizetara zabaltzen ari baitira. Hala ere, ur handitan nabigatzeak badu bere arriskua, bidean nortasuna galtzea, alegia. Espero dugu tokiko sortzaileek euskara mundura jalgitea lortuko dutela iparra galdu barik.

“Hirurogeita hamargarren Zinemaldi honek argi utzi digu euskal zinema eta zinemagileak nazioartekotzeko bidean daudela”



Jose Luis Obanos Osés

1. URTEURRENA
2021/10/04

"Nire bihotzean zaude beti. Agur, nire maitea"



- ZURE EMAZTEAREN PARTEZ -

Timotea Zubizarreta Barrena

2. URTEURRENA
2020/10/07



"Beti gure bihotzean"



- ZURE FAMILIA -



Ernesto Lizarralde Aizpurua

3. URTEURRENA
2019/10/06



Ignacia Unanue Zubimendi

3. URTEURRENA
2019/10/28



"Beti gure bihotzean"

- ETXEKOAK -

FUNEUSKADI
Funerariak

FUNERARIA MUGICA
Funerariak



TANATORIO EIBAR

TANATORIO ERMOIA (EGOIARI)

24 orduko zerbitzu iraunkorra T. 943 201 951
www.funeuskadi.com

Eibar:
Otaola, 27

Elbarko bulegoa:
Bidebarrieta, 20

Elgoibar:
Xizilon, s/n. SIGMA Industrialdea (Otaola hilerriaren ondoan)

Ermuako bulegoa:
Marqués de Valdespina, 16

Eibar · Elgoibar · Ermua · Bilbo · Barakaldo · Leioa · Getxo · Sestao · Portugalete · Santurtzi · Basauri · Galdakao



688 62 76 89

ESKERTZAK ETA URTEURRENAK

943 20 09 18

Urkizu, 11 - 48940
publizitatea@etakitto.eus

Urriak 7/13

BARIXAKUA 7

LIBURU AZOKA

11:30/13:30 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.

KLARION TAILERRA

17:00/19:30 "Eibar 1937 - 85 urte" klarion-tailerra (Lekim Animazioak).
Urkizuko parke.



HITZALDIA

19:00 "De las tragedias que provocó el golpe de estado al Guernica de Picasso", Nieves Concostrina kazetari eta idazlearen eskutik. Coliseo.

HITZALDIA

19:00 "Las Bases del Yoga", Váyera Aizpiriren eskutik. Portalea.

ZAPATUA 8

ULISESEN JOKOAK

08:00/20:30 Mahai-jokoaren jardunaldia. Erakustaldiak, txapelketak, zozketak... Odisea elkartearen eskutik. Errebal Plazaia.



AZOKA EKOLOGIKOA

10:00/14:00 Eibarko Azoka Ekologikoa.

12:00 Gutuzi ekologikoak (sukaldaritza erakustaldia eta haragi dastaketa) Untzaga.

LIBURU AZOKA

12:00/14:00 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.

INAUGURAZIOA

17:30 "Eibar organoz blai!" erakusketa. Eibarko Armagintzaren Museoa.

DOMEKA 9

LIBURU AZOKA

12:00/14:00 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.

MUSIKA

12:30 Eibarko Musika Banda. Toribio Etxebarria kalea (euria eginez gero, Errebal Plazan egingo da).



ASTELEHENA 10

LIBURU AZOKA

11:30/13:30 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.

MARTITZENA 11

LIBURU AZOKA

11:30/13:30 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.



LITERATURA

19:00 Idazlearekin Harixa Emoten: Ane Labaka Mayo, "Errealitateak" liburuari buruz. Portalea (1. batzartokia).

EGUAZTENA 12

LIBURU AZOKA

11:30/13:30 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.

DANTZA

20:30 "Quorum" (Dantzas konpainia). Coliseo.



EGUENA 13

LIBURU AZOKA

11:30/13:30 eta 17:30/20:30

Eibarko Liburu Azoka.
Untzaga.

ODOL-EMATEA

16:30/20:30 Odola ematera joateko saioa, odol-emateentzat. Untzaga jubilatutako etxea.

ERAKUSKETAK

Urriaren 16ra arte:

- "Dendatzaile Mesoamerikarrak" argazki erakusketa. (Untzaga jubilatutako etxea).

Urriaren 23ra arte:

- PILAR SOBERON-en "Itzalpean - Espectro de oscuridad". (Portalea).
- ARRATEKO KULTUR ELKARTEKO bazkideen erakusketa kolektiboa. (Portalea).

Abenduaren 11ra arte:

- "EIBAR ORGANOSZ BLAI". (Eibarko Armagintzaren Museoa).

Ekualdeko Agenda

ERMUA

ANTZERKIA

7an (barixakua) / 20:30

Ermua Antzokia

"El inconveniente", Kiti Manver, Maria Velilla eta Victor Palmerorekin. Sarrera: 15 euro.

SORALUZE

ANTZERKIA

7an (barixakua) / 20:00

Soraluzeko Antzokia

"Hiru Kortse, azukre asko eta brandy gehiegi". Kamikaz kolektiboa & Ttak teatroa. Sarrera: 10 euro (Iratoxo).

BISITA GIDATUA

9an (domeka) / 11:00

Karakatetik abiatuta

Dolmenen ibilbidea (euskeraz). Sarrera: 5 euro.

ZINEA COLISEO

1 ARETOA

- **8an:** 19:45, 22:30
- **9an:** 20:00
- **10ean:** 20:30

“Black is Beltza II. Ainhoa”
Zuzendaria: Fermin Muguruza



2 ARETOA

- **8an:** 17:00, 19:45, 22:30
- **9an:** 17:00, 20:00
- **10ean:** 20:30

“En los márgenes”
Zuzendaria: Juan Diego Botto



ANTZOKIA

- **8an:** 17:00 (1), 19:45, 22:30
- **9an:** 17:00 (1 aretoa), 20:00
- **10ean:** 20:30

“El vasco”
Zuzendaria: Jabi Elortegi



ANTZOKIA

- **8an:** 17:00
- **9an:** 17:00

“Los buscamos”
Zuzendaria: Samuel Tourneux



Izadi
LORADENDA
San Juan, 1 Tel. 943 20 33 29

LORA ETA LANDARE
NATURAL ETA
LEHORRAK
EZKONTZETARAKO
LORAK
ZENTROAK
ERRAMUAK
Enkarguak etxera

**San Andres
Gozotegia**

- tartak
- enkarguak
etxera

Bidebarrieta, 28
☎ 943 20 79 73

688 62 76 89

publizitatea@etakitto.eus



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. Zorion-agurrak **etakitto.eus** webgunean ere argitaratzeko aukera daukazu.



Zorionak, **JULEN!!!!**
Bixar 7 urte potolo beteko dozuz-eta. Musu haundi bat zure famelixaren eta, batez be, Danel eta Markelen partez.



Zorionak, **MIKEL!**
Irailaren 26xan 12 urte haundi egin zenduazten-eta. Patxo bat etxekuen eta, batez be, Urkoren partez.



Hau da hau, **MARTIN!** Atzo etorri ziñalakuan eta airian jua jaku lehen! Etxeko danon partez, zakukara bat patxo geure barremerkiari!



Zorionak **NAHIA!**
Eguaztenian 7 urte bete zenduazten-eta! Jarraitu bizipoza zabaltzen. Izugarri maite zaittugun etxekuen eta, batez be, Nileren partez.



Zorionak, **MARIA,**
etxekuen partez. Laister zure ahizpatxo Sara gurekin egongo da. Asko maite zaittuegu.



Zorionak, **DANELE!!**
Gure etxeko printzesak hillaren 5ian urtetxua bete zeban-eta. Segi beti bezain alaiza izaten!!



Zorionak, **JOL,**
astelehenian urtetxua bete zenduan-eta. Musu haundi bat aitta, ama, aitxixa eta amamen partez.



Zorionak, **NAHIA,**
neska haundi, domekan 5 urte beteko dozuz-eta. Musu haundi bat aitatxo, amatxo, Danel eta famelixa guztiaren partez! Maite zaittugu.



Zorionak, **LAIA!!**
Bixar 10 urte beteko dozuz-eta. Musu haundi bat aitta, ama eta famelixaren partez.



Zorionak, **IZEI**
Aranberri Zubizarreta, bixar 7 urte egingo dozuz-eta. Etxeko txixixa be badoia haunditzen! Milla musu, txapelduna!



Zorionak, **BERNAT,**
hillaren 4an 5 urte egin zenduazelako. Musu haundi bat famelixa guztiaren eta, batez be, Oinatz, Lur eta Naikeren partez.



Zorionak, **ANER**
Lopez, hillaren 4an 11 urte bete zenduazten-eta. Musu haundi bat Danel, Noa eta Lukaren partez.



Zorionak, **IZARO,**
astelehenian 14 urte beteko dozuz-eta. Musu haundi bat etxeko guztien partez.



Zorionak, **MARKO**
Morquecho Hernández. 12 urte honezkero, azto egindakuak!! Etxeko guztien partetik!

Iragarki laburrak



688 62 76 89
publizitatea@etakitto.eus

Atal honetako iragarkiak doan dira, etheen, lokalen, autoen eta irakaskuntzako eskaintzen kasuan izan ezik. Azken horietako PREZIOAK, beti ere 4 ASTERAKO, 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

- 1.1. 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. Eskerak
- 5.2. Eskaintzak

6. DENETARIK

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

1. ETXEBIZITZA

1.1. Salgai

- Buhardilla saltzen da Bidebarrieta 12an. Trasteak sartzeko egokia. 676102214.

1.2. Errentan

- Buhardilla alokagai Eibarko zentroan. Bikote edo pertsona bakarrarentzat oso egokia. Argitsua eta igogailuarekin. 651678454.
- Ama-alabek 2 logeleko etxea hartuko lukete alokairuan Jar-diñeta inguruan. 627777468.

- 2-3 logelako pisua hartuko nuke alokairuan Eibarren. 664823992.

3. LOKALAK

3.2. Errentan

- Gazteentzako lokala alokagai. 132 m². Etxebizitzarik gabeko eraikinean. Seguratasun-pertsianarekin. 656756485.
- Eibarren lokala alokatzen da. Negozio zein gazteentzat (baimen guztiekin). 634430647..

4. LANA

4.1. Lan bila

- Neska euskalduna eskaintzen da haurrak zaintzeko. Esperientzia eta Magisteritza ikasketekin. 648625209.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko. Baita asteburuetan ere. Interna. Esperientziarekin. 632029884.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. Externa. 643848513.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. 622233171.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Disponibilitate guztiarekin. 632642320.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Disponibilitate guztiarekin. 602012075.
- Emakumea eskaintzen da goizez garbiketarako egiteko. 722499476.
- Neska eskaintzen da nagusiak zaintzeko (habilitazioarekin) eta garbiketarako egiteko. Orduka. Esperientzia eta erreferentziak. 604120104.
- Emakumea eskaintzen da garbiketarako egiteko eta nagusiak edo umeak zaintzeko. 678135914.
- Gizonezkoa eskaintzen da nagusiak zaintzeko, tabernetan lan egiteko etab. 661718993.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. 641421135.
- Neska eskaintzen da lan egiteko. Interna. 643265561.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta etxeak garbitzeko. Externa. 612297642.
- Emakumea eskaintzen da edozein lan egiteko. 627145985.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (tituluarekin) eta pegorak garbitzeko. 8 urtetako esperientzia. 643574998.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta etxe-lan egiteko. Externa edo asteburuetan interna. 634889278.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko. 624640803.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. 643933039.
- Emakumea eskaintzen da etxe garbiketarako egiteko eta jendea zaintzeko. Orduka. 602051567. Selma.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (sozio-sanitario tituluarekin). Orduka eta baita gauz ere. 631425686.
- Erizaina eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. 624153040.
- Mutila eskaintzen lana egiteko: eraikuntzan, tabernetan, garbiketarako, nagusiak zaintzen... 643036859.

4.2. Langile bila

- Elgoibarko mekanizazio-entresak langilea behar du Danobat RP1200 artezteko

makinan (rekifikadorea) lan egiteko. Esperientziarekin. Lan-kontratu mugagabea. email: angel@swisslan.es

- Kamarera/o behar da Eibarko jatetxe batean. Curriculuma Eibarko 331 postakutxatilara.
- Kamarera/o behar da Eibarko taberna batean. Esperientziarekin. 665308025. ionurion@gmail.com

5. IRAKASKUNTZA

5.2. Eskaintzak

- Matematika, Fisika eta Kimika klase partikularrak ematen dira: LH, DBH, Batxilergo eta Selektibitatea prestatzeko. Gehienez lau lagun. Urteetako esperientzia. 615705945. Iratxe.
- DBH eta Batxilergoko klase partikularrak ematen dira. Edozein arlo. 615708043.
- DBH eta Batxilergoko klase partikularrak ematen dira. 678937827. Patrizia.
- LHko klase partikularrak ematen dira. 640019325. Nerea.
- DBH, Batxilergo eta Selektibitatea prestatzeko klaseak ematen dira. Talde txikiak. 678937827.
- DBH, Batxilergo eta Unibertsitateko Matematikak, Fisika, Kimika... klaseak ematen dira. Banakako edo 2-3 ikasleko klaseak. Goizez ikasteko aukera. 677592509. Alberto.

6. DENETARIK

6.1. Salgai

- Bi aulki elektriko salgai. Egoera oso onean. 660917919.

6.3. Galdu/Aurkitu

- Kremaileeradun sudadera beltz handia aurkitu zen Sa-gardo Egunean. 943200918.

Lanaren Etorkizuna
hobetzen, Orain.

Pertsonen alde eginez.

Sartu etorkizunaeraikiz.eus webgunean
eta ikusi gipuzkoarrok zer egingen ari garenean
gure etorkizunaren alde.



URRIAK 15

VII. KONTSUMO ARDURATSUAREN AZOKA



EIBAR
ERALDATUZ

ETBAR ERALDATUZ KONTSUMO
ARDURATSUA SUSTATZEA DU HELBURU.

HURBIL ZAITEZ ETA IKUS EZAZU KONTSUMO
ARDURATSUKO BALIOAK SUSTATZEN DITUZTEN
TOKIKO JARDUERAK ETA EKIMENAK.

EGOAIZIA.ORG

JARDUERA IRAUNKORRAK
ZUGANDIK OSO GERTU

🕒 10:30 - 15:00

📍 Plaza Unzaga, Eibar

Tokiko elikagai eta produktuen salmenta, saskien zozketa, musika zuzenean, haurrentzako tailerrak, erakusketak... eta askoz gehiago!

EZ EZAZU GALDU. ZURE ZAIN GAUDE!



EIBAR

HORTZ KLINIKA
CLÍNICA DENTAL

IRRIBARRERIK POLITENA

erakutsi ezazu

- ◆ Odontologia orokorra
- ◆ Haur odontologia
- ◆ Hortz zuritzea eta estetika
- ◆ Ortodontzia
- ◆ Protesi finkoa eta kentzekoa
- ◆ Kirurgia eta inplanteak



San Agustin Kalea, 4 behea ezkerrean
20600 Eibar (Gipuzkoa)

943 537 076 - 688 884 808 
info@eibarclinicadental.com 

R.P.S. 72/19 MAITANE G. IÑIGUEZ - ODONTOLOGIAN LIZENTZATUA