



3 EUSKAL JAIA Euskal Jaiak Okendo plaza hartuko du bihar

Lasarte-Oriako hainbat elkarte, talde eta eragilek antolatuta bihar Euskal Jaia ospatuko da gure herriko kaleetan. Goiz goizetik festa giroa izango da nagusi. Adin guztiatarako ekintzak prestatu dira. Musika, dantza, kirolak... denetarik izango da. Antolatuzaileek baserriar jantzia armairutik atera, jantzi eta Okendo plazara hurbiltzeko gonbita egiten diete herritarrei.

4-5 BURUNTZALDEA Etxean euskaraz egitearen garrantzia

Haur eta gazteok euskaraz harremandu daitezzen, ikastetxeetako hizkuntzaren erabilera garrantzia handikoa da. Baina etxeko bertako hizkuntzaren erabilera are gehiago. Hizkuntzaren erabilera ezin da haurren hezitzaileen eskuetan bakarrik utzi ezinbestekoa da haur edo gazteok inguru hurbila ere. Horregatik, eskualdeko Udal euskara zerbitzuak hizkuntza bermatu nahi duten familiei argibide eta aholku ugari emateko prest daude.



Okendon egindako agerraldian herriko hainbat eragileren babesia izan zuten elkarteko kideek.

Xirimiri elkartasuna

Atzo hasi zen herriko tabernen kontrako auzian dago Xirimiri

Xirimiri elkarteko kideek agerraldia egin zuten bart Okendo plazan Madrilen burutzen ari den herriko tabernen aurkako 35/02 sumarioko epaiketa salatze-ko. Aner Lozano Sorgin jaien ordezkariak eta Pili Kastresanak Zabaleta Auzolan elkartearen izenean egin zuten adierazpena. Herriko 16 eragilek babestu nahi izan zuten ekimena.

Atzo hasitako epaiketan 40 pertsona eta Euskal Herriko 110 taberna eta elkarte daude. Lozanok azpimarratu nahi izan zuten urte luzeetan herrigintzan lanean aritu den taberna eta elkarte izan dela Xirimiri "edonorentzat edonoiz irekia egon dena, herritik, herriarentzat eta herriarekin lanean, herri mugimendua osatzen dugun moduan".

11 urte

Egungo egoeran onartezintzat jo zuten "berriz ere ezker abertzalearen zuzendaritza politiko bat epaitua izatea eta herriko taberna eta elkarteak itxeko arriskuan egotea, Garzon epaileak auzia zabaldu zuenetik 11 urte pasa dire-

nean". Atzera pauso bat bezala ulertzen da epaiketa hau "inork ez du ulertzen bizi dugun testuinguru honetan".

Honekin batera Xirimiren aldeko ekimenak bultzatzeko konpromisoa erakutsi zuten "ia 25 urtez herrian lanean egon eta gero herrian erabat txertatua dagoen eragilea delako". "Elkartasuna eta babesik beroena" adierazi nahi izan zieten Xirimiriko kide guztiak.

Aipatu behar da epaiketan Xirimiri elkarteko egungo lehendakaria eta garai hartan ordezkari zen Joxe Goikoe-txea izan dela abokatuaren laguntzarekin. Oraindik ez dakite Madrileren bidai gehiago egitea beharrezkoa izango den.



Bart Okendo plazan egin zuten Xirimiri elkarteko kideek agerraldia Madrilen burutzen ari den Herriko Tabernen aurkako epaiketa salatze-ko. Honetan hainbat herritarren babesia izan zuten Xirimirikoek. Izan ere, elkarteak Lasarte-Oriako 16 eragileren atxikipena jaso du.

Aner Lozanok Sorgin Jaien ordezkariak bertan bildutakoak "herrian lanean dihardugun norbanako eta eragile ezberdinetako partaide gara eta honen bidez Madrilen hasi berri den 35/02 epaiketa salatu nahiko genuke bertan behera uzteko exijituz, eta bide batez bertan dagoen Xirimiri elkarteari gure babes eta elkartasun osoa eskaini".

botika+
gandarias-uribe
Farmazia
Parafarmazia
Ortopedia
ortopedia sekzioa
Lasarte-Oriako
ORTOPEDIA bakarra
Iñigo de Loiola 9
20160 Lasarte - Oria
Tel.: 943 019521
farmaortopediagaur@gmail.com
RPS 65/13

Bideo Lagunak
TIE 21
Etxekotresna elektrikoetan adituak
ORDAINDU
21 HILABETETAN INTERESIK GABE
PLAN REMOVE
Eskaintza gehiago Facebook-ean, jarrai gaitzazu!
Donostia etorbidea 2 - Lasarte-Oria | Tel: 943 37 31 34 | www.bideolagunak.com

Neure kabuz



Mailu Arruti
Bego

Adiskidetasuna era askotara definitu ahal izango da. Laguna, adiskidea, guregandik gertu, hurbil, eduki ohi dugun pertsona izaten da. Baina ez da beti hala gertatzen, baditugu lagunak denbora epe luze bat ikusi gabe pasa arren, beti gertu sentitu ditugunak. Eta gertu, prestutasunez, beti gertu. Beti prest daudenak. Inoiz ez lapikorik sutan, eta ezin atenditu. Badira horrelakoak ere. Deitu ezker, dena bertan behera utzi eta "gertu" jarriko direnak.

Bizitzeko premia zerion Begoñari, taldearen garrantzia aspaldi ulertu zuen, berak eta bere taldekideek. Kolpe bat baino gehiago jaso duzue dagoenerako. Sarritan esan dizuet handitan zuek bezalakoa izan nahi dudala. Baloreak galdu omen diren gizarte honetan badago nora begiratu baloreak aurkitzeko. Niretzat eredu bat zarete. Juegarako aurrenak, elkartasunerako ere bai eta talde izaera mantentzen, lehen mailan jokatzen duzue. Saski baloian aritu zinetenean bezala.

Emakume bezala garaietara aurreratua izan zarete. Eutsi daukazuen adiskidetasun sendo horri!

Zuetako baten presentzia galdu dugu duela gutxi. Bai, ondo diot presentzia, ze beti izango dugu gertu "Xegunda botxeko", primerako botxe. Zure itzalean askok kantatu dugu Begoña.

Gaitzak jo eta borroka gogor eta luzea eraman duzu. Ezinak jota ikusi zaitugu, baina hala ere aurrera. Gehiago ezin izan den arte.

Gertu edukiko zaitugu aurreantzean ere zu gertuko zinelako oso. Momentuan daukagun samina arintzeko balioko digu zurekin partekatutako momentu goxoak gogoratzeak. Muxu handi handi bat zuretzat.

Balego, goian bego, BEGO!!

Zorion agurrak



Aitor

Zorionak! Pausoka pausoka poliki poliki urteak ospatzen ederkiki!



Mario

Asko maite zaitugu. Muxu asko eta ondo pasa zure urtebetzean, familiaren partetik.



Ekain eta Lorea

Jaiotzeko ados jarri zineten...ospatzeko halabarrez. Muxu potoloa guztion partetik.



Ekaitz

Zorionak etxekoan partetik!!



Eñaut

Zorionak Txipiron! June, aita eta amaren partetik. 2 muxu potolo!!



Oihane

Zorionak guapa!! Oso ondo pasa zure urtebetzean. Muxu handi bat zure familiaren partetik.



Xabi

Zorionak!! Zutaz ahas-tuko ginela uste al zenuen??? Muxu asko Ttakuneko lankideen partetik.



Asier eta Andoni

Zorionak, zuen hamargarren urtebetzean. Ainara eta familia guztiaren partetik.



Amaia

Zorionak! Ondo pasa zure urtebetze egunean. Muxu potolo bat lagunen partetik. Gonbidatu behar gaitzazu.

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

Azoka txikia

Eskaintza inmobiliarioak

- Pisu salgai Usurbilen (61 m²-ko beheko solairua + pisu azpiko trasteleku), kapritxo handiz 2008an eraikia. Logela, ikasgela, egongela-jangela-sukaldea eta komuna. Aire egokitu, berogailua, beira bikoitzeko leihoak... oso funtzionala. Bizitzen jartzeko moduan. Garaje itxia aukeran. 649 895 858
- Urbarteko auzoan Atsobakar erresidentzia frentean garaje marra bat alokatzen da. 943 364 169. (Gabriela)
- Garajea alokatzen da Atsobakarren, Garaiokoea ikastetxe parean. Sarrera erraza du, handia eta merkea da. 943 365 476/659 021 945

Lan-eskaria

- Emakumea eskaintzen da interna moduan edo orduka arratsaldeko lanak, garbiketa, platerak garbitu edo helduak zaintzeko. Esperientzia eta paperak dauka. Harremantarako, 619 803 199.
- Erreferentziak dituen neska lan bila. Etxeko lanak egin edo haur zepin pertsona adinduak zainduko lituzke. Orduka edo interna moduan. Harremantarako, 628 272 416.
- Interna, externa modura edota orduka lan egiteko prest garbiketan edo zaintzan. 671 763 558

Heriotzak Jaiotzak

Jaiotzak

- Naia Fernandez Arda, urriaren 8an.
- Amets Otamendi Oiarzabal, urriaren 7an.



Heriotzak

- Rosario Sanchez Perez, urriaren 12an, 99 urte zituela.



Farmazia Goardiak

EGUNEKOAK: 09:00-22:00

Ostirala, 18	Gandarias-Urbe, l. de Loyola 9	943 019521
Larunbata, 19	De Miguel, Kale Nagusia 32	943 371151
Igandea, 20	De Miguel, Kale Nagusia 32	943 371151
Astelehena, 21	Orue, Jaizkibel plaza 2	943 362652
Asteartea, 22	De Miguel, Kale Nagusia 32	943 371151
Asteazkena, 23	Rodriguez, Kale Nagusia 42 atzea	943 361774
Osteguna, 24	Gil, Kale Nagusia 24	943 361529

GAUEKOAK: 22:00-09:00, egunero
Aldabe, Perkaiztegi 8
Hernani, Tel.: 943 336 022

Larrialdi telefonoak

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

Udalaren telefonoak

Erregistroa	943 376055
Euskarako Zerbitzua	943 376184
Kiroldegia	943 376182
Kulturetxea	943 376181
Gizarte Zerbitzuak	943 376179
KIUB	943 361605
Udal euskaltegia	943 361621
Muntteri AEK	943 372863

Diruz laguntzen duten erakundeak

Babeslea



LASARTE-ORIA
UDALA

Txintxarrik ez du bere gain hartuko iritzi-artikuluetan edota irakurleen gutunetan adierazitakoaren erantzukizunik.

Laguntzailea



Argitaratzailea:

Ttakun Kultur Elkarte
Geltoki kalea 4
20160 Lasarte-Oria
943 366 858/943 371 448
G-20407557

Legezko gordailua:

SS513/93
ISSN: 1134-0053

Inprimategia

Zeroa Multimedia, S.A.

Aleak zenbakiko: 7800

txintxarri

Erredakzioa:

Majder Azumendi, Nerea
Ezzagire, Jon Altuna E.
txintxarri@txintxarri.info
Publizitatea eta administrazioa:
Arantza Artola

publizitatea@ttakun.com
administrazioa@ttakun.com

Laguntzaileak:

Unai Muñoz, Gorika Lasa,
Ane Labaka, Mailu Arruti,
Asier Odriozola, Jone M.
Hernandez, Oihana Salazar,
Pako Aizpirtate, Edu Galardi

Informatikoa:

Xabier Amadoz

FESTA

Baserritar jantzia plazara

Euskal Jaia bihar ospatuko da gatik aurrera hamaika ekintzekin

Euskal Jaia ospatuko da bihar herriko kaleetan. Hainbat ekintza prestatu dira festa giroa nagusi izan dadin eta antolatzaileek herritarrek parte hartzea deitzen dituzte. Baserritar jantzia jantzeko animatzen dute.



Herriko kaleetan barrena egingo da aurten ere kalejira.

TXINTXARRI

Euskal Jaia bihar ospatuko da erdigunean herriko hainbat elkarren elkarlaneren ondorioz. Antolatzaileek prestatutako egitarauaren parte hartze deia lutzatzen diete herritarrei baita baserritar jantzia armairutik atera eta kalera irtetzeko.

Goizeko 9:00etan hasiko dira ekintzak. Mendia gustoko dutenentzat eguna txango batekin hasteko aukera izango da.

Okendotik Benedikaria irteera abiatuko da ordu horretan Oinatz taldeko kideek gidatuta. Adin guztiei zuzendutako ibilbidea da eta gazteok ere aukera izango dute Gazte Klubaren baitan irteera egiteko. Denentzat hirtzordia bera izango da. Tontorrean hala ere, gazteek lurperatutako denboraren kutxa aterako dute bertan gauza berriak gordetzeko.

Mendi ibilbidearen ostean, 11:30ean Okendotik ere kantu-jira egingo da herriko kaleetan barrena dantzaz

lagunduta. Giro ederra jarriko dute Xumela, Biyak Bat eta Albokako kideek, musika eskola eta Amalurreko trikitilarien laguntzarekin. Hauekin batera plaza dantza, Erketz eta Kukukako dantzariak arituko dira. Earra bertso eskolaren eskutik bertsoak izango dira kalejira alai eta jendetsuan.

Honetan parte hartzea, gainontzeko ekintzetan bezala, irekia izango da beraz abestea zein dantzatzea gustoko dutenek parada polita izango dute bihar.

Bazkari herrikoia

Bazkari herrikoia egingo da Okendo plazan, 14:00etan. Paella goxoa dastatzeko aukera izango da. Txartelak aurrez hartu behar ziren eta ostegunerako amaituta zuden. Guztira 150 lagunentzako txartelak saldu direla adierazi dute antolatzaileek.

Bazkalosteak animatzeko Jalguneko kideek euren esketak eta dantza eskainiko dute

eta ondoren haurrentzako antzerki bat izango da, "Hiru bi Zas egizu jolas".

Arratsaldean 17:00etan hasita familia jolasak eta umeentzako pelota partidak egingo dira Ostadar eta Intzaren eskutik hurrenez hurren. Hauetan parte hartzea irekia izango da eta antolatzaileek haur zein helduak gerturatzea animatzen dituzte.

Ondoren, "Okerra" harri historikoa ikusi ahal izango dute lasarteitarrek urte askoren buruan.

18:30ean Trikihotsen eskutik erromeria egingo da eta 19:30ean hasi eta 21:00ak arte pintxo potea Garakari, Buenetxea, Galiza, Abend, Hiru Aldeta, Avenida, Insausti, Iñaki Tabena, Arkupe, Trumoi, Ilargi, Gure Etxea, Jalgi, Zulo eta Artizar tabernetan.

Euskal Jaia ospatzeko beraz, denetariko egitaraua eta adin guztiei zuzendutakoa prestatu nahi izan dutela azpimarratu dute antolatzaileek.

IKASTAROA

DYaren lehen sorospen ikastaroa

DYak azaroaren 11tik 29ra lehen sorospen ikastaroa antolatu du herrian. Garaikoetxean izango da ikastaroa 19:00etatik 21:00etara. Honakoa interesatuta dagoen edozeini irekia da. Aldez aurreko ezagutzarik izatea ez da beharrezkoa izango. Ikastaro teoriko-praktiko honekin egunero aurki daitezkeen arrisku egoera nagusien aurrean ekiten ikasiko da bihotz-biriken suspertzea, zauriak, hausturak, erredurak, ... eta egoera hauei nola aurre egin eta konpontzen erakutsiko da.

Matrikula 100 eurokoa izango da eta talde murriztuak izango direnez aurrez izena mena behar da dyagipuzkoa.com webgunean.



KULTURA

Irakurle Txokoaren lehen saio arrakastatsua

Villa Mirentxun burutu zen herrian sortu berri den Irakurle Txokoaren lehenengo saioa. Uxue Alberdi idazlearen gidaritzapean herritar andanek Miren Agur Meaberen "Krizalezko begi bat" eleberraren inguruko solasaldia burutu zuten. Idazlearekin euren inpresioak plazaratu ahal izan zituzten gainera lehenengo saio honetan. Idazlea oso pozik azaldu zen Lasarte-Oriara bueltatu eta bere lanaz mintzatzeko aukera izanagatik.

Azaroaren 19an izango da hurrengo saioa eta Irene Nemirovsky-ren "Dantzaldia" izango da hizpide. Abenduaren 10ean, Harkaitz Cano-ren "Twist" eleberrari buruz hitz egingo da eta idazlea bertan izango dute. Saio guztiak 18:30ean hasiko dira Villa Mirentxun eta parte hartzea irekia da.

IKASTAROA

Janari manipulatuak ikastaroa

Elkolab. S. Coop. enpresak, Lasarte-Oriako Udalaren Osasun sailarekin elkarlanean, janari-manipulatuak ikastaro berri bat emango du. Arrisku handiko elikagaiak erabiltzeko balioko du eta ostalaritzako sektoreari zuzendua da, Osasun Sailak eskatzen duen autokontrolaren inguruko edukia baititu.

Ikastaroa urriaren 22an, asteartean izango da Osasun Zentroko bigarren solairuan dagoen erabilera anitzeko aretoan. Ordutegia 09:30etik 13:30era bitartekoa izango da.

Prezioa pertsonako 45 eurokoa da; langabetuentzat berriz, 35 euro (erregimen orokorrean dauden pertsonak hobariak izan ditzakete). Informazio gehiago jasotzeko edo izena emateko, deitu OMIC 943 361 605 edo Elkolab, S.COOP. 943 533 303 telefonoetara.



UDALA

Herritarrekin bilerak

Lasarte-Oriako Udalak ate honetan herritarrekin hainbat bilerak burutu ditu bi gairi lotuta: behin behineko animaliak babes-teko eta edukitzeko Udal Araudia eta konpostaje guneak.

Lehenengoa asteazkenean izan zen Manuel Lekuona kultur-etxean. Honetan, argazkian ikusi daitezkeen bezala, hainbat herritar hurbildu ziren araudi berriari buruzko kezka azaldu eta proposamenak egiteko. Udalak araudia eta hau onartzeko eman behar diren pausoak azaldu zituen.

Bestetik, asteazken eta ostegunetan, Atsotak eta Sasoeta auzoko bizilagunek auzo hauetan ezarriko diren konpostaje guneen buruzko zalantzak argitu ahal izan zituzten Villa Mirentxun egindako bileretan.

Ardo-dastatze ikastaroa Arrieskalletan

Arrieskalleta elkarteak hastapeneko ardo-dastatze ikastaroa antolatu du. Azaroaren 4, 5, 11 eta 12an izango da 19:15etatik 21:30era. Honetan parte hartu ahal izango dute elkarte bazkide zein bazkide ez direnek. Saioak Jesus Mari Ormazabalak gidatuko ditu euskaraz.

Lehenengo egunean sarreara moduan mahatsaren osaketa, heltzeaz eta bilketaz azalpenak emango dira. Hala nola ardo beltzen, zurien eta gorrien elaborazioaz. Jarraian ardo zurien usainen praktika egingo da dastatze metodologiak ikasteko.

Bigarren saioan berriz "Gust de terra gust de vi" dokumentala ikusiko dute parte hartzaileek eta ostean bi ardo dastatuko dira.



Elkarrekin Sagardo dastatze ikastaroa egin zuen 2007an.

Hirugarren saioan ardo beltzen ontzea eta haritz frantziararen eta amerikararen arteko desberdintasunak ikusiko dira eta aroma praktika eta dastatzea egingo dira. Honetaz gain, plateren eta ardoen arteko harmoniaz argibideak emango dira eta ardo eta gazten arteko elkarrekin praktika burutuko da.

Azken saioan berriz, azaroaren 12an, Jerez ardoen eta

ardo apardunen elaborazioa landuko da. Botilan gertatzen den bigarren hartidura, soleira eta kriaderak, ardo goxoak eta azkenik plater eta ardoen arteko batzeaz mintzatuko dira.

Izena emateko arrieskalleta@gmail.com helbidean egingo da. Bazkideentzako ikastaroak 60 euroko kostua izango du eta bazkide ez direnek, berriz, 75 euro.

LABURRAK.-

Beltzak taldekoak maila onean

Garaipen bat eta porrot bat lortu zuen Beltzak Ostadar Jalai taldeak iragan asteburuan, Michelingo kirol gunean. 14 urtez azpikoak 34-7 nagusitu ziren Eibarren aurka, eta 16 urtetik beherakoek, berriz, 19-32 galdu zuten Nafarroako La Unica taldearekin. Edonola ere, bi partidetan ondo aritu ziren lasarteorriatarrak.

14 urtez azpikoak jaun eta jabe izan ziren partida guztian zehar, nahiz eta eibartarrak aurre egiten saiatu. Behin eta berriro, erasoak ondo amaitu zituen Beltzak taldeak. Lasartearen nagusitasuna agerian geratu zen hasiera-hasieratik.

Asteburuko beste partidatan, 16 urtez azpikoek partida zaila zuten. Baina ez zuten amore eman, eta hiru entsegu eskuratuta, markagailua orekatuta mantentzea lortu zuten. Azkenerako, lanak eta borrokak ez zuten esperotako emaitzarik eman, baina meritu handiko jokaldiak ere egin zituzten.

Asteburu honetan kadeteek Euskal Ligako denboraldiari hasiera emango diote Bera Bera taldearen aurka. Infantilek berriz, Hernaniren aurka jokatuko dute.



Roke Etxezarreta txapeldunorde Errioxan

Larunbatean, Logroñoko Adarraga pilotalekuan, binakako Errioxako txapelketako finala jokatu zuen Roke Etxezarreta pilotari gazteak eta Murillo nafararekin batera bigarren postua eskuratu zuen.

Finalean, Albeniz eta Unanue gipuzkoarren aurka jokatu zuen bikoteak eta 18-5 galdu zuen. Partida oso gogorra izan zen. Albeniz eta Unanuek hasieratik erakutsi zuten haien nagusitasuna. Hala ere, pilotatzen eta jokatzen 5 puntu egin zituzten. Gainera, partida erdian Rokek eskuan min hartu zuen eta hortik aurrera ezin izan zuen ongi jokatu.

Lasarte-Oriatik Leitzara pedalei eraginez

Lasarte-Oriako 20 lagunek Basaundi bailara eta Leitzara artean dauden kilometroak txirrindaz egin zituzten larunbatean.

Goizeko 8:30ean atera eta Leitzara hamaiketako orduan iritsi ziren. Osteen, herrira buelta egin eta Buruntz-Azpi elkartearen indarrak berreskuratu zituzten.



TXIRRINDULARITZA.-

Ziklokrosean ere aurrean

Buruntzazpiko txirrindulariak bikain aritu ziren Llanesen

Buruntzazpi taldea lehenengo postuetan izan zen Llaneseko ziklokrosean, igandean. Xuban Errazkin bigarren izan zen, eta Iñigo Altuna bosgarren. Medina de Pomarren lehiatuko dira bihar.



Xuban Errazkin, Llaneseko ziklokroseko podiumean; bigarren postua erdietsi zuen.

TXINTXARRI

Buruntzazpi taldeko txirrindulariak lehenengo postuetan sailkatu ziren Llaneseko ziklokrosean, joan den igandean. Xuban Errazkin bigarren izan zen jubenil mailan, eta Iñigo Altunak bosgarren postua lortu zuen kadeteetan.

Llaneseko proba Federazio Koparako eta Asturiasko Koparako puntuagarria zen, eta estatuko onenak izan ziren irteeran. Leihakide indartsuak izan arren, bi txirrindulari lasarteorriatarrak ausart aritu ziren, eta hasieratik aritu ziren aurreko postuetan.

Lehenengo postuan, tiraka, egin zituen aurreneko itzuliak Xuban Errazkinek. Postu batzuk galdu zituen ondoren, baina pedal kolpea

berreskuratu zuen, eta berriro sartu zen garaipenerako lehian. Azkenerako, meritu handiko bigarren postua lortu zuen. Aurreko asteburuan Oviedon zortzigarren sailkatuta, Federazio Kopako eta Asturiasko Kopako sailkapetan aurrenekoen artean da orain.

Iñigo Altunak, bere aldetik, zorte txarra izan zuen arerio. Onenen taldetxoan ibili zen hasieratik, eta buruan egin zituen bi itzuli. Itzuli horretan, baina, erorikoa izan zuen, eta postu asko galdu zituen, zortzigarren izateraino.

Baina ez zuen amore eman, eta zenbait txirrindulari aurrea hartu ostean, laugarren posturako lehia galdu zuen esprintean.

Buruntzazpi taldeak apustu serioa egin du sasoi honetan ziklokrosaren alde. Aurreko urteetan errepiderako prestaketa gisa hartzen zuten arren, oraingoan ondo aritzea dute helburu. Izan ere, aurrean aritzeko gaitasuna badutela ikusi dute, eta gustura dabilta lokatzetan.

Horregatik, kanpoan lehiatzeko aukera zabala ikusi dute taldekoek. Estatuko lasterketa gehienetan hartuko dute parte, baita Castellon jokatu den Espainiako Txapelketan ere.

Asteburu honetan bertan, Burgosen ariko dira taldekoak. Medina de Pomarren lehiatuko dira bihar, eta Villarcayoko ziklokrosa izango dute igandean.

KIROL AGENDA.-

FUTBOLA

Larunbata 19
Michelin, 10:00etan
 Ostadar-Touring
Jubenilen Ohorezko maila
Martutene, Donostia, 10:30ean
 Martutene-Ostadar *I. Kadetea*
Arratzain, Villabona, 11:00etan
 Billabona-Ostadar *Infantil Txikia*
Michelin, 11:45ean
 Ostadar B-Ostadar *I. infantil*
Michelin, 13:15ean
 Ostadar B-Urnieta
I. Kadetea
Michelin, 15:30ean
 Texas Lasartearra-Trinxerpe B
I. jubenila
Zaldupe, Ondarroa, 16:30ean
 Aurrera-Ostadar
Erregional Ohorezko maila
Michelin, 17:15ean
 Ostadar-Iluari Iraulri
I. Erregionala
Trinxer, Pasaia, 17:30ean
 Gazte Azkuene-Texas Lasartearra
I. Erregionala
Trinxer, Pasaia, 19:30ean
 Trinxerpe C-Ostadar
I. jubenila

Igandea 20

Michelin, 10:30ean
 Ostadar-Alaves
Euskal Liga, Kadeteen Ohorezko maila
Igartza, Beasain, 10:30ean
 Lazkao-Ostadar *I. alebina*
Harane, Usurbil, 12:15ean
 Usurbil-Ostadar *Emakumezkoen Liga*

ARETO-FUTBOLA

Ostirala 18
Elorsoro kiroldegia, Oiarzun, 20:30ean
 Baobab-ISU Leihoak *Gipuzkoako Liga*

Larunbata 19

Kiroldegia, 16:00etan
 Aldaz H.K.-Uxo *Nazional III. maila*

SASKIBALOIA

Larunbata 19
Alta kiroldegia, Donostia, 16:00etan
 Askatuak-Ostadar SKT
Nesken kadete maila, errendimendua

Igandea 20

Kiroldegia, 11:00etan
 Ostadar SKT-Carnicas San Marcial
 Txingudi *Nesken Junior maila, partehartzea*

PILOTA

Ostirala 18
Astigarraga, 19:00etan
 Mundarro-Intza
Eskuz binaka bikotea, II. nagusia
Ekzer hormako txapelketa

Larunbata 19

Kirol gune pilotalekua, 16:00etan
 Intza-Oiarpe 2
Eskuz binaka bikotea, I. jubenila
Ekzer hormako txapelketa
Añorga, Donostia, 16:00etan
 Añorga-Intza
Eskuz binaka bikotea, II. kadetea
Ekzer hormako txapelketa

ATLETISMOA

Larunbata 19
Zeanuri, Bizkaia, 09:15etan
 Herriko hainbat korrikalarik
 Gorbeia Suzien proban izango dira lehian.

Anoeta belodromoa, 10:00etan
 Sasoeta eta Landaberri ikastetxeko gaztetxoek alebin eta infantilen pistako eskolarteko lehen proba dute.

Bilbo, 21:00etan

Herriko hainbat korrikalarik Bilbao
 Night Marathon proban parte hartuko dute.

Igandea 20

Donostia, 09:45ean
 Herriko hainbat atleta 5,5 km
 Donostia El Diario Vasco saria
 emakumeentzako lasterketan izango dira.

Donostia, 10:00etan

Herriko hainbat atleta 15 km
 Donostia 2013 lasterketan izango dira lehian.

DUATLOIA

Larunbata 19
Lizarra, 16:00etan
 Herriko hainbat atletek Lizarrako mendiko duatloian parte hartuko dute.

TXIRRINDULARITZA

Larunbata 19
Medina de Pomar, Burgos, 15:00etan
 Buruntzazpi txirrindularitza eskolako junior eta kadeteak

X. Medina de Pomar hiria ziklokros proban izango dira.

Igandea 20

Biyak Bat elkarte, 08:30ean
 Ostadar SKT-ko zikloturistek
 Hondarribiko itsasargira dute irteera.
Villarcayo, Burgos, 11:30ean
 Buruntzazpi txirrindularitza eskolako junior eta kadeteak
 XI.Villarcayo hiria ziklokros proban parte hartuko dute.

ERRUGBIA

Larunbata 19
Landare, Hernani, 10:30ean
 Hernani-Beltzak Ostadar Jalai Eskolarteko infantilak
Landare, Hernani, 10:30ean
 Hernani-Beltzak Ostadar Jalai Infantil federatuak

Igandea 20

Asti, Zarautz, 10:30ean
 Beltzak Ostadar Gure Etxea-Bera Bera *Euskal Liga, kadeteak*

Agenda

Larunbata 19, egun osoa, Okendo plaza



Euskal jai Okendo plazan

Lasarte-Oriako bihotzean, Okendo plazan euskal giroa izango da bihar egun guztian. Goizean herriak alaituko dituen kantujira berezia izango da. Arratsaldean, berriz, plazan hamaika ekingintza desberdin izango dira adin guztietarako prestatuak: haurrentzako antzerkia, herri kirolak, pilota, erromeria, etab. Ez ahaztu baserritar jantzia!

EGITARAUA:

09:00etan, Benedikara txangoa.
11:30etan, Kantujira: kantua, dantza eta bertsolariak.
14:00etan, Bazkaria. Txartelak, Jalgi kafe-antzoki eta Ttakunen, 6 euro.
Ondoren, "Hiru, bi, zast, egizu jolas" haurrentzako antzerkia, dantza eta kantuak.
17:00etan, familientzako herrikirolak; haurrentzako pilota partidak; "Okerra" harria.
18:30etan, "Trikihots" taldearen erromeria.
19:30etan, herriko 15 tabernatan pintxo-potea. Kalejira trikilariek.

Lasarte-Oria

Zinea

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA
Igandea 20, 17:00etan

Haurren zinea atalaren barruan, "Los Pitufos 2" filma ikusi ahalko dute gaztetxoek. Sarrera, leihatilan 3,60 euro; internet bidez, 3,18 euro. Gaztelaniaz



Osteguna 24, 19:30ean

Ostegun zinea atalaren barruan, "Searching for Sugar Man" dokumentala ikusi ahalko da. Sarrera, leihatilan 4,65 euro; internet bidez, 4,24 euro. Jatorrizko bertsioa, gaztelaniazko azpituuluekin.

Antzerkia

MANUEL LEKUONA
 KULTUR-ETXEA

Larunbata 19,
18:00etan

Haur antzerkia sailean, Behibi's taldeak "Buetlaka" lana eskainiko du. Sarrera, leihatilan 3,70 euro; internet bidez, 3,24 euro.



Musika

ZULO ARETOA
**Ostirala 18,
 22:30ean**

"Zulo Electric Shadow" gaua izango da. "Shadow Rule Electro"-rekin elektro musika. Sarrera gehi garagardoa, 7 euro; sarrera gehi kopa, 10 euro.

Larunbata 19, 21:00etan

"C. Tangana" taldearen kontzertua. Ondoren, Primo jaiak: "DJ Kigo", "Las chicas del pastel" eta "Primo"-ren doinu ez gozatzeko aukera.



Erakusketa

MANUEL LEKUONA KULTUR-ETXEA ETA
 HERRIKO TABERNAK

Urria amaiera arte

"1936 Lapurtutako haurtzarora" argazki erakusketa ikusgai izango da Udalak eta Islada Ezkutatuak taldeak antolatuta.

Herritarren txokoa

63an jaiotakoaren afaria

1963an jaiotakoaren afaria egingo da Dana Onan Azaroaren 16an. Hitzordua 21:00etan da Okendo plazan pote bat hartzeko.

Menua 36 eurotako da eta Euskadiko kutxan sartu beharko da dirua egun hori baino lehen. Honako kontu zenbakian 3035 0036 17 0360084931.

Harremanetarako 696 914 566 edo 620300579 zenbakietara deituta.

Lasartearra elkarteko loteria

Lasartearra elkartek bazkidei eta lagunei jakinarazten die Gabonetako loteriako txartelak salgai dituela dagoeneko.

Hauek eskuratzeko, elkarteko egoitzara, Erribera Kalea 10 atzealdea, hurbildu behar dira interesatuak.

Biyak Bat elkartearren irteera

Biyak Bat Elkartek urriaren 28rako Orreaga eta Donibane Lohitzunera bidaiarantz antolatuta da.

Elkarteko bazkideek 35 euro ordainduko dituzte eta bazkide ez direnak, berriz, 40 euro.

Izena emateko egoitzako bulegora hurbildu behar da.

Usurbilgo Lanbide eskolako titulua

Usurbilgo Lanbide eskolak jakin arazten du, 2012 urtean erdimaila eta goi mailako ikastaroak amaitu zituzten ikasleek haien titulua jasotzera hurbildu daitezkeela eskolara. Tituluak Lanbide eskolako bulegoan jasoko dira, goizetan 9:00etatik 14:00etara.

Erketz-eko taldeen entseguak

Erketz EDT eta Erketz-eko Lagunak taldeak lanean ari dira. Erketz-eko Lagunak taldeak asteartean egingo ditu saioak eta Erketz EDT-ko kideek, berriz ostegunetan. Entseguak Zumaburu ikastetxeko gimnasioan izango dira, 20:00etatik aurrera ohi bezala.

Era berean, 5 urtetik aurrerako haur eta gaztetxoek ere Erketz Txikin dantza egiteko aukera izango dutela gogoratu dute.

Azalpen edo informazio gehiago eskuratu nahi dutenek 635 746 028 telefono zenbakia jarri du eskura dantza taldeak.

Sarean

Mintzapraktika etxetik

Euskara ikastea zaila da eta euskaraz jarduteari dagokionez, euskaraz dakien lagunik edo ezagunik ez baduzu zailagoa da.

Lasarte-Oriako Solaskide programa dago. Honetan euskaldun zahar eta euskaldun berriak euskaraz solasaldi ederrak egiten dituzte. Talde ugari dago, baina hauetako batera hurbildu ezin denak bere etxetik mintzapraktika egiteko aukera du Skype-n bidez.

Hau www.mintzapraktika.org orrialdean dago eskuragarri. Ohiko mintzapraktika taldeek modura, astero hitzordu bat zehaztuko da eta partaideen bilgunea internet izango da. Taldeak osatzeko ardura egitasmo arduradunak izango du eta hortik aurrerako harremana partaideen artean arautuko da.

Honetan parte hartzeko www.mintzapraktika.org orrialdean dagoen parte hartzaile fitxa bete eta antolatzaileei bidali behar zaie. Taldeak osatzeko antolatzaileak harremanetan jarriko dira interesatuekin eta lehen hitzordua zehaztuko da taldekideak elkar ezagutzeko.

Honetaz gain, partehartzaileek beharrezkoa azpiegitura teknikoa behar dute eta interneteko lotura. Era berean, Skype programa ordenagailuan instalatuta eta Skype kontu bat zabaldu behar dute interesatuak.



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

Nerea Segura Nutrizionista

"Gaixoak ez du ezetza onartu behar"

"Mi hijo es celíaco" liburuan zeliako izatearen egunerokoa islatu nahi izan du

Nerea Segura herriko nutrizionistak zeliako izatearen inguruan liburua idatzi berri du. 11 urterekin diagnostikatu zioten gaixotasuna eta bere esperientzia pertsonala profesionalarekin uztartu nahi izan ditu. Elikadura zaintzearen garrantzia azpimarratzen du gaixoa izan edo ez.

MAIDER AZURMENDI

Nerea Segura herritarren bizitza guztiz aldatu zen hamaika urterekin. Denbora luzean medikuz mediku ibili ondoren, zeliakoa zela esan zioten. Dieta batekin bere egonezina sendatzen zela ikustean, janariaz gozatzen hasi zen. Bere gaixotasunaren eraginez janaren inguruko jakinmina piztu eta horrek bere ogibidea hautatzen izan zuen pisua. Egun dietista ezaguna da eta hainbat komunikabideetan elikaduraz mintzatzen azaldu da. Bere lehenengo liburuan esperientzia pertsonalak jaso ditu beste gaixoentzat lagungarri izan daitezkeen.

"Mi hijo es celíaco" liburua idatzi duzu. Zer jaso nahi izan duzu honetan?

Zeliakoa zarea esaten dizuteanean nahiko galduta egoten zara. Zeliakoan Elkartean nagoenez, konturatzen naiz guregana etortzen diren pertsonen teoria pila jartzen dutela baina egunerokoa zalantza asko dituztela. Horiek argitzeko animatu nintzen liburua idaztera.

Liburuan teoriari tartetxo bat egin diot baina garrantzia eman nahi izan diot egunegunekoari. Aholkuak umeei zuzenduta idatzi ditut, gaixo gehienak umek direlako eta zalantza gehien hauekin egoten direlako.

Hala ere, egun badirudi geroz eta jende gehiago dela zeliakoa eta honen zergatia ere azaltzen saiatzen naiz.

Zer da zeliako izatea?

Bereiztu behar da zeliako eta "sensibles al gluten". Azken hauek asko dira eta bereziki kostatzen zaie dieta jarraitzea. Izan ere, bi kasuetan jarraitu beharreko dieta bera baita baina gaixotasuna desberdina.

Zeliakoa da glutenarekiko intolerantzia izatea. Dietatik glutena kendu behar dugu baina zereal guztietan dago.

Alde toxikoa duten zerealak daude eta ez dutenak.

Eraz esateagatik, irina eta urarekin masa bat egiten dugunean airea nahi dugu gorputza emateko, ba hain zuzen hori da glutena.

Elikagai batzuk ezin ditugu jan baina horretaz gain kontuz ibili behar gara glutena egonkortzaile moduan erabiltzen delako hainbatetan eta erraza da ez konturatzea. Etiketan proteina begetala jartzen duenean ere, glutena izan daiteke.

Egunerokoa zer da zaindu behar duzue?

Behin tratamenduarekin hasita denari erreparatu behar zaio, nola egin erosketak, zertan fijasitu elikagaien etiketak irakurtzeko garaian, etxeko sukaldean nola moldatu behar garen... Adibidez etxean kroketa batzuk egin nahi badituzu, batzuk arto irinarekin egingo ditut eta besteak ez, krocketak frijitzeko garaian ezin dira nahastu ezta olio bera erabili noski. Horrek suposatzen du bi zartagi zikintzea, olio bitan gastatzea etab.

Horregatik aholkua izaten da etxean denentzat berdina sukaldatzea, behintzat hasieran. Egia da ere, etxe gehinetan horrela hasi eta jarraitzen dutela.

Arazoa etxetik kanpo jatean dago...

Bai. Eskoletako jantokietan nahiko ondo kontrolatzen dute dieta. Baina urtebetetze eta halakoetan umeari erakutsi behar zaio nola jokatu.

Eskolan hala ere, ume txikien kasuan plastilinak eta pinturak glutenik ez edukitzea begiratzen dugu dena ahora eramaten dutelako.

Hala ere ikasten da etxetik kanpo nola jokatu. Txikitik urtebetetzetan pasatzen da okerrera, nerabezaroan lagunekin ateratzen hasten zaren, normalean pizza, hamburgesak eta halakoak hartzen dira. Heldutan zaila da. Kasu batzuetan sintomak

ez daude, ez da ezer nabaritzen eta zaila egiten zaie gaixo horiei dieta jarraitzea, pentsatzen dute behin hartzeagatik ez dela ezer gertatzen baina bai, gertatzen da. Umetan nahiko erraz sendatzen da este meharra baina heldutan urteak behar ditu, berez ez da errekupekatzen.

Gurasoei asko kostatzen al zaie ohiturak aldatzea?

Askotan gurasoak errudun sentitzen dira. Genetikoa da gaixotasuna beraz guraso batek pasa dio umeari. Sentimendu horregatik, umek ezin badu zerbait jan kanpoan etxean konpentsatzeko joera dago.

Elkartean egiten dugun lanarekin konturatzen gara etxe guztietan zeliakoa dela "berezia" eta anai arrebak daudenean elkarbizitzan arazoak egon daitezke. Egoera hauek saihesteko heziketa da garrantzitsua. Ume batzuk oso babestuta daudenez ez dakite bizitzaren beste esparruetan, jendeartean etab. moldatzen. Horri arreta jarri behar zaio.

Gaixotasuna heziketa egokiarekin eta lasaitasunez bizi behar da. Gaixoak ez du ezetza onartu behar.

Zuk ez zenuen onartzen...

Ni txikitatik naiz zeliakoa eta lehen ez zen oso gaitz ezaguna. Kirola egiten nuen eta kontzentrazioak egiten zirenean ez joateko esaten zidaten etxean. Joan nahi nuen, bi motxila prestatzen nituen, batean arropa eta bestean janaria sartzen nuen. Lekura iritsita, sukaldara joaten nintzen zuzenean eta niretzat janari hori egingo zuten galdetzen nien. Bestela entsalada eta xerra eguneroko jartzeko eskatzen nuen.

Ez nuen kanpaldia edo dena delakoa uzten nire gaixotasunarengatik.

Zuri 11 urterekin diagnostikatu ziti zaituzen. Aldaketa handia izan zen?

Eskerrak eman nizkion medikuari. Urte asko eman nituen medikuz mediku, hamaika botika, proba, dieta ezberdinak... Ez nekien zer neukan baina ezin nuen jan, orduan behin diagnostikatuta lasaia geratu nintzen, bane-

kien zein zen gaixotasuna eta suposatzen nuen tratamendu bat izango zuela.

Nire egonezin hori dieta batekin konpontzen zela ikustea lasaigarria izan zen. Gainera tratamendua jarraituta ez duzu gaixotasunik "gaixo osasuntsuak" gara.

Sintomak zeintzuk dira?

la edozer izan daiteke sintoma. Ohikoenak, diarreak, botaka egitea eta txikitik ez luzatzea.

Gaixotasuna genetikoa da baina garatu daiteke edo ez. Esteetan dagoen birus batek eragiten du azkenean gaixotasuna. Hau garatzearen arrazoiak desberdinak dira, txikitik defentsa sistema ahulagoa denean esaten da gartzen dela baina heldutan bestelako gaixotasunek eragin dezakete.

Zeliakoentzako produktu bereziak daude.

Bai. Nabaritzen da marka zuriak hasi direla glutenik gabeko produktuak ateratzen eta alde horretatik hobeto gaude baina beste batzuk, ogia, gailetak... lau aldiz garestiagoak dira.

Krisi garai honetan orokorrean prezioak zerbait jaitsi dira baina gure produktuetan jaitsiera hori ez da proportzionalki gertatu, oraindik gehiago ordaintzen dugu. Etxe batean zeliako bakarra dagoenean ogi berezia behintzat egoten da, baina gehiago direnean halako produktuak ez erosteko joera dago, garestiegia da.

Gehiago arduratzen gara dietaz?

Gizartean produktu ekologikoen kontsumoa handitu da eta jendeari geroz eta gehiago arduratzen dio gaiak. Alde horretatik gure lanarekiko errekonozimendua iritsi da.

Hala ere, krisiak ere bul-tzatuta jende gehiago dago okerrago jaten hasi dena. Produktu merkeak ez dira osasuntsuenak izaten. Bestalde jendeak ez du denbora hartzen otorduak egiteko eta hori nabaritzen da. Familiak gauean elkartzen dira afaltzeko eta asko jaten da, goizean gosarik ez da izaten eta hortik aurrera dena gaizki egiten da.

Gosariaren momentuari ez diogu arreta jartzen eta funtsezkoa da.

Kulturak eragiten al du gure dietan?

Noski, tradizioari erreparatuta hemen oso haragijaleak gara. Egoskariak, legunbreak ere asko jaten ditugu eta onak dira baina sakramentuak oso txarrak! Lehen arraina gehiago hartzen zen haragia baino eta hori bai galdu egin dugu. Zorionez, barazki aukera zabaldu da eta asko erabiltzen ditugu orain. Horretan behintzat hobetu dugu baina hala ere bada zer egina.

Hedabide desberdinetan parte hartzen duzu, ETBn ere ikusi zaitugu. Nolako esperientzia izan da?

Telebistan hasi nintzen kasualitatez, Elkarrekin harremanetan jarri ziren behin joateko, gustatu eta asteroroko tarteak bilakatu zuten. Oso gustora ibili nintzen, uste dut onuragarria izan zela aholkuak emateko etab.

Gazteentzako aldizkari batean idatzen dut ere, oinarritzko da elikadura osasuntsuari buruzko informazioa zabaltzea.

