

# ek!

eta kitto!  
euskara elkarte

2023ko uztailak 21 · 1280 zenbakia



## KALEAK HARTZEKO SASOIA



### Recalde

Clínica Oftalmológica  
Oftalmologi Klinika

Fokatu hemen  
zure mugikorrekin  
eta iritsi  
gure webgunera



·Kataraten eta presbiziaren kirurgian espezialistak.

Plaza Barria, 2, 29  
Tel: 943 201 844 - EIBAR  
[www.clinicarecalde.com](http://www.clinicarecalde.com)

# Eibarko PROFESIO LIBERALAK



## ABOKATUAK

### CRISTINA BAZ LARRAÑAGA

Fermin Calbeton 4, 3 esk.  
Tel. 943 12 80 55  
www.cristinabaz.com  
cristinabaz@icagi.net

## AHOLKULARITZAK

### GAURVE

Fermin Calbeton 13-15  
Tel. 943 20 24 61  
www.gaurve.es  
consultores@gaurve.es

## ETXE ADMINISTRAZIOAK

### CRISTINA BAZ LARRAÑAGA

Fermin Calbeton 4, 3 esk.  
Tel. 943 12 80 55  
www.cristinabaz.com  
cristinabaz@icagi.net

## EGUREN&ASOCIADOS

Urtzaile 1, 2  
Tel. 943 20 41 94  
Fax. 943 82 00 06  
egurenyasociados@gmail.com

## GESTILAN

Zezenbide 4  
Tel. 943 20 70 02  
www.gestilan.es  
gestilan@gestilan.es

Hemen zure lekua  
Informazioa: 943 20 09 18 (...eta kitto!)

IRAILAK 7 EGUENA

21:00

TIRO PITXON JATETXEA

# Arrateko Bertso Afaria



MAIALEN  
LUJANBIO



JESUS MARI  
IRAZU



ONINTZA  
ENBEITA



SUSTRAI  
COLINA

sarrerak

UZTAILAREN 24-tik aurrera  
KULTU / GURIDI / TIRO PITXON

40€

# Jarraitu gaitzazu!



@etakitto



etakitto.eus

Udako produktuak prezio berezian eskaintzeko antolatzen den azokan 31 dendak hartu dute parte oraingoan. Bestalde, beste edizioetan bezala, ... eta kitto! Euskara Elkarkeak ere hartu du parte azokan, Euskeraz Primeran! kanpainarekin, herritarren artean euskararen erabilera areagotzeko asmoz.



#### ARGITARATZAILEA

...eta kitto! Euskara Elkarkea

#### 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

elkarkea@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! astekarria

#### HIZKUNTZA ARDURA

Maidar Aranberri

#### PUBLIZITATEA

Belen Ulazia

#### TELEFONOA

943 20 67 76

#### AZALEKO ARGAZKIA

Ainara Labado

#### 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



### Erresidentziakoei eskerrak emanez

Hilaren 14an laga gintuen Fernando Guenagaren familiakoek gure eskerrik beroenak eman nahi dizkiegu azken hilabeteotan bera zaintzeko ardura izan duten Ego-Gain erresidentziako 3. solairuko behargin guztiei, euren jarrera eta erakutsitako prestutasunagatik. Egindako lan bikain horrek berari bezainbeste lagundu digu guri ere. Eskerrik asko bihotz-bihotzez!

**Fernando Guenagaren familia**

### Unben jokatu den Mundialaren inguruan

Gurean jokatu den Nazioarteko Jugger Txapelketa dela-eta, Unbeko kirol instalakuntzak ezin izango dira erabili uztailaren 21etik 23ra bitartean. Bestalde, uztailaren 20an 14:00etatik aurrera ezingo dira futbol zelaia, errugbiko zelaia, atletismo pista, gimnasioa eta padel eta tenis pistak erabili.

**Eibarko Udal Kirol Patronatoa**

### Ikasturteko azken alea

Eskuarteaz duzuen ale hau ikasturteko azkena izango da. **Irailaren 6an kaleratuko dugu hurrengo zenbakia:** eguaztena bada ere, betiko lez, Arrateko Jaien aurretik izango gaituzue zuen buzoietan. Bestalde, domekako hauteskundeei begira, oraingoan ez dugu alerik aterako, baina Eibarko hautesleketan izandako emaitza guztiak jasoko ditugu auzoz auzo eta gure web orrian eskainiko ditugu gau horretan bertan egunak emandako gaitzia.

**Erredakzioa**

## Astean esanak



Bizi dugun argi-kutsadura egoeran, ipurtargi arrek arazo handiak dituzte argia ematen duten emeak lokalizatzeko; horregatik, gero eta zailago egiten zaie euren arteko estaltze eta ugalketa, horrek ekarri dien gainbeherekin. Udako gauak ezagutu ditugunentzat negargarria da ikustea "progresoak" zelako ingurumen-hondamendira garamatzen.

**JOURNAL OF EXPERIMENTAL BIOLOGY** aldizkaria

Politikoak jende normala dira, euren artean ematen duena baino hobeto eramaten direnak. Hori gogoan izan beharko lukete erakusten duten intolerantzia errentabilizatzen ibili beharrean. Baina esango nuke enpatia muestira horiek baino hobeto direla izan beharreko diskrezioa eta errespetua. Zergatik jakin behar dugu Ayusok abortua izan duela? Gizalegez jokatzekotan, politikoaren intimitatea babestu beharko genukeelakoan nago, beste edozein herritarrena bezain besteko tamainan.

**PABLO MARTINEZ, kazetaria**

Donostian etxeetan ura egotea turismoari oso lotuta egon izan da beti. 1860ko hamarkadan Isabel II.a erregina udako egonaldiak Donostian egiten hasi zen, hiria modan jarritz, eta Madrilgo burgesia ere etortzen zen. Horrela, ura etxeetara eramatea planifikatzen hasi ziren; baina ordukoa ez zen etxe guztietarako izan, burgesiaren etxeetara baizik.

**IÑIGO IMAZ, idazlea**

Zer da hori, maskoten jabeak "aita" edo "ama" esatearena? Pinttoren ama, Mitxiren aita. Euskaraz ez zait tokatu, baina gaztelaniaz gero eta gehiago entzuten da, baita ingelesez ere. Ez ote dakite gaztelaniaz hijo de perra (sasikume) iraina dela? Txakurraren aita/ama izanez gero, eurak ere txakurkume ote dira? Maskoten gurasoak aitona/amona bihurtuko dira? Nuestros baserritarras badira ere? Ene, zelako nahastea!

**LEIRE NARBAIZA, euskara irakaslea**

## Gure aurrekoek erabiltzen zuten euskera

**ORDU** → Hirurogei minutuko tartea. "Ordua da egunaren hogetalau partetik denbora zati bat".

Unea, garaia, sasoa. "Heldu jatzu, ume, lotarako ordua".

## Farmaziak

<b>BARIXAKUA 21</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)
<b>ZAPATUA 22</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>DOMEKA 23</b>
<b>EGUNEZ   Lekunberri</b> (Isasi, 31)
<b>ASTELEHENA 24</b>
<b>EGUNEZ   Barandela</b> (Z. Agirre, 4)
<b>MARTITZENA 25</b>
<b>EGUNEZ   Elortza</b> (J. Gisasola, 18)
<b>EGUAZTENA 26</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>EGUENA 27</b>
<b>EGUNEZ   Mendinueta</b> (Urkizu, 6)
<b>BARIXAKUA 28</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)
<b>ZAPATUA 29</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>DOMEKA 30</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>ASTELEHENA 31</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>MARTITZENA 1</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)
<b>EGUAZTENA 2</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>EGUENA 3</b>
<b>EGUNEZ   Lekunberri</b> (Isasi, 31)
<b>BARIXAKUA 4</b>
<b>EGUNEZ   Morgado</b> (San Agustin, 3)
<b>ZAPATUA 5</b>
<b>EGUNEZ   Elortza</b> (J. Gisasola, 18)
<b>DOMEKA 6</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>ASTELEHENA 7</b>
<b>EGUNEZ   Iraundegi</b> (Calbeton, 19)
<b>MARTITZENA 8</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)
<b>EGUAZTENA 9</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>EGUENA 10</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>BARIXAKUA 11</b>
<b>EGUNEZ   Iraundegi</b> (Calbeton, 19)
<b>ZAPATUA 12</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>DOMEKA 13</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)

<b>ASTELEHENA 14</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>MARTITZENA 15</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>EGUAZTENA 16</b>
<b>EGUNEZ   Elortza</b> (J. Gisasola, 18)
<b>EGUENA 17</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>BARIXAKUA 18</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>ZAPATUA 19</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>DOMEKA 20</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>ASTELEHENA 21</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>MARTITZENA 22</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>EGUAZTENA 23</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>EGUENA 24</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>BARIXAKUA 25</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>ZAPATUA 26</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>DOMEKA 27</b>
<b>EGUNEZ   Elortza</b> (J. Gisasola, 18)
<b>ASTELEHENA 28</b>
<b>EGUNEZ   Iraundegi</b> (Calbeton, 19)
<b>MARTITZENA 29</b>
<b>EGUNEZ   Morgado</b> (San Agustin, 3)
<b>EGUAZTENA 30</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)
<b>EGUENA 31</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>BARIXAKUA 1</b>
<b>EGUNEZ   Zulueta</b> (San Agustin, 5)
<b>ZAPATUA 2</b>
<b>EGUNEZ   Castaño</b> (J. Etxebarria, 7)
<b>DOMEKA 3</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)
<b>ASTELEHENA 4</b>
<b>EGUNEZ   Barandela</b> (Z. Agirre, 4)
<b>MARTITZENA 5</b>
<b>EGUNEZ   Lekunberri</b> (Isasi, 31)
<b>EGUAZTENA 6</b>
<b>EGUNEZ   Azkue</b> (T. Etxebarria, 4)

**GAUEZ BETI**, 2023an,  
**Castaño** (J. Etxebarria, 7)

## Telefono jakingarriak

SOS deiak	112
Pegora	010
Udaletxea	943 70 84 00
Portalea	943 70 84 39
Udaltzaingoa	943 70 84 24
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
Torrekoa	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
Grupo Egun Bat (Jokozale	
Anonimo eta Familiak)	699 37 75 20

## Hildakoak

- **Jose M. Arronategi Madariaga**. 87 urte. 2023-07-13.
- **Lina Etxebarria Azkonaga**. 99 urte. 2023-07-13.
- **Genaro Zubia Ballona**. 95 urte. 2023-07-13.
- **Fernando Guenaga Maguregi**. 76 urte. 2023-07-14.
- **Lucas de la Prieta Aparicio**. 74 urte. 2023-07-14.
- **Angelita Sebastian Urizar**. 95 urte. 2023-07-17.
- **Teresa Vidal Fernandez**. 61 urte. 2023-07-18.
- **Ana Alvarez Goenaga**. 55 urte. 2023-07-19.

## Jaiotakoak

- **Jade Aitana Monjarrez Carazo**. 2023-07-01.
- **Ghina el Arfaoui Fikri**. 2023-07-10.



Idurre Iriondo

## UDAKO ORDUTEGIAK

### Udaletxea (Untzaga, 1)

#### • Udal Sailak

- Astelehenetik barixakura (08:30-13:30)
- Itxita: uztailak 25 eta 31, abuztuak 15 eta 16 eta irailak 8

#### PEGORA Bulegoa

- Astelehenetik barixakura (08:30-13:30)
- Telefono bidezko arreta (08:00-14:00)
- Itxita: uztailak 25 eta 31, abuztuak 15 eta 16 eta irailak 8

#### KIROL INSTALAZIOAK

##### Ipurua

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:00 eta 16:00-20:00)
- Domekak/Jaiegunak (09:00-13:00)
- Itxita: abuztuaren 7tik 20ra

##### Unbe

- Astelehenetik barixakura (10:00-20:00)
- Zapatuetan (09:00-13:00)
- Domekak/Jaiegunak (09:00-14:00)
- Itxita: uztailak 23 / abuztuak 6

### Portalea (Bista Eder, 10)

#### UZTAILA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-20:30)

#### ABUZTUA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:30)

#### IRAILA:

- 1etik 7ra: astelehenetik barixakura (09:00-20:30)
- 11tik 29ra: astelehenetik barixakura (09:00-21:30)
- Azken asteburuan: 23an (10:00-13:30 eta 16:00-21:00) eta 24an (10:00-13:00 eta 16:00-21:00)

#### Juan San Martin Liburutegia

##### UZTAILA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:30 eta 16:30-19:30)

##### ABUZTUA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:30)

- 8tik 19ra, ikasgela zabalik

##### IRAILA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:30 eta 16:00-20:30)

#### Euskara Zerbitzua

##### UZTAILA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:30)

##### ABUZTUA:

- 7tik 25era itxita

##### IRAILA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:00)

#### Armagintzaren Museoa

##### UZTAILA:

- Martitzenetik barixakura (16:00-20:00)

##### ABUZTUA:

- Martitzenetik barixakura (10:00-13:30)

##### IRAILA:

- Martitzenetik barixakura (16:00-20:00)

#### Gizartekintza

##### UZTAILA, ABUZTUA ETA IRAILA:

- Astelehenetik barixakura (09:00-13:00)



## Debarrena Integra Bat Eginez programan izena emateko epea zabalik dago

Debarrena Integra programaren 18. edizioa antolatu du Armeria Eskola Elkartek 2023-2024 ikasturterako. Armeria Eskola Elkartek kudeatu eta Eusko Jaurlaritzak diruz lagundutako programaren helburua gizarte-bazterkeria jasateko arriskuan dauden langabeak gizarteratzea eta laneratzea da. Ekinenak bi fase ditu. Lehenengoan, matematikak eta gaztelera landuko dira (180 ordu) eta irailaren 18tik urtarrilaren 25era arte garatuko da, astelehenetik eguenera, 10:00etatik 13:00era. Azken bi urteetako arrakasta ikusita, aurten ere Euskara ulertzeko 60 orduko saioak eskainiko dira, Eibarko Udalaren lankidetzari esker. Eta, bigarrenean, FMEE0108 Fabrikazio Mekanikoko Eragiketa Osagarriak (400+40 ordu PPN) profesional-

tasun ziurtagiria emango da, Armeria Eskolan, astelehenetik ostiralera, 15:00etatik 20:00etara. Lan-Administrazioak akreditatutako 1. mailako Profesionaltasun Ziurtagiri bat da, eta gainditzen dutenek praktiketako modulua egin ahalko dute. Azkenik, Curriculuma eta lan-elkarrizketak landuko dira, Daiteke Gizarte Aholkularitzaren eskutik. Izena emateko epea irailaren 11ra arte egongo da zabalik eta, interesa dutenek, Lanbiden izena emanda egon beharko dira, enplegu-eskatzaille gisa, 16 urte beteta izan beharko dituzte, eta Debarrenean bizi beharko dira. Izenematea 943203244 / 615 775 556 telefono zenbakietara deituz, ikastaroak.armeriaeskola.com estekan edo Armeria Eskolako 104 Bulegora bertaratzuz egin daiteke.

## Hauteskundeetako Eibarko emaitzak formatu digitalean eskuragarri

Domekan, uztailaren 23an Diputatuen Kongresurako eta Senaturako Hauteskundeak egingo direla eta, Eibarko emaitzei jarraipena egingo diogu. Hala ere, oraingoa ez dugu paperezko ale berezirik kaleratuko, baina auzorik auzoko emaitzak, grafikoak eta bestelako informazioarekin PDF-a egingo dugu. Ale hori domeka gauean bertan eskuragarri izango duzue [www.etakitto.eus](http://www.etakitto.eus) gure webgunean.

Diputatuen Kongresua guztira 350 diputatuk osatzen dute, eta horietatik 18 hautatuko dira Euskadiko hiru lurralde historikoe-tan: Araban 4, Bizkaian 8 eta Gipuzkoan 6. Estatuan 208 senatari hautatuko dira, eta horietatik 12 dagozkio Euskadiri.



Hauteskundeetako aldizkariak zabaltzeko





*eskolara buelta!*

**elite**

EQUIPAMIENTO DE OFICINAS

ISASI kalea, 29

BEHAR DUZUN GUZTIA / MARKA ONENAK  
KALITATE ETA ZERBITZU BIKAINENA

943-200030 elite@eliteoficinas.es www.eliteoficinas.es

Eskola-materiala,  
papertegia, motxilak,  
idazmahaiak, aulkiak...





## Saihesbidearen inguruko zuhaitzak mozten ari direlako haserre daude bizilagunak

No al paseo que nos entierra / Ekialdea bai auzo Elkartek erredakziora bidali duen idatzian dioenez, “Amenabar enpresak, Estaziño-Azitzain tartean trenbidea estaltzeko obraren esleipendunak, aste honetan jakinarazi die bizilagunei Estaziño kaleko saihsbidearen sarrera hiru egunetan itxiko zutela”. Errepide zati hori itxeko arrazoia saihsbidearen alde horretan egiten ari diren lanak direla ere azaldu dute enpresatik. Baina Ekialdea bai auzo elkartekoe k salatu dutenez, “argi-

talpenean esaten ez dena da saihsbidearen sarrera horretan dauden zuhaitzak mozteak eragiten duela itxiera, bai eta saihsbideetik Txara Azpikoaren sarreraren inguruan zuhaitzen bat moztu eta mozteak ere, errepiderako harriak pilatzeko”. Obra amaizten dutenean zer egingo duten ez dutela esan ere kezaten dira, baina gehien haserretu dituen zuhaitzak mozten ari direla ikustea izan da: “Moztuko diren zuhaitz horiek nahiko handiak direnez, zaila izango da antzeko ezau-

garriak dituzten beste batzuegatik ordezkatzea. Udalak gastu handia aurreikusi du proiektatutako estalkiaren lorezaintzarako, uste baitu eremua ‘berdetu’ egin behar dela”. Bizilagunek uste dute hobeluketela “erabilgarri dauden espazioak zementuz ez estaltzea, berdeguneak errespetatuz”.

Aipatutakoarekin batera, Matsarian aparkatzeko toki asko kendu dituztela eta, inguruan bizi direnentzat alternatibak eskatzen dizkiote udalari.

## Jende mordoia ibili da gaur amaituko den Udako Merkealdien Azokan

Gaur 20:00etan amaituko da eguaztenaz geroztik Toribio Etxebarria kalean egon den Udako Merkealdien Azoka. Eibar Merkataritza Gune Irekiak eta Udalak antolatutako ekimenak oso harrera ona izaten du beti eta, edizio honetan ere, Eibar eta inguruko herrietatik etorritako jende asko gerturatu da.







Ezkerreko irudian Imanol Aranzabal, Alexen aita, gaur egun Espainiako erregea denari neurriak hartzen. Aldamenean Agustin eta Rufino Aranzabal (bigarren belaunaldia), lantegia izandakoaren hondakinen gainean, Dos de Mayon, 1938an bonbek suntsitu eta gero.

## Saso betean eta aurrera begira

Aurreko asteko aldizkarian kaleratu genuen bezala, Aguirre y Aranzabal eskopeta tailerreko langileek greba egiteko erabakia hartu dute, “enpresak ezarritako aldebakarreko aldaketak salatu eta lan-baldintza egoiak eskatzeko”, LAB sindikatuaren arabera. Gauzak horrela, enpresaren benetako egoera zein den azaldu nahi izan du Alex Aranzabal lantegiko zuzendari nagusiak: “Lantegia ondo dago, lana daukagu, urte eta er-

dirako eskariak... Egia da pandemia-rekin gorabehera batzuk egon zirela, toki guztietan bezala, baina egoerak hobera egin du eta ez daukagu inolako arazorik. Are gehiago, beste tailer bat zabaldu dugu toki berean, hazten jarraitzeko asmoz”. Aranzabalek gogora ekarri nahi izan du AYA-k historia luzea duela, 1915ean sortu baitzen eta, beraz, herrian dauden tailer zaharrenetakoa da. Armagintzaren sektorean ere “indartsuene-

takoa” da munduan. Aranzabalen berbetan, “teknologia digitalak eta punta-puntakoak erabiltzeko sortu dugu beste tailerra, Mecanizados Aguirre y Aranzabal izenarekin, eta orain dauden 10 langileetako lau bertara pasatu nahi ditugulako erabaki dute greba egitea. Egin nahi duguna guztiz legezkoa da, langileen eskubide guztiak errespetatu ditugu, baina LAB sindikatuari edo bertako ordezkariari ez zaio ideia gustatu, hortik gatazka. Ez zaio inori dirurik zor, atzo bertan ordaindu genien aparteko ordainsaria”.

ABUZTUAN GOIZEZ ZABALIK  
08:30-13:30  
**MUGIKA**  
Harategia - Urdaitegia  
Carnicería - Charcutería

Baserriko Haragia

Urkizu, 18 943120194

**EPA EIBAR HHI**

**GELA DIGITALA:** Oinarrizko Informatika eta Tresna Digitalen IKASTAROA (1. eta 2. mailak)

**MATRIKULA** zaitez: izen-ematea zabalik **IRAILEAN**

**Isasi, 39**  
943 20 88 56  
673 11 81 81

**PUBLI RESA**  
sitio publicitario

merchandising  
serigrafía  
lanerako erropa

www.publiresa.com  
publiresa@publiresa.com  
943 701 497 / 615 799 419  
Armagin, 3-5 behe



## Azitaingo katekisten urteroko bazkaria

Uztailaren Iean Azitaingo Jasokunde parrokiako katekista izandakoek urtero egiten duten bazkariarekin ospatu zuten euren eguna. Jatordua Casinon egin zuten eta lagun kopuru polita bildu zen bertan: “18 izan ginen guztira, kanpoan bizi direnak ere tartean izan genituen-eta”. Ahizpatasunezko bazkaria eta ondorengoak giro bikainean pasatzeko aprobetxatu zuten.

## Isasi kaleko txaletaren zati batzuk eraitsi dituzte, erortzeko arriskua zegoelako

Isasi kaleko txaleta erortzeko arrisku handia zegoela ikusita, aste honetan garabi eta beste makina batzuekin beharrean aritu dira, erortzeko arrisku gehien zeuden teilatu eta fatxada zatiak eraisten. Etxe horrek urte asko daramtza hutsik eta, hori dela eta, hondatzen joan da eta, horrekin batera, aspalditik zeuden ezbeharren bat gertatzeko beldurrarekin eta hori saihesteko neurriak hartu dituzte.



## Odol-emaileentzat deialdi berezia egin dute abuzturako

Udako oporrak tartean, odol-emaileen premia gehiago izaten da beti. Hori dela eta, Odol-emaileen Elkartek deialdi berezia egin nahi die herritarrei, odola noiz aterako duten gogoratzeaz gain. Eibarren abuztuaren 17an eta 30ean egongo dira, Untzagako jubilatuen etxean, 16:50etik 20:50era.



## DB02 lineak geltoki berri bat dauka Sallabenten

Donostia, Zarautz, Elgoibar, Eibar eta Ermua lotzen dituen Lurraldebusen DB02 lineak geltoki bat gehitu dio ibilbideari. Horrela, linea hori Ermutik igarotzen den ibilbideetan, bi tokitan geratuko da Sallabenten: Gipuzkoa etorbidean, 56 zenbakian Donostiarantz (Villa de Ermua hotelaren parean); eta 23 zenbakian, beste noranzkoan (San Lorenzo ikastetxe publikoaren parean).



**LORADENDA**

San Juan, 1    Tel. 943 20 33 29

LORA ETA LANDARE  
NATURAL ETA  
LEHORRAK  
EZKONTZETARAKO  
LORAK  
ZENTROAK  
ERRAMUAK

*Enkarguak etxera*



• tartak  
• enkarguak etxera

Bidebarrieta, 28  
 ☎ 943 20 79 73

# Jatorriak jatorri, guztiok eibartar

Azken hiru urteetan behera egin du Eibarko biztanle kopuruak. 2020an 27.848 lagun bizi ginen herrian eta 2023ko urtarrileko datuen arabera, 27.264. Hego Euskal Herritik eta Espainiatik kanpo etorritakoen kopurua, ostera, hazi egin da azken urtean. 2020tik 2022ra 2.700 lagun inguru ziren, eta aurrean 2.900 (77 herrialde ezberdinetatik etorriak). Eibarren, Debabarrenean bezala, goranzko martxan doa kopuru hori, herrian dagoen dibertsitatea indartuz.

**U**daleko estatistika sailak urte bakoitzeko urtarrilaren lehen jasotako Eibarko biztanleriaren datuak publikatu ohi ditu. Bertan, biztanle kopurua azaltzeaz gain, Hego Euskal Herritik eta Espainiatik kanpo etorritako biztanle kopurua ere zehazten dute, jatorria aipatuz. Horrela, 2020an 72 herrialdetatik etorritako 2.772 lagun zeuden (1.340 emakume eta 1.432 gizonezko), hau da, biztanleriaren %9,95; 2021ean 79 herrialdetatik etorritako 2.776 lagun (1.336 emakume eta 1.440 gizonezko), biztanlearen %10,07; 2022an 77 herrialdetatik etorritako 2.734 lagun (1.326 emakume eta 1.408 gizonezko), biztanlearen %10; eta, 2023 hasieran emandako datuen arabera, gaur egun 77 herrialdetatik etorritako 2.916 lagun daude (1.421 emakume eta 1.495 gizonezko), biztanleen %10,69.

Jatorriari begiratuz gero, Marokotik etorritakoak dira gehienoa



EIBARZABALIK



Eibarren. Urtero jasotako datuen arabera, Afrikako herrialdeetako etorritako ia mila lagun bizi dira herrian (2020an 974, 2021ean 988, 2022an 944 eta 2023ean 965). Bigarren jatorri nagusia Kolonbia da gaur egun (Kolonbiatik etorritako 158 lagun zeuden 2020an, 190 2021ean, 213 2022an eta 260 2023an), azken bi urteetan Nikaraguari aurrea hartu ondoren (214 nikaraguar zeuden 2020an, 210 2021ean, 206 2022an eta 243 2023an). Kopuru aldetik hurrengo jatorri nagusia Venezuela da (2020an 139 zeuden, 2021ean 127, 2022an 135 eta 2023an 165), ondoren Pakistan (2020an 118 zeuden, 2021ean 132, 2022an 116 eta 2023an 124), gero Senegal (2020an 118 zeuden, 2021an 115, 2022an 126 eta 2023an 121) eta zazpigarren tokian Dominikar Errepublikak (2020an 127 zeuden, 2021ean 121, 2022an 110 eta 2023an 108).

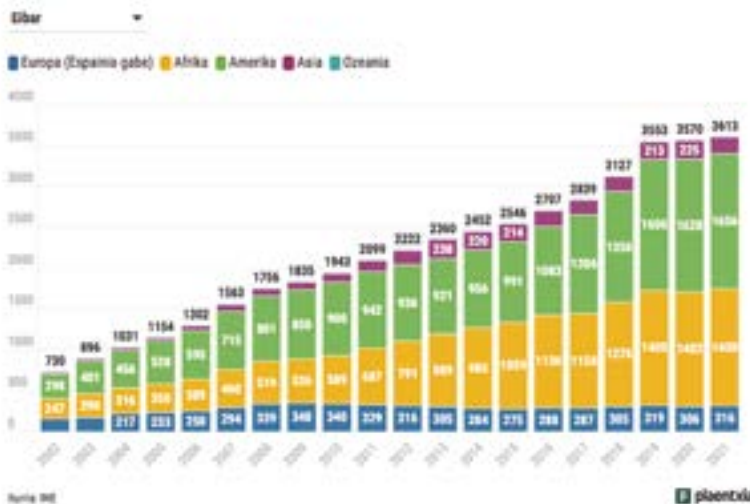
Kontinenteak kontuan hartuz gero, INEren datuak erabiliz datu-kazetaritza lantzen duen Saretzen proiektuak jakinarazi duenez, 2021ean jatorri amerikarra zuten eibartarrak ziren nagusi, afrikarren aurretik (Europa eta Asiatik etorritakoen kopurua nabarmen txikiagoa da). Udaleko estatistika sailaren datuen arabera, ostera, egoera bestelakoa da 2023an. Izan ere, gaur egun gehiago dira Afrikatik etorritakoak Amerikatik etorri direnak baino.

Europatik etorritako biztanle gehienek jatorri portugaldarra, errumaniarra, albaniarra, britainiarra, ukrainarra eta italiarra dute, hurrenez hurren. Eta Asiar

## JATORRIEN BILAKAERA EIBARREN



### Debarreneko etorkinak kontinenteka 2002-2021



Goian, herriko etorkinen bost jatorri nagusien bilakaera. ETAKITTO | Behean, INEko datuak erabiliz, Eibarren bizi diren etorkinen jatorria kontinenteka. PLAENTXIA.EUS

## >>> Jatorri atzerritarra duten eibartarren kopuruak gora egin du azkeneko urtean

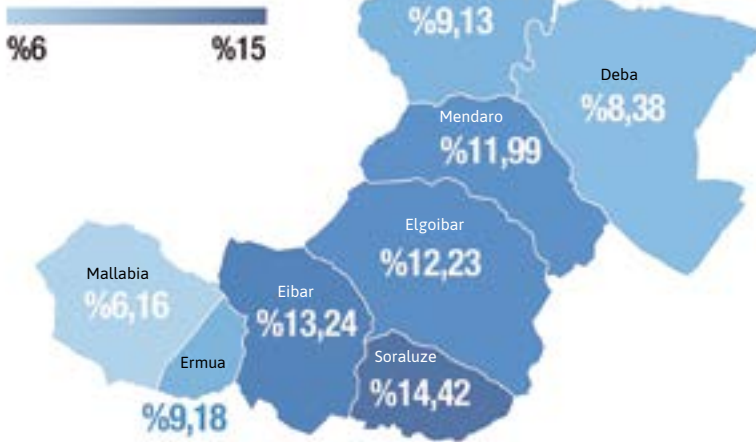
begira, gehienak Pakistandik eta Txinatik etorri dira.

Aipatzekoa da, bestalde, aberri-gabeen kopurua, 35 lagun baitaude Eibarren 2023ko datuen arabera.

### Debarreneko datuak

Soraluzeko Pil-Pilean hedabideak Debarreneko immigrazioaren jatorria eta sexua aztertu ditu EITBk eta Tokikomek elkarrekin garatu du-

## Atzerritar jatorriko biztanleria herriz herri 2021



## Nazionalitate nagusiak herrika 2021

Mutriku: Senegal  
 Deba: Bolivia  
 Mendaro: Maroko  
 Elgoibar: Maroko  
 Soraluze: Maroko  
 Eibar: Maroko  
 Ermua: Maroko  
 Mallabia: Errumania

Debabarreneko herrietako egoera aztertu du datu-kazetaritza lantzen duen Saretzen proiektuak. PLAENTXIA.EUS

ten Saretzen datu-kazetaritza egitasmoaren baitan eta, jasotako datuen arabera, hoguei urteotan gora egin du etorkinen kopuruak eskualdean.

2002an 72.390 herritar bizi ziren bailaran, eta haietatik jatorri ez-espainiarra –ezta hego euskal herritarra- zutenak 1.773 ziren, INEk emandako datuen arabera; biztanleriaren %2,45. Alabaina, egoera bestelakoa da egun: populazio orokorraren datuak ez du aldaketa esanguratsurik izan, baina bai, ostera, etorkinenak. Horrela, 2021ean, 72.054 biztanle zeuden Debabarrenean eta haietatik 8.248 ziren atzerritarrak; biztanle guztien %11,45.

### Gehienak latinoamerikarrak

Kontinentekako jatorriari erreparatu gero, gehienbat amerikarrak dira bailarara etorri direnak. 2002an 685 ziren handik iritsita-koak, eta 2021ean, 3.686. Gehienak latinoamerikarrak. Amerikarren ostean, batez ere afrikarrak dira

**>>> Debabarreneko herri gehienetan, Eibarren bezala, jatorri marokoarra dute etorkin gehienek**

**>>> 2021eko datuen arabera, Debabarreneko biztanle guztien %11,45 ziren atzerritarrak**

gehien etorri direnak. 2002an 570 herritar ziren, eta 2021ean 3.047 dira. Askoz gutxiago dira europar eta asiar jatorrikoak.

### Hego Euskal Herriko egoera

Hego Euskal Herriari dagokionez, 2002an etorkinak %4,17 baziren, 2021ean biztanleria osoaren %12,73 dira. Bada, datu horiek gogoan, Xabier Aierdi Soziologian doktoreak eta immigrazioan adituak ondorioz-tatu duenez, datuok erakusten dute "errealitate berri baten aurrean" gaudela, eta, gainera, "egiturazkoa" izango dela. "Norbaitek uste badu joan-etorriko pertsonak direla, ez da horrela: datozenak bertan geldituko dira, hemen garatuko dute euren bizitza". Nabarmendu du "gizarte berri bat" sortuko dela, askotariko jatorrietako herritarrez osatua eta, beraz, erronkak "nolabaiteko hiritartasun praktikoa" bultzatu behar duela. "Bizitzeko baliagarria den gizartea sortu behar dugu, denentzako aukera bereberekin".

# Londrestik Lisboara bizikleta gainean

Sorpresa ederra hartu zuten Deparkel Debabarreneko Parkinson Elkartekoek aurreko asteko astelehenean, lokaleko atera deitu eta, zabaldu zutenean, Portugalgo bi txirrindulari zirela ikusi zutenean. Baina oraindik gehiago harritu ziren Parkinsonaren alde 2.220 kilometroko ibilbidea betetzen ari zirela kontatu zitenean. Gaitza ikusarazi eta sendabidea aurkitzeko ikerketa bultzatzeko helburuarekin ekin zioten bidaiari eta, bidean, Parkinsonaren inguruan lan egiten duten elkarte eta taldeengana joan dira bisitan.



**F**ilipe Gaivão eta José Carlos portugaldarrak uztailaren 4an irten ziren Londrestik, Britainia Handiko hiriburua Lisboatik banatzen duten 2.220 kilometro baino gehiago bizikleta gainean egiteko. Gizartea Parkinson gaixotasunari buruz kontzientziatzeko asmoz, eta gaitzarentzat sendabide bat aurkitzeko ikerketa areagotzea lortzeko esperantzak bultzatuta ekin zioten bideari.

Bi txirrindulari afizionatuentzat ez da esperientzia berria izan. Izan ere, bikote honek urtero oporretako hiru aste ematen ditu horrela, bizikleta gainean, kausa baten alde. Aurreko urteetan beste gaixotasun batzuen alde aritu dira eta, aurten, Young Parkies Portugal (YPP) elkartean jarri dute arreta. Elkarte horrek parkinson-diagnostikatutako pertsoneri laguntzen die, adin goiztiarrean.

Europar zehar egindako bidaian, batez beste 130 eta 150 kilometro bitartean egin dituzte eguneko, eta kilometro bakoitzeko euro bat biltzen ahalegindu dira. Bildutako diru guztia elkarte horri laguntzeko izango da, “Parkinson gazte edo goiztiarra duten pertsona gehiago informatzen, integratzen eta laguntzen jarraitzeko”.



Young Parkies Portugal  
proiektuari laguntzeko



Portugalgo telebistak zuzenean jarraitu zuen beraien irteera, Londresen. Han ferrya hartu eta Frantziaraino joan ziren, Mantxako kanala zeharkatuta, Chateaubriant-eraino. Handik La Roche-sur-Yon-era, Royan (kosta atlantikoa), Biscarrosse, Biarritz... Hurrengo egunean Donostiraino jarraitu zuten bidaia eta, Eibarren lo egin behar zutela aprobetxatuta, Deparkel Debabarreneko Parkinson Elkartera joan ziren bisitan, abisatu barik. Deparkel elkarteko Nahiara Mugerzaren berbetan, “atea jo zuten eta, zabaltzean, hori ezustekoa! Han agertu ziren biak, bizikletekin. Guk ez genekien ezer, baina pozarren entzun genituen egiten ari ziren bidaiari buruzko azalpenak”.

Portugalduarrak ere oso pozik geratu ziren Eibarren egin zieten harrerarekin: “Debabarreneko Parkinson Elkartera bisitatu genuen Eibarren. Ez gintuzten espero, baina pozik geratu ziren bisitarekin. Emozio eta alaitasun festa izan zen. Oso sakon ukitu gintuen, eta indar handia hartu genuen misio hau amaieraraino eramateko. Horrelako topaketek ho-beak izaten laguntzen digute. Ez ditugu inoiz ahaztuko elkarte honetako langileen esker oneko besarkada samurrak. 3 km egin genituen hoteleraino eta isilik iritsi ginen, hitzik gabe”.

Eibartik Bilbora, handik Santanderrera, handik Asturiasera, Galiziara gero... Horrela eman dituzte 17 egun, Santiago bideari jarraituta etxera, Lisboara ailegatu arte.: “Zergatik ematen ditugun 17 egun, 2.250 kilometro baino gehiago, euripean etab.? Merezki duelako. Izan ere, mundu honek batzuetan denboratarte gehiago eskaintzen dielako bizikletan dabilzan tentel batzuei gure arretaren premia duen gaixotasun bati baino”.



Euskal Herrira sartu eta, Biarritzetik Donostira bitarteko etapa bete ondoren, Eibarrera etorri ziren lotara, biharamunean Bilbora joateko.

# “Ondo jaten ikasten dutenean hasten dira nire pazienteak magia egiten”

SILVIA ZULUAGA • Nutrizionista



Donostian lan egiten duen Eibarko doktoreak hirugarren liburua kaleratu du aurten. Aurretik Urkizuko Osasun Zentroan ere pasatzen zuen kontsulta, zentro horrek iaz ateak itxi zituen arte. Bere jardun profesionalean tratatzen dituen pazientei hobeto jaten eta, hala behar denean, argaltzen ere laguntzen die. Aurretik beste bi liburu kaleratu ditu: "¡a dieta! En la vida real" eta "El peso, ¡por fin, mi amigo!"

**O** arangoan "La magia de comer bien" idatzi du. Medizinan eta Nutrizioan lizentziatuak ondo jateak gure gorputzari zelan laguntzen dion azpimarratzen du. Liburu didaktiko hori Yraolagoitia liburudendan aurkitu dezakegu (baita lamagiadecomerbien.com helbidean ere).

## Zer dela-eta hirugarren liburu hau? Zertan desberdintzen da aurreko bietatik?

Aurreneko bietan argaltzea zen helburu nagusia, eta oraingokoan ondo jatearen garrantzian zentratu naiz gehiago. Ondo janda, askotan pisua ere galdu dezakezu. Baina ondo jateak, horretan bakarrik geratu beharrean, beste maila batera eramaten zaizu. Pisuari soilik erreparatzea astuna ere egin daiteke; horregatik, fokua aldatuta, gure burua lasaitzeko ere balio digu.

## Izenburuan “Ondo jatearen magia” diozunean, zertan datza horko magia? Ondo jatean edo horren ondorioetan? Zer da, azken batean, ondo jatea?

Ondo jatea gorputzari ondo funtzionatzeko behar duena ematea besterik ez da, metabolismorako funtzioak betetzeko ingredienteak haren esku jartzea. Metabolismoan barnatzen ditugu gorputzak egin behar dituen lan guztiak eta, jakina, ondo janda errazago izango du ondo funtzionatzea. Magiarena gehiago da pazienteek ematen dioten izena: eurek ikusten badute arinago sentitzen direla, hobeto egiten dutela lo... eurentzat hori magia da.

## Liburuaren amaieran ere honakoa diozu: “Nire denbora urrea da; eta nire osasuna, nire altxorra”. Ez dira

## larregizko kalifikatiboak?

Ez dut uste. Guztiok presaka gabiltzan sasoi hauetan, zeinentzat ez du bere denborak urrearen prezioa? Hain urria egin zaigu... Eta, gainera, ezin dugu erosi! Esaldiaren bigarren zatiarekin gauza bera: zer dugu garrantzitsuago gure osasuna baino? Badago gauza baliotsuagorik bakoitzaren osasuna baino?

## Jangaia eta elikagaiak desberdintzen dituzu: jaiotzen direnak eta fabrikatzen direnak. Hau da, gorputzak asimilatzen dituenak eta ez dituenak. Azken horiek -diozun bezala- gorputzak asimilatu gabe, biltegiara doaz. Nutrienteetan dago euren arteko alde nabarierik? Bakarrik puztu egiten zaituzten horiek saihestean?

Sinplifikatzeko egiten dut sailkapen hori. Alde batetik, jaiotzen direnak egongo lirateke, naturatik datozenak: hor izango dira barazkiak, lekaleak, fruta, arraina... gure gorputzak ondo dakiena zelan landu. Eta, bestetik, fabrikatzen direnak egongo lirateke, transformatutakoak. Azken horiek gozoak izan daitezke, baina ingredienteak ez dira berdinak. Horregatik jartzen dut giltza eta sarrailaren adibidea; bigarren produktu horien kasuan giltza ez delako hain ondo sartzen sarrailan. Eta, aurrekoarekin lotuta, ez dugu zertan hainbeste fijatu behar jaten dugunaren zink kopuruan edo karbono hidratoetan; printzipalena da aukeratzen ditugun elikagaiak gorputzari ondo edo kalte egiten dioten.

## Kaloriei larregizko garrantzia ematen diegu, akaso?

Bai, sasoi bateko ondorioekin jarraitzen dugu oraindik. XVIII. eta XIX. mendeetako “Nutrizio zientziaren oinarriak” eta halakoek gai honen inguruko lehenengoko



Silvia Zuluaga doktorea orain arte kaleratu dituen hiru liburuekin. [www.doctorazuluaga.com](http://www.doctorazuluaga.com) blogean ere baditu hainbat artikulu.

zertzeladak eskaini zituzten, eta kaloriek hainbat puntu argitzen zituzten. Baina orduan jaten zena ezin da gaur egungoarekin parekatu, orain industrializatutako produktuak askoz gehiago direlako. Kaloriek ez digute esaten jaten duguna aproposa den edo ez, eta hor dago funtsa: sartzen dugun horrekin zer pasatzen da gure barruan? Kaloria asko edo gutxi izan, on egiten digu? **Kozinatzeak zenbateraino lagundu dezake ondo jaten? Bihar zer jango dut pentsatzeak laguntzen du halakoetan?**

Lehen esan bezala, presaka bizi garen sasoi honetan argi dago bezperan zure buruari galdetzeak hurrengo egunean zer jango duzun lagundu zaitzakeela. Gauza handirik eskura izan gabe ere, begi aurrean duzun garbantzua lara batek hainbat ideia eman diezazuke hurrengo egunean, zailtasun handirik gabe, jatordu gozoa prestatzerako orduan. Zuk zeuk prestatzeak, gainera, beste inplikazio maila batean kokatzen zaitu. **Emakumeak ez dituzu bihurtu protagonistago zure liburuetan? Zure pazienteen artean gehiengoa dira?** Emakumeak pixka bat gehiago badira ere, nire kontsultan gizonezkoak ere hasieratik izan ditut. Begibis-

**“Jaiotzen diren produktuak, naturatik datozenak, berehala aurkitzen dute euren tokia gure gorputzean. Fabrikatzen direnak ez dira hain erraz egokitzen”**

takoa da gizonezkoak ere gero eta gehiago zaintzen direla. Liburuetarako, dena dela, emakumea izanda errazagoa egiten zait euren tokian jartzea: erosotasun edo egokitasun kontua da, ez besterik.

**Behin dieta bat jarraitzea erabakita, komeni da esatea? Zeini? Zelan lagundu diezaiokegu hasten duenari? Zer da zailena dieta jarraitzerako orduan?**

Dieta bat jarraitzea planteatzerakoan hainbat gauza izan behar ditugu kontuan. Nik aurretik pazientearen historia klinikoa aztertzen dut eta, horrekin batera, hainbat esparruri erreparatzen diet: zein ordutegiri jarraitzen dion, zenbat laguneko familia duen etxean,



BIDEOA



bakarrik bizi den, non jaten duen. Testuinguruaz jabetu behar naiz, beste ezeren aurretik, eta hortik abiatuta zer egin dezakegun erabaki.

**Baina pazienteari komeni zaio ingurukoei jakinaraztea hasi duen bidea?**

Nire ustez, ez. Nire esperientziatik abiatuta, ingurukoek laguntzen saiatzea ez dakit zenbateraino izan daitekeen aproposa. Horrelakoetan, zenbat eta zarata gutxiago, orduan eta emankorrago!

**Pisua lagun bihurtu behar duzula diozu. Zeintzuk dira gakoak argaldu eta, behin hori lortuta, horri eusteko? Zeintzuk dira horko mito nagusiak?**

Aurretik aipatu dugun kalorien izan daiteke bat. Baita gutxiago jan eta gehiago mugitzeko dioen beste hori ere. Hirugarren liburu honetan sakondu nahi izan dudana eremura itzuliko nintzateke berriro. Kontua ez delako gutxi edo asko jatea, baizik eta zer jaten dugun.

**Eta, ondo jatea hain erraza bada, non daude arazo nagusiak? Guztiok sozializazioaren beharrea akaso, jendearekin espazioak partekatzeak ez duelako larregi laguntzen?**

Esandako erraztasun horren barruan sartzen dut denbora pixka bat eskaini behar zaiola, ez gehiago. Gauzak prestatzarekin nahikoa da, ez dugu zertan barnerratu abangoardiako sukaldaritzaren sekretuak, ezta esferifikazioak egiten ahaleginduko... Niretzat ere sukaldaritza ez da inoiz nire indargunea izan. Zure osasuna hobetzeko asmoz ekiten badiozu prozesuari, lan pixka bat egin beharko duzu.

Aurrekoak, dena dela, ez du esan nahi isolatu behar zarenik: etxean geratzen bazara, aspertuta, emaitza txarragoa izan daiteke-eta. Sozializazioak bere abantailak badituelako. Hori bai, bazkari batera bazoaz, jakizu zure lehentasunak ezartzen: ardotxo bat hartu dezakezu, postrea ere bai, baina igual ez hain gozoa... badira aukerak.

**Barau tarteak egitea komenigarria da? Arazorik badu?**

Barau egitea osasuntsua izan daiteke, baina hain modan jarri den aldizkako barauarekin eta halakoekin kontuz ibili behar da. Baraurik egin gabe, jatorduetan orden bati jarraitzea bezalakorik ez dago. Egunero gosaria, bazkaria eta afariarekin nahikoa izan daiteke, horien tarteetan ez baduzu jaten. Jatea beharrezkoa dugun



**“Gutxi edo asko jateak eta kaloriak neurtzeak ez dute hainbesteko eraginik. Garrantzitsuagoa da gorputzari komeni zaiona aukeratzea”**

bezala, ez jateak ere badu bere garrantzia, etengabeko digestioa gure gorputzarendako ez delako egokia. Atse-denerako ere astia hartu beharko du, gainera baditu beste lan batzuk: arnasa hartu, bihotzaren funtzioa, buruari lagundu... Dena batera ezingo du egin. Digestioak atsedean tarteak eskaintzen badizkio, gorputzak hobeto egingo ditu beste zeregin batzuk.

**Gosari potentea egitea eta, aldi berean, afari eskasa, gomendatzen da askotan. Horrek badu funtsezko oinarririk?**

Betiko lez, jaten duzunaren arabera kontua da hori ere. Afari arina? Fruta eta jogurt-a hartzen baduzu, izan daiteke hain egokia ez izatea. Kontua ez delako asko edo gutxi sartzea, baizik eta zer!

# Jairik jai ibiltzeko aukera Debabarrenean

Udako lehen jaiak pasata eta, Azitaingo Andra Mari jaien eta Arrateko jaien zain, Debabarreneko beste herrietara joateko aukera dugu festaz gozatzeko. Gainera, ez dugu asko itxaron beharko, asteburu honetan bertan hasiko baita jai giroa zenbait herritan. Egitarau zabala prestatu dute herri guztietan, baina proposamen nagusiak laburtuko dizkizuegu jarraian.



Iazko Santa Ana jaiak Mendaron. BARREN

**M**utrikuko Malen jaietan egingo dugu lehen geldialdia. Izan ere, gaur arratsaldean emango zaie hasiera ofizialki eta Gazte Eguna ospatuko dute karro-poteoarekin, larrain dantzarekin eta danborradarekin, besteak beste.

Bihar, Malen Eguna, goizetik gauera egongo dira ekintzak Mutrikun, musika bandaren dianatik hasita, iluntzean Gozategik eskainiko duen kontzerturaino, haur-parkeaz, herri-kirolez eta su artifizialez gozatu ondoren.

Domekan, Malen Txiki egunean, umeak izango dira protagonista. Horrela, goizean eta arratsaldean haur-parkea jarriko dute, erraldoien eta buruhandien kalejira egongo da, bazkari herrikoia, 'Gora bihotzak' ikuskizuna, 'Go!azen' karaokea eta erromeria 'Emaion' taldearen eskutik.

Hurrengo Kuadrila Eguna izango da futbito zezenekin, herriko txarangen kalejirarekin, kuadrillen arteko bazkariarekin, sokamuturrarekin, elektrotxarangarekin eta 'Zea Mays' eta 'J Martina' taldeen kontzertuekin.

Jaiekin amaitzeko, hilaren 25ean, Santixau Egunean, pintura-lehiaketa egingo da, txakolin-dastaketa, 'Tio Teronen semeak' ikuskizuna eskainiko dute, bertso musikatuak txosnagunean eta 'D'Capricho' taldearen kontzertuak jaiei amaiera emango die.



Herriko jaiak kolorez jantziko dute Soraluze. PLAENTXIA.EUS

### Mila ekintza Mendaron

Zapatuan, Santa Ana jaiak hasiko dira Mendaron eta Soraluzen. 22an, Gazte Eguna izango da Mendaron eta, 12:00etan txupinazoa bota eta Katasorginaren jaitsiera ikusi ondoren, festak eztanda egingo du. 15:00etan gazteen bazkaria eta jolasak egingo dira frontoian eta, 'Ñozz' elektrotxarangarekin kalejira egin ondoren, 'Puro Relajo' taldeak kontzertua eskainiko du Herriko Enparantzan. Gero, 'Jo ta Ito' taldeak eta '2Mino' DJ-ak jarraituko dute gaua girotzen.

Hilaren 23a Haur eta Adinekoen Eguna izango da. Goizean puzgarriak eta jolasak egongo dira eskolako jolastokian (arratsaldean ere), txu-txu trenea irtengo da herriko enparantzatik, 'Molto' moto lasterketa egingo da eta baita euskal dantzak ere. Arratsaldean, haurren daborrada izango da protagonista eta gauean 'Gozategi' taldeak joko du.

Astelehen eguerdian, Kuadrillen Egunean, paella-lehiaketa egingo dute eta, 'Bulego' taldearen kontzertuaz gozatu ondoren, 'Mugi Panderoa' talde eibartarrak erromeria girotuko du gauean.

Santio Egunean, 25ean, uretako atrakzioak jarriko dituzte ikastolan, erraldoiak eta buruhandiak ibiliko dira, pilota jaialdia egingo da, nagusien danborrada, eta 'Duo Covrs Rebelde' taldeak eta 'Tsunami' orkestrak emanaldiak eskainiko dituzte.

Eguaztenean, goizean (Egña eta Lizaso bertsolariekin) eta arratsaldean erromeria bana egingo da.

### Sei eguneko jaiak Soraluzen

Soraluzen, bestetik, sei eguneko jaiak hasiko da gaurtik aurrera. Gaur,

**Gaurtik hasita  
datorren astera arte  
jaiak egingo dira  
Mutrikun, Mendaron,  
Soraluzen eta Ermuan**





## Abuztuan, Mallabiko Andra Mari, Debako San Roke eta Elgoibarko San Bartolome jaiak izango dira protagonista nagusiak



Gozategi (goian) eta Puro Relajo (behean) taldeek eskualdeko herrietako zenbait jaietan joko dute.

adibidez, 'Debrass Band', 'Lukiek', 'Iskanbila' eta 'Burugabe' taldeek kontzertua eskainiko dute Zubi Nagusian.

Bihar, Galtzagorrixen 20. urteurrena ospatzeko txaranga egongo da eta, ondoren, bazkaria. Musika izango da arratsalde guztian zehar eta, gauean, 'Eire', 'Painapple Band', 'Hofe & 4:40' eta 'M&M's' taldeek jo ondoren, Oihan Vegak disko festa eskainiko du.

Etzikoa egun lasaiagoa izango da eta goizean herrikrosa, gazta dastaketa eta 'Kantujira' egon eta gero, arratsaldean bertsolari jaialdia egongo da.

Astelehen eguerdian karropoteoa eta gazteen bazkaria izango dira eta 19:00etan kanoikada egingo da udaletxetik jaiei hasiera ofiziala emanaz. Gauean, 'Txaberria', 'Muzak', 'Malko' eta 'Old Glasses' taldeek kontzertuak eskainiko dituzte.

Hurrengo egunerako egun osoko egitaraua prestatu dute: puzgarriak, artisau azoka, txistulariak, munduko arrozak, apar festa, karropoteoa, toka txapelketa, 'Go!azen', kalejira eta 'Gozategi', 'Beranduegi eta 'BDk&Foglad' taldeen emanaldia.

Jaiekin amaitzeko, 26an, hainbat ekintza egingo dituzte. Besteak beste, bakailao txapelketa, mojito arratsaldea eta larrain dantza.

### Etengabeko jaiak Ermuan

Ermuan ere, Santixauak ofizialki astelehenean hasten diren arren, asteburuan festa egongo da. Azpimarratzekoak dira, beraz, Alvaro de Luna (bihar) eta Anari (etzi) abeslarien kontzertuak.

Astelehenean, Santixau bezperan, 19:00etan egingo da txupinazoa eta ohiko kalejira. Gero, gauean, techno jaialdia egongo da Martxoaren 8a plazan eta dantzaldia herriko plazan.

Hilaren 25ean goizetik gauera egingo dira ekintzak: ohiko barrus partidak, sokamuturra, haurrentzako parkea, kalejirak 'Ustekabe' taldearekin, pilota partidak, larrain dantza eta rock jaialdia ('We Are Apes, Hello!', 'Makis 37', 'Detroit', 'BOTH' eta 'TurboKraks').

Aurreko egunaren antzera, 26an egun osoan zehar egingo dira ekintzak, eta 27an, ohikoa denez, paella-lehiaketa izango da protagonista nagusia, suzirriak bota eta 'Agur jaunak' abestu ondoren, jaiei amaiera eman aurretik.

## Joseba Etxeberriaren taldeak bihar izango du aurrendenboraldiko lehen partidua

Zarauzko Asti zelaian jokatuko dute armaginek aurrendenboraldia es-treinatzeko lehen partidu hori, goi-zeke 11:30ean hasita Irungo Real Unionen aurka. Aurreko astean hasi zituzten entrenamenduak Joseba Etxeberriaren aginduetara eta ia egunero izan dituzte saioak Atxabalpen. Hurrengo partiduak honako hauek izango dira: hilaren 26an, eguena, eibartarren maila be-rean jokatu duen Amorebietaren aurka Urritxen, 19:00etan hasita; hilaren 29an berriro ere kanpoan, oraingoan Lasasarren, Barakaldoren kontra; behin abuztuan sartuta, hilaren 3an, Eibar FT-k eta Athletic-ek neurtuko dituzte indarrak Sestaoko Las Llanasen, 19:30ean hasiko den norgehiagokan; eta han-

dik bi egunetara, abuztuaren 5ean, 2. Mailan jokatzeko duen Santanderreko Racing izango dute aurrez aurre Galizianoko Baceñuelan.

### Liga abuztuaren 12an

Ligako lehen partidua, bestalde, abuztuaren 12an jokatu dute eibartarrek, oraingo horretan ere kantabriarren aurka. Zapatu horretako partidua 17:00etan hasiko da El Sardineron. Eta handik aste-betera justu, hilaren 19an eta ordu berean hasita, eibartarrek zaletuen aurrean jokatu dute denboraldiko lehen partidua, hor aurten 1. Mailatik jaitsi den Elx bisitari izan-goko dela. Dena dela, bi partidu horien tarte horretan Joseba Etxeberriare-nek beste neurketa bat izango dute



zain, Soriako Los Pajaritos zelaian bertako Numantziaren aurka joku-tu beharrekoa, 18:30etik aurrera.

Momentuz taldean ez da aldaketa handirik izan: Javi Muñoz Las pal-masera joan zen bezala, Aketxek beste denboraldi baterako berri-tu du kontratua eta, bestalde, Mario Soriano etorri da Deportivotik, la-gata, denboraldi bakarrerako.

## Vitoria Eibar FT-ren filialak ere aste honetan ekin dio aurrendenboraldiari

Eibar FT-ren bigarren taldeak as-telehenean ekin zion aurrendenboraldia Unbeko instalazioetan, Jokin Aranbarriren aginduetara. Vitoriak 3. Mailako IV. multzoan jokatu du 2023-24 denboraldian. Armaginen bigarren taldean Athletic Clubetik datorren Ibon Ispizua

atezaina izango da, gazteen taldetik eta Eibar-Urko bigarren filialetik igotzen diren hainbat jokalarirekin batera. Aurrendenboraldian bedera-tzi lagunarteko partidu jokatu ditzute, irailaren 9/10eko asteburuan Liga hasi aurretik: oraingoan ere, igotzeko helburuarekin.

## Bihurrik Basozabal gainditu zuen aizkolarien Liga Txapelketan

Hodei Ezpeleta "Bihurri" 14 segun-dorengatik nagusitu zitzaion Jokin Urretabizkaia "Basozabal"-i domekan Zornotzan jokatu duen aizko-larien Liga Txapelketako bigarren jardunaldian. Otsailean Urrezko Aizkolarien Binakako Txapelketako irabazleen arteko lehia oso borrokatua izan zen eta, bost modalita-te desberdinetan jokatu duen zortzi mozketen ondoren, eibartarrek 14 minutu eta 15 segundoko denbora behar izan zuen bere lana amaitzeko, Basozabalek 14:29 behar izan zue-nean. Modu horretan, Hodei Ezpe-letak bere lehen bi puntuak eskuratu ditu aizkolarien Liga Txapelketan.



## 600 jokalaritik gora izango dira Unben jokatuko den Jugger Mundu Txapelketan

Bi urtean behin egiten den munduko jugger ekitaldirik handiena izango dena gaurtik domekara arte jokatu da Unben, modu horretan Eibar bihurtuz txapelketa hori hartuko duen estatuko lehen hiria. Martitzenean aurkeztu zuten udal-etxean World Club Championship modalitate horretako munduko ekitaldia, Jon Iraola alkatea eta Rouse Garcia Arima Galduak Eibarko Jugger kirol-taldeko presidentearen eskutik. 600 jokalaria baino gehiago eta 67 talde bilduko dituen artean, Suedia, Suitza, Lituania, Kolonbia, Alemania, Frantzia, Estatu Batuak, Irlanda, Herbehereak eta Australiatik etorritako ordezkariak izango dira, Espainiako hainbat tokitatik etorriko direnez gain. Asteburukoak Eibar 2023ko Kirolaren Europar Hiria izendapenaren helburuekin egiten du bat. Gaur harreara egingo zaie taldeei, materiala berrikusiko da, zelaiak muntatuko dira eta lagunarteko zenbait partidu jokatu dira.

Mundu mailako txapelketa hori Alemanian, kirola sortu zen herrialdean egin ohi da, baina oraingoan lehen aldiz handik kanpora irtengo da. Txapelketa hiru faseko lehiaketa

ta gisa planteatzen da: sailkapena, berrantolaketa eta kanporaketak. Egun bakoitzean taldeak hiru instalaziotan banatuko dira. Instalazio bakoitzean sei jugger-zelai egongo dira eta bertan jokatu dira partiduak. Barixakuan 10:30etik 14:30era eta 16:00etatik 19:00etara arituko dira; zapatuan, 09:30etik 13:30era eta 15:30etik 18:30era; eta, domekan, 09:30etik 16:00etara. Finala, berriz, 15:30 inguruan hasiko da.

Juggerra bost jokalariko bi talderen arteko kontaktu-kirol mistoa da, 1990eko hamarkadaren hasieran sortutakoa. Funtsean errugbiaren oso antzekoa izan arren, esgrima-elementuak gehitzen ditu, horrela jokalarien arteko kontaktua minimizatuz. Talde bakoitzaren helburua da pilota zelai-erdian eskuratzea eta aurkako eremura eramatea tanto bat markatzeko. Talde bakoitzeko bost jokalarietatik lauk beren aurkariak neutralizatzeko tresnak daramatzate, eta beste jokalaria, korrikalaria, berriz, pilota hartu eta puntua egin dezake. Partiduak 40x20 metroko jokaleku batean jokatzen dira, eta 30 minutuko iraupena izaten dute.



Evenepoelen irabazi zuen 2022an.

## Hilaren 29an jokatu da OCETako antolatutako Donostiako Klasikoa

Tourra amaitu eta handik astebetara izango da jokoan gure herriko OCETako antolatzaileek prestatutako Donostiako Klasikoaren edizio berria. Aurtengoaren trazu-dura zertxobait desberdina izango da, amaiera gogorragoa bihurtuz. Probaren lehen zatian Gipuzkoako kostalde guztia zeharkatu eta gero, bigarrenean igoerak iritsiko dira: 3. mailako Alkiza, 2. mailako Jaizkibel eta 1. mailako Erlaitz izango dira hor. Helmugatik lehen aldiz igarotzean lehen esprint berezia izango dute txirindulariek (bigarrena Usurbilen kokatu dute). Ondoren 2. mailako Murgileko igoera izango dute zain: laburra da, baina aldapa gogorrak ditu. Murgil bera bigarrenez igotzen dutenean 8 kilometro eskas geratuko zaizkie helmugara heltzeko, Igeldotik jaitsi eta helmugararen bila. Guztira 230 kilometroko ibilbidea osatuko dute goizeko 11:00etan irteera puntuan bilduko diren 25 taldeetako txirindulariek, 17:30 inguruan Boulevarrera iristeko.



Rouse Garcia (Arima Galduak), Jon Iraola alkatea eta Itxaso Elias kirol-teknikaria.

# Erosketak egiteko orduan ere, euskara da gure aukera



Pentsa egoera honetan: erosketak egitera zoaz eta establezimendu batean sartzen zara. Dendako kartelak irakurtzen dituzu bertan eskaintzen dena ikusiz. Ez zara ohartzen, baina kartelak euskaraz daude. Dena dago euskaraz. Dendariari zerbait galdetu behar diozu eta, zein hizkuntzatan egingo diozula uste duzu?

**E**z da gauza matematikoa, baina ‘Euskeraz Primeran’ egitasmoaren sustatzaileak sinetsita daude egoera horrek asko errazten duela lehenengo hitza eta, seguruenik, erosketa guztia euskaraz egitea. “Establezimenduen paisaia linguistikoa euskaraz egoteak pistak ematen ditu bertan erabili daitekeen hizkuntzaren inguruan”, azpimarratzen dute ‘Euskaraz Primeran’ egitasmoaren sustatzailea den ‘...eta kitto! Euskara Elkartetik’.

Horren harira, zera gehitzen dute: “Euskaldunok dugun estres linguistikoa arintzen du eta garrantzi handia du erosketa egiteko orduan erabiliko den hizkuntza erabakitzeko. Izan ere, dendan sartu eta mikrosegundo gutxitan ‘inputak’ jasotzen ditugu eta, horren arabera, euskaraz edo gaztelera egin erabakitzen dugu. Paisaia linguistikoa erabakigarria izan daiteke lehen hitza euskaraz egin edo ez erabakitzeko, eta horrek dena baldintzatu dezake”.

## Paisaia linguistikoa euskaratzeko dirulaguntzak

Herriko paisaia linguistikoa euskararen presentzia handitzeko helburuarekin, Udalak dirulaguntzak ematen ditu 2020az geroztik (orain arte eskaera zuzen egin duten guztiek jaso dute laguntza). Egoitza Eibarren duten lokal komertzialek, industrialek eta elkarteek eskatu dezakete dirulaguntza euren errotulu nagusia, kanpoko eta barruko inskripzio finkoak (kartelak, bini-loak...), eta irudi korporatiboko elementuak (poltsak, biltzeko papera, zigilua, sobreak, ibilgailuen errotulazioa, laneko arroparen estantazioa...) euskaraz edo ele bietan jartzeko (ele bietan jarriz gero, euskararen presentzia gutxienez gaztelaniaren parekoa izango da).

Dirulaguntzak hiru arlo estaltzen ditu eta, aldi berean, hirurak eskuratzeko aukera izango dute establezimenduek: errotulu nagusia euskaraz edo ele bietan jartzeko egindako gastuaren % 40 eta gehienez 300 euro; gauza bera kanpoko eta barruko





'...eta kitto! Euskara Elkarteak' egindako horma-irudietako bat. ...ETA KITTO! EUSKARA ELKARTEA

inskripzio finkoak euskaraz edo ele bietan jartzeko; eta irudi korporatiboko elementuak euskaraz edo ele bietan jartzeko egindako gastuaren % 20 eta gehienez 150 euro.

Dirulaguntzak 2022ko azaroaren 12tik 2023ko azaroaren 13ra bitartean egindako gastuak estaliko ditu eta azaroaren 13ra arte egin ahal izango da eskaera. Horretarako, eskaera telematikoki egin behar izan da [www.eibar.eus](http://www.eibar.eus) webgunean.

### Euskararen erabilera sustatuz

'Euskaraz Primeran' egitasmoaren bitartez erosketak egiteko momentuan euskararen erabilera sustatzeko ekimenak jarri ditu martxan ...eta kitto! Euskara Elkarteak. Besteak beste, paisaia linguistikoa euskaratzeko asmoz, herriko dendetarako zazpi horma-irudi egin zituen orain dela urte batzuk. Horrez gain, ostalaritzan sarrien erabiltzen diren berbak eta esaldiak batzen dituen hiztegia landu zuen eta QR-ak jarri zituen bertara jotzeko. Eta, bestetik, dendariak edo tabernariak zer bait

euskaratzeko beharra izanez gero, berehala laguntzen diete.

Ekintza ezberdinen bitartez herritarrengan eragiten saiatzen dira eta horren adibide dira 'Eskatu euskaraz, eskaini euskaraz' kanpaina, euskararen erabilera eta bertako merkataritza sustatzeko asmoa duen egitasmoa, eta beherapenen neguko eta udako azokan 'Euskaraz Primeran'-ek duen presentzia.

Hain zuzen ere, egun hauetan egin da udako beherapenen azoka eta oraingoan tabernako hiztegia sustatzen saiatu dira jarduera ludikoen bitartez. Gainera, herritarrek tabernetan euskara erabiltzeko konpromisoa hartu dezaten saiatu dira, hiru konpromiso motaren artean aukeratu: euskaraz agurtzea, euskaraz eskatzea edo, euskaraz agurtu eta eskatu ondoren, tabernan euskaraz egiten jarraitzea. Konpromisoa hartu dutenek, gainera, 'Euskaraz Primeran' poltsa bat eramanez eta Eibar Merkatalgune Irekiak emandako 100 euroko erosketa-txartelaren zozketan sartu dira..

**“Paisaia linguistikoa euskaraz egoteak pistak ematen ditu bertan erabili daitekeen hizkuntzaren inguruan”**

**Udalak dirulaguntzak ematen ditu negozioetako kartelak, errotuluak eta abarrak euskaraz jartzeagatik**



## Asteburuan agurtuko dituzte Coliseoko zine emanaldiak, irailera arte

Asteburu honetako saioak izango dira azkenak Coliseo antzokian, oporrak hartu aurretik. Karteldegian hiru film hauek daude, aukeran: “Misión Imposible. Sentencia mortal, parte 1” (Christopher McQuarrie), “Elemental” (Walt Disney) eta “Barbie” (Warner Bros). Lehen pelikula oso luzea (2 ordu eta 43 minutu) dela eta, emanaldi batzuetako ordutegia berezia izango da eta, horrez gain, zapatuan bi saio baino ez dira egingo. Bihar “Misión Imposible” 16:30ean eta 20:00etan ikusi ahaliko da; “Elemental” 17:00etan (1,5 euroko deskontuarekin), 19:45ean eta 22:30ean; eta “Barbie” 17:00etan (1,5 euroko deskontuarekin), 19:45ean eta 22:30ean. Domekan, berriz, “Misión Imposible” 16:30ean eta 20:00etan emango dute; eta “Elemental” eta “Barbie” 17:00etan (1,5 euroko deskontuarekin biak) eta 20:00etan; eta astelehenean “Misión Imposible” eta “Barbie”, biak 19:30ean. Behin oporrak amaituta, irailaren 2tik aurrera hasiko dira betiko martxan, asteburuoro zinea eskaintzen.

## ARGAZ aldizkari digitalaren zenbaki berria online

Deportiboko Argazkilaritza Taldeak kaleratzen duen ARGAZ aldizkari digitalaren seigarren alea Interneten eskuragarri dago ([https://issuu.com/enriquelorenzo/docs/argaz\\_n\\_6](https://issuu.com/enriquelorenzo/docs/argaz_n_6)). Aldizkariak ia 150 orrialde dauzka eta, besteak beste, Argazkilaritza Maiztean-eko erakusketen irudiak, Argizaiola lehiaketakoak eta beste hainbat jaso dituzte bertan.



## Munduko emakumeen literaturari buruzko saioak egingo dira Andretxean

Munduko Emakumeen Literaturari eskainitako saioak antolatu dituzte ikasturte berrirako. Italiako emakumeen literatura izango da protagonista eta aldi historiko luze bat zeharkatuko da: “*Querrelle delle femmes*”-en manifestuetatik hasi eta gaur egunera arte, emakume italiarren bizitzan eta literaturan eragin handiena izan duten une historikoak zeharkatuz. Bestalde, sarrera geografiko eta soziologiko bat egingo da, testuak testuinguruaren arabera aztertzen laguntzeko”. Emakumeei zuzenduta egingo diren saio horiek, hilean behin izango dira, 17:30etik 19:30era, Andretxean (Maistrak gelan), honako data hauekin: urriak 4, azaroak 8, abenduak 20 eta 2024ko urtarrilak 17, otsailak 21, martxoak 20, apirilak 24 eta maiatzak 22. Ainhoa Aldazabal Gallastegik (Skolastika) dinamizatuko ditu saioak. Saio horietan parte hartu ahal izateko, aurrematrikula egin beharko da, irailaren 1etik 22ra (biak barne), Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri egongo den formulario bat betez (Andretxean eta Pegoran ere formularioak bete ahal izango dira).

## Indalecio Ojanguren XXXVI. Argazki Lehiaketara aurkeztea

Irailaren 1ean zabalduko da Indalecio Ojanguren XXXVI. Argazki Lehiaketara lanak aurkezteko epea eta zabalik egongo da irailaren 30era arte. Epaimahaia- ren erabakia, berriz, urriaren 7an jakinaraziko dute. Lehiaketari buruzko xehetasun guztiak eta lanak aurkezteko modu eta baldintzak zeintzuk diren ikusteko, udalaren webgunean begiratu.



## Jabetze Eskolaren ikastaroetarako izen-ematea irailaren 1ean hasiko da

Eibarko Jabetze Eskolak ikastaro hauek eskainiko ditu udazkenean: Inguruko landareak ezagutu eta erabiltz gure mundua handitzen (euskeraz eta gazteleraz), *Sasoiko sukaldaritza: Zer egin dezaket udazkeneko nire barazki saskiarekin?* (gazteleraz), *Autodefentsa Feminista. Belaunaldien arteko autodefentsa feminista* (7-9 urte eta 10-13 urte bitartekoentzako, 18 urtetik gorako emakume batek lagunduta, euskeraz; 14-18 urte bitartekoentzako, euskeraz, eta 18 urtetik gorakoentzako, gazteleraz), *Autozaintza emozionala* (gazteleraz), *Bizitzarako Mindfulness: ahalduntze-tresna* (euskeraz eta gazteleraz), *Lurretik Zaindu* (gazteleraz), *Ziklikoki bizi taldean* (euskeraz), *Amatasuna eta ahalduntzea* (gazteleraz) eta *Osasuna Plazerra badelako, elikadura osasuntsuaz gozatu* (euskeraz).

Ikastaroen datak, ordutegiak eta gainerako informazioa irailaren 1ean argitaratuko dira, eta aurrematrikulak irailaren 1etik 30era egin ahal izango dira (biak barne), Udalaren eta Andretxearen webguneetan eskuragarri egongo den formulario bat bezela (Andretxean eta Pegoran ere, formularioak bete ahal izango dira).

## Urriaren 12ra arte eskatu daiteke Juan San Martin Beka

Juan San Martin bekaren 2023ko deialdian 'Mendizaletasuna eta natura' izango da ikerketa-eremua. Udaleko Euskara Sailak antolatu du, Udako Euskal Unibertsitatearekin (UEU) lankidetzan, eta helburua da euskarazko ikerketa sustatzea eta Juan San Martin eibartarra omentzea. Beka eskatzeko epea 2023ko urriaren 12an amaituko da.



## Abuztuan lau pelikula proiektatuko dira Untzagan

Aurten ere aire libreko zinema eskainiko dute Untzagan. Abuztuan, lau eguenetan izango dira proiektzioak, 22:00etan hasita. Programazioa abuztuaren 3an hasiko da, "Tadeo Jones 3 La tabla esmeralda" filmarekin. Hilaren 10ean, "DC Supermaskoten liga" emango dute, euskeraz. Hilaren 17an "Top Gun. Maverick" ikusi ahal izango da, eta hilaren 24an "Harry Potter eta sorgin harria" ikusi ahal da, hori ere euskeraz.

## Arrateko jaietako paella lehiaketarako izen-ematea

Udalak paella lehiaketa antolatu du Arrateko jaietarako, irailaren 10erako. Parte hartu nahi dutenentzako izen-ematea abuztuaren 28an hasi eta irailaren 6an amaituko da. Elektronikoki egin beharko da, udalaren webgunearen bitartez (<http://formularioak.eibar.eus/eu/paella2023>).



## Arrateko bertso-afarirako txartelak tabernetan salgai

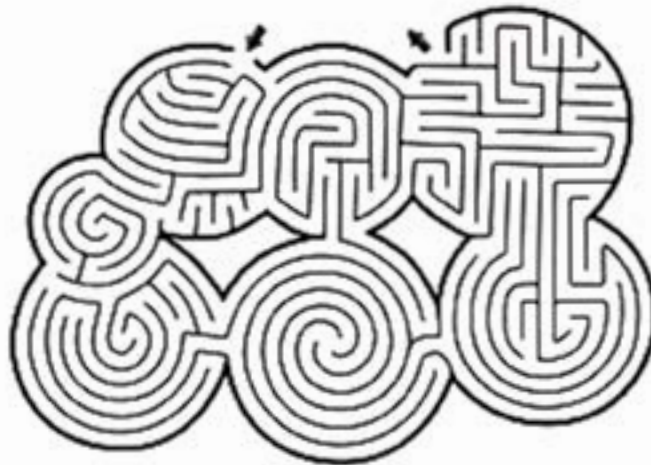


Arrate bezperako bertso-afarirako sarrera erosi nahi dutenek (bazkide ez direnek ere) astelehenetik aurrera izango dute aukera, Guridin, Kultun eta Tiro Pitxonen (40 euro). Aurten Maialen Lujanbio, Onintza Enbeita, Sustrai Colina eta Jexux Mari Irazu bertsolariak arituko dira eta gai-jartzailea Jon Mikel Mujika izango da. Toki-muga dela eta, 80 txartel ipiniko dira salgai guztira.





AURKITU DESBERDINTASUNAK



L A B I R I N T O A

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

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

soluzioa

S U D O K U

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

soluzioa

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



**AURKITU 8 EZBERDINTASUNAK**

**ZERTXOBAIT ERRAZAGOA**

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

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

soluzioa

**ZERTXOBAIT ZAILAGOA**

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

**S  
U  
D  
O  
K  
U**

soluzioa

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



**AURKITU 10 EZBERDINTASUNAK**





Ez da txingoka-lasterketa izango, ezta? RAMON BEITIA





## Ana Alvarez Goenaga

2023/07/19

Alaitasuna eta bizitzeko  
grinaren eredu.  
**BADUGU IZAR BAT  
GEHIAGO.**



**BETI GUREKIN**  
- ZURE GERTUKOENAK -




## Fernando Guenaga Maguregi

2023/07/14

**MILESKER**  
une latz hauetan gurekin  
egon zareten lagun eta  
famiako guztioi.



- ETXEKOAK -




## Iñaki Isasmendi Irigoien

**2. URTEURRENA** (2021/07/27)  
"Beti izango zara gure bihotzetan"  
- ZURE FAMILIA -



## Oscar San Julian Gutierrez

**4. URTEURRENA**  
2019/07/29

"Gure bihotzetan eta  
pentsamenduetan  
jarraitzen duzu"  
- ZURE FAMILIA -

Bere aldeko **MEZA**  
egingo da hilaren 29an,  
12:00etan, Karmelitetan.



**FUNEUSKADI**  
Organo Administrazioa



**TANATORIO EIBAR**

**FUNERARIA MUGICA**  
Funerarioak



**FUNERARIA MUGICA**  
Servizios Kompletuak  
Batez eta Abuztuan

**TANATORIO ERREKATORIO**  
ERREKATORIO

**24 orduko zerbitzu iraunkorra T. 943 201 951**  
[www.funeuskadi.com](http://www.funeuskadi.com)

<p><b>Eibar:</b> Otaola, 27</p> <p><b>Eibarko bulegoa:</b> Bidebarrieta, 20</p>	<p><b>Elgoibar:</b> Kaxilion, s/n. SIGMA Industrialdea (Olasoko hilerriaren ondoan)</p> <p><b>Ermuako bulegoa:</b> Marqués de Valdespina, 16</p>
---	--

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



## Ana Alvarez Goenaga

2023/07/19

Inork ez bezala gozaten  
zuen izarrarentzat:  
*"Ez dugu sekula  
ahaztuko elkarrekin  
bizi izandako uneak.  
Asko maite zaitugu"*



**ASKO MAITE ZAITUGU**  
- ZURE LAGUNAK -

## ZINEA COLISEO

## 1 ARETOA

- **22an:** 17:00, 19:45, 22:30
- **23an:** 17:00, 20:00
- **24an:** 19:30

**"Elemental"**  
ANIMAZIOZKOA



2023/AEB/103'  
Zuzendaria: Peter Shon  
**Fantastikoa/Abenturak**

## 2 ARETOA

- **22an:** 16:30, 19:15, 22:30
- **23an:** 16:30, 20:00
- **24an:** 19:30

**"Misión imposible"**  
AKZIOZKOA



2023/AEB/156'  
Zuzendaria: Chris McQuarrie  
Aktoreak: Tom Cruise, Rebecca Ferguson, Vanessa Kirby  
**Thriller-a/Espioitza/Sekuela**

## ANTZOKIA

- **22an:** 17:00, 19:45, 22:30
- **23an:** 17:00, 20:00
- **24an:** 19:30

**"Barbie"**  
UMOREZKOA



2023/AEB/120'  
Zuzendaria: Greta Genwig  
Aktoreak: Margot Robbie, Ryan Gosting, Emma Mackey  
**Komedia/Fantastikoa/Satira**

## UDAKO ZINEA UNTZAGA

## ABUZTUAK 3 EGUENA

- 22:00

**"Tadeo Jones"**  
ANIMAZIOZKOA



2022/Espainia/89'  
Zuzendaria: Enrique Gato  
**Abenturak/Zine familiarra/Sekuela**

## ABUZTUAK 10 EGUENA

- 22:00

**"DC Supermaskoten Liga"**  
ANIMAZIOZKOA



2022/AEB/105'  
Zuzendaria: Jared Stern  
**Zientzia-fikzioa/Komikia/Superheroiak**

## ABUZTUAK 17 EGUENA

- 22:00

**"Top Gun Maverick"**  
AKZIOZKOA

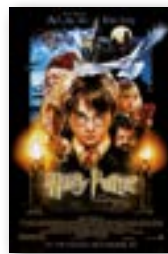


2022/AEB/131'  
Zuzendaria: Joseph Kosinski  
Aktoreak: Tom Cruise, Miles Teller, Jennifer Connelly  
**Drama/Armadako hegazkinak**

## ABUZTUAK 24 EGUENA

- 22:00

**"Harry Potter"**  
ABENTURAZKOA



2001/Erresuma Batua/152'  
Zuzendaria: Chris Columbus  
Aktoreak: Daniel Radcliffe, Rupert Grint, Emma Watson  
**Fantastikoa/Magia/Umeentzat**

943 20 67 76

publizitatea@etakitto.eus



Zure senide edo lagun 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 behar da ...**eta kitto!**-n. Zorion-agurrak **etakitto.eus** webgunean ere argitaratzeko aukera daukatzue.



Zorionak, **NAHIA** Hilarren 24an 11 urte beteko dozuz-eta. Musu haundi bat, printzesa, famelixa guztiaren partez!



Zorionak, **MARA**, martitzenin 2 urte bete zenduaz-eta. Musu haundi bat famelixa guztiaren partez.



Zorionak, **MARKEL**, hilarren 24an 9 urte beteko dozuz-eta. Musu haundi bat famelixa guztiaren partez.



Zorionak, **DANEL**, abuztuaren 6xan 5 urte beteko dozuz-eta. Musu haundi bat famelixa guztiaren partez.



Zorionak, **ANE**, hilarren 31n 9 urte beteko dozuz-eta! Oso ondo pasa zure eguna, printzesa! Patxo erraldoi bat etxekuen partez!



Zorionak, **MADDI**-txuuu!!! Hilarren 25ian 8 urte beteko dozuzelako. Ondo ondo pasau. Patxo haundi bat etxekuen partez!!!



Zorionak, **KOLDO!!** Astelehenian 3 urte beteko dozuz-eta. Asko maite zaittugu!!



Zorionak, **LIBE**, zure 3. urtebetetizian!!! Asko maite zaittugu, printzesa!



Zorionak, **KOLDO**, hilarren 27xan 8 urte beteko dozuz-eta. Musu bat famelixa guztiaren eta, batez be, lkerren partez.



Zorionak, **PAULA**. Gaur 10 urte betetzen dozuz!!!!!!! Musu potolo bat famelixa guztiaren eta, batez be, Markosen partez.



Zorionak, hirukote! **IZAR**-ek eta **MAITE**k 20xan 5 urte egin zenduazelako. Eta **AMATXOK** 16xan.

Zorionak, **JARE** eta **MALEN!!** 11 urte!! Jarraitu irrifar polit horrekin!! Maite zaittugu! Patxo potolo bana!





# Iragarki laburrak



943 20 67 76  
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](http://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

## 3. LOKALAK

### 3.1. Salgai

- Garajea salgai Amañan. 665726895 eta 688767198.

## 4. LANA

### 4.1. Lan bila

- Neska eskalduna eskaintzen da umeak zaintzeko arratsaldez eta asteburuetan. 5 urteko esperientzia 8 urtera arteko umeekin. Ingelesa ere badaki. 691632453.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (ziurtagiri sozio-sanitarioa), baita ospitalean ere, eta etxeak garbitzeko. Erreferentziak. 667060292.
- Neska (albaitari laguntzailea eta etologoa) eskaintzen da zure animaliak zaintzeko eta paseatzeko. 617260605.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Baita asteburuetan eta ospitalean ere. 632768653.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (ziurtagiri sozio-sanitarioa). Esperientzia. Externa. 602490595.
- Gizonezkoa eskaintzen da edozein lanetarako: garbiketarako, eraikuntza, pintura... 641988643.
- Erizaintzako teknikari laguntzailea eskaintzen da nagusiak zaindu edo pasatzera ateratzeko eta garbiketarako egiteko (etxeak, pegorak, bulegoak,...). Orduka. 612460920.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (ziurtagiri sozio-sanitarioarekin). Interna. 697754174.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (ziurtagiri sozio-sanitarioarekin). Interna. 604986450.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (ziurtagiri sozio-sanitarioarekin). Interna. 612554744.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko (ziurtagiri soziosanitarioa). Esperientziarekin. Orduka. 642855788.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Baita asteburuetan ere. Interna. 602592092.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta oporretako ordezkapenak egiteko. 631425686.
- Neska eskaintzen da umeak edo nagusiak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. 641756213.
- Neska eskaintzen da umeak edo nagusiak zaintzeko eta garbiketarako egiteko. 697958198.
- Emakumea eskaintzen da nagusiak edo umeak zaintzeko eta animaliak pasiatzeko. Orduka. 697958198.
- Neska eskaintzen da nagusiak zaintzeko eta pegorak garbitzeko. 665598721.
- Gizonezkoa eskaintzen da nagusiak zaintzeko. Esperientzia eta erreferentziak. 610067042

## 4.2. Langile bila

- Odontologo orokorra behar da Ermuko hortz-klinika bateko lan-taldean. Endodontzia eta odontopediatrian esperientzia baloratuko da. Bidali curriculum: niklinika@gmail.com
- Odontologoa behar da hortz-klinika batean. Formazio aukera eta talde-lanean jardutekoa. Bidali curriculum: dentalweb@hotmail.com

## 5. IRAKASKUNTZA

### 5.2. Eskaintzak

- DBH eta Batxilergoko klase partikularrak ematen dira. 678937827. Patrizia.
- 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

- Elbar BHI-ko DBH 3. mailako Gizarte eta Ingeleseko liburak salgai. 615712216.
- Binirozko diskoak, LPak eta singleak erosten ditut. 688624326.





# IRAZABAL

clínica dental



**Ainhoa Zulueta**  
Doktorea

Odontologian Lizentziatua.  
Euskal Herriko Unibertsitatea.  
Unibertsitate Adua Aho Kirurgia,  
Periodontzia, Implantologian.  
Leongo Unibertsitatea.  
Diplomatua Aho Kirurgia.  
Bartzelonako Unibertsitatea.  
Hortz-Estetikan Diplomatua.  
Madrilgo Unibertsitate Korplutensea.  
Autran Institutua. Bartzelona.  
Etegabeko Formakuntza.  
New York-eko Unibertsitatea.  
Oklusioan Graduondoa.  
Anibal Alonso Doktorea.


**Abuztuan** ere ZABALIK

## Irribarreetan adituak

**Etor zaitez gu ezagutzera**

Zure beharretara egokitutako finantziazio-planak

JARRAI IEZAGUZU

 Facebooken: Clínica Dental Irazabal [www.clinicairazabal.com](http://www.clinicairazabal.com)



**IRAZABAL**  
clínica dental

Julian Etxeberria, 12 - 1 esk. - 20600 EIBAR  
Tel.: 943 20 85 52 - [www.clinicairazabal.com](http://www.clinicairazabal.com)