



3 BURUNTZALDEA 113 ikaslek atera dute gidabaimena euskaraz 2015ean

Buruntzaldeako sei udalerrieta-ko 113 ikaslek atera zuten pasa den urtean gidabaimenaren atal teorikoa (formazioa eta azterketa) euskaraz. Urtero lez, horien guztien artean 400 euroko 11 sari zozketatu zituzten Buruntzaldeako udaletako euskara zerbitzuek. Lasarte-Orian hiru izan dira saridunak: Izar Agirretxe (Izarra autoeskola), Mikel Gonzalez (Izarra) eta Andoni Amonarriz (Lasarte).



4 INAUTERIAK Lasarte-Oria, Inauterien festan murgilduta

Aurreko urteetan baino goizago iritsi dira herrira Inauteriak aurtien. Festa horien olatua hartzeko aukera izango dute herritarrek asteburuan zehar, itsasoarekin zerikusia duten mozorroak soinean: Konpartsa parte-hartzaileen desfilea, bazkari herrikoia, Super Bingoa Gazte Klubeko gaztetxoaren eskutik, erromeria, DJ Jotatxoren emanaldia... Igan-dean berriz, Euskal Inauterien txanda izango da. Iristear diren festen aurrekari gisara, kontzertu bufoa eskaini zuten Udal Musika Eskolako kideek atzo; gaurkoan berriz, herriko ikastetxeek egingo dute euren festa.



Landaberri ikastetxeko gaztetxoak eta herriko hainbat elkarte, egurrezko makilak eskuetan, santa eskean ibili ziren atzo, herriko kale eta baserrietan barrena.

Herritarrek santa eskean

Zenbait ikastetxe eta elkarte oles egin zuten atzoko egunean zehar

Santa Ageda bezpera izaki, Landaberri ikastetxeko haurrak eta herriko zenbait elkarte kalera irten ziren atzo, egurrezko makilak eskuan, santa eskea egitera. Abestiak dioen bezala, eztarriz sano dabiltzala erakutsi zuten guztiek, Lasarte-Oriako bazterrak ederki girotu baitzituzten.

Egurrezko makilak eskuetan, Landaberriko haurrak eta herriko zenbait elkarte (Zabaletako auzotarrak, Erketz, Xumela abesbatza, Earra! bertso eskola...) santa eskean aritu ziren atzoko egunean zehar, oles egin bitartean Lasarte-Oriako kale eta baserriak girotuz. Abesti eza-gunak dioen bezala, eztarriz sano dabiltzala erakutsi zuten

guztiek eta koplaka aritu ziren, hotzari aurre eginez.

Landaberriko ikasle gaztetxoak izan ziren Agedari koplak eskaintzen lehenengoak. Eguerdialdera jaitsi ziren ikastetxetik, eta erdigunetik aritu ziren kantuan eta makilak astintzen. Ikusmira handia sortu zuen emanaldia; hainbat senide eta gurasok haurrekin batera burutu

zuten ibilbidea. Trikitixa eta txistuaz lagunduta kantuan egin bitartean, zenbait kide bueltaka ibili ziren izara zuri bat eskuan, ikusleen txanpon eta jakiak (patxintxiak, esaterako) biltzen, pozarren.

Arratsaldean, elkar-teak

Zabaletako auzotarrak arratsaldeko seietan irten ziren Antonio Blas plazatik. Inguruko baserrietara joan ziren giro ederrean, egurrezko makilak eta lastozko otarretxo hartuta, eguraldi hotzari eztarriekin aurre eginez.

Handik ordu erdira, Erketzko kideek euren ibilbide

tradizionala burutu zuten: entsegu-gelatik (Sasoeta-Zumaburu ikastetxean) irten, Ainhoa tabernan geldialdixoa egin eta herriko kaleetan zehar ibili ziren ondoren.

Azkenik, Xumela abesbatzako eta Earra! bertso eskolako lagunak ere ibili ziren santa eskean, atzo arratsaldean zehar. Okendo plaza ondotik ekin zioten ibilbideari, Ttakun KEren egoitza hain zuzen. Jalgi tabernan aritu ostean, Brigitarren Komentura ere gerturatu ziren; pozarren entzun zituzten bertako mojek Xumela eta bertso eskolakoek abes-tutako koplak.



NOAOA BIDAIK
BIDAIATZEN LAGUNTZEN DU

**GREZIETAKO IRLETARA
KRUZEROA**
IRTEERA: 2016ko irailaren 12an
Lasartetik

ERRESERBAK ETA INFORMAZIOA
943 373 613
info@noaoabidaiak.com

eskeintza gehiago: www.noaoabidaiak.com
HIPODROMO ETORBIDEA 10 - 20160 LASARTE-ORIA, GIPUZKOA

Josue
Igeltseritza

606 37 21 05
Atallu pol. atallu, 28
USURBIL

Igeltseritza orokorra

Fatxaden estaldurak

Barruko berrikuntzak

Estalkien berriztatzeak

Gremioen koordinaketa

josueigeltseritza@euskalnet.net

Neure kabuz



Ane Labaka
Kaos baimendua

Ez zaizkit inoiz gustatu izan. Ustez arrazoi garbirik gabe, baina ez ditut inoiz agendan modu berezian markatu beste batzuk hain berezizat zituzten egunak. Inauterietaz ari naiz, geratzeko baino ihes egiteko gogo gehiago sortzen didaten egunetaz.

Duela gutxi irakasle bati entzun niona zuekin konpartitzera nator gaurkoan. Antropologoa da bera eta, besteak beste, inauteriak izan ditu ikergai. Ospakizun hauek erlijio katolikoarekin duten lotura azpimarratu zuen, ni gaiaren inguruan inoiz hausnartu ez izanagatik amorratzen nintzen bitartean. Aipatu zuen inauterietako ustezko kaosa egun horien osteko gizarte ordena indartzeko mekanismoa baino ez zela. Hau da, jaiegun horietako "inauterietan dena baimentzen da" horrek bide ematen ziola ondoren zetorren *garizumari*, "haragirik eza"-ri (zentzu zabalenean).

Eta nago *garizuma* hitza amonari familia bazkariren batean soilik entzun izan diogunokin ere berdin jokatzeko ote duen. Lausotu daitezke lau egunez gizarteak ezarritako marra gorriak, kaostu, narrastu, desordenatu, transgreditu, galdu, zirriboratu... Eta aurten ere ikusiko ditugu, esaterako, mutilak neskaz jantzita, alderantziz ez hainbeste (mozorro horietako emakumeen bularren tamainak ere zutabe oso baterako mamia emango luke).

Eta aurten ere baimenduko diezue zuen buruari bestelako egun "normaletan" baimentzen ez diozuena. Aterako zarete normatik, inauterien amaierak berriro ere aurrean normatik ez ateratzeko moduko hormak jarriko dizkizuela jakin gabe. Goza dezazuela, beraz, egun hauetako kaos baimenduaz.

Ni banoa ihes.

Zorion agurrak



Mikel

Zorionak txapeldun familia guztiaren partetik. Asko maite zaitugu!



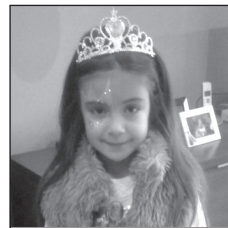
Ekai

Zorionak, maitia! Umetxo mutiltxo berritsu eta alaia bihurtu da. Asko maite zaitugu! Siena, aita eta ama.



Oier

Zorionak guapeton!!! Zorionak printzesa zure Disfrutatu asko, asko, 7 urtebetetzean. Asko asko zure egunean. 6 maite zaitugu, gurasoak, muxu erraldoi aita, ama, Mikel eta Maria. lune eta familiaren partetik.



Nora



Jon

Zorionak zure 5. urtebetetzean. Ondo pasa eguna eta muxu pila bat. Aita, ama eta Iraien partetik.



Ane Miren

Zorionak dantzari!! Has zaitetz belarriak prestatzen. 1 2 3... ta 10. Maite zaitugu printzesa.



Idoia eta Mari

Zuen urtebetetze egunetaz ahaztuko ginela pentsatzen al zenuten? Horretarako zoratuta egon beharko genuke, ezta? Ongi pasa! Ttakun-eko kideen partetik.



Paula

Zorionak printzesa!! Zortzi muxu pottolo famili osoaren partetik. Asko maite zaitugu!

Azoka txikia

Higiezinen Eskaintza

- Garaje marraduna alokatzen dut Eusko Tren geltokitik gertu. 11 metro karratu. Harremanetarako, 687 27 12 88.

Salerosketa

- Emaztegaia eta almirantearen jantzi bana jaunartzeetarako. Merke. 943 37 00 92

Lan-eskaria

- Pertsona adinduak etxean edo erresidentzian zaintzeko prest. Humberto, 642 36 80 54/631 01 26 30.
- Pertsona nagusiak eta umeak zaintzeko, etxeko lanak egiteko astean zehar, jai egun eta asteburuetan... edozertarako prest. Orduka lan egiteko prest. 943 40 40 15/606 66 10 48.
- Erizaintzako laguntzaile euskalduna eskain-

tzen da adineko pertsonak zaintzeko. Harremanetarako, 622 92 55 62 (Esther).

- Etxe edo portaletako garbiketa egiten edo pertsona adinduak zaintzen lan egingo nuke. Externa modura. 680 41 49 63.

Lan-eskaintza

- Pertsona bat behar da eskolako autobusetik jaistean haurrak jaso eta ordubetik inguruz zaintzeko, astean hiru arratsaldetan. Euskara jakitea ezinbestekoa da. Patricia, 677 59 57 80.

Bestelakoa

- Ile-apaintzaile profesionalak etxeko etxeko zerbitzua eskaintzen du. Cristina, 633 31 69 98.
- Euskara, ingelesa edo latina irakasten dut, zure etxean bertan. Eskolak indartzeko ere prest. Ekonomikoa. 600 76 60 68.

Heriotzak Jaiotzak

Jaiotzak

- Aiala Saenz de Camara Zubiaga, urtarrilaren 27an.

Heriotzak

- Angeles Zubizarreta Gabilondo, otsailaren 1an, 83 urte zituela.
- Dionisia Eugenia Santamaria, urtarrilaren 31an, 89 urte zituela.
- Jesus Villa Alonso, urtarrilaren 30ean, 86 urte zituela.



Farmazia Goardiak

EGUNEKOAK: 09:00-22:00

Ostirala, 5 Acha-Orbea, Hipodromo et. 6	943 363549
Larunbata, 6 Lasa, Kale Nagusia 42 atzea	943 361774
Igandea, 7 Lasa, Kale Nagusia 42 atzea	943 361774
Astelehena, 8 Urbistondo, San Frantzisko 1	943 366567
Asteartea, 9 Gandarias-Urbe, l. de Loyola 9	943 019521
Asteazkena, 10 Orue, Jaizkibel plaza 2	943 362652
Osteguna, 11 De Miguel, Kale Nagusia 32	943 371151

GAUEKOA: 22:00-09:00, egunero
Echeveste Elosegi, Elkano 9
Hernani, Tel.: 943 552087

Udalaren telefonoak

Erregistroa	943 371629
Euskarako Zerbitzua	943 376184
Kirolegia	943 376182
Kulturetxea	943 376181
Gizarte Zerbitzuak	943 376179
KIUB	943 361605
Udal euskaltegia	943 361621
Munteri AEK	943 372863

Larrialdi telefonoak

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

Diruz laguntzen duten erakundeak

Babeslea



LASARTE-ORIA
UDALA

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

Laguntzailea



Argitaratzailea:

Ttakun Kultur Elkartea
Geltoki kalea 4
20160 Lasarte-Oria
943 371 448
G-20407557

Legezko gordailua:

SS513/93
ISSN: 1134-0053

Inprimategia

Zeroa Multimedia, S.A.

Aleak zenbakiko: 7.800

txintxarri

Erredakzioa:

Nerea Eizaguirre, Martin Vicioso, Inigo Gonzalez.

txintxarri@txintxarri.eus

Publizitatea: Arantxi Zulaika
publizitatea@ttakun.eus

Laguntzaileak:

Unai Muñoa, Gorka Lasa, Ane Labaka, Mailu Arruti, Asier Odriozola, Maider Segurola, Gorka Alvarez, Jexux Artetxe, Edu Galardi

Informatikoa:

Xabier Amadoz

BURUNTZALDEA

Eskualdean 113 lagunek atera dute gidabaimena euskaraz

400 euroko 11 sari zozketatu dira ikasleen artean

Denera 113 ikaslek atera zuten gidabaimenaren atal teorikoa euskaraz Buruntzaldean, pasa den urtean. Eskualdeko sei udaletako euskara zerbitzuek antolatuta, hamar autoeskolak hartu dute parte egitasmoan. Iragan astean 400 euroko 11 sari zozketatu zituzten ikasleen artean, Lasarte-Oriako udaletxe berriko bilera-gelan.



Pasa den astean egin zuten sarien zozketa Lasarte-Oriako udaletxe berrian.

TXINTXARRI

Izar Agirretxe (Izarra autoeskola), Mikel Gonzalez (Izarra) eta Andoni Amonarriz (Lasarte autoeskola) izan dira 400 euroko sariak irabazi dituzten herritarrek. Hiru saritu, herriko hiru autoeskolatan (Izarra, Lasarte eta Mugica) eskaintzen delako gidabaimenaren atal teorikoa euskaraz egiteko aukera.

Pasa den astean zozketatu zituzten aipatutako sari horiek, Lasarte-Oriako udaletxe berrian. Buruntzaldeko sei udalerrieta euskara zerbitzuek antolatzen dute egitasmoa urtero; seigarren aldia izan da aurten. Guztira sei herri horietako hamar autoeskolak hartu dute parte. Banatutako sari kopurua herri bakoitzean dauden autoeskola kopuruaren arabera da.

Joan den asteko ekitaldian presente izan ziren Lasarte-Oriako euskara zerbitzuko teknikari

Marifer Gorostiza, Hernaniko euskara batzordeko lehendakari Koro Etxeberria, autoeskoletako ordezkariak eta baita Buruntzaldeko euskara teknikariak ere. Etxeberriak ekitaldian jakinarazi zuenez, eskualdeko sei udalek (Hernanik, Urnietak, Astigarraigak, Andoainek, Usurbilek eta Lasarte-Oriak) egitasmoa egiten jarraitzeko asmoa dute; maiatzan ekingo diote aurtengorako kanpaina zabaltzeari.

2010ean baino hiru aldiz ikasle gehiago aurten

Buruntzaldeko udaletako euskara zerbitzuek 2010ean antolatu zuten ekitaldia lehenengoz. Urte horretan 34 ikaslek atera zuten gidabaimenaren atal teorikoa (formazioa eta azterketa) euskaraz. Hurrengo urtean ia bikoiztu egin zen kopurua; 60 pertsona animatu ziren.

Hirugarren urtean, 2012an hain justu, gairitu zen lehen aldiz 100 ikasleen langa. Orduko horretan 112 izan ziren gida-

baimena euskaraz atera zutenak. Hazkundeak jarraitu egin zuen 2013an; 135 izan ziren guztira. Orain arteko kopuru altuena 2014an erregistratu zen; 140 ikaslek egin zuten atal teorikoaren formakuntza eta azterketa euskaraz. Zifrek behera egin dute aurten, baina halere 100 ikasle gora animatu dira, 2010. urtean baino hiru aldiz pertsona gehiago, hain zuzen ere.

Autoeskola hauetako batean burutu dute atal teorikoa euskaraz 113 ikasle horiek: Hernaniko Hernani, Lagunak edo Otamendin, Andoaingo Bengoetxea edo Mendin, Urniet eta Usurbilgo Solozabalen edota Lasarte-Oriako Mugican, Izarran edo Lasarten. Sariak herri bakoitzean banatu ziren; autoeskola bakoitzean ibilitako ikasleen txartelak udalerrri bakoitzaren kutxan sartu ziren. Saritu denek aste hauetako batean jasoko dituzte 400 euroak, herri bakoitzean antolatutako ekitaldian.

Hezkuntza proiektu propioa marrazten

Asteartean, Manuel Lekuona kultur etxeko hitzaldi areto-ara hurbildu ziren herritarrek 'Lasarte-Oriako curriculuma eraiki. Orioko esperientzia' hitzaldia entzun ahal izan zuten.

Ruben Iglesias eta Ainhoa Zumeta Orioko curriculuma lantaldeko kideek Orion hezkuntza proiektu propioa eratzearen arrazoiak eta emandako pausoak azaldu zituzten.

Iglesiasek azaldu zuenez, Orion hainbat arrazoi izan zituzten hezkuntza curriculum propioa garatzeko. Batetik, arrotzak ikusten zituzten Estatuko legeak eta hauek euskaldunen eskubideak bermatzen ez zituztela ikusten zuten; bestetik, Euskal curriculuma ere guztiz garatu gabe geratu zen eta azkenik, hezkuntza komunitatearen



Ruben Iglesias Orioko curriculuma lantaldeko kidea azalpenak ematen.

erantzukizuna dela ikusten zuten, hau da, ikastolak ez ezik, herriak ere haurrak hezi behar dituela.

Lehenik herritarrek hobeto uler zezaten, haien asmo eta aurrera eraman nahi zuten lan-keta prozesua azaltzeko bideo bat egin zuten, hitzaldian ikusi ahal izan zena.

Hau guztiaz gain, lantaldearen sorrera nola egin zen, hainbat hizlariren laguntzaz aurrera eraman ziren jardunaldiak eta eragile guztiekin egin zen lana ere azaldu zuten.

Galderak egiteko aukerak izan zituzten entzuleek eta gure herriko hezkuntza proiektuari buruz ere mintzo ziren.

EUSKAL KARABANA

Saharar Herriaren lagunak taldearen eskertza

Lasarte-Oriako Saharar Herriaren Lagunak taldeak hiritar guztien elkartasuna eskertu nahi du.

Taldeko kideek jakitera eman dutenez, Tindouf-eko kanpamentuetako errefuxiatuei bidaliko diren elikagaien bilketaren erantzuna ikaragarria izan da. Otsailean Euskal Herritik irten-go den XII. Euskal Karabanari gure herriak ia 3 tona produktu gehitu dizkio.

Era berean, taldeko kideek supermerkatuei, ikastetxeei eta udalari eskerrak eman nahi dizkiete, berriz ere, beste urte batez ekimen hau aurrera emate ahalbideratzeagatik.

KUADRILLATEGI

Eski irteera Astunera

Kuadrillategiko lagunek DBH1-4 gazteei zuzendutako eski irteera antolatu dute otsailaren 21ean Astunera.

Goizeko 5:45ean Hipodromotik atera eta 20:00etan itzuliko dira. Eskia edo snowboard egin ahalko dute bertan.

Izen ematea Ttakuneko bulegoan egin behar da. Plazak mugatuak dira eta inskripzioan lehenetsia dute Kuadrillategi programan parte hartzen duten gazteek.

Irteerako oinarriko prezioa, autobusa bakarrik, 30 euro dira. Forfait edo material beharrezko arabera, 40 eurotik 72ra ordaindu beharko da. Ttakuneko bazkideen prezio bereziak dituzte.

Informazio gehiago eskuratzeko deitu 695 78 53 94 zenbakira edo eskolakirola@ttakun.eus helbidera mezua bidali. Inskribatzeko azken eguna otsailaren 12a da.

AMARAUN KLUBA

Eriz magoa eta 'Eskuekin trebatu, ikasi eta jakin!' tailerra

Amaraun Klubeko lagunek bi ekitaldi izango dituzte hurrengo asteetan.

Otsailaren 9an, 18:00etatik aurrera, Eriz magoaren ikuskinaz gozatu ahalko dute 5 urte baino gehiagoko haurrek Amaraun Ludotekan.

Bestalde, HH5 eta LH2 mailako haurrei zuzendutako 'Eskuekin trebatu, ikasi eta jakin!' tailerra antolatu da Amaraun Ludotekan. Gaztetxoek eskujolasak, masajeak, eskulanak edo txotxongiloak egin eta zeinu hizkuntzako oinarriko zeinuak ikasiko dituzte.

Bi txanda izango dira, bata asteazkenetan, otsailaren 17an hasi eta martxoaren 16an bukatuz eta bestea ostegunetan, otsailaren 18tik martxoaren 17ra. Biak 17:45etik 19:15era izango dira.

Tailerraren prezioa 13 eurotako da Ttakuneko bazkideentzat eta bazkide ez direnek, 16 euro ordaindu behar dituzte. Ekintzetan izena ematea Ttakun elkarte bulegoan, 943 37 1448 telefonoan edo aisia@ttakun.eus helbidean egingo da.

GURE ESKU DAGO

Tutoreen bilera

Gure Esku Dago ekimenak hurrengo asteartean, otsailak 9, 19:00etan tutorren bilera egingo du Villa Mirentxun

2018 urtea helburu izanik, hainbat gai landuko dira, hala nola, GED bazkideetza nola sustatu, herri mailako adierazpen bat onetsi, aurrera pausoak eta datak zehaztu edo krisieluen ekintza.

Gure Esku Dago taldeko kideek tutore edo saretuei deialdia egiten die bilerara hurbiltzeko.

GAZTE KLUBA

Txuri Urdinera irteera

Gazte Klubeko lagunek Gazteburu berezia dute otsailaren 20ean, Txuri Urdin izotz jauregira irteera. Arratsaldeko 16:00etan aterako dira Biyak Bat erretiratuen autobus geltokitik eta buelta 19:30ean izango da.

Gazteek merienda, galtzerdi potoloak eta kaskoa eraman behar dute. Irteeraren prezioa 17 eurotako da; Ttakuneko bazkideek, berriz, 14 euro ordaindu behar dituzte.

Izena ematea Ttakun kultur elkartearen edo telefonoz, 943 37 14 48 zenbakian egin daiteke, baita aisia@ttakun.eus posta elektronikoa ere. Epea otsailaren 18an amaituko da. Plazak mugatuak dira.

Lasarte-Oria Inauterietarako prest

Asteburuan ekintza ugari antolatu dira Inauteriak ospatzeko

Atzo Inauterien hasierarekin batera, Lasarte-Oriak ere ongi etorria egin zien jai alai eta umoretsu hauei. Lasarte-Oriako Musika eskolako kideek kontzertu bufoa eskaini zuten asteburuko jaiaren aurrekari. Gaur arratsaldean, ikastetxeetan izango dira jaialdiak. Larunbatean, itsasoko animalia eta pertsonaiek hartuko dituzte kaleak; igande arratsaldean berriz, Euskal Inauteriek haien doinu eta dantzekin alaituko dituzte kaleak.

TXINTXARRI

Nahiz eta aurreko astean Lasarte-Oriako Udalak Inauterietako egitarauaren aurrerapen bat egin, asteartean Inauterietan parte hartuko duten konpartsekin batera ofizialki aurkeztu zuen Lasarte-Oriako Inauterietako egitaraua.

Zabaleta, Zentro Zibikoa, Tekilak, Naste Borraste, Larramendizaleak, Jalgune, Ttakun, Intzak Parrandan, Elkar eta Erketzeko ordezkariak gain, Kultur eta Jaiak arloetako teknikariak, Jesus Zaballos alkatea, Txus Alonso Jaietako batzordeburua, Maite Iglesias Kultura batzordeburua eta Jose Mari Urdampilleta Zerbitzuetako batzordeburua izan ziren agerraldian.

Bertan egun hauetan Lasarte-Oria itsaso-zati bat

izango da dela eta festarako dena prest dagoela azpimarratu zuten.

Musika eskola

Lasarte-Orian ohitura bilakatu den modura, Udal Musika eskolako kideek eman zieten atzo hasiera Inauteriei.

Kontzertu bufoak Inauterietako giroa eraman zuen Manuel Lekuona kultur etxera eta ikasle eta irakasleak mozarrotuta ikusi ahal izan genituen oholta gainean.

Abesti klasikoetatik gaur egungo doinuetara, instrumentu ezberdinetako talde, bikote edo bakarlariek egitarau anitza eskaini zuten.

Ikastetxeak

Gaur berriz, ikastetxetara iritsiko da Inauteria. Sasoeta ikastetxean, 15:30etik aurrera musika eta txokolate jana



Udal eta konpartsetako ordezkariak Inauterietako egitarauaren aurkezpenean.

izango dira. Pablo Garaikoe-txea ikastetxean, berriz, Euskal Inauteriak egingo dituzte eta Zubietako eraikinean itsasoarekin zer ikusia duten pertsonaiek izango dute protagonismoa.

Itsasoa

Larunbatean, itsasoa bilakatu da Lasarte-Oria eta Okendo plazan bilduko dira itsasoko animalia eta pertsonaia ezagun guztiak.

12:00etan konpartsa parte-hartzaileen aurkezpena egingo da. Intzak Parranda taldeari dagokio jaiari hasiera ematea.

Horren ostean, Zabaleta, Zentro Zibikoa, Tekilak, Naste Borraste, Larramendizales, Jalgune, Ttakun, Elkar eta Erketzeko lagunen ekitaldi txikiak oholtzan ikusteko aukera izango da.

Taldean aurkezpena egiten den bitartean, mozarrotuta daudenek sagardo barrikoteaz gozatu ahaliko dute plazan daudenek eta nahi duenak ere, pintxo-potea egin ahaliko du Oaintxe in Deu txarangak! girota.

14:00etan, karroza-lehiaketaren eta bazkari herrikoia- ren txanda izango da. Udal ordezkariak gogoratu zuten, bazkarirako nork bere janaria eraman beharko duela.

16:00etan, Gazte Klubeko gaztetxoek Super Bingo egingo dute eta 17:00etan karrozen eta konpartsen desfilea abiatuko da.

Ibilbidea amaitzean, konpartsetako kideentzat txokolate jana izango da eta Bide Batez taldearen erromeriak dantzan jarriko du plaza.

Eguna amaitzeko, Jotatxo Dja Okendoko karpan ariko da 23:00etatik aurrera.

Euskal Inauteriak

Igandean, aldiz, Euskal Inauterien txanda izango da. Berritasun gisa, aurten arratsaldean izango dira. Gainera, Nafarroa Iparraldeko Zubieta eta Ituren herrien antzera, Zubieta eta Lasarte-Oria artean egingo da desfilea.

16:00etan, zubietarrek dantzaldi txiki bat egingo dute Zubietako plazan. Ostean, Hipodromoko zubiraino musiko taldearen laguntzaz desfilea egingo dute.

Bertan, 16:30ak aldera, lasarteoriarrek harrera egingo diete eta txokolate jana izango da. Hau amaitzean, elkarrekin dantzatuko dira zubietarrak eta lasarteoriarrek.

17:45ean abiatuko da berriro Euskal Inauterietako konpartsa eta Lasarte-Oriako erdialdeko kaleetatik barrena musikaren erritmora hainbat dantza eskainiko dituzte.

18:30ean, Okendo plazara iritsi eta suaren ekitaldia egingo da, baita Ttiriki Ttarraka eskolako eta musikari taldearen eskutik erromeria ere.



Udal Musika Eskolako ikasleek kontzertu bufoarekin egin zieten ongi-etorria aurtengo Inauteriei, atzo.

Otsailak 2
Zorionak Santi!

Santi Arrozpide Sarasola
MADRID VII (Extremera)
Centro Penitenciario
Crta. M-241, km 5,750
28595 Extremera (Madrid)

Otsailak 8
Zorionak Javi!

Javi Gallaga Ruiz
CÓRDOBA Centro Penitenciario
Carretera Sevilla-Madrid, km. 391
Apdo. 479
14.015 Alcolea

Euskal Herria abian
presoak ETXERA!

Barruko sentimenduak plazaratzeko ariketa

'Ez gara Palestinaz ari' emanaldia ikusgai Abend Kafe Antzokian, hilaren 14an

Herriko Xumela abesbatzak hamar urte bete ditu aurten, eta ekintza desberdinak prestatzen ari da hilabeteotan hori ospatzeko. Oraingo honetan, Unai Muñoa eta Ander Lizarralde bertsolariek sortutako 'Ez gara Palestinaz ari' ikuskizunaz gozatu ahalko dute herritarrek hilaren 14an, Abend Kafe Antzokian, 19:00etan. Sarrerak Abend zein Jalgin jarriko dituzte salgai, bost euroan.

TXINTXARRI

Bi urtez Euskal Herriko aretoetan zehar aritu eta gero, Lasarte-Oriara itzuliko da 'Ez gara Palestinaz ari' ikuskizuna. Oraingo honetan, Abend Kafe Antzokira. Emanaldiaren sortzaile diren Unai Muñoa eta Ander Lizarralde bertsolariek horrela definitzen dute emanaldia: "Barruko sentimenduak plazaratzeko ariketa bat da; gure barneko desio, sekretu eta minak kontatuz, entzuleek dituztenekin konektatu nahi dugu".

Hilaren 14an beste mota bateko konexioa ere egongo da, eszenatoki gainekoa hain zuzen, Xumelako kideek ere parte hartuko baitute ikuskizunean. Muñoa eta Lizarralde DBH institutuko musika-gelan egon ziren astelehen arratsaldean, emanaldiaren pasarte bat koruarekin abesten eta ikuskizuna bera aurkezten.

Unai Muñoaren ustetan, euskaldunok "abilak" gara

filosofia, politika eta antzeko gai batzuk lantzen, baina intimitatea aztertzerakoan "gabezia" gehiago ditugu: "Beti bizi gara kanpora begira, Palestinan, Sirian edota Euskal Herrian bertan gertatzen direnei buruz hitz egiten dugu etengabe, baina gutxitan jartzen gara ispiluaren aurrean gu geu aztertzen".

Ikus-entzuleak, "hunkituta"

Makina bat aldi eta aretotan oholtzaratu dute emanaldia bi bertsolariek. Lizarraldek astelehenean aipatu moduan, emanaldian egindako ariketarekin "identifikatuta" eta "hunkituta" sentitu ohi dira ikus-entzuleak.

Hilaren 14an edukiko dute aukera herritarrek ariketa hori egin eta emanaldiaz gozatzeko, arratsaldeko zazpietatik aurrera Abend Kafe Antzokian. Sarrerak Abend zein Jalgin jarriko dituzte salgai antolatzaileek egunotan, bost euroan.



Muñoa eta Lizarralde DBH institutuan izan ziren astelehenean, Xumelako kideekin batera emanaldiko pasarte bat abesten.

Mikel Fernandino saritua gidoi lehiaketa batean

Mikel Fernandino herritarak irabazi du Cafe Bar Bilbaok antolatutako Antzerki Laburreko XIII. Gidoi Lehiaketa, gaztelaniazko atalean. 'Un pequeño paso para el hombre' izeneko lana aurkeztu zuen.

"Google ondorengo 9075. urtean" kokatzen da istorioa, egileak azaldu lez. Lurra planeta erabat suntsituta dago leherketa nuklear baten ondorioz, eta lurtar batzuk 'Silosenovengo' planetara iritsi dira. Bertako biztanleek iraganeko tabernetako zabor-arrastoak

artetzat hartzen dituzte, eta taberna horiek museo-liburutegi bihurtu. "Zientziaren erlatibitate azken muturreraino eramaten saiatu naiz; gure ondorengoek guk utzitako zaborra besterik ezingo dute ikertu, eta biziki maiteko dute", aipatu du.

Bi egilek irabazi dute gaztelarazko ataleko saria, Fernandino berak eta Imanol Ituiño bilbotarrak, 'Ramper' lanarekin. Euskarazkoa berriz, Arantxa Iturbek, 'Lagunik onena' obra aurkeztuta.



Mikel Fernandino eta Imanol Ituiño (ezker-eskubi) irabazle gaztelaniazko atalean.

PREST
MONDRAGON
UNIBERTSITATEA

GRADUKO ATE IREKIAK

GOI ESKOLA POLITEKNIKOA

ARRASATE · OTSAILAK 13

LARUNBATA, 10:30 / Aula Magna

ORONA IDEO · MARTXOAK 5

LARUNBATA, 10:30 / Aula Magna

ENPRESAGINTZA FAKULTATEA

BIDASOA · OTSAILAK 27

LARUNBATA, 11:00 / Aula Magna

OÑATI · MARTXOAK 5

LARUNBATA, 11:00 / Aula Magna

HUMANITATE ETA HEZKUNTZA ZIENTZIEN FAKULTATEA

ESKORRIATZA · OTSAILAK 13

LARUNBATA, 11:00 / Aula Magna

ARETXABALETAKO · OTSAILAK 13

LARUNBATA, 11:00 / Aula Magna

GASTRONOMIA ZIENTZIEN FAKULTATEA Basque Culinary Center

DONOSTIA · OTSAILAK 11

OSTEGUNA, 18:30 / Aula Magna

ETORRIKO ZARELA JAKINARAZI!

902 110 436

www.mondragon.edu/prest



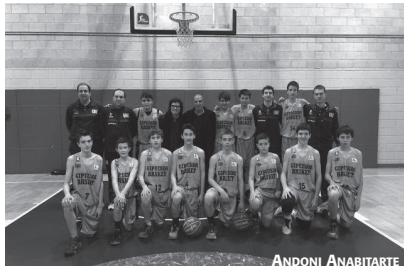
Alba García
Lehen hezkuntza, 4. maila

#erronkarakoprest

LABURRAK.-

Aitor Anabitarteren esperientzia gazi-gozoa Zaragozan, ACB Minikoparako sailkapen fasean

Retabet GBC talde gipuzkoarrak ez zuen Coruñan jokatu den ACB ligako Minikopan aritzeko txartela lortu, pasa den asteburuko Zaragozako sailkapen fasean. GBCren izenean Gipuzkoako selekzioa aritu da; Aitor Anabitarte herritarra izan da taldekideetako bat. Esperientzia gazi-gozoa izan da harentzat, min hartuta bueltatu baita Zaragozatik. Estudiantesen aurkako norgehiagokan, euren multzoko lehenean, belaunean min hartu zuen Anabitartek. Mina handiegia ez zenez, bigarrenean ere jokatzera erabaki zuen.



ANDONI ANABITARTE

Zoritxarrez, kolpe bat jaso zuen belaun horretan, eta ezin izan zuen jarraitu. Hirugarrena ez zuen jokatu.

Gogotik saiatu arren, GBCko jokalariek ezin izan zuten garaipenik eskuratu Minikoparako sailkapen fasean. Lehengoan 52-77 galdu zuten Estudiantesen kontra; Manresaren aurka neurtu zituzten indarrak bigarrenean, 52-67 galduz; azkenik, hirugarrenean, Unicaja nagusitu zen, 39-67.

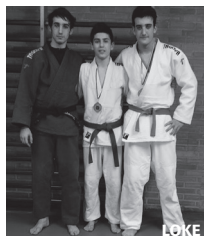
Pili Bodegas herritarrak Euskalerrria triatloi zirkuitua irabazi du, 'Beterano I' kategorian

Lasarte-Oriak izan zuen ordezkaritza urteroko Euskal Herriko triatloi eta duatloi festan. Pili Bodegas herritarrak 2015eko Euskalerrria triatloi zirkuitua irabazi du, emakumezkoen beterano I kategorian, denera 1.425,47 puntu zakuratuta.

Kategoria horretako podioa Adriana Campoyek (Yepa!) eta Idoia Clavellek (Bilbaotri) osatu zuten; 1.242,31 eta 1.238,98 puntu eskuratu dituzte, hurrenez hurren. Emakumezkoen sailkapen orokorra berriz, Urola triatloi klubeko kide Ibone Sanchezek irabazi du, 1.548,01 puntu zakuratuta.

LOKEko judokak primeran Hernanin

Maila ederra erakutsi zuten LOKEko judoka infantil eta juniorrek pasa den asteburuan. Lehenengoek eskolarteko lehen jardunaldian egin zuten borroka, emaitza onak erdietsiz: bigarren postua eskuratu zuten Lucas Morales eta Jesus Curielek, eta hirugarrena Martin Sebastianek.



LOKE

Horren ostean, juniorrek Gipuzkoako txapelketa jokatu zuten Hernanin bertan. Fermín Baldak urrezko domina kolporatu zuen, eta zilarrezkoak Jon Herrero eta Eneko Eizagirrek. Emaitza horiei esker, larunbat honetan Gasteizen jokatu den Euskadiko txapelketarako txartela lortu zuten aipatutako hiru judokek.

IGERIKETA.-

Domina uzta oparoa Gijonen

Jokatutako zortzi probetatik sei irabazi dituzte Mikel Esnalek eta Haitz Mitxelenak; lau eta bi, hurrenez hurren

Sei urrezko domina, hiru marka berri eta absolutu mailako errekor bat. Hori izan da Mikel Esnalek eta Haitz Mitxelenak Gijonen jokatuako XXII. Espainiako Master txapelketaren balantzea. Pasa den asteko ostegunetik igandera bitarte, maila bikaina erakutsi zuten Asturias aldean Buruntzaldea IKTko bi kideek.



Haitz Mitxelenak eta Mikel Esnalek txapelketa bikaina burutu dute Gijonen.

TXINTXARRI

Saioi puntu ezin hobean daudela berrietsi zuten Buruntzaldea IKTko igerilari Haitz Mitxelenak eta Mikel Esnalek pasa den astean, Gijonen (Asturias) jokatuako XXII. Espainiako Master txapelketan. Master-aurre kategorian (20-24 urte bitartekoenean) aritu ziren biak; jokatu zituzten zortzi probetatik sei irabazi zituzten, absolutu mailako errekor berri bat ezarri eta hiru marka pertsonal ondu.

Mikel Esnal

Lau probatan igeri egin, eta lauak zakura. %100eko porzentajea. "Forma betean aritu da Esnal; entrenatu ahala gero eta gehiago hobetzen ari da, etengabe, adinak ematen dion heldutasuna ederki baliatuz", nabarmentzen du Borja Apeztegia prestatzaileak. "Bere probak 50 eta 100 librea dira, baina Gijonen erakutsi du

zeresan asko eman dezakeela 50 tximeleta zein bizkarrean".

Ostegunean 50 tximeleta proba irabazi zuen, 25"68ko denborarekin marka pertsonal berria eskuratu. Bigarrenean, 50 librean, haren marka onenetik hamar ehunetara gertatu zen, baina urrezko domina kolporatu zuen berdin-berdin, 23"57 segundotan geratuz erlojua. Hirugarren egunean hirugarren urrea eskuratu zuen, eta marka berri bat ere bai, 27"14 eginez, 50 bizkar proban. Azkenik, 100 librean, 52"53ko denbora egin zuen.

Haitz Mitxelenak

"Bikain" aritu da Haitz Mitxelenak ere, Apeztegiaren esanetan. Urrezko bi domina jantzi ditu, 100 eta 200 tximeleta probetan. "Bere maila onenara gerturatzeko ari zela ikusten hasiak ginen Gijonen lehiatu aurretik", aipatzen du Apeztegiak. Haren aburuz, Mitxelenak "berretsi" egin du inpresio

hori: "200 tximeleta proban duela bi urteko erregistroetara bueltatu da; 2'09 minututan egin du igerian Gijonen. Bide ederra darama; joan den asteburuko emaitzek are indar gehiago emango diote".

100 estiloetan ere aritu zen, eta marka pertsonala egin ere bai: 1'06"11.

Euskal Herriko Neguko Txapelketa

Buruntzaldea IKTko infantilek eta juniorrek euren kategoriatako Euskal Herriko Neguko Txapelketetan aritu ziren igerian, emaitza bikainak erdietsiz. Bost igerilari aritu ziren bi mailetan; hamalau marka pertsonal eta hiru taldeko errekor berri ezarri zituzten.

Urrezko eta zilarrezko domina bana jantzi zituen Nahia Jie Villamediana infantilak, 200 eta 100 bizkar probetan, eta marka pertsonala hiru segundotan hobetu zuen 200 estiloetan.

KIROL AGENDA.-

FUTBOLA

Larunbata 6

Michelin, 15:30ean

Ostadar SKT - Amara Berri KE
Jubenilen Igo maila, igoera fasea, 6. jardunaldia.

Zubieta, Hernani, 16:00etan

Hernani CD - Ostadar SKT
Erregionalen Ohorezko maila, 21. jardunaldia.

Asti Txiki, Zarautz, 16:30ean

Alle Punta FK - Ostadar SKT
Erregionalen Igo maila, kopa, 6. jardunaldia.

Michelin, 17:15ean

Ostadar SKT - Asoleus CF
Erregionalen Igo maila, kopa, 6. jardunaldia.

SASKIBALOIA

Larunbata 6

Kiroldegian, 16:00etan

Ostadar SKT - San Viator
Errendimenduko junior neskek, Euskal Liga, 2. jardunaldia.

ARETO-FUTBOLA

Ostirala 5

Herriko areto-futbol txapelketa, 19. jardunaldia.

Michelingo kirol-gunea, 19:45ean

Reformas Lagunak - Txindoki
Michelingo kirol-gunea, 20:45ean
Ilargi - Txoko

Resti frontoia, Zaldibia, 20:30ean

Tellatuberi Zaldibi - ISU Leihok
Gipuzkoako I. maila, 16. jardunaldia.

Elorsoro kiroldegia, Oiartzun, 20:30ean

Power Rangers FC - Cecilia Fruta
Denda Kebab Lasarte Ostadar
Gipuzkoako II. maila, 16. jardunaldia.

Larunbata 6

Michelingo kirol-gunea, 9:15ean

Trumoi - Urdaneta HK

Michelingo kirol-gunea, 10:15ean

Indaux - El Punto

Michelingo kirol-gunea, 11:15ean

Viña del Mar - Kattagorri Insausti

Michelingo kirol-gunea, 12:15ean

Also - TSST

Kiroldegian, 18:00etan

Ostadar Antonio Aroztegia -
Legorreta Bilkoin Eredu
3. Nazional liga, 15. jardunaldia.

ERRUGBIA

Larunbata 6

Michelin, 12:00etan

Lavie ZRT-Beltzak - Escor Gaztedi RT
Seniorren Euskal Liga, II. maila, 12. jardunaldia.

Asti, Zarautz, 16:00etan

Babyauto Zarautz -
Aparejadores de Burgos RC
Seniorren Ohorezko B maila, 17. jardunaldia.

PILOTA

Ostirala 5

Michelingo pilotalekua, 20:00etan

Intza KE - Gure Txeru
Bigarren urteko alebinek errendimenduko
Gipuzkoako txapelketako bosgarren
jardunaldia jokatu dute.

Larunbata 6

Gure Ametsa trinketa, Irura, 15:15ean

Intza KE - EPLE

Bigarren mailako seniorrak trinket txapelketan murgilduta ere badabilza. Bigarren jardunaldia jokatu dute.



ATLETISMOA

Larunbata 6/Igandea 7

Donostiako Belodromoa

LOKEko atletek Euskadiko absolutu mailako txapelketa jokatu dute asteburuan zehar.

Agenda

Larunbata 6 eta igandea 7, Lasarte-Oria



Itsasoa eta Euskal Inauteriak

Asteburuan Inauteriak izango dira nagusi herrian. Larunbatean, itsasoa da gai nagusia. Eguerdian, jaiari hasiea eman eta ordu txikiak arte ekintza ezberdinak izango dira Okendo plaza, zein herriko kalee-

tan. Igande arratsaldean, berriz, Euskal Inauterien txanda izango da. Aurten berrikiuntza batekin Zubietatik Lasarte-Oriara ere egingo da desfilea. Kolorea eta euskal doinuak nagusi izango dira

Larunbata 6

12:00etan, konpartsen aurkezpena, Okendo plazan.

12:00etan, sagardo barrikotea mozturrotuta doa, Okendo plazan.

12:30ean, pintxo-potea, Oaintxe in deu! txarangak girotua.

14:00etan, karrozen lehiaketa eta sari banaketa, Okendo plazan.

14:30ean, bazkarri herrikoa, Okendo plazan.

16:00etan, Super Bingoa, Okendo plazan.

17:00etan, desfilea herriko kaleetatik barrena.

19:00etan, Okendora iristean, konpartsetako kideentzat txokolatada.

19:00etan, Erromeria, Okendo plazan.
23:00etatik goizeko 3:00ak arte, DJ Jotatxo, Okendoko karpan.

Igandea 7

16:00etan, dantzaldia Zubietako plazan.
16:15ean, desfilea Hipodromoko zubiraino.

16:30ean, zubietarrei harrera, Hipodromoko zubian.

17:00etan, txokolate jana, Hipodromoan.

17:30ean, fraternitate dantzaldia.

17:45ean, desfilea herriko kaleetatik barrena.

18:30ean, erromeria eta suaren ekitaldia Euskal Inauteriei amaiera emateko.

Lasarte-Oria

Zinea

MANUEL LEKUONA KULTUR ETXEA

Ostirala, 22:00etan

Okendo Zinema taldeak antolatzen duen zine foruma atalean, 'Grandma' filma ikusgai izango da. Sarrera, 5,50 euro.

Igandea 14, 17:00etan

Haurrentzako zinea atalean, 'Carlitos y Snoopy: La película de Peanuts' animazio filmaz gozatu ahalko da. Sarrera, 3,80 euro.

Igandea 14, 19:30ean

Helduentzako zinea atalean, 'La quinta ola' filma ikusgai. Sarrera, 5, 50 euro.

Itsaspeko Zine Zikloa

MANUEL LEKUONA KULTUR ETXEA

Astelehena 8, 19:30ean

Danok Kide elkarteak Real Sociedad taldeko itsaspeko sailaren laguntzaz Itsaspeko zinema zikloa antolatzen du. Saioan, 5 film labur eta film luze bat ikusiko dira, horien artean, David Sanchez Carretero herritararen 'Motivos para bucear en el Cantábrico' film laburra.

Hitzaldia

XIRIMIRI ELKARTEA

Ostirala 12, 17:30ean

'Lasarte-Oriatik mundura, mundutik Lasarte-Oriara' hitzaldi zikloko lehen saioa. Oihan Agirretxek Palestinan bri-

gadista lana egiten bizitakoa azalduko du 'Palestina jo puntuan' hitzaldian.

30. Urteurrena

MANUEL LEKUONA KULTUR ETXEA

Larunbata 13, 18:30ean

Lasarte-Oria udalerrri gisa eratu zeneko 30. urteurrena ospatuko da. Lehenik Julian Sagardiaren 'Lasarte 15 de Febrero de 1986' bideoa eskainiko da. Era berean, 'Gogoratzeko duguna gara' diaporama musikatua berriro ikusteko aukera izango da. Julian Sagardiaren irudiei, Zero Sette akordeoi orkestrako lagunek musika jarriko diete.

Gonbidapena behar da. Otsailaren 8tik 14ra, 10:00etatik 13:00etara eta 17:00etatik 20:00etara jaso ahalko

dira gonbidapenak Manuel Lekuona kultur etxean.

Bertsoak

ABEND KAFE ANTZOKIA

Igandea 14, 19:00etan

'Ez gara Palestinaz ari'-ren emanaldia. Xumela koruaren 10. urteurrenaren ekintzen barruan. Sarrera, 5 euro. Abend Kafe antzokian eta Jalgin esku-ragarri.

Erakusketa

JALGI KAFE ANTZOKIAN

Otsailean zehar

Arantza Agirre donostiarraren olio lanak ikusgai izango dira.

Herritarren txokoa

Galdutako betaurrekoak

Ikusteko betaurrekoak galdu ditut Sasoeta ibilbideko paseoan, N-1 errepide parekoan edo Plazaola bidean.

Aurkitzen dituenak mesedez jarri harremanetan honako telefono zenbakian, 600 67 78 72 (Axun).

Karteta jolasteko taldea

Emakume heldu bati larunbata arratsaldetan kartetan (mus, truke...) jokasteko taldea sortzea gustatuko litzaioke. Interesa duena jar dadila harremanetan honako telefono zenbakian 21:30ak baino lehen: 943 36 33 71, Ana.

Eskutitza

Ez, Marrahi jauna, horrela ez...

Marrahi jaunak daki zinegotzi honi saskibaloiko lauko finala Lasarte-Orian antolatzeke aukerak aztertzeke eskatu zionean udalalde honek Udalak arazorik jarriko ez zuela esan ziola. Nahiz eta kostu ekonomiko gehigarri bat izan, ideien alde ginela adierazi genion.

Era berean, Marrahi jaunak daki ekitaldia aurrera eman ahal izateko herriko beste elkarte batzuek haien entrenamenduak aldatu beharko lituzketela edo Federazioak partidak arratsaldez jokatzeko onartu beharko lukeela jakinarazi geniola. Baina Federazioak ez zuen onetsi eta Lasarte-Oriako kirol taldeek ere ezin zituzten entrenamendu egunak aldatu lehiaketa aurreko prestakuntza garaian baitaude. Porrot txiki hau ezin zaizkio ez kiroldegiko kudeaketa ezta honek erabiltzen dituen irizpideei egotzi ere.

Marrahi jaunak daki gure solasaldiak adeitsuak izan zirela,

baina tamalez ez zuten emaitzarik izan. Errua ezin zaio ez bata ez besteei egotzi. Gaia den baino zailagoa egiten ari zara, jarrera horren atzean ezkutuko asmorik ez bada, hau da, beste pertsona batzuek atzera pausoak eman nahi izana. Udalak behintzat ez du asmorik.

Txus Alonso
Gazteriak, Jaiak eta Kirolak
Batzordeetako burua

Erredakzioan itzulia

Zuen oharrak jarri, kexak adierazi edo eskutitzak argitaratzeko:

Geltoki kalea, 4 943 366858 txintzarri@txintzarri.eus

Gurutze Irazusta Diafreo irakaslea

Ezagutu eta landu zoru pelbikoa

Zoru pelbikoa osasuntsu izateko ikastaroa antolatuko du Ttakun elkarteak otsailtik martxora

Ttakun Kultur elkarteak ikastaro berria antolatu du, zoru pelbikoa. Pelbis aldea eta zoru pelbikoa ezagutu eta hau nola landu ikasiko da bertan. Gurutze Irazusta izango da ikastaroa eskainiko duena. Otsaila amaieratik Aste Santu bitartean izango dira saioak eta Zumaburuko Sanatana Dharma yoga eskolan eskainiko dira.

Nerea EIZAGIRRE

Zoru pelbikoa pelbisaren beheko zatia da, barneko organoak eusteko balio duen muskulu bobeda bat da," aipatu du Gurutze Irazustak definizioa eskatzerakoan. Gurutzek Ttakun kultur elkarteak otsailtik martxora antolatu duen zoru pelbikoan oinarritutako ikastaroa gidatuko du. Berarekin izan gara ikastaroaren nondik norakoak eta zoru pelbikoari buruz gehiago jakiteko.

"Zoru pelbikoak muskulatura asko batzen ditu eta eusten dituen organo-sistema horiek zoru pelbikoan eragina duten arazoek zer ikusia izan dezakete", atxiki du.

Horregatik, bere ikuspuntutik, pelbis aldea eta zoru pelbikoa ezagutzea garrantzitsua da. "Zoru pelbikoa lantzeko pelbis aldea osotasunean landuko dugu. Lehengo eremuaren kontzientzia hartu behar dugu. Interesgarria da pertsona bakoitza konturatzea berak zein pelbis daukan eta nola funtzionatzen duen bere zoru pelbikoa. Batzuk izatez uzurtuta daukate eta horrela lan egiteak arazoak sor ditzake. Horregatik kontzientzia izan behar da".

Gainera, gorputza pusketaka lantzen bada ere, gorputz osoaren kontzientzia izan behar dela ere azpimarratu du, "gorputza kate bat da ez doa zoru pelbikoa alde batetik kutxa torazikoa bestetik. Gorputza osotasunean begiratu behar da. Ariketa bat egitean lepoa eta sorbalda kuzkurtuta egon daitezke, baina ikasi behar dena da ariketa egiten duzun bitartean gorputza ere lasai izaten".

Kontzientzia

Ikastaroaren helburua bikoitza da, batetik Gurutzek ares-tian aipatu legez jendeak bere

zoru pelbikoaren kontzientzia izatea da

"Horrelako lanketen gauza positiboena da gure buruarekin lotura lantzen duzula. Gaur egun, burua alde batean dugu eta gorputza bestean. Zure gorputza ezagutzea oso garrantzitsu da. Gurekiko ziurtasuna handitzen du eta nire gorputzak zer dioen, zer gustatzen zaidan eta zer nahi dudana zehazteko baliagarria da," aipatu du.

"Horrek ezagutza suposatzen du, baita lanketa bat egitea ere. Bakoitza libre gara zer egin nahi dugun erabakitzeke. Askok lanketa egin behar dela jakitean ez dute ezer jakin nahi gaiari buruz," jakitera eman du.

Bi sexuek arazoak

Bestetik, zoru pelbikoarekin zer ikusia duen arazorik duen pertsonari hori lantzeko teknikak daudela ere jakinaraztea da.

Nahiz eta zoru pelbikoko arazoak emakumei lotu, gizonek ere hau landu behar luke. Aipatu digu, "emakumeek arrisku faktore handiagoa dugu, haurdunaldia eta beste bizitzako beste hainbat fase direla eta. Baina gizonetako ere honekin lotutako arazoak dituzte".

Izan ere, fisikoki ezberdinak garen arren, biek zoru pelbikoa baitugu eta honekin lotuta dauden arazoak izan ditzakegu digestio-aparatuan, gernu-aparatuan edo ugaltze-aparatuan.

"Ugaltze-aparatuari dagokionez, muskulatura eta nerbio sistemak du eragina eta nerbio sistemak duen aginduaren arabera muskulua uzurtuta egon daiteke. Horrelako pertsona batek, diafreoaren ikuspegitik, hori nola askatu ikasi behar luke eta gero ariketen bidez zoru pelbikoa landuko luke,"

Baina arazoak ugariak izan daitezkeela aipatu du. Emaku-



Estiramendu ariketak eta bestelakoak egingo dituzte zoru pelbikoaz eta pelbis eremuaz kontziente izan eta hau lantzeko.

meen kasuan, umetokia erori daiteke, umetokia txikia edo uzurtuta egon daiteke, "baina ez hori bakarrik, erditze ostean batzuk esfinteraren muskulaturan arazoak dituzte eta hori ere landu behar dute. Ze erditzeari buruz asko hitz egiten da, baina ez hainbeste erditu ondorengo garaiari buruz".

Gizonezkoetan prostata arazoak, pixa egiteko arazoak, eiakulazio goiztiarra...

"Zoru pelbiko batean egon daitezke tentsio pila bat, ez baititugu pelbis askeak. Emakumeetan umetokia, obarioak... ditugu; gizonezkoek prostata, gu baino gernu-sistema luzeagoa... Pelbis eta zoru pelbikoa askatu eta horren kontzientzia izatean sentazioak ere ezberdinak dira eta hainbat esperientziaz gozatu ahal da".

Beste eraginak

Gaur egun kanpoko eragin asko egon daitezke uzkurdura horiek sortzeko, "zenbat eta estres handiagoa, orduan eta uzkurdura gehiago. Gaur dugun bizitza ez da osasuntsuena. Gure gizarte eta kulturak ere eragin dezake guregan. Baina horregatik da garrantzitsua gure muskulatura ezagutzea, horrek gu ezagutzen laguntzen gaituelako".

Honetaz gain, tentsio muskular gehienetan oinarri emozional bat dagoela ere aipatu du. "Agian hau askatzeko horretaz konturatzearekin nahikoa da edo esatea, baina potenteeenak oinarri emozionala dute. Interesgarria izaten

da kasu horietan lanketa integratibo bat egitea. Izan ere, muga psikologikoa landu daiteke fisikoa askatzeko edo fisikoa landu psikologikoa gaintzeko. Diafreoko ariketan fisikoa lantzen da, baina pertsonari bere emozioak kudeatzen ere lagundu behar diozu".

Muskuluak askatu

Hau guztiaz gain, pertsona bakoitza nola sostengatzen den ere kontuan izan behar dela aipatu du. "Pertsonaren gorputza ikusi behar da ere, ezin da bakarrik zoru pelbiko begiratu. Ugaltze-aparatuari eragiten dien nerbio sistema guztia ere sakrotik ateratzen da. Gauza asko izan behar dira kontuan ez bakarrik zoru pelbikoa".

Eta berriro azpimarratu du, gorputza askatu behar dela eta ariketak egin ahal izateko. "Esatea baterako nik beso bat indarrak gabe badut eta postura batean gelditu badut, nola landuko dut osorik? Lehenik muskulua lasaitu behar dut, gerora ongi landu ahal izateko. Gainera, baditugu muskulua antagonistak direnak eta biak askatzen eta lantzen ikasi behar da".

Gurutzek diafreoaren teknika erabiliz zoru pelbikoak ongi lantzeko denbora luzeago bat behar dela eta lanketa oso interesgarriak egin daitezkeela ere jakitera eman digu.

Lanketa

Hala eta guztiz ere, Ttakunen eskutik eskainiko duen ikasta-

roa, hilabeteko tailerra izango da eta oinarritako gauzak egingo dira.

Saioetan hurbiltzen diren pertsonak ariketa ezberdinen bitartez bere zoru pelbikoaz kontziente diren jakingo dute, honetan uzkurdurarik bada, nola askatu ikasiko dute.

Era berean, aipatu legez, pelbis osoaren lanketa egingo da. Eremuko organoek ongi funtzionatzen duten ere aztertuko dute disfunkzioa badago hori nola landu ikusi.

Ikastaroa zoru pelbikoa osasuntsu izan nahi dutenei zuzentzen da, "modu prebentiboan landu nahi dugu, baina arazoak dituzten pertsonak ere etorri daitezke".

"Arazoa dagoenean mugitzen da jendea, baina arazorik eduki gabe zure gorputza lantzea ere oso interesgarri da. Gure gorputza modu kontziente batean ezagutzeak arazoak ekidin ditzake. Tendentzia batzuk ere izan ditzakezu, hauetaz arazoa bihurtu baino lehen kontziente bazara landu ahal dituzu," onartu du.

Ikastaroa Sanatana Dharma yoga eskolan eskainiko da. Partehartzaileek ez dute materialik eraman behar, baina arropa eroso eta gomendatzen du Gurutzek. Emakume zein gizonen parte hartu dezaketela ere azpimarratu du.

Beraz, zoru pelbikoko arazoak prebenitu nahiez gero, hona hemen aukera. antolatzailerik hurrengo astean jakin arako dituzte ikastaroko data eta izen emate epeak.

"Gorputza bere osotasunean ere begiratu behar da. Ikasi behar dena da ariketa bat egiten ari zaren bitartean gorputzako beste zatiak ere lasai mantentzen"