



4 OSASUNA

Gaixotasun mentalak gertutik ezagutuz

Agifes, Gipuzkoako familia eta eri psikikoen elkarteak "Nola aurre egin gaixotasun mentalari?" hitzaldia eskaini zuen astelehenean. Gaixotasun hauek nolakoak diren azaldu eta tratamenduen inguruan informazio zabala eskaini zuten. Hitzaldi honek hasiera eman zien XX. Osasun Jardunaldiari. Astelehenean zehar erlaxazio teknikak, elikadura eta gripea izan dira hizpide besteak beste.



Jalguneko gazteak, begiraleak eta Gorka Lizarraga Gizarte Zerbitzuetaiko batzorde buruak jaialdi erraldoiaren prentsaurrekoan.

"Neregatik eta nere lagunengatik"

Jalgune-k abenduaren 1ean arratsalde osoko egitaraua antolatu du

5 GIZARTEA

Ekintza ugari genero indarkeriari buruz sentsibilizatzen

Igandean, abenduaren 25a, genero indarkeriaren aurkako eguna da. Aste honetan zehar egunero ekintza bat burutu du Emakumeen Zentro Zibikoak herritarrek gaiarekin sentsibilizatu eta hezteko. Solasaldia, hitzaldia, jokoak, irriterapia tailerra izan dira egun hauetan eta gaur "Novias Blancas" antzezlan eskainiko du Zentro zibikoko antzerki taldeak. Igandean, berriz, Okendo plazan eguerdian genero indarkeria gaitzesteko egingo den elkarretaratzean parte hartzeko deia egin dute.

Abenduaren 3an, euskarararen eguna izateaz gain, urritasuna duten pertsonen eguna ere bada. Lasarte-Orian Jalgune elkarteak ekintza ugari prestatu ditu abenduaren 1ean, egun berezi hori ospatzeko. Jaialdia, dantza eta ezkutaketa jolas erraldoia izango dira guztiek heldu, zein haurrek arratsaldeaz ederki gozatzeko.

Asteazken arratsaldean, Jalgune elkarteak, gazteak, gurasoak eta Gorka Lizarraga Gizarte Zerbitzuaren saileko batzordeburua bildu ziren abenduaren 1ean antolatutako "Neregatik eta nere lagunengatik" jaialdi handiaren nondik norakoak azaltzeko.

"Lasarte-Oriak urritasuna duten herritarren eguna ospatzea nahi dugu," azaldu zuten prentsaurrekoan.

Horregatik, abenduaren 1ean, dantza eta jolasak izango dira protagonista Jalgune elkarteak antolatu duen arratsalde "martxoso" honetan.

Arratsaldeko 18:00etan, hasiko da guztia Manuel Lekuona Kultur-Etxean. Honekin "Sofing, zapping eta Jalgunerekin barre egin" jaialdia eskainiko dute elkarteak gazteak.

Honetan telebistako programa desberdinen parodiak

eskainiko dituzte elkarteak gazte eta begiraleek. "Ikusleek ongi pasatzea izango da helburua," aipatu zuten.

Jarraian, 19:00ak aldera, kalejira izango da Manuel Lekuona kultur-etxetik Okendo plazaraino "Dinbi Banda" batukada taldearekin.

Behin Okendora iritsita, 19:15ak, "Neregatik eta nere lagunengatik" ezkutaketa erraldoia egin nahi dute.

"Atseginez eta gozamenarako egin nahi dugu," azpimarratu zuten Jalguneko gazteak.

"Joko honek arauak ditu, hauek ohitura bihurtu daitezke eta azkenik kultura bihurtzen dira. Eta hori nahi dugu jokoaren arauak kultura bihurtzea Lasarte-Orian," adierazi zuten.

Dantzaldia

Ezkutaketa erraldoiaren ostean, 19:25etatik aurrera dantzaren txanda izango da.

Lehenik Jalgune elkartearen "Pausoka pausoka" abestia dantzatzeko da eta txokolate gozoa dastatu ondoren, DJ emanaldia izango da.

Prentsaurrekoan eguraldi txarra eginez gero, kalejira Michelingo kirol gunean izango litzatekeela ohartu zuten "eta bertan izango lirake ekintza guztiak".

Era honetara, Jalgune elkarteak gazteak, lasarteoriarrek gonbidatu nahi dituzte jaialdia ikusi, parte hartu, jolastu eta dantzatzera. "Urritasuna duten herritarren egunean, ondo pasatzera!," adierazi zuten.



Donde las estrellas son ellos

Txakurrentzako ileapaindegia

Txakur eta katuen denda

Txakurraren azala eta ilea zaintzeko
BAINUA xaboi ekologikoarekin
BELARRIEN GARBIKETA
 Uzki-guruin **GARBIKETA**
 Azkazalak **MOZTEA**
 Kuxinak **TXUKUNTZEA**

Eskaintza guztia
20€




Green enparantza 2 behea (Urbarteko parkearen parean) • Lasarte-Oria 20610
 Tel.: 943 576313 • info@canneslasarte.com • www.canneslasarte.com

Neure kabuz



Ane Labaka

Mende laurden irri

Haur gazte ta heldu, mundu berri bat helburu... nor ez da irrien laguna?

Mende laurden pasa da hasierako *Beltxi* eta *Xalala* haietatik. *Tantaka yotanka*, *Pingui* eta *Makarroiak* kantatzen genituen txikitari. Zenbat aldiz ikusi ote genituen telebista zaharrean zuen bideoak, gurasoei kotxean kaseteak berriro eta berriro jartzeko eskatu, izorratu arte.

Orain, erotu egiten naiz Gasteizko gaztetxean parrandan *Marikalanbre* abestia, tristurak sendatzeko aspirina, jartzen dutenero eta lehengusu txikia eramanen dut zuek ikustera berak baino gehiago nik gozatuko dudala jakinda.

Handitan *Ane pirata* izan nahi dut olatu gainean izarretara joateko. *Largabistarekin* natura zaindu. Goizero minutu bat hartu bizitzari "milesker!" esateko. *Pupu* eta *Lore* maitasunez (edo maitatasunez) elikatu. *Martin bertso*ekin kantatu irriparre bakoitzak dakarrela garaipena. *Abuela Marialuisari* eta *amona Josefinari* geranioak oparitu. *Beleko* *anderea* izateari utzi. Amatorri goxogoxo abestu eskatu gabe eman dizkidan musuen truke. Mundu zaharrari irriparre laranjak margotu. Jolastu eta oherakoan ilargia itzali. Bizitza, bihotza eta hizkuntza eskuetan hartu, ez gaudelako salgai. Pentsatu, sentitu eta ekin; biok dantzan, biok hegan, elkarrekin, ni zurekin zu nirekin egon gaitzen behingoz. Geurea dena aboratu euskal piratekin batera, horrela soilik iritsiko baita eguna biok elkar ikusiko duguna. Euskal Herria euskal irria bihurtu.

Lehen miresten zintuztedan, orain gehiago. Maite zaituztegu, ilargiraino eta bueltan. Txokomarrubizko muxu bana.

Zorion agurrak



Leire

Zorionak eta txokolatezko 4 muxu potolo Maialen, aiton-amona eta famili guztiaren partetik.



Ane

23 muxu goxoak familiaren partetik. Zorionak eta ondo pasa!



Amets

Poxpolin Zorionak ze pozik!! 5 urte pottoka, txokolatezko muxu pila!!!



Haritza

Zorionak guapo!! ZAZPI MUXU Eneritz, amatxo eta aitaxoren partetik.



Arkaitz

Zorionak!! Eta 7 muxu potolo zure urtebetezuegatik. Amona, Unax, aita eta amaren partetik!!



Nika

Zorionak Amona!! Ederki pasa genuen merendolan. Muxu pila guztiaren partetik.



Irati

Zorionak sorgintxo!! Ondo pasa ospakizunetan!! Sara, aitaxo eta amatxo.



Elvira

Zorionak familiaren partetik!!!! Dagoeneko biramona titulua eskuratu duzu eta!!



Beñat, Iker, Manex eta Ainara

Zorionak laukote! Beñat, Iker, Manex eta Ainara muxu handi bat familiaren partetik.



Mikel

Zorionak!!!! Hamar muxu pottolo familiaren partetik.

Zorion agurrak bidaltzeko 943 36 68 58, txintxarri@txintxarri.info edo www.txintxarri.info web orrialdeko formularioa erabili dezakezue.

Azoka txikia

Eskaintza inmobiliarioak

- Logela alokatzen da erdialdean, brigidatarren parean. Bakarrik bizi den 32 urteko gaztea naiz eta etxea elkarbanatu nahiko nuke. Gela ohe handi batez eta armairuz hornitua dago. Hilean 300 euro gastuak barne. Deitu 682322457
- Pisukide bila nabil. Etxe polita eta zentroan kokatuta, gela handia da eta argitsua. Aukeran 35 urtetik gorako pisukidea nahi nuke. Hilabetean 300 euro inguru. Pilar 647 884 278
- Teilatueko pisu berritua alokairuan. Tolosako erdigunean. Interesa daukazuena: 626057485(Yone)
- Pisua alokatzen da Lasarte-Orian. 9. pisua, hegoaldera begira, eguzkitsua. 3 logela, sukaldea, komuna eta 2 balkoi. 649 424 826. Josune.

Lan-eskaintza

- Esperientziadun sukaldaria behar da Lasarteko taberna/jatetxe batean lan egiteko. Interes duzuenok bidali CV-a lehen bait lehen garakari@hotmail.com helbidera.

Lan-eskariak

- Emakume lanerako prest. Garbiketa lanerako edota nagusien zaintzarako. Asteburuetan lan egiteko prest. Azucena 669 931 026
- Emakume bat eskeintzen da adineko pertsonak eta haurrak zaintzeko, etxeko lanak eta tabernetan garbitze lanak egiteko. Telefonoa: 667 808 011.
- Neska lanerako prest, esperientzia daukat haurren zaintzan zein garbiketa lanak egiten. Diana 626 886 695.

Heriotzak Jaiotzak

Heriotzak

- Jose Marcos Molina, azaroaren 19an, 46 urte zituela.
- Joaquin Segura Lopez, azaroaren 16an, 62 urte zituela.



Farmazia Goardiak

EGUNEKOAK: 09:00-22:00

Ostirala, 23 Gil, Kale Nagusia 24	943 361529
Larunbata, 24 Rodriguez, Kale Nagusia 42 atzea	943 361774
Igandea, 25 Rodriguez, Kale Nagusia 42 atzea	943 361774
Astelehena, 26 Acha-Orbea, Hipodromo et. 6	943 363549
Asteartea, 27 Urbistondo, San Frantzisko 1	943 366567
Asteazkena, 28 Orue, Jaizkibel plaza 2	943 362652
Osteguna, 29 De Miguel, Kale Nagusia 32	943 371151

GAUEKOAK: 22:00-09:00, egunero
Chucua, Kardaberaz 48
Hernani, Tel.: 943 551793

Larrialdi telefonoak

Osasun Zentroa	943 007960
DYA	943 464622
Gurutze Gorria	943 363953
Udaltzainak	943 362442
Erzaintza	943 288888
SOS Deiak	112

- Emakumea eritetxean gauak pasa, nagusiak haurrak zaindu edota garbiketa lanetan aritzeko prest, orduka, goiz edo arratsaldean. Erreferentzia onak 619 803199
- Pertsona nagusiak eta umeak zaintzeko, etxeko lanak egiteko... edozertarako prest. Orduka lan egiteko prest ere. 943 404 015

Bestelakoa

- Ingeleseko klaseak ematen dira astelehena, asteazkena eta ostiralean 15:00etatik 16:00etara eta klase intentsiboak egunero 10:30etik 11:30ra. Harremanetarako zenbakia, 693 601 222.

Txintxarri diruz laguntzen duten erakundeak



Lasarte-Oriako Udala
Euskara Batzordea



EUSKO JAURLARITZA
KULTURA SAILA



GFako Kultura eta Euskara Departamendua

POLITIKA

Sorturen batzarra bihar

Villa Mirentxun 9:30ean izango da bilera irekia eraketaz eztabaidatzeko



Prozesua aurkeztu zuten asteazkenean Villa Mirentxun hainbat herritarrek.

Sortuk eratze prozesu herritarra burutu nahi du eta horretarako parte-hartzea bultzatzeko asmoz Euskal Herriko hainbat herrietan batzarrak burutuko ditu. Herrian bihar izango da lehenengoa Villa Mirentxun 9:30ean. Bilera irekia da eta herritarrei parte hartzeko deia luzatu diete sustatzaileek.

Maidar AZURMENDI

Asteazkenean hainbat herritarrek agerraldia egin zuten Villa Mirentxun Sorturen eratze prozesua aurkezteko.

Prozesu hau herritarrekin batera burutu nahi da eta horretarako Euskal Herri osoan burutuko ditu Sortuk batzar ezberdinak. Herrialdez herrialde, Gipuzkoako 71 herri eta auzoetan burutuko da prozesua, Bizkaiko 110etan, Arabako 49etan eta

Nafarroako 63etan, guztira 293 herritan.

Bilerak irekiak izango dira eta Lasarte-Orian lehenengoa bihar egingo da Villa Mirentxun goizeko 9:30etan hasita.

Eztabaidatuko diren ardatzak jasotzen dituen dokumentu sarea jarri dute *sortu.net*-en. Honetan Sorturen oinarri politiko eta antolakuntza eredu proposatzen dira eztabaidarako.

Horrela definitzen dute Sortu: "Euskal Herria osoko ezkeriar independentisten bilgune politikoa. Euskal Herria askearen alde lanean eta borrokan diharduten independentista eta sozialisten Herritar Batasun historikoaren adierazpen politiko berria".

Otsaila arteko prozesua

Azarotik otsailera egingo den prozesu honetan "oinarri ideologikoen, lerro politikoen eta antolakuntza ereduaren eztabaidan erabaki eta behin betiko txostenean jasoko denaren marrazkitzat hartuko da".

Lehen eztabaidan oinarri ideologikoak izango dira hizpide, "helburua sortu nahi den indar politiko independentista eta sozialista berriaren perfil politiko-ideologikoa zehaztea izango da".

Abenduaren 15ean ildo politikoaren inguruko eztabaida izango da. Urtarrilaren 26an antolaketa eredu eta funtzionamendua izango da hizpide eta otsailaren 9an, barne hauteskundeak egingo dira. Otsailaren 23an Sorturen kongresua eta sorrera izango da. Kongresuaren ondorenerako utzi da Komunikazioari dagokien atalaren eztabaida, bertan parte hartu nahi duten militante guztien artean egiteko asmoarekin.

Eratze prozesu honetan parte hartzera deitu nahi izan dituzte Lasarte-Oriako herritarrek "bere burua ezkeriar eta independentistatza duenak eta Zutik EH ebazpenaren edukiak bere egiten dituen edonork; lehenago ezker abertzaleko kidea izan, ala ez, dute Sortu-ren eratze prozesuan parte hartzeko aukera".

KULTURA

Santa Zezilia eguna ospatuz

Atzo, Musikarien zaindariaren eguna izan zen, Santa Zezilia. Astean zehar, Lasarte-Oriako hainbat taldek ospatu dute egun handia. Lehengo asteburuan, Suberri akordeoi orkestrak bere bazkideekin bazkaria antolatu zuen Lasartearra elkartean.

Asteartean, berriz, Udal Musika eskolako lagunak izan ziren herriko erdiguneko kaleak girotzen. Musika tresna guztietako ikasle eta irakasleak kalean izan ziren eta Hizkuntza Musikaleko ikasleak lagun izan zituzten Okendo plazan eta San Pedro eliza ondoan eskainitako emanaldietan.

Atzo, Amalur trikiti eta pandero eskolakoak izan ziren kalean euren doinuak eskainiz. Igandean, Alboka abesbatzak Arantzazuko Ama elizako meza nagusia, 12:30ean, girotu eta jarraian, bere bazkideekin urteroko bazkaria antolatu du.



Amalur trikiti eta pandero eskolakoek kalejiran atera ziren bart.

ERRAUSKETA

Gaueko Itzalak eta Despervicio II. Errausketaren aurkako Egunean

Larunbatean azaroak 24 II. Errausketaren aurkako eguna antolatu du Usurbilgo Itaya Gazte Asanbladak. Hainbat ekintza burutuko ditu egunean zehar. Goizean Potxoenean, mahain-guru irekia "Nola eraman genezake borroka bateratu bat?" izango da beste herrietako lagunekin, Sakana, Bizkaia... Eguerdian gaztetxean, herri-bazkaria egingo da bertso musikatu lagundua Aitzol Barandiaran, Alaia Martin, Beñat Gaztelumendi eta Arkaitz Oiarzabal "Xamoa" bertsolariekin. Gai jartzaile lanetan Haritz Casabal arituko da eta saxoan Eneko Sierra. Bazkarian parte hartzeko txartelak salgai daude Ilargi tabernan.

Arratsaldean berriz, kantu poteo aldarrikatzailea izango da Kantu taldearekin eta ondoren, Anariren kontzertua izango da. Honetarako sarrerak 5 eurotan salgai daude. Gauean, kontzertuak izango dira Gaztetxean 23:00etatik aurrera bertan Stupenda Jones eta Lasarte-Oriako Gaueko Itzalak eta Despervicio taldeak arituko dira.

EUSKARA

"Euskaraz bizi nahi dut" manifestazioa

Abenduaren 1ean, Kontseiluak antolatutako "Euskaraz bizi nahi dut" manifestazioa izango da Donostian, 17:00etatik aurrera. Bertan milaka herritar bildu nahi ditu Kontseiluak euskararen normalizazioa aldarrikatzeko. Parte hartzaileek besteak beste haien aldarrikapena "Euskaraz bizi nahi dut" leloa duen kamiseta jantzi edo banderola eramanaz egin ahal dute. Muntteri AEK euskaltegian, Jalgi Kafe-Antzokian eta Ttakun kultur elkartearen aurkitu ahal dituzue banderolak salgai. Bakoitzak 3 euro balio ditu.

ELKARTASUNA

Yanellen agurra lagun artean

Yanellen urtarilean iritsi zen Beninetik Gizakien Lurra elkartearen bitartez ebakuntza bat egingo da. Uztailean lehena egin eta urrian egin diote bigarrena Javier Martin medikua eta bere lankideek Donostiako Ospitalean. Azaroaren 29an bere herrira itzuliko da guztiz sendatuta. Gure herria igaro dituen hilabete hauetan laguntza eta goxotasun handia jaso du herritar guztionganetik eta oso pozik ibili da Lasarteko kaleetan lagun guztiekin, horregatik bihotzez eskerrak eman nahi dizkizue herritar guztioi eskeini diozuen harrera beroa-gatik. Mila esker guztioi eta muxu handi bana!!!



Bihar Literatur Lehiaketako irabazleak emango dira jakitera. Argazkian izako sarituak.

ahotsetan, hala nola, "Taupadak" euskarazko poesia eta gaztelarazko "De Regreso" mikrokontaktizuna. Lehenengoak Musika eskolako Joseba

Pascual gitarra ikaslearen laguntza izango du.

Beraz, bihar jakingo da maila desberdinetako irabazleak zeintzuk izan diren.

Literatura lehiaketako sariak bihar

Lasarte-Oriako Literatura Lehiaketako sari banaketa izango da larunbatean 12:00etan Manuel Lekuona kultur-etxeko hitzaldi aretoan.

Epaimahaikideek ez dute lan erraza izan. Helduen mailan adibidez, Lasarte-Oriako, zein estatuko idazleek 150 poesia eta mikrokontaktizun aurkeztu dituzte.

Gazte eta haurren atalean berriz, Lasarte-Orian harrobi handia dagoela erakutsi dute izan ere, 400 baino gehiago idazki aurkeztu baitituzte, gehienak ipuina eta euskaraz idatzitakoak.

Eta sarien banaketa ekitaldian gainera, helduen mailako testu garailuetako batzuk entzun ahaliko dira Aitor Tejero eta Noemi Fernandezek

Gaixotasun mentalak, tabua gainditu

► Gizartearen %9k du gaixotasun mental bat eta hauen %50ak ez du beharrezkoa duen tratamendua jasotzen ► XX. Osasun Jardunaldien baitan asko izan dira jorratutako gaiak

Agifes, Gipuzkoako familia eta eri psikikoen elkarteak “Nola aurre egin gaixotasun mentalari?” izenburupean hitzaldia eskaini zuen astelehenean. Honekin hasiera eman zitzaion XX. Osasun Jardunaldiari. Bertan besteak beste, Gizarte Zerbitzuetako burua den Gorka Lizarraga zinegotzia izan zen.

Maidar AZURMENDI

Egunero izan da hitzaldi interesgarri bat Manuel Lekuonan osasuna ardatz izanda. Astelehenean Agifes elkarteak, Gipuzkoako familia eta eri psikikoen elkarteak, egiten duen lana azaldu zuten Iker Arrizabalaga psikologoak eta Veronica Pazos gizarte langileak.

Gizartean gaixotasun mentaletan duten tabua gainditu eta gizartean normalak izateko landu behar dela azpimarratu zuten.

Oso arrunta da egun gaixotasun mentalak izatea Iker Arrizabalagak azaldu moduan “Lasarte-Oriako biztanleak 17.000 inguru izanda, estatistiken arabera, 1.700 izango lirake gaixo mentalak”. Bataz beste, populazioaren %9 du buruko gaixotasunen bat eta hauen artean %50 ez du behar duen tratamendua jasotzen Arrizabalagaren hitzetan.

Tabua

Hitzaldian bereziki azpimarratu nahi izan zuten gizartean gaixotasun mota honen aurrean dagoen lotsa eta ezkutatu nahia, “tabu jarrera hauekin amaitzea beharrezkoa da gaixo hauen normaltasunerako”. Askotan familiaren baitan ere ez da esaten senide batek halako gaixotasuna duela, “erraz esaten diogu bizilagunari gure semea ospitalean dagoela ebakuntza bat egin behar izan diotelako aldiz, psikiatrikoan dagoela esaten al dugu? Ez, ezkutuan eramaten saiatzen gara, lotsa ematen duelako, ez dugu nahi herrian ero ditzea”.

Persona eroa existitzen al da? galdetu zuen psikologoak eta baieztatu zuen entzuleen ahotik. “Ez, eroa ez da diagnostikotik bat, hitz hori gizartean errotuta egon arren, modu despektiboan erabiltzen den hitza da eta desagertu beharko litzatekeen ideia bat islatzen du, izan ere, eroa gaixo dagoen pertsona bat besterik ez da, beste batek bihotzeko gaixotasun larria izan dezakeen bezala”.

Buruko gaixotasun bat izatea errealitatea pertzibitzeko modu desberdina izatea da

oinarri eta gaixoak tratamendu egokiarekin bizitza normala egiteko gai direl azaldu zuen.

Kausak

Gaixotasun mentalak ez dira fisikoak bezain azkar ikusten, normalean ez dira erraz nabaritzen eta hauek eragiteko kausak ere gutxi dira oinarri sendoa dutenak. Hala ere, gaixotasun hauek pairatzeko hainbat arrisku faktore antze-man dituzte psikiatrek.

Orokorrean kausa biopsiko-sozialak dira gaitz hauen eragile baina badira, gaixotasun gutzietan bezala, arrisku faktore batzuk eta adituek diote pertsona batzuek badutela joera gaixotasun mentalak garatzeko.

Adituek argi dute badirela gaixotasun mentalak azalera-tzea bultzatzen dutenak, alegia, pertsona krisi bat izatera bultzatzen dutenak adibidez, toxikoen kontsumoa drogak zein alkohola bezalakoak, gertuko pertsona baten heriotza, banaketa afektiboa, heldutasun arazoei aurre egiteko gaitasun falta, krisi existentzialak hau da, lan aldaketa, bizileku aldaketak, jendearekin harreman arazoak daude eragile horien artean.

Ez da berdina 20 urterekin gaixotasun mental bat izatea edota 40-50 urterekin. “Gazteei heldutasuna falta zaie, bizitza esperientzia eta azkenean gurasoen babesa bilatzen dute gaixotasunari aurre egiteko. Helduek ordea, tresna gehiago dituzte gaitzari aurre egin eta normaltasun bat bila-



Iker Arrizabalaga eta Veronica Pazos Agifeseko kideak izan ziren hitzaldia ematen.

tzeko, lanean jarraitu nahi dutelako, familia...”.

Gaixotasun motak

Bi multzotan banatzen dira gaixotasun mentalak Iker Arrizabalagaren esanetan.

Batetik psikosia legoke, “gaixo hauek errealitatea beste modu batera ikusten dute, euren munduan, errealitatean bizi dira eta oso zaila da hauek arazo bat dutela onartzea, ez dira euren mundu horretan arazoak ikusteko gai”. Multzo honetan eskizofrenia egongo litzateke.

Beste multzo handia neurosiena da “hauen jarrera beste-lakoa da, bizi duten errealitatea gehiegi pertzibitzen dute, antsietatea dute, urduri azaltzen dira, normalean lo egiteko arazoak izaten dituzte”.

Diagnostikoak

Ohiko diagnostikoak eskizofrenia, desoreka bipolarra, pertsonalitatearen trastorno edo joera paranoidea, desoreka obesibo konpultsiboa, antsietatearen desorekak, trastorno depresiboa eta bulimia eta anorexia dira gaitz nagusiak.

Orokorrean gaixotasun hauen sintomak bi motakoak izan daitezke, batetik produktiboak deritzona, haluzinazioak, ahotsak entzutea adibidez, eta negatiboak bestetik; motibazio eta gogo falta, bakarrik egoteko nahia, islamendua...

Ondorioz gaixoak autonomo baxua izaten du, izaera depresiboa, inpulsoak kontrolatzeko gaitasun falta, gizarte harremanak galtzen ditu. “Oso garrantzitsua da pertsona hauek atera, motibatzea kalera irten eta ohiko ekintzak egitera bultzatu, erosketak, lagunak ikusi”.

Honekin batera Arrizabalagak azpimarratu nahi izan zuen gaixo hauen %80 familiarekin etxean bizi dela. “Gazteak gaixotzen direnean batez ere gurasoek hau babesteko joera izaten dute eta azkenean isolamenduan lagutzen dute nahi gabe, gaixoei eguneroko bizitza egiten lagundu behar zaie, autonomoak behar dute izan”.

Bestela zaintzaileek gaixoen pisua hartu eta ondorioak pairatzen dituzte adibidez “oso ohikoa da bikoteak banatzea seme-alaba gaixoak tarrean daudenean izan ere, kontrolatu gabe daudenean pertsona hauekin bizitzea zaila da oso”. Zaintzaileek antsietate eta depresioak gartzen dituzte askotan.

Krisi larrietan nola jokatu behar den ere azaldu zuen Veronicak. “Kasu hauetan oso zaila izaten da gaixoa bere borondatez ospitalera eramatea hau dela eta 112 larrialdi telefonora deitu eta gertatzen ari dena azaldu behar da anbulantzia psikiatriko bidaltzeko”. Anbulantziarekin batera Ertzaintza ere azaltzen da, askok ez dakite “baina eska daitezke kalez jantzita ager-

tzea”. Askotan familiek ez dute larrialdietara deitzen hain zuzen bizilagunek anbulantzia, Ertzaintzaren zalaparta ikus ez dezaten.

Sendatzeko bideak

Gaixotasun mentalak gainontzekoak bezala tratamendu egokiarekin kontrola daitezke baina honetan ere asko dira oraindik eman beharreko pausuak Agifeseko kideen ustez “Osakidetzako psikiatrekin gaixoei, hiru hilabetean behin izaten dute txanda, medikazioaren inguruan galdetu eta hau ajustatzen oinarritzen da mediku eta pazientearen arteko harremana. Gaixoei medikazioarekin hobeto daude baina pilulek ez dituzte bultzatzen ateratzea... gogoia lantzeko bestelako jarraipena izan behar dute eta errehabilitazio prozesu bat burutu”.

Elkarteak errehabilitazio hau egiteko aisaldi programak ditu martxan, gaixo eta senideentzat laguntza taldeak aholkularitza eta orientazio zerbitzua eskaintzen du. Taldeka eta banaka burutzen diren terapiak ere egiten ditu elkarteak gaixo eta familiekin.

Agifeseko kideek gaixoei bizitza normala egiteko gai direla azpimarratu zuten galderean txandan. “Medikazio bat besterik ez dute jarraitu behar, diabetesarekin egiten den bezala, eta gaixo mentalak arriskutsuak diren ustearikin amaitu behar da, gezurra da”.

Horrela tratamendu eta senideen aldetik jarrera egokiak dira landu behar diren esparruak. Lan ona eginez, gaixoei bizitza normala egiteaz gain, euren gaixotasunaren arduradun egiten dira askok ez dakite “baina eska daitezke kalez jantzita ager-

XX. Osasun Astea

XX.Osasun Astea asko izan dira landutako gaiak. Asteartean erlazazio tailerra egin zen Naiara Urkizurekin, asteazkenean berriz Ander Garrarekin Garaiko elikaduraren inguruan mintzatu ziren eta atzokoan asteari amaiera eman zioten Rosa Gainza herriko osasun zentroko erizain buruak eta Enrique Contreras medikuak eta zentroko zuzendariak hauek arrisku kardiobaskularrak eta Gripeararen aurkako txertoa izan zuten hizpide.



LABURRAK.-



Aristegi entrenatzailea Balda, Garrido, Arroyo eta Zubizarretarekin lehiaketa hasi baino lehen.

Garrido eta Balda judokak ederki Amurrion

LOKEko judokak lehengo asteburuan XIX. Amurrioko Hiria nazioarteko lehiaketa izan ziren lehian eta kadete mailan, Oscar Garridok 90 kilo azpiko mailan eta Fermin Baldak, 66 kilo azpikoan brontzezko dominak lortu zituzten.

Gorka Aristegi entrenatzaileak aipatu digunez, txapelpetan lehiakide ugari zegoen erkidego desberdinetatik etorritakoak eta maila oso altua zen.

Hala ere, herriko bi judokak domina ekarri zuten herrira. "Ferminek oso txapelketa ona egin zuen," azpimarratu du LOKEko entrenatzaileak.

Ferminek hiru arerio garaitu zituen "oso judo ona eginez". "Final erdia galdu zuen bakarrak eta epaileen erabakiarengatik, gainera," azaldu du Aristegik. Izan ere, borroka honetan arerriek ez zuten punturik lortu eta berdinketa izanik, epaileen esku geratu zen erabakia.

Oscar Garridok, berriz, bi borroka irabazi ondoren lortu zuen brontzea.

Bi judoka hauetaz gain, Asier Zubizarreta eta Jon Arroyok ere parte hartu zuten, baina ez zuten zortetik izan.

Indoor txirrindularitza ikastaroak

Lasarte-Oriako Kirol Udal Zerbitzuak, Indoor txirrindularitza eskaintza zabalduko du eta bi talde berri jarriko ditu martxan.

Taldeek astearte eta ostegunetan izango dituzte saioak honako ordutegietan, bata 17:10ean eta bestea 21:10ean.

Kirol Zerbitzuak jakin arazi duenez, taldeak gutxienezko erabiltzaile zenbakia osatu bezain laster jarriko dira martxan. Interesa duten guztiak kiroldegiko bulegoan izena eman beharko dute.

FUTBOLA.-

Texas Lasartearra irabazle derbian

I. Erregional mailan, 3-2 garaitu zuen Ostadar SKT

Futbol denboraldia aurrera doa eta aurreko igandean, I. Erregionaleko Texas Lasartearra eta Ostadar SKT-ko taldeak berriro ere aurrez aurre izan ziren. Oraingoan, Koldo Ageitosen taldea, Texas Lasartearra izan zen garaile.



Texas Lasartearra eta Ostadarren arteko norgehiagokan gol aukera ugari egon ziren. T. VALLES

Nerea EIZAGIRRE

Erregional mailako denboraldiko bigarren derbia izan zen Michelingo zelaian igandean, Texas Lasartearra eta Ostadar SKT-ko taldeen arteko norgehiagoka. Eta Texas Lasartearrak joaneko partidaren errebantxa hartu zuen honetan 3 eta 2 irabaziz.

Partida

Partida parekatua zirudien arren, Ostadarrena izan zen partidaren kontrola lehenengo minutuetan eta horren erakusle da, 8. minutuan Josean Beldarrainen taldeak sartutako gola.

Baina defentsaren akats batek Texas-en gola ekarri zuen. Berdinketarekin Koldo Ageitosen taldeak indarrak berreskuratu zituen eta Ostadar ezinean ibili zen. Honela,

40. minutuan Texasek bigarren gola egin zuen kontra batean.

Bigarren zatian, Ostadar sistema aldatzen saiatu zen, baina ezin izan zuen ezer egin. Hainbat izan ziren Texasek izandako aukerak eta aipagarria da Ostadarrek berdinketa lortzeko zorian egon zela, baina Texaseko atezainak lan ederra egin zuen.

80. minutuan, Texasek 3 eta 1eko egin zuen. Deskontuan, Ostadarrek gora egin eta falta bitartez sartu zuen 3 eta 2koa.

Koldo Ageitos Texaseko entrenatzailearen hitzetan merezitako garaipena izan zen. "Ez genien euren ohiko jokoa egiten utzi eta defentsa lan handia egin zuten mutilek. Gol aukera asko sortu genituen eta garaipenak ez zuen alde egin".

Josean Beldarrainen aipatu digunez, "partida txarra jolastu genuen, erritmo gabea. Jokalari batzuk falta zitzaizkigun baina hori ez da aitzakia. Texasek merezi zuen irabaztea."

Igoera fasea

Bost jardunaldi geratzen dira lehen fase hau amaitzeko eta Beldarrainen mutilak bigarren postuan daude, lehenengoarekin Intxurrerekin berdinduak, 17 puntu.

Horrela jarraituz gero, Ostadarrek igoera fasea jokatuko aukera izango luke.

Bestalde, Texas Lasartearra bosgarren da, baina hirugarren postuaren lehian izan daiteke eta igoera fasean sartu. Horrela ez bada, azken bi urteetan lortutako kopa defendatu beharko du.

KIROL AGENDA.-

FUTBOLA

Larunbata 24

Berio, Donostia, 09:00etan

Antigua Luberrri-Ostadar
I. Infantil

Mintxeta, Elgoibar, 10:00etan

Elgoibar-Ostadar
Infantil Txikiak

Rezola, Donostia, 10:15ean

Añorga-Texas Lasartearra
I. Kadetea

Michelin, 10:30ean

Ostadar-Urrieta
I. Kadetea

Michelin, 12:00etan

Ostadar-Ariznabarra
Kadeteen Ohorezko maila, Euskal Liga

Martutene, Donostia, 13:30etan

Amara Berri-Ostadar

Emakumezkoen maila

Michelin, 15:30ean

Ostadar-Euskalduna
Jubenilen Ohorezko maila

Zubieta, Donostia, 15:30ean

Real Sociedad-Ostadar
Infantilen Ohorezko maila

Michelin, 17:15ean

Ostadar-Aurrera
Erregional Ohorezko maila

Ubitarte, Andoain, 17:45ean

Ontzerri-Texas Lasartearra
I. Erregionala

Igandea 25

Michelin, 10:00etan

Ostadar-Internacional
I. Jubenila

Harane, Usurbil, 10:00etan

Ostadar-Zarautz
2. urteko alebina eskolak

Harane, Usurbil, 11:15ean

Ostadar-Euskalduna Alebina

Michelin, 11:45ean

Ostadar-Segura. I. Erregionala

ARETO-FUTBOLA

Ostirala 23

HERRIKO TXAPELKETA

Kirol gunea, areto-futboleko kantxa

19:40ean, Indaux-Txindoki

20:20ean, Albalñeria Vertica-Balardi

21:20ean, Izarra-Trumoi

Larunbata 24

HERRIKO TXAPELKETA

Kirol gunea, areto-futboleko kantxa

10:30ean, Izkiñe-Ana eta Soi ileapaindegia

11:30ean, El Punto-Buenetxea

12:30ean, Urdaneta H.K.-Oria Kristaldegia

13:30ean, Ildargi-ISU Leihokak

Santurtzi, 16:30etan

San Jorge Santurtzi-Aldaz H.K.

Nasional III. maila

Kiroldegia, 17:00etan

ISU Leihokak-Hirikide Ikastetxea
Gipuzkoako Liga, I. maila

PILOTA

Osteguna 22

Uarkape, Arrasate, 20:15ean

Arrasate-Intza

Eskuz binaka, II. seniorra, JAITSIERA

Larunbata 24

Michelingo pilotalekua, 16:00etan

Intza I-Aurrera Saiaz I

Eskuz banaka, jubenila

Michelingo pilotalekua, 16:00etan

Intza-Goierrri

Eskuz binaka, II. jubenila

Michelingo pilotalekua, 16:00etan

Intza -Aurrera Saiaz I

Eskuz binaka, I. jubenila

ATLETISMOA

Larunbata 24

Azkoitia, 16:30ean

Herriko hainbat atleta Azkoitiko
VIII. Herri lasterketan izango dira.

Igandea 25

Donostia, 09:00etan

Herriko hainbat atletek Donostiako
DKV Maratoian parte hartuko dute.

Donostia, 09:10ean

Herriko hainbat atletek Donostiako
DKV Maratoiko 10 km-tako proban
parte hartuko dute.

ERRUGBYA

Larunbata 24

Iruñea, 11:00etan

Beltzak Ostadar Gure Etxea-Iruña
Kadeteak

Igandea 25

Michelin, 09:00etan

Beltzak Ostadar Jalai Errugby
eskolako infantal federatuak,
eskolarteko infantalak, alebin eta
benjaminen entrenamendua dute.

TXIRRINDULARITZA

Larunbata 24

Atsotakar parkea, 11:00etan

Bazpi Txirrindularitza eskolako
kideek alebin eta infantal mailako
(1.999-2.001 urteak) haurrek
saioa egingo dute.

Antonio Elorza belodromoa, Donostia,

16:00etan

Bazpi Txirrindularitza eskolako eta
herriko gazteek Gipuzkoako pistako
txapelketako hirugarren jardunaldia
dute.

JUDO

Igandea 25

Ipurua kiroldegia, Eibar, 10:00etan

LOKEko infantal, alebin eta benjamin
mailako judokak Eibarko XXXIX. San
Andres torneoan parte hartuko dute.

Agenda

Ostirala 23, 23:45ean, Abend Kafe antzokian



Metal gau izugarria

Noctem talde valentziarrak Gipuzkoan bere lehen kontzertua eskainiko du. Europan musika izen handiko taldea da eta "Oblivion" diskako abestiak eskainiko dituzte. Death metal-eko jarraitzaileek gozatzeko gaua izango dute. Izan ere, Biersbreaker talde donostiarra ere izango da bere lehen diskako "Shout for War" doinuak eskaintzen. Sarrerak aurretik 8 euro, lehiatilan 10 euro.

Antzerkia

UDALBATZAR ARETOAN

Osteguna 29, 19:30ean

"A fuego lento" antzerkia eskainiko da. Sarrerak, internetez, 5 euro; lehiatilan 6 euro. 60 pertsonara mugatua.

Diaporama

JALGI KAFE-ANTZOKIA

Asteazkena 28, 21:30ean

Oihana Beltranek Kanbodia eta Vietnamera egindako bidaiari buruz hitz egingo du eta Bixente Beltranek Kanadari buruz hitz egingo du.

Sari-banaketa

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA

Larunbata 24, 12:00etan

Lasarte-Oriako Literatur lehiaketen sari banaketa izango da.

Erakusketa

JALGI KAFE-ANTZOKIA

Azaroan zehar

Goizane Mendizabal-en argazki erakusketa berria ikusgai izango da.

Bestelakoak

LANBIDE ESKOLA

Ostirala 23, 19:00etan

Auzoz auzoko bileren laugarren faseko bilera izango da Oztarango bizilagunekin.

BASAUNDIKO AUZO ELKARTEA

Astelehena 26, 19:00etan

Auzoz auzoko bileren laugarren faseko bilera izango da Basaundi eta Oriako bizilagunekin.

Lasarte-Oria

Zinea

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA

Igandea 25, 17:00etan

Haurren zinea atalean, "Diario de Greg 3: Dias de perros" filma eskainiko da. Sarrerak lehiatilan, 3,40 euro; internetez, 3 euro. Gaztelaniaz.

Igandea 25, 19:30etan

Helduen zinea atalaren barruan, "Melancolía" filma eskainiko da Okeno Zinema Taldearen eskutik. Sarrerak lehiatilan, 5,50 euro; internetez, 5 euro. Gaztelaniaz.

Musika

MENDI ROCK KAFE

Larunbata 24, 23:00etan

Dj. Mr Patxiren swing doinuekin lindy-hop dantzatzeko aukera aparta izango da.

ARANTZAZUKO AMA ELIZA

Igandea 25, 12:30ean

Alboka Abesbatzak Santa Zezilia eguna ospatzeko meza nagusia girotuko du.

JALGI KAFE-ANTZOKIA

Ostirala 30, 23:00etan

"Erraiak" diskaren aurkezpena egingo du Xabier San Sebastianek.

Genero Indarkeria

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA

Ostirala 23, 19:30ean

Emakumeen Zentro Zibikoko antzerki taldeak "Novias blancas" lana eskainiko du, genero indarkeriaren aurkako eguna dela eta. Sarrera 2 euro.

OKENDO PLAZA

Ostirala 25, 12:00etan

Genero indarkeriaren aurkako egunean, "Nik ezetz esaten dut eta zu?" lemapean elkarretaratzea egingo da. Ekimenean parte hartzeko kamiseta, blusa edo txaketa morea eraman behar da.

Herritarren txokoa

Maria Auxiliadoraren ohorezko meza

Zumaburuko Arantzazuko Amaren elizan Maria Auxiliadoraren meza ospatuko da azaroaren 23an, gaur, arratsaldeko 17:00etan.

Herriraren elkarretaratzea

Hileko azken ostiralero bezala, azaroaren 30an Lasarte-Oriako Herrira mugimenduak kontzentrazioa egingo du 20:00etan Udaletxearen aurrean eta deialdia luzatu nahi die herritar gutzietei parte har dezaten.

Odol ateratzeak

Hileroko azken asteleheneko bezala, odol ateratzeak egingo dituzte Osasun Zentroan azaroaren 26an, arratsaldeko 17:30etik 21:00etara. Anima zaitzete, odola ordezkazezina da eta odol falta dago!

Aterpeko Loteria

Aterpea Merkatarien Elkarrekin Gabonetako Loteria jarri du salgai. Loteriako txartelak elkarrekin osatzen duten denda edo komertzioetan daude eskuragarri.

Zuen oharrak jarri, kexak adierazi edo eskutitzak argitaratzeko: Geltoki kalea, 4 943 366858 txintxarri@txintxarri.info

Eskutitza

Euskaraz bizi herrixka globalean

Globalizazioa

Oso urte gutxitan planetakoak bihurtu gara. McLuhanen iragarpen famatua orain ulertzen da, 50 urte beranduago. Mundua herrixka bat da, lehen gutxi exotiko zitzaizkigun parajeak eta errealitateak orain hurbilekoak ditugu. Handitu egin da munduarekin partekatzen duguna eta higitu berezkoaren esparrua.

Identitatea

Aurreko joerak berak piztu du beste bat orekatzaila: erabat uniforme izateari uko egin eta identitateari eustekoa. Eta hau akulu bihurtu da izaera gordetzen duten komunitateentzat, batez ere berezko hizkuntza dutenentzat. Globalak ez diren hizkuntzak -hau da, ia guztiak- aldarrikatzen dira gero eta gehiago. Uholde globalari eusteko, norberetik eta norberaren hizkuntzan.

Amaraura

Globalizazioaren tresna nagusia hedabide globalak izan dira, horiei esker bilakatu da herrixka lehen planeta zena. Sare laukidunak lotzen gaitu munduarekin, hurbilekoa eta urrunekoa maila berean jarrita. Aldiz gure egunerokoa hurbilean gauzatzen da zati handian, oraindik. Sare laukidunean baino, amaraunean: gu erdigunean, hurbilekoa ondoan, urrunekoa harago.

Hedabideak behar hurbilekoa kontatzeko.

Euskara

Euskaldunon berezko hizkuntza, mende luze ahuldua batzuk eta besteek, azken hamarkadetan suspertu nahi duguna. Badu gaitasunik, ari da irabazten hitzunak eta esparruak, behar du bere komunitatearen nahia. Behar du euskalduna jabetzea euskarak nortasuna ematen diola munduan egoteko.

Euskara Herria

Euskararen Herria orain minoria da bere hiztunen komunitatea. Ez da bilakaera naturala izan, behartua baizik. Eta ez da derrigorrezkoa, ez eta atzerazina ere. Kontua da eraginaren norabidea aldatzea eta alde jartzea, euskara bizi dadin. Hiztunen nahia behar da horretarako. Euskaldun bizi nahi sendoa eta konbentzimendu handia. Eta -zer esanik ez- aukera berdintasuna, baldintza egokiak, ahalmenaren bulkada...

Euskara elkarteak

Komunitatearen nahiak sortu zituen, euskaraz bizitzeko esparruak behar zirelako. "Arrasate Euskaldun Dezagun" jarri zion bere buruari izena sortu zen lehenak. Ezin argiago. Euskaraz bizitzeko, herria euskaldundu. Arrakasta izan

zuen asmakizunak, eta zientia bat elkarte sortu da harrezkero, beste horrenbeste herritan.

Toki hedabideak

Denek ez zuten McLuhan ezagutuko, baina euskara elkarteek argi ikusi zuten amaraunaren premia. Gutaz eta hurbilekoaz jarduteko hedabideak, gure hizkuntzan. Informazio uholdearen baitan komunitate irauteko, euskaratik. Berriro arrakasta, eta dozenaka toki hedabide sortu ziren 90eko hamarkadan, erdaretan zeudenei nagusituz. Lehia irekian urrezko domina irabazi zuten hor euskarak. Ez ditu asko bitrinan.

Batera

Herriz herriko elkarteak indartzeko sortu zen Topagunea duela 15 urte, eta toki komunikabideak bateratzeko eratu da TOKIKOM aurten. Batera hobeto eragiteko. Eta Kontseiluan ere helburu berarekin ari gara. Euskara herria gero eta indartsuagoa izan dadin euskararen nahia, euskaraz bizi nahia.

Hain zuzen horregatik deitzen dizugu abenduan 1ean Donostiara joan gaitezen: aukera berdintasuna, baldintza egokiak eta nahikotasuna lortzeko, bagarela eta izaten jarraitu nahi dugula indarez adierazteko. Herrixka globalean euskaraz bizi nahi dugulako.

Mikel Irizar eta Jaso Mendizabal Topaguneko presidentea eta zuzendaria hurrenez hurren

Joxan Lasa eta Juantxo Prieto Euskal Herriko Burruntzi txapeldunak

Arkumea erretzen onenak

Lasarte-Oriako Joxean Lasa eta Juantxo Prietok jaso zuten azaroaren 4an Euskal Herriko I. Burruntzi lehiaketako txapela. Beste bost bikoteren aurka lehiatu ziren

Arrakasta handia izan zuen Jakitea elkarteak antolatutako Euskal Herriko I. Parrila eta Burruntzi lehiaketak eta, gainera, lasarteoriatarrek okela erretzen trebeak direla erakutsi zuten. Joxean Lasa eta Juantxo Prieto herritarrek izan ziren onenak arkumea burrunztian erretzen, Jakitea, Gipuzkoako jatetxe tradizioaletako jabeek eurek jatetxe horiek bultzatzeko eta ezagutarazteko sortu duten elkarteak antolatutako lehen txapelketa honetan. Ikusgarria izaten da beti kalean arkumea erretzea eta Donostiako Trinitate plazan lehiaketa polita burutu zen. Ehundaka lagun elkarrekin ziren txapelketen ondoren okela dastatzeko.

Jon ALTUNA IZA

Jakitea elkarteak okela erretzeko parrila eta burrunztiaren erabilera bultzatu nahi du, erakusteko dena ez dela euskal sukaldaritzaren berria eta gutizia.

Elkarteko ordezkarien ustez, Euskal Herrian onenatarikoak gara janariak parrila eta burrunztian erretzen eta horregatik zabaldu nahi dituzte ohiko euskal sukaldaritzaren ezagunetarik urrun xamar dauden teknika soil hauek.

Beraz, Parrilla eta Burruntzi Lehiaketa antolatu zuten azaroaren 2tik 4ra eta, ondoren, Donostiako Trinitate plazara hurbildu zirenei, erretakoak dastatzeko eman.

Hilaren 2an, ostiralean, legatza eta txuleta erre zituzten parrilan, 3an, larunbatean, parrillan prestatutako pintxoak lehiaketa egin zen eta 4an, igandean, arkumeak erre zituzten burrunztian. Joxan Lasa eta Juantxo Prieto txapeldunak kontatu digute igande hartan egindakoa.

Lehen txapelketa... eta txapel-dunak?

Aratz jatetxeko Xabier Zabaletak deitu gintuen, ea parte hartuko genuen galdetuz. Bere asmoa txapelketa bikote askoren artean egitea zen, burrunztia erabiltzen duten jatetxetako profesionalen artean, baina badirudi ez zeudela hainbeste eta guri ere deitu ziguten.

Sanpedroetan zikiroa erretzen aritzen garen lau lagun joan ginen, bi bikote, Roman Agirre eta Joxerra Karrera, eta Juantxo Prieto eta Joxan Lasa. Azkenean gu izan ginen txapeldunak.

Zuen berri bazuten beraz?

Bai Xabier Etxezarreta harakinararen bidez. Hark esan zien "hauek horretan aritzen dira". Zabaletak deitu zigunean esan

genion, guk burrunztia ez, zikiroak erretzen genituela, baina hala ere berdin omen zen.

Zenbat arkume erre zenituzten bikote bakoitzak?

Bai. Behin izena eman eta hara joanez gero, saiatzen zara, noski. Ez zen gure helburua, baina suertez azkenean irabazle izan ginen.

Lehen txapeldunak izateak poza emango du, ala?

Bai. Behin izena eman eta hara joanez gero, saiatzen zara, noski. Ez zen gure helburua, baina suertez azkenean irabazle izan ginen.

Hurrengo urtean txapela defenditu beharko duzue beraz...

Ez, ez pentsa, ez daukagu Donostian egiteko hainbesteko asmorik. Gu leku askotara joaten gara, baina zerbait erre eta ondo pasatzera. Eta txapelketa honetara ere asmo horrekin joan ginen.

Txapela janzteko aukerarik ikusten al zenuten?

Nik uste nuen Joxerra eta Roman lagunek irabaziko zutelako. Esperientzia handia dute eta oso onak dira. Gainera erraminta hobeak zituzten. Baina gu izan ginen txapeldunak.

Nik uste, presentazioarengatik, plateraren itxurarengatik irabazi genuela. Joxerra eta Romanek ondo erre zuten arkumea, baina gero, izterraren bost pusketara, saiheztaren beste bost eta aurre-aldearen beste bost jarri behar ziren platerean. Bikote hori izan zen aurrea eramaten eta ez zekiten ondo nola egin.

Nik gero labanarekin txukun txukun moztu nuen, eta platerean jarri, izterraren bost pusketak alde batera, saiheztak erdian eta aurre-aldekoak beste aldean. Buakaeran, epai-mahaikoek esan zidaten platerean ondoen jarrita zegoenak irabazi zuela.

Nortzuk ziren sariketaren epai-mahaian?

Han ziren besteak beste, Pello Garcia Amiano gastronomo eta sukaldaritzaren kritika egilea, Edorta Agirre sukaldari-kazetaria, Xabier Etxezarreta Lasarte-Oriako harakina eta Xabier Zabaleta sukaldari eta Aratz jate-txeko nagusia.

.....
"Ondo pasa genuen. Hori da garrantzitsuen guretzat. Hamaiketako eder bat egin eta gero bazkaltzearekin konforme egoten gara gu

Zenbat denbora behar da arkumea ondo erretzeko?

Berandu hasi ginen, eta antolatzaileek 12:00etarako erreta nahi zituzten. Goizeko 9:00etan oraindik arkumeak burrunztian lotzen ari ginen eta gutxienez hiru ordu behar dira. Ondo kalkulatu daukagu.

Arkumeak erretzeko sua ere zuek egin al zenuten?

Bai antolatzaileak iritsi aurretik gu sua egiten hasi ginen bestela ez genuen denborarik izango.

Ikatz erabili al zenuten?

Bai egur-ikatz erabili genuen eta presaka genbiltzanez, oli-bondo zahar batzuen zuraekin piztu genuen sua.

Eta besteak kontrario gogorrak al ziren?

Bazen sagardotegi batetik zertorren bikotea, eta zikiroak erretzen ohituta dagoen nafar bat. Aurten lan gutxi egin zuela zioen soilik 21 zikiro erretze egin zituela. Eta txekorrak erretzen aritzen diren igeldotarrak ere parte hartu zuten.

Giro ona izan zenuten arkumeak erretzeko?

Bai oso ona. Euria egin aurretik normalean haizeak jotzen du, baina egun horretan ez, ez zebilen batera haizerik eta ez genuen eragozpenik izan. Gero eguerdi aldera zaparrada handiak egin zituen.

Goizean goiz ez zen jende askorik egon. Gero eguerdi aldera bete zen plaza. Nik uste 500 pintxo inguru aterako zirela. Etiopia Utopia ekimenaren-tzat dirua biltzeko saldu ziren.

Pozik jasotako txapel eta kafeak egiteko makinarekin?

Bai, banaka kafeak egiteko makina bat eman ziguten. Baina hori gutxienekoa da, guk ondo pasa genuen eta hori da garrantzitsuen guretzat. Hamaiketako eder bat egin eta gero bazkaltzearekin konforme egoten gara gu.

Irabazteko trikimailu edo edaberen bat izango duzue, ezta?

Ozpín-olioa Joxerra eta Romanek prestatzen dute beti. Trebeak dira horretan.

Jakin daiteke zer daukan?

Ez dauka ezer berezirik. Koñaka, zenbat eta zaharragoa hobe, ardo zuria normala, ozpina, baratxuri eta perexila. Horrekin arkumea ondo busti eta kitto.

Orduan saria irabazteko zuen esperientzia handiak izango zuen zerikusia, batean txekorra, hurrengoan zikiroa...

Bai batez ere lagunartean erabili dugu burrunztia, Tour-a ikustera joaten garenean, festetan, lagun koadrilarekin gure txokoan...

Gehienetan arkumea erretzen dugu eta noizean behin txerrikumea. Baina ia beti arkumea eta handia.



Juantxo Prieto eta Joxan Lasa Donostian azaroaren 4an irabazitako txapelarekin.