



BASQUING THE WORLD:
GURE INGURUA EZAGUTZEKO BESTE MODU BAT



KALAPUTXI

MUTRIKUNO IERRI-ALDIZKARIA
2013ko urria: 122. zenb.

*Mendi
zaleak
unpetatik
bezi izan dit*

ATHARRATZE

BERISTAIN



MUTRIKUARRA
EUROPAKO
CURLING
TXAPELKETAN

ZORAMENAREN
G PUNTUA

GOIENENGOA
ERROTA

GAZTAINAK
ERRE ARTIAN



estetika · fisioterapia

apain

Domingo Ibaibarriaga, 3 behea - 20830 Mutriku
Tlfnoa.: 943 60 42 29 - apain@apain.net

txirritxa.com

							
MEKANIKA OROKORRA	FAROEN GARBIKETA	I.A.T. IKUSKAPENA	ENPRESENTZAKO DESKONTUAK	AMORTIGUADOREEN ESKAINTZA	GURPIL SOLIDARIOA	BATERI MOTA GUZTIAK	AIRE GIROTUA

HAR EZAZU PARTE GURPIL SOLIDARIOAN
Txirritxa Autoak-en aldatzen duzun pneumatiko bakoitzagatik,
Lea-Artibai eskualdean laguntza-premian dauden pertsonetako bati kilo bat janari emango diezu.

TXIRRITXA AUTOAK - Gardotza Industria, 3 > 48710 Berriatua > Bizkaia - **Tel. 946 832 600**

aurkibidia

Informaziua	4
Zeuk esan	5
Puri-purixan	6
Bi hitzetan	8
Lan giruan	10
Karenka	12
Lapazorrikeixak	14
Historixa	15
Kirola	16
Euskaraz bizi nahi dut	18
Hezkuntza	19
Zorion agurrak	20
Argazki zaharrak	21
Agenda	22

Kalaputxi ez du bere gain hartzen aldizkarian adierazitako esanen-iritzien erantzunkizunik.

Argitaratzailea
Karenka komunikazio elkarte
Barrenkale, 12 behea - 20830 Mutriku.

Telefonia

635 748 393

e-maila

kalaputxi@topagunea.com

kalaputxi2001@gmail.com

Bloga

kalaputxi.blogspot.com

Laguntzailea

Mutrikuko Udala

Kolaboratzaileak

Iñigo Andonegi, Josu Larrañaga,
Javi Castro, IXA sexualitate eskola.

Tirada

2.200 ale

Lege Gordailua

SS-787/01

ISSN

1579-4792

Inprimategia

EUSKALINPRI. Deba

Banaketa

Kalaputxi

Kalaputxi eskerrak eman nahi dizkizue
aldizkari hau kaleratzea
posible egin duzuen guztioi.

iritzixa

EZ DAUKAT DENBORARIK...I

Zenbat bider esan dezu “ez dakat denboraik”? Edo, zenbat bider erantzun dizute hori?

Kuriosoa da... badirudi denbora guztiontzat berdina dela; denok neurtzen dugula modu berean (hemen inguruetan behintzat!); egunak denontzat ordu berdinak dauzkala... baina badirudi ez dela horrela!

Inguruan tokatu zaidalako izango da, agian, baina ez al zarete konturatu norbere bi minutu eta aurrean daukazun horrenak ez direla berdinak?

Eskean goazenean: “Bueno, bueno...bi minutu besterik ez dira izango eta!...ez diazu ezetzik esango behintzat!”. Orain, eskean datozkigunean: “Bi minutu?! Eta nondik atera behar ditut ba?! Badakizu zenbat gauza ditudan egiteko?!”. Kuriosoa denik behintzat ezin ukatu!

Eta ondorioa izaten da kuriosoena...batzuk, beti topatzen dute modua bi minutu horiek ateratzeko. Beste batzuk, aldiz, benetan ibili behar dute lanpetuta, ze inoiz ez dute tarterik egitea lortzen. Orain... batera jo eta bestera jo ezetz jakin bi talde horietako zeinekin egiten duzun beti topo? Zergatik ote?!

Garbiñe Garagarza Lekube

Gipuzkoako Foru
Aldundia



Mutrikuko Udaleko
Kultura eta Euskara Batzordea



telefonoak

Medikuak, anbulantziak, botikak

Larrialdiak	943 46 11 11
Anbulatorioa	943 60 43 00
DYA zentrala	943 46 46 22
Mendaroko ospitala	943 03 28 00
Zaintzako botikak:	
Otxagabia (Mutriku)	943 19 50 26 / 689 58 57 59
Apraiz (Mutriku)	943 60 32 50 / 630 05 50 97
Zalduegi (Deba)	669 26 22 01
Burgoa (Deba)	667 33 88 90
Etxeberria (Elgoibar)	943 74 01 40
Garitaonaindia (Elgoibar)	943 74 11 77
Yudego (Elgoibar)	943 74 12 93
Barrenetxea-Etxeberria (Elgoibar)	943 74 12 77

Udala, zerbitzuak...

Udaletxea	943 60 32 44
Udaltzaingoa	943 60 70 48
.....	679 16 25 00
Gizarte Ongizatea	943 19 50 81
Zaharren Egoitza	943 60 38 71
Turismo bulegoa	943 60 33 78
Bake Epaitegia	943 60 70 49
Alde Zaharra eraberritzeko zerbitzua	943 60 34 18
Kiroldegia	943 60 31 75
Liburutegia	943 60 41 82
Miruaiz Frontoia	943 60 41 91
Ur partzuergoa	902 30 22 22
Zakarrak eta traste zaharrak	943 70 07 99
Anai Arte	943 60 34 10

Irakaskuntza

Goizeko Izarra ikastola	943 60 36 75
San Miguel ikastetxea	943 60 31 95
Mutrikuko Institutua	943 60 35 45
Udal euskaltegia	943 60 30 94
Musika eskola	943 60 37 80
Haur eskola publikoa	943 60 41 19

Garraio zerbitzuak

Ansola Taxia	638 672 383
Anton Taxia	666 221 999
Xabi Taxia	656 289 026
Pesa autobusak	902 10 12 10
Eusko Trenbideak	902 54 32 10
Loiuko aireportua	905 50 50 05

Bestelakoak

Iberdrola	901 20 20 20
Kofradia	943 60 32 00
Posta zerbitzua	943 60 30 44
Gasolindegia	943 60 32 10

ordutegiak

Autobusak

MUTRIKUTIK → DONOSTIARA

Astegunak	7:00 / 10:00 / 13:30 / 19:30
Zapatuak	10:00 / 16:30
Jai egunak	10:00 / 19:30

DONOSTIATIK → MUTRIKURA

Astegunak	8:00 / 11:30 / 14:30 / 20:30
Zapatuak	11:30 / 19:30
Jai egunak	11:30 / 20:30

MUTRIKUTIK → BILBORA

ASTEGUNETAN GOIKO ERROTONDATIK

06:25 / 07:25 / 15:25

BILBOTIK → MUTRIKURA

14:10 / 18:10 / 20:10

MUTRIKUTIK → DEBA - MALLABIA

Astegunetan: 7:15etik 21:15era orduro.

Jai egunetan: 8:15etik 21:15era orduro.

MUTRIKUTIK → ONDARROARA

Astegunetan: 6:55etik 20:55era, orduro.

Jai egunetan: 7:55etik 20:55era orduro.

Trenak

Orduro ateratzen dira adierazitako ordu tartean.

DEBA → DONOSTIA → DEBA

Debatik	6:44 - 7:44 - ... - 21:44
Donostiatik	5:47 - 6:47 - ... - 20:47
Jai egunetan	8:44etan lehenengoa.

DEBA → BILBO → DEBA

Debatik	6:43 - 7:43 - ... - 20:43
Bilbotik	6:00 - 7:00 - ... - 20:00
Jai egunetan	8:43etan lehenengoa.

DEBA → EIBAR → DEBA

Debatik	6:43 - 7:43 - ... - 21:43
Jai egunetan,	8:43etan hasiko da
Eibartik	6:13 - 7:13 - ... - 21:13
Jai egunetan,	8:13etan hasiko da

PERTSONA NAGUSIEKIN PSIKOESTIMULAZIOA LANTZEA

Dagoeneko kalean da Lahar Elkargoak (Eskuhartze Psikosozialerako Elkargoa) UPV/EHUren lankidetzarekin batera, pertsona nagusiekin Psikoestimulazioa lantzea helburu duen liburua Euskaraz. Bertan funtzio kognitiboak estimulatzea helburu duten jarduerak jasotzen dira, galera kognitiborik gabeko zein galera horiek pairatzen hasi diren pertsonentzat baliagarri izango direnak. Azpimarragarria da gaiaren inguruan Euskaraz plazaratzen den lehen liburua dela. Gainera, jarduerak gure testuingurura egokituta daude.

Hiru dira "Psikoestimulazioa lantzeko ariketa" liburuaren helburuak: batetik, Alzheimer bezalako dementziak eragindako galera kognitiboa atzeratzen laguntzea. Bestetik, dementziarik ez duten adinekoen kasuan, galera kognitiboa prebenitzea. Azkenik, psikoestimulazioa lantzeko ariketa euskaraz proposatzea. Ariketak Euskal Herriko kultura eta testuingurua kontuan izanik, prestatuak izan dira kasu gehienetan edukietan eta formatuan. Adibidez, euskal esaera zaharrak, euskal herriko geografia, euskal testuinguruko argazkiak, ohiturak, errezeptak, eta abar erabili dira.

Liburuaren egileak izan dira Izarne Lizaso (UPV/EHU, Lahar Elkargoa), Jaione Franco (Lahar Elkargoko kidea), Pedro Bilbatua (Lahar Elkargoko formakuntza ikastaroen koordinatzailea), Iratxe Arrillaga (Lahar Elkargoko kidea), Ibon etxeberria (Lahar Elkargoko programen koordinatzailea) eta Iñaki Aragon (Lahar Elkargoko koordinatzaile orokorra). Egile guztiak Gerontologian adituak dira eta arlo horretan (bereziki Psikologiaren eta hezkuntza sozialaren ikuspegitik) hainbat urtetako esperientzia dute. Liburuaren argitaletxea Erein izan da.

Ariketak 8 ataletan banatu dira eta atal horietako bakoitzean funtzio kognitiboari buruzko sarreratxo bat azalduko da eta ondoren, hainbat ariketa praktiko proposatu dira. Lehenengo atalean *arretari* buruzko ariketak; bigarren atalean *oroimenari* buruzko ariketak (oroimen sensorialari, oroimen *laburrari* eta oroimen *luzeko* ariketak, hurrenez hurren); hirugarren atalean *orientazioari* buruzko ariketak (denborari, lekuari eta banakoari buruzko ariketak); laugarren atalean *lengoiari* buruzko ariketak; bosgarren atalean *kalkuluari* buruzko ariketak; seigarren atalean *gnosiar* buruzko ariketak; zazpigarren atalean *praxiar* buruzko ariketak eta azkenik, zortzigarren atalean, *arrazonamenduari* buruzko ariketak. Orotara, 138 ariketa prestatu dira.

Atal bakoitzaren orrialdearen izenburuan (goian eskuinera) kolore jakin bat erabili da funtzio kognitiboaren

arabera, ariketa praktikoak modu errazagoan identifikatzeko.

Ariketa guztietan egitura berdina erabili da: lehenengo, ariketaren azalpena; ondoren –beharrezkoa den kasuetan soilik-, erabilitako materiala edo baliabidea. Ariketaren azalpenean, ariketa modu erraz batean deskribatzen da eta bakarka edo taldeka egin daitekeen azaltzen da. Kasu batzuetan, antzeko ariketak egiteko ideiak gomendatzen dira; beste kasu batzuetan, ariketaren iraupena zehazten da eta azkenik, proposatutako ariketa guztiak egokituak izan daitezkeela azaltzen da profesionalengandik zein senideengandik, estimulatu beharreko funtzio kognitiboaren gaitasuna kontuan izanik, zailtasun maila eta iraupena egokituz.

Material hau osatzen duten 8 funtzio kognitibo lantzeko prestatutako ariketa praktikoaren ondoren, beharrezko kasuetan erantzun zuzena eskaintzen da, hurrenez hurren.

Material praktiko hau bereziki Alzheimer gaixotasuna bezalako dementziaren antzera, galera kognitibo arina izan dezaketen pertsonentzako prestatu bada ere, testuinguru horretan dauden inguruko profesionalentzat (psikologoentzat bereziki) zein senideentzat (Alzheimer motako dementzia duen ahaideentzat), Psikologia eta antzeko arloetako (Psikopedagogia, Pedagogia, Gizarte-hezkuntza, etab.) ikasleentzat, eta, gaiaren inguruan interesa duen edonorentzat erabilgarria izan daiteke. Baita ere, prebentzioaren garrantzia kontuan izanik, 55 urtetik gorako pertsonentzat baliagarria izan daitekeela uste dugu. Pertsona kopuru handiarentzat baliagarriak izan daitezke lan honetan proposatzen ditugun ariketak psikoestimulazioa lantzeko.

Galera kognitibo arina izan dezaketen kasuan, Alzheimer bezalako dementzia edo endekapenezkoak diren beste dementziak gisa, psikoestimulazioa lantzeko proposatzen diren ariketak beste tratamendu farmakologikoarekin osatua behar du izan. Garunaren plastikotasunari esker, onura handiagoak lor daitezke tratamendu farmakologikoaz gain, tratamendu ez farmakologikoaren bidez, hau da psikoestimulazioa trebatzeko ariketa praktikoak landuz.

Liburua argitaratu eta **dohainik** banatu nahi dugu. Bestalde, paperean ez ezik liburua PDF formatuan interneten www.laharelkargoa.org webgunean (BLOG-ean) zin-tzilikatuta dago deskargatu ahal izateko.

Lahar Elkargoa - Koordi. Orokorra - Iñaki Aragon

RAIKETAK S.L.
SAGARMIÑA

Hondartza 3-4, behea
31 postakutxa
20820 DEBA
Tel. eta faxa: 943 192 249
Mob. 629 639 685
629 641 940
sagarmina@sagarmina.com
www.sagarmina.com

GAIXO EGOTEA GERO ETA GARESTIAGO

Ez da erraza jakitea botiken kontu honetan zer den ordaindu beharrekoa eta zer ez. Kopagoa edo ordainketa partekatua deitu berdin izango da, kontua botiken ordainketak denoi eragingo digula. Lon Apraiz eta Leire Rodríguez botikariek eman digute honen berri.

Udalak eta Farmazilarien Elkargoak hitzarmena sinatu zuten duela zortzi hilabete, horien balorazioa egiteko moduan zarete?

Botiken erabilpena hobetzeko helburuarekin egin da hitzarmena eta etxez-etxeko laguntza jasotzen duten herritarrek Pertsonalizatutako Dozifikazio Sistema (SPD) debalde izango dute. Hauetaz gain, herriko beste norbaitek jaso nahi badu zerbitzua 30 euroren truke jaso ahal izango du herriko botiketan. Aipatu sistema hau batez ere persona nagusientzat zuzendutakoa da, egun, botika generikoak gehien goa direnean errazagoa da-eta nahastea. Gaixoak edo zaintzaileak tratamendua ekartzen du botikara eta guk aste baterako edo bi asterako prestatzen dizkiogu blisterrak, egun bakoitzean eta dagokion orduan hartzekoak. Behin blisterra amaitu ondoren hutsa botikara eramaten da berrirori betetzeko. Modu honetan badakigu botikak ondo hartu dituen edo ez. Ondoren, gaixoari buruzko txosten bat bidaltzen dugu Osakidetzara.



Honek lana suposatuko du, ezta?

Bai lana da baina botikak ondo hartzea ziurtatzen dugu. Aste baterako, birako... kanpora dijoala oporretara? Ba denbora horretarako blisterrak prestatzen zaizkio eta kito.

Nolako harrera izan du honek?

Mementuz ez du izan guk espero genuen beste-koa. Guri oso sistema ona iruditzen zaigu eta erabiltzaleak oso gustura daude. Ez dakigu jendea nahiko informatuta dagoen eta lerro hauen bidez animatu nahi dugu jendea, debaldekoa delako kasu askotan.

Kopagoa edo botiken ordainketa kontua ere martxan da...

Uztailaren 1ean hasi zen eta %90ak ordaindu beharko ditu botikak, salbuespenak gutxi eta kasu oso berezietan ematen dira.

Pentsionistak eta hauen onuradunek, %10a. Pentsio kopuruaren arabera mugak ezberdinak dira:

–Urtean 18.000 euro baino gutxiago jasotzen duen pentsiodunak hilean 8,14 euro ordainduko ditu gehienez.

–Urtean 18.000 eurotik 100.000 euro bitartekoak, 18,32 euro ordainduko ditu gehienez hilean.

–Urtean 100.000 eurotik gorakoak 61,08 euro hilean.

Muga horietatik gora ez da ordainduko.

Lanean dihardutenek aldiz, diru sarreren arabera %40a, %50a edo %60a ordaindu beharko dute. Lehen denek %40a ordaintzen zuten, orain berriz aldatu egin da baremoa:

– %40a: urtean 18.000 eurotik behera irabazten duenak.

– %50a: urtean 18.000 eurotik 100.000 euro artean irabazten duenak.

– %60a, 100.000 eurotik gorakoak.

Aipatu baremo hauek 2011ko errentakoak dira. Bestalde, 18.000tik 100.000ra dagoen tartea handiegia dela iruditzen zaigu, baina hala eginga dago.

Jendearen kexa somatu duzue?

Bai eta normala iruditzen zaigu. Orain arte debaldekoa izan den osasun sisteman kobratzea ez da bidezkoa, ordainketa bikoitza da, zerga bidez

ARRIETA
AUTOZERBITZUA



Aliprox

J.M. Altzibar etorbidea · 943 60 31 01



Gizonezkoen
ileapaindegia

IMOTZ

Erdikokale, 34 - behea MUTRIKU Tel.: 943 60 41 62

ordaintzen dena berriz botikan ordaintzen delako. Eragina denongan izango du baina batez ere pentsio baxuak dituen jendearengan. Hemengo kopagoa leunagoa da Espainiakoaren aldean (han duela urte eta erdi ezarri zuten). Horregatik ezin dira hemengo errezetak kanpora eraman, hango baremoak ordaindu behar direlako. Bestalde, errezeta elektronikoa Autonomi Erkidegorako da, beraz, kanpora joan behar bada hobe da botikak hemendik eramatea.

Kopagoaz gain, botika asko kendu dituzte gizarte segurantzatik: pomada antiinflamatorioak, eztulen kontrakoak, laxanteak... Botika hauek asko erabiltzen ziren eta orain osorik ordaindu behar dira, ez gutxi gainera! izugarri garestitu dituzte-eta. Ez daki-gu neurri honek botika gutxiago hartzera eramango gaituen.

Eta errezeta elektrokikoa ere jarri da indarrean...

Irailaren erditik martxan dago. Eta zer da errezeta elektronikoa? Paperezko errezetarik ez da erabiliko, osasun txartela izango da medikuak agindutako botikak eskuratzeko bitartekoa. Medikuek errezetarik ez du emango, bai ordea, tratamendu-orria, botikak noiz, zenbat eta nola hartu azaltzen duen orria. Farmazian osasun-txartelaren bidez eskuratuko dira botikak. Gu Osakidetzarekin eta anbulategiarekin konektatuta gaude eta badakigu gaixo bakoitzaren berri unean bertan.

Sistema honekin gaixo kronikoak ez du anbulategira joan beharrik izango errezeten bila, medikuak bere tratamendua ordenagailuz sarean jarriko duelako eta sare hori farmaziarekin konektatuta dagoelako. Guk txartelaren kode-zenbakia ordenagailuan sartu eta hor azalduko dira medikuak emandako tratamenduaren xehetasunak. Medikuek agindutako botika kopuruak emango dizkiogu gaixoari.

Modu honek asko zaildu du zuen lana...

Bai, beste era batera lan egitera behartu gaitu. Modu honetan gaixoarekin denbora gehiagoz egoitea eskatzen digu. Nik uste dut aurrera egin ahala gauzak normalduko direla eta denok igarriko dugula eragina, botikak modu arrazionalagoan hartuko

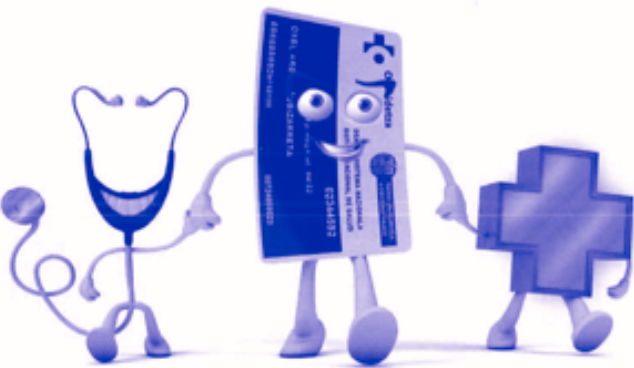
direlako. Egia da ere, sarean lan egin behar dugulako polikiago joaten dela dena, Internet-ekin lan egiteak baditu bere alde onak eta ez hain onak. Sareak kale egiten badu ezin dugu ezer egin, baina ez da ohiko kontua, zorionez.

Botika gehiegi erabili dugu?

Gure ustez jendeak errezegi eraman izan ditu botikak, agian etxean bazen botika hori baina debalde zenez... beste bat hartu du. Horrek etxean botika gehiegi edukitzera eraman du kasu askotan. Esan behar da, gero eta jende gehiagok bueltatzen dituela soberan dituen botikak.

Errezeta @lektronikoa





Orain, zure txartela izango da zure errezeta

Edari biltegia



Tel./faxa: 943603938 · Ettxekoa: 943603893 · Sakelekhoa: 609413306 · "Mendi azpi" · 20830 MUTRIKU

LEA-ARTIBAI

Hileta zerbitzuak - Beilatokia

MUTRIKU Tel.: 943 60 41 20

ONDARROA: Arta Bide, 24 - Tel.: 946 830 960

Mug: 659 879 268



AUZOKO JAIEN IZPIRITUA BIZIRIK MIJOATARREI ESKER

Aurten ere Sanjeronimoek eman dute zeresana, zeregina, zer ikusia eta zer gozatua. Mijoako auzotarrek jaia antolatu ez ezik, jaia girotzen ere badakitela erakutsi dute, eta barikutik astelehenera bitartean ondo pasatzeko aukera bikaina eskaini dute beste behin ere.

HERRIBUSA BIRRITAN HERRIAREN GOIKO ALDERAINO

Eskola sasoia hastearekin batera, herribusaren eskaintza zabaltzea erabaki du Udalak: herriaren goiko muturrean dauden ikastola eta institutura heltzeko modua eskainiko du. Erabiltzaile kopurua, eserleku kopurua baino handiagoa denez, bi aldiz igotzen da herribusa herrigunetik goraino. Lehen buelta 08:40ean hasten du komentutik eta ikastolaraino doa (lekurik bada Txanbolinen ere jasotzen du jendea). Bigarren bueltan, berriz, Txanbolindik ikastolara doa.

ZIRIAKO ANDONEGI II. IPUIN LEHIAKETA MARTXAN DA

“Euskaraz idatzitako ipuinen lehiaketa izango da aurtengoa”. Horrenbestez zehaztu du Iratxe Gimenez kultur teknikariak, Ziriako Andonegi gogoan hartuta, iaz martxan jarritako ekimenaren izaera. Lehiaketan hiru sari egongo dira, tartean, mutrikuar onenari emango zaiona. Lehiaketako baldintzak Udalaren www.mutriku.net webgunean daude, edota Udal Kultura Zerbitzuan edo liburutegian eskura daitezke.



183 LAGUN HERRIAN ANTOLATU DEN LEHEN TRIATLOIAN

Gizonezkoetan, Asier Astigarraga Olaizola (0:36:11) eta emakumezkoetan, Ainhoa Larrañaga Jaio (0:41:24). Horiek izan ziren Mutrikuko I. Herri Triatloiko irabazleak. Herrikoa 2013ko Euskadiko denboraldiko azkenengoa izan zen. Giroa lagun, 183 parte hartzaile batu ziren, eta osatu beharreko proba honakoa izan zen: 370 metro igerian, 10 kilometro bizikletan eta 2,5 kilometro saltaka. Lehenengo mutrikuarra Joan Busque Calsina izan zen.

BURUMENDI-SAMIKOLLA BIDEA KONPONTZEN HASI DIRA

Moyua izango da Samikolla-Burumendi errepidea konponduko duen enpresa. Horretarako 4-5 hilabete beharko dituela jakinarazi du enpresak, eta konponketak 461.502,91 euro balioko ditu. Konponketa Jaurilaritzako Garraio Azpiegituren Zuzendaritzak ordainduko du. Moilako bi obrak (errepidea eta portu barrukoa) zuzendaritza beraren agindutara egoterakoan, Udalak eskatu die koordinatuta aritzeko, eta moilako bi irteerak aldi berean inoiz ez ixteko.



ZINE FORUM TALDEAK DENBORALDIARI EHINGO DIO

Urriaren 18an, barikua, 22:15ean, Zine Forum taldeak *Argo* pelikula eskainiko du. Ondoren, pelikulari buruz berriketan egiteko tarte zabalduko da. Aurten ere, Zine Forum taldeak hilean behin eskainiko ditu pelikulak. “Nahi duenak taldean parte hartzeko aukera ere hor dauka”, gaineratu dute.



GARIAIAN GARAIKOA: AZAROAN, LAPIKO BELTZA

Datorren hilean ere, sasoiko produktuen azoka txikia azaroaren 2ra aurreratu da, Gaba Beltzarekin bat egiteko. Azokaren baitan, Lapiko beltza egingo dute, aurten ere. Aurten, baina, babarrun dastaketa beharrean, babarrun sukaldatze lehiaketa egongo da. Parte hartu nahi dutenek urriaren 18tik urriak 25ra, Turismo Bulegoan eman beharko dute izena. Sariak daude irabazleentzat.



DENDATIK SUKALDERA, USAIN ETA HONDAKINIK GABE

Azaroaren 2an, azoka txikiarekin bat eginez, arraindegikoek eta harategikoek etxera eramateko ontzien banaketa egingo dute. Ontziak doan banatuko dira, eta haiekin batera martxan jarriko den kanpainaren berri ere emango dute. “Berrerabili, hondakinak murriztu eta gainera, sariak eskuratzeko aukera edukiko dute herritarrek”, aitatu dute.

BASQUING THE WORLD: GURE INGURUA EZAGUTZEKO BESTE MODU BAT

Noemi Lekube Beristain eta Andrea Rennee. Noemi Mutrikun bizi da, Andrea berriz, Osintxun. Noemi mutrikuarra da, alemaniarra Andrea. Biak dira enpresa berri honen partaideak eta badira pare bat urte kontu honekin dabiltzala.

Nola, zergatik sortu zen ideia?

Biok konturatu ginen urtetik urtera atzerritarren kopuruak gora egiten zuela eta hauek gidatzeko inor ez zegoela. Ni urtetan Estatu Batuetan bizitakoa naiz, Alemanian ere egin ditut urte batzuk. Andrea eta biok asko bidaiatu izan dugu, nomadak ere izan gara, nolabait esateko. Gure ideia ez da herriaren azalpen fisikoan gelditzen, Mutrikuko alde historikoa erakutsi eta kito. Hasieratik pentsatu izan dugu Mutrikuk gauza asko dituela eskeintzeko eta horretara bideratu ditugu gure pausoak.

Nondik hasi zarete?

lazko irailean hasi ginen forma ematen baina enpresa sortzearena aurtengo maiatzean izan da. Ez da oso konplikatu izan hau eratzea, zailena ideari forma ematea izan da. Eusko Jaurlaritzak Emekin programa bidez, hogeita hamabost urtetik gorako emakumeentzat laguntzak eskatzeko aukerak eskeintzen zituen eta aurkeztu ginen. Harre-

manetan hasi ondoren aholkulari batzuk jarri zizkiguten eta aldi berean esan zer egin behar genuen.

Zein da zuen lana?

Gure enpresa, gida enpresa bat da, gida turistikoak gara. Gure lan eremua Mutriku eta Ondarroa dira. Konturatu ginen Mutrikun zein Ondarrun gida turistiko lana egiteko, herriaren historia kontatzeaz gain, esperientzia berriak sortu behar genituela. Esperientzia gastronomikoak asmatu ditugu, natur gunekoak, hemengo kultura eta ohituren ingurukoak. Modu batean esan dezakegu oporrak pertsonalizatzera dedikatzen garela. Esaterako, atzerrian edo kanpoan bizi den batek, gurekin harremanetan jarri ondoren azalduko digu zeintzuk diren bere gustuak edo zaletasunak eta horren arabera gu jarriko gara lanean bezeroak nahi duen hori errealitate bihurtzeko, oporrak kartara egitea bezala da.

Horretaz gain hemen daudenei ere kasu egiten diegu, hemen dagoen turista edo bisitaria Mutrikun zein Ondarrun edo Euskal Herrian, etortzen badira bisita gidatuak izango dituzte, pintxo ikastaroak, Urbiara irteera, Ondarruko kofradiara bisita...

Nola jartzen dira harremanetan zuekin?

Web orria, Facebook, edo Twitter bidez. Bestalde, hemengo edo atzerriko bidaia agentziekin ere badiugu harremanak, eta badute gure eskeintzen berri. Egun oso erraza da harremanak sortzea, sareen bidez.

Eta uda honetan ametsa egia bilakatu da?

Hala da. Maiatzean ekin genion honi talde bat hitzartuta genuelako. Frisiako (Holanda) irakasle batzuk zetozen Eusko Jaurlaritzako ikerketa bat egitera eta ezagun batek jarri gintuen harremanetan agur festa bat antolatzeke. Mutrikuko bazterrak erakutsi ondoren Arkugain elkartera eraman genituen afaltzera eta txundituta gelditu ziren. Hau izan zen hasiera. Orduan oraindik ez geneukan web orrialdea eginda. Abuztuaren 1ean erabaki genuen martxan jarri behar genuela eta hala hasi ginen.

Egunero jartzen nintzen turismo bulegoaren aurrean, eta esan behar dugu, Mutrikuko Turismo bulegoak asko lagundu gaituela, Martaren laguntza izugarria izan da. Era berean lerro hauen bidez eske-



Camping 
Galdona
JATETXE ETA ERRETEGIA
Galdona Baserria
Tel. 943 60 35 09 MUTRIKU

BERISTAIN

DENDA LURRINGEGIA ESTANKOA

Barrenkale, z/g
943 60 35 44

rrak eman nahi dizkiogu Arkugain elkarteko Pedro eta beste bazkideei, baita, Danok Bat pelota eskolari eta Jon Goixarriri, eta nola ez, Jarri-Tokiko Gorkari.

Herria ezagutarazteaz gain herriak eman dezakeenaz ere azaltzen dugu. Jarri-Tokiko Gorka sukaldariarekin pintxo ikastaroak jaso dituzte, herriko produktuen berri izan dute, gaztak, mermeladak... gure esku zegoen guztia erakutsi diegu.

Frontoian kinielak antolatu dira eta parte hartzaileek jokoez gain zesta-puntaren historiaz ere jabetu dira, eta pentsatzen dugu aurrera begira ere egingo ditugula.

Zein izan da zuen bezeroa?

Gure web orria euskaraz, gaztelaraz, ingelesez, alemanieraz eta errusieraz dago eta hartara gindozan, atzeritar taldeekin kontaktatzea zen gure hasierako asmoa, baina ustekabe ona izan dugu; gasteiztarak, arrasatekoak, Eibar, Nafarroa, Madril, Bartzelona...Euskal Herrikoak eta Espainiakoak gehiago izan dira atzeritarrak baino.

Zein da zuen balorazioa?

Zalantzarik gabe, oso ona. Egin duguna guk nahi bezala egin dugulako eta egindakoak harrera ona izan duelako, jendearengana iritsi garelako.

Eta hemendik aurrera?

Udako frogat bat bezala hartu dugu, eta hemendik aurrera garai gogorrak bizitzea dagokigu. Hemendik aurrerako gure lana komertziala izango da, atzerriko eta hemengo agentzietara zuzendu, kanpotarrak erakarri, azoketara joan...

Atzerriko enpresa ugari etortzen da Euskal Herrira, hauek batez ere Donostia eta Bilbo bezalako hiriak eskeintzen dituzte. Lehiakortasun handiari esker, enpresok zerbaitez ezberdina eta ezezaguna bilatzen dute, eta hori gu gara, bizi garen tokian bizi garelako. Herri txikiak eta gutxi esplotatuak izateak badiu bere abantailak.

Gauza asko ez ditugu ikutu Andrea eta ni bakarrik garelako, bi lagunek ematen dutena ematen dute. Eta ikusten badugu beste eskaera mota batzuk daudela, prest gaude ikasteko eta hori eskeintzeko,

zabalik gaude denetara. Baina, Mutrikun eta Ondarrun espezializatzea nahi dugu, batez ere.

Gauza ugari daukagu eskeintzeko Mutrikun eta hori erakutsi behar diogu hona datorrenari.



Zure establezimenduaren berri
mutrikuar guztiei emateko...

KALAPUTXI

Luardo etxea, behea · Barrenkale, 12 · Tel. 635748393
kalaputxi@topagunea.com

www.pikua.es

eguneroko menua

**JATETXEA
LANDETXEA**
apartamenduak
bezeroentzako
aparkalekua

**berezitasuna
herri txikia**
(enkarguz erreta, edo frijitua)

Laranga auzoa · Mutriku · Tel. 629105733 · luis@pikua.es



ATHARRATZE BERISTAIN: “*MENDI ZALETASUNA UMETATIK BIZI IZAN DUT*”

Atharratze Beristain gaztea irakaslea da. Sozio-logia ikasketak egin ondoren Sozial Integrazio-koak egin zituen. Pasaiaiko HLPIn ematen ditu eskolak.

Ofizioz irakaslea eta mendi korrikalaria afizioz?

Hala da. Eguneroko lanean irakasle aritzen naiz, gazteekin. Hezkuntzan egokitu ez edo hezkuntzak barnean hartzen ez dituenekin, hain zuzen. Graduaturik ez duten gazteak joaten dira batez ere gure eskolara, graduatua ateratzera edo ofizio bat ikastera. Eskola tailer baten antzekoa da. Asko gustatzen zait nire lana, alde batetik jendearekin lan egiten dudalako eta bestetik lan honek aukera ematen didalako nire zaletasunaz gozatzeko.

Nondik datorkizu mendizaletasuna?

Ume-umetatik joan izan naiz mendira osabarekin. Bera oso zalea da eta berarekin eramaten ninduen. Gero gaztetan impasse edo eten bat izan nuen, baina denbora baten ondoren berriro heldu nion mendiari.

Baina mendira saltaka egitera joaten zara...

Bai, baina baita mendiaz gozatzera ere. Nik ondo pasatzen dut saltaka ari naizenean. Mendian asko gozatzen dut, naturarekin bat eta haren parte sentitzen naiz. Mendian aske, libre sentitzen naiz.

Lasterketak mendian egiten dituzu batez ere?

Azken aldian mendikoak gehiago egiten ditut errepidekoak baino. Errepidekoak ere egiten ditut baina mendikoak politagoak dira. Paisaiak eta zirkuituak entretenigarriagoak dira, gehiago betetzen naute.

Hala ere udazkenean errepideko lasterketa batzuk egitea ere gustatzen zait.

Errepidekoak mendikoak baino errazagoak dira?

Ez dira errazagoak edo zailagoak, ezberdinak dira. Errepideko lasterketetan erritmoa biziagoa da eta hauspotik sufritzen da gehiago. Mendiko 100 kilometroko lasterketa batean sufrimendua muskularra eta psikologikoa da.

Zergatik hasi zinen lasterketetan parte hartzen?

Nahi gabe izan zen. Astean zehar lagunekin joaten nintzen korrika egitera moilara, eta denborak aurrera egin ahala gero eta hobeto sentitzen nintzen, gero eta errazagoa zen niretzat saltaka egitea.

Era berean mendian beste inon baino hobeto sentitzen nintzen, solteago. Gauza batek bestera eramanez ninduen eta ondo sentitze horrek lasterketak egitera.

Zer lasterketa egin dituzu aurten?

Aurten, azken urteetan bezala mendiko lasterketa luzeetan aritu naiz, maratoitik gorakoak batez ere. Apirilean hasi nuen denboraldia, Ultratrail Apuko Extrem lasterketan (85 km).

Maiatzean 10000 del Soplaio ultramaratoian parte hartu nuen (120 km) Kantabriako Cabezón de la Sal herrian eta han podiumera igotzea lortu nuen.

Ekainean Leiztan Euskal Herriko ultratrail txapelketa jokatu zen (60 km) eta taldekako sailkapenean bigarren postua lortu genuen. Iñaki, Kosme, Aitor, Aritz eta Nekane osatu genuen taldea.

Gazteizko 10 mendietan ere parte hartu nuen (55 km).

Ondoren, uztailean Beasainen egiten den Ehunmilak proban parte hartu nuen (168 km). Ehunmilak proba berezia da niretzat, lehenengo ediziotik parte hartu dut eta antolatzaileak lagunak dira, ingurua paregabea da. Lagunak eta familia ere hor egoten dira eta motibazio berezia sortzen dit.

Abuztuan Montblanc-eko ultratrailera (160 km) joan nintzen. Lasterketa luzeetan prestigio gehien duen proba da, baina aurten ezin izan dut bukatu.

Azkenik irailean Cavalls del Vent (100 km) egin dut, denboraldia bukatzeko.

Zer behar da halako proba luzeak amaitzeko?

Ez da xamurra, baina horretarako prestatzen zara. Beste gauza batzuk alde batera utzi eta horretan zentratu behar duzu. Sakrifizioa eskatzen du baina nik gustura egiten dut.

Zer prestakuntza eskatzen du?

Prestakuntza fisikoan orduak eta orduak sartu behar dira mendian saltaka, ezin da bestela. Ez dauka beste sekreturik. Pixkanaka gorputza ohitu egiten da eta burua ere prestatzen joaten da. Baina ordu horietan guztietan disfrutatzea da niretzat garrantzitsuena, inguruaz gozatzea, ilunabarrak ikustea, egunsentiak ikustea, txori baten hegaldia... naturak eskaintzen dizkigun opariak dira eta horiekin nik asko gozatzen dut. Hainbeste ordutan ezin zara itsututa joan, burua nolabait distraitu egin behar duzu.

Eta bakarrik ibiltzen zara?

Astean zehar, pare bat orduko mendi ibilbideak egiten ditudanean bakarrik ibiltzen naiz, ez zait batere inporta. Entrenamentu luzeak direnean lagunak batekin joaten saiatzen naiz. Taldean entrenatzea errazagoa da beti. Hobe da lagunekin edo taldean ibiltzea, zerbait gertatuta ere, baina egun mugikor eta GPS onak daude komunikatzeko.

Egunero entrenatzen zara?

Bai. Astean bost edo sei egun entrenatzen naiz.

Une gogorrik edo estuasunik izan duzu?

Une gogorrak bai, lasterketa denetan pasatzen dira une gogorrak, fisikoki hutsik zaudenean eta gorputz osoa mina dakazunean oso gogorra da aurrera egitea. Asturiasen lasterketa batean oso une txarra pasatu nuen behin: bi edo hiru kilometro falta ziren, bero itzela geneukan eta zuhaitz baten azpian eseri nintzen. Neskalgunari deitu nion eta agian helmugara ez nintzela iritsiko esan nion. Momentu gogorra izan zen baina azkenean iritsi nintzen.

Gainerakoan estuasunik ez dut izan, lasterkeketan ez, ondo antolatuta eta babestuta egoten dira-eta. Lasterketa luzeetan zoazenean, kilometro askoan gerta liteke inor ez aurkitzea baina segurtasunari dagokionez ondo babestuta egoten dira. Istripuak gertatu izan dira baina ez da ohikoa. Cavalls del Vent lasterketan iaz emakume bat hotzez hil zen lasterketan. Ekaitzak harrapatu zuen eta ez zuten izan nahiko baliabide edo ekipo egokirik. Horregatik antolakuntzak derrigorrezko materiala eramatera behartzen gaitu, eta lasterketa askotan kurrikulum edo antzekoren bat eskatzen dute baieztatze-ko antzeko lasterketetan parte hartu duzula eta prestatuta zaudela.

Batek baino gehiagok esango dizu ez zaudela burutik sano?

Bai tarteka esaten didate, baina nork bere zoroak bizi ditu. Niri hau egitea gustatzen zait.

Gaztaiñak erre artian...

...txipli, txapla, pun!

Urrixa izaten zan, sasoi baten, gaztaiñak batzeko hillebetia. Baserrixetako famelixa osuak hurreratzen ziran gaztaiñadixetara fruto gozo horren billa. *Sardaixak* esaten zakuen makilla luze-luziekin (6-7 metrokuak) gaztaiña-arbolak astintzen zitxuen. Gero, lurrera botatako gaztaiña harek batu bihar, eta hortarako gaztaiña-azalarekin egindako *motxardiak* (pintza modukuak) erabillitxa otarretan batzen zitxuen *gaztaiñalakatzak*. Pilluak eginda basuan bertan lagatzen ziran, garuakin-eta tapatuta, edo baserri aurrian. Garrantzitsua zan gaztaiñak inguratzen zeuen *lakatza* ez kentzia, harek hobeto kontserbatzen laguntzen zixuen-eta. Ixa udaberrira arte gorde zeikezen gaztaiñak.

Baiña, batez ere udazken-neguko jatekua izaten zan fruto gozo hori. Nahiz egositxa, nahiz erreta, ederki kentzen zeuen gosia. Aspaldi, baiña, utzi zion gaztaiñiak eguneroko jatekua izatiari. Gaztaiñak jateko ohitxueria ez da ziharo galdu gure artian. Konparaziotarako, Mutrikuko baserri batzuetan oraindio ere *gaztaiña-jana* egitxeko ohitxueria eutsi dixue, eta *danboliñ* bat baiño gehixo ikusi geinke bueltaka. Azken urtietan Santu Guztien Egun bezperan, Beheko Plazan, gaztaiñerriak jateko ohitxueria do.

Bati baiño gehixori gaitza egingo zako imajiñatzia, baiña piñua gure artera etorri aurretik, arbolarik ugari xena zan gaztaiña. Gaztaiñadi gehixenak jabedunak izaten ziran. Batzuk, udalarenak. Gizaldi askotan, Mutrikuko udalak errentan ematen zoan urtero bere gaztaiñadixetako gaztaiñak batzia (“fruto de la castaña concegil”). 1769. urtian, esaterako, honek ziran udal gaztaiñadixetako batzuk: Artadibarrena, Txinurrieta, Lekonde aldea, Okalar aldea, Zaldumendi, Aranbeltz, Basarte, Irabaneta...

Jakin degunez, mutrikuar bat baiño gehixo juaten zan Entzus aldera iñoren arboletatik gaztaiñak ostutzero. Orañ ere mutrikuar banaka batzuk ikusi leikez baso aldera juanda fruto gozo horrek batzen, baiña denborapasa moduan, eta ez gosiak eraginda.

Gaur egun, gehixenok denda eta supermerkatuetan erosten ditzugu gaztaiñak. Dana dala, ez dira izaten Euskal Herrikuak, kanpokuak dira, Galizia kuak-eta. Zer dala-eta? Hain arbola ugarixa zana, galtzen juan dala-ko Mutrikun, urritzen-urritzen... Errazoi bat baiño gehixo egon leiken arren (tartian, piñuak diru gehixo ematen zoala), zerikusi haundixa euki deue gaztaiña-arbolak jotako gaitzek.

Aspalditxik doz gure gaztaiña-arbolak gaixorik. Orain dala 130 urte baiño gehixo “tinta” izeneko gaitza zabaldu zan. Sustrai fiñak sikatu, ostruak horitxu eta



Gaztaiña beltza, Mutrikun

azkenerako hil egitxen ziran. Gerra ostian, “txankroa” izeneko gaitza zabaldu zan. Asiatik etorrixakua ei da onddo batek eragitxen doan gaixo hori. Azala gorritxu egitxen zako arbolaria, eta ebakixa edo zartaria egin ezker azalian, errez sartzen zako gaixua. Arbolan azaleko kantzerra dala esan leike. Gaur egun ere erreza da gaitz horrek jotako arbolarik ikustia.

Sasoi baten, gaztaiña bariedade asko zan Mutrikuko gaztaiñadixetan: garramaitza (kerremietza), gaztaiña beltza, San Agustin gaztaiña, txiñurritxua, gaztaiña latza, Bizkai gaztaiña, goizokua, berandukua... Bakoitzak ezaugarri berezixak zakazen: gaztaiña beltza egosteko egokixa zan, garramaitza berriz, erretzeko ederra, goizokuak ale haundixak ematen zitxuan, Bizkai gaztaiñiak ale borobillaguak...

Baiña, kontuz! Gaztaiña-arbolak berez *makatzak* dira, eta jateko ale egokixak eman deizezen *eztixu* edo txertatu egin bihar izaten dira.

Honaiño jateko kontuak, baiña gaztaiña-arbolia ez zan bere frutuak jateko bakarrik aprobetxatzen... Mutrikuko baserritarrek aitxatu diguezen bestelako erabillerak ekarriko ditzugu hona: Gaztaiña-egurra oso ona zan soluetako itxitxurak eta postiak egitxeko, baitxa bukoiak eta barrikak egitxeko ere. Gaztaiña makatzari zumitzak aterata, otarrak egitxen ziran. Bihurritxuta, sokatzat erabilli zeiken, metak lotzeko-eta. Maizatzen gaztaiña-arbolaren azala moztuta, *danbolin-txis-tuak* egitxen zitxuen gaztetxuek. Su motel edo hilla eman arren sutako egurra ere bazan gaztaiña. Erlekajak egitxeko ere gaztaiña trongua erabiltzen zan sasoi baten. Gaztaiña lorak oso onak ei ziran erlientzat. Ah! eta frutuak, guk ez ezik ardixek eta basurdiek ere gustura jaten ditzue.

Baten baiño gehixotan entzun izan da erromatarrek ekarri zeuela gaztaiña-arbola Euskal Herrira. Azken urtietako ikerketek erakusten digue uste ustela dala hori, izan ere 10.000 urtetik gorako lekukotasunak topau ditzue. Ez da ba, atzo goizekua.

Aurten ere gaztaiñak jateko ohitxueriari eusten badiozue, on egin deizuela!!

Josu Larrañaga Arrieta

Gure errotak



Historia

Goienengoa errota

Artzainerreka edo Sorginerrekatik gora jarraituta, Atxukarro errotaren ostean dago *Goixenengua* errota. Bertako bezeroak izandako mutrikuar askok, oraindik ere gogoan edukiko dute errota hau. Izan ere, gure herrian izandako errota ugarien artean, berau izan zen lan egiteari utzitako azkenengoetakoa. 1960. urte inguruan gelditu zen betiko lauhun urtetik gorako errota hau.

Errotaren lehen aipamenean *Molino de suso* (1565) izenez agertzen zaigu, erdaraz. Seguraski eskribauak idatziz jasotzeko euskarazko izena erdaratuko zuelako. “Suso” horrek aspaldiko toponimian ‘goiko’ esanahia zeukan, eta “yuso” hitzaren antonimoa zen. Gure herriko adibideak aipatzearen, Antzuitza goikua, *Aynçuriça de suso* (1629) zen, eta Isasi bekua baserria, *Ysasi de yuso* (1679).

Errota honek bi izen nagusi izan ditu historian barrena, *Goienerrota* eta *Goienengoa*. Adiera garbia daukate izenok: ‘goi-goiko errota’ edo ‘erreka-aren goren aldean dagoen errota’. Dokumentazio historikoa arakatuz, hainbat aldaera aurkitu ditugu: *Goienerrota* (1622, 1744, 1747, 1758), *Goyenerrota* (1627), *Goienengoa* (1736, 1775, 1797, 1827), *Goenerrota* (1629), *Goenengoa* (1775), *Goienengua* (1901, 1908), *Goishenengua* (1905)... Ahoz, *Goixenengua* esaten zaio.

1565ean Ondarroan bizi zen Martin de Aguirrek, Domingo de Azterricari saldu zion “el molino de Suso, con su casilla apegante” 351 dukaten trukean. 1622. urtean, Juan Martinez de Mizquia eskribau mutrikuarrena zen, eta bere gurasoengandik jaso zuen oinordetzan. 1629an ere pertsona bera izenean agertzen zaigu; orduan behintzat, bi

errotarri zeuzkala dakigu.

1736. urtean, Francisco de Ajarrista zen *Goienengoa* errotako errotaria. 1744an Maria Francisca de Galdonak eta Pedro Ignacio de Barroeta senar-emazteek errentan eman zieten Joseph de Oñate eta Ana Maria de Echanizi, urte bakoitzeko 12 dukat eta bi kapoiren trukean. Kontratuan, jabeek artoa ehotzeko errotarri berria jartzeko konpromisoa hartu zuten.

Errota hondatuta zegoenez eta jabeak ez zeukanez konpontzeko modurik, 1757an Oñako Baroiak (Juan Joseph de Yturribalzaga) errota erosi zion Joseph Joaquin de Barroetari. 1827an, Manuel Antonio de Urreztietak, M^a Xaviera de Elcano alar-gunari eman zion errentan urteko 9 dukaten trukean, ezinbesteko baldintza batekin: errota beti eduki behar zuen ondo zainduta eta ehotzeko moduan.

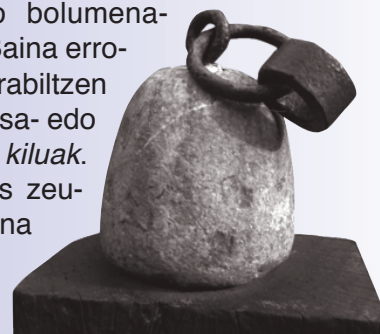
1901. urtean Andres Yriarte zen bertako errotaria. 1910ean Jose Andres Yriartek 4,65 pezetako kontribuzioa ordaindu zuen. 1925ean errota honek, urtean hiru hilabete baino gehiagotan lan egiten zuen baina sei hilabete baino gutxiago.

1927an Azcue anaiek zeukaten uren eskubidea, eta Goixenengoa errota neguan baino ez zen ibiltzen. Jose Andrés Iriarte izan da errota honetako azken errotaria. 1960 urte inguruan utzi zion lan egiteari.

1983ko abuztuko uholdeek hainbat kalte eragin zizkieten etxeari. Gaur egun, eraikina oso egoera txarrean dago. Errotapearen ganga-arkuaren zati bat ikus daiteke, eta horma zabaleko ur-ontziaren aztarna batzuk. Kanalak 200 metroko luzera dauka. Itxura denez, Mizkiatik behera datorren erreka baten urak hartzen zituen. Errota honen lana amaitu zenean, Astigarribiako Zalbide baserri-koei saldu zizkieten errotarriak, han errota elektrikoa jartzeko.

Alea eta irina pisatzen

Aurrekoan, edukiera edo bolumen neurriak aipatu genituen. Baina errotarietako aspaldi hasi ziren erabiltzen gaur egun nagusi diren masa- edo pisu-unitateak, *librak* eta *kiluak*. Libra batek kilo erdi eskas zeukan. Errotarietako garia eta irina pisatzeko *balantzia* zeukaten eta alde batean garia edo artoa jartzen zuten eta bestean pisuak, 20, 10, 5, 2 kilokoak... Harritzkoak zein burdinazkoak izan zitezkeen pisuak.



Javi Castro eta Josu Larrañaga

MUTRIKUARRA EUROPAKO CURLING TXAPELKETAN

Kirola

Orain sei urte, izotzean praktikatzen den *curling* kirolean, bi mutrikuarrek parte hartzen zutela azaldu genuen. Haietako batek, Iban Arrunategik, temati jarraitzen du izotz gainean eta Espainiako txapela lortu ondoren, azaroan Norvegian izango den Europako txapelketarako prest dago.

Telebistaz maitemindu zinetela kirol honetaz zenioten 2007 hartan Eneko Txurruka eta biok, baina oraindik ere arrotz egiten zaigun kirola da. Emango al diguzu, Iban, azalpenik zertan datzan?

Curling-a izotz pista batean praktikatzen den preziosozko kirola da. Lau kideko bi talde lehiatzen dira bertan, 20 Kg.ko granitozko 8 harri 45,5 metro luze-

ra eta 4,75 zabalera dituen bidetik jaurtiz. Jaurtike-ta guztiak egin ondoren, harriak pistaren amaieran dagoen diana batekiko gertutasunaren arabera egiten da puntuazioa: hurbilen dagoenak puntu bat, eta aurkariaren lehen harria baino hurbilago dauden harriei ematen zaie beste puntu bana. Zortzi edo hamar ekitaldi *–end–* izaten ditu bi ekipoen arteko lehiaketak.



Erratza deitzen zaio harriari bide eragiteko erabiltzen den tramankuluari. Eskobatzea deitzen diogu izotz-gaina azkar-azkar eragiteari, eta *skip*-aren aginduetara egiten da aurrera errazago egin dezan, edo bidea ahal den mailan aldatzeko; beti ere, harria inoiz ukitu gabe.

Nondik dator kirol mota hau, eta non praktikatzen da?

Oso aspaldikoa da kirola; behe erdi arotik omen dator. Gordeta dagoen lehen harriak 1511ko inskripzioa dauka, eta ezagutzen diren lehen idatzia 1620koak dira. Jakina, garai hartatik, harriak asko aldatu dira, heldulekua dute gainean eta azpialdeko azalera, harria bera baino txikiagoa eta oso leuna.

Estatu Batuak, Kanada eta Europako iparraldean ohikoa izan da, baina askoz hedatuago dago egun.

Zein klubekin hartzen duzu parte?

Donostiako *Txuri-Berri Curling Club* taldean nabil hasieratik. Klub apala da,



Pol. ANTZOMENDI - Galdona bidea
MUTRIKU ☎ 943 60 31 86

gorritxuautoak@hotmail.com



Ntra. Sra.
de Begoña
EHORZKETA

Iriagirre z/g

Tel.: 646 351 352 - 943 60 47 78
943 20 10 95 (24 ordu)

baina giro oso ona dugu bertan. Beste bi klub daude Euskal Herrian. Praktikatzeko izotz kirol guztietan erabiltzen den pista bakarra dugu: patinajea, jokey-a..., eta jakina, izotz-soroa, ez da egoten –Europa iparraldeko klubek duten bezala– guk nahi genukeen egoeran, baina, esaerak dioen bezala, gustuko bidean aldaparik ez.

Emaiguzu aurten irabazi duzuen Espainiako txapelketaren berri

Apirilaren 26 eta 28 bitarteko asteburuan jokatu genuen txapelketa Puigcerda-n (Katalunia). Aurreko bi txapelketetan 5. postua lortu ondoren, finalerdietara sartu eta dominengatik borrokatzea genuen helburu.

Lehen aurkaria Leon-go taldea izan genuen –meritu handiko taldea, ez baitute entrenatzeko izotz jau-regirik ere–, eta 7-3 irabazi genion, ostiral eguerdiz. Iluntzean Kataluniako *Sporting L'Olla Cyril* taldea izan genuen aurkari, eta 9-2 irabazi genien espero baino zailtasun gutxiagorekin.

Hurrengo egunean, larunbat goizean, menderatzeko asmoa genuen Jaca-ko taldea izan genuen aurrez-aurre, eta usteak erdi ustel, 6-7 galdu genuen. Taldean bost lagun gara, eta lauk soilik jokatzen dute; kanpoan gelditzea tokatu zitzaidan, eta jokatzen ari zirenak baino gehiago sufritu nuen.

Eguerdian ligaxkako azken partidua jokatu genuen *No Name* madrildar talde indartsuaren aurka. Hil ala biziko partidua zen dominen bila joateko eta partidu gogorra izan arren 8-5 irabazi, eta lehen aldiz, dominak jokatzeak aukerarekin ginen.

Bartzelona, beste taldean bigarren gelditu zenaren aurka, jokatu genuen final-erdietako lehen partida eta orain arteko partidurik onenetakoa jokatu ondoren, 13-4 irabaziz bukatu genuen. Berriro Jaca-ko taldea genuen aurkari, honek Gasteizko *Iparpolo*-rekin galdu ondoren.

Igande goizeko 8:30etan genuen ordua, eta berriro sufritzea tokatu zitzaidan –ekipotik kanpo gelditzean–, baina 9-6 irabazi ondoren, oso pozik gelditu nintzen urrezko domina genuelako jokoan.

Ia atsedunik gabe –partiduek 2 ordu edo gehiago



irauten baitute–, ordura arte Espainiako txapeldun ziren gasteiztarak genituen aurrean. Nekea nabaria genuen, gihar denak minduta, erratzari hainbeste ematea ez baita txantxa, eta gainera, finala –aurrekoa bezala– 10 *end*-era zen. Oso lehia estu eta orekatuan 5-5 ginen 10. ekitaldia bukatzean. Berdinketa apurtzeko 11. *end*-a jokatu behar izan genuen, eta lehena izan nintzen lehen bi harriak jaurtitzeko. *Iparpolo*-koek azken harria jaurtitzeko zutenean, gurea zen lehen harria. Gurea aurreratzeko, jokaldi arriskutsua aukeratu zuten pistaren kanpo aldetik jaurtiz, baina, izotza hain leuna ez zegoenez, emandako abiadura ez zen nahikoa izan, eta erratzak ondo dantzatu zituzten arren, gurea baino atzerago gelditu zen. Geurea zen urrea!

Zer suposatzen dizue Espainiako txapeldun izateak?

Europako txapelketan parte hartzeko aukera ematen digu. Espainia, B mailan dago, beraz maila horretan jokatuko dugu. Norvegiako Stavanger-en izango da lehia azaroaren 20tik 30era. Zalantza bat dugu, ekipoak bostekoak dira, baina lauk soilik jokatzen dituzte partidak, eta dirudienek Espainiako Izotzeko Kirol Federazioak lau lagunentzat bakarrik prestatuko omen dute bidaia. Ea zer gertatzen den.

Harpidedun egiteak saria dauka!



OPARI
OLASAGASTI
kontserba
produktuen sorta

urriaren 31ra arte

eta harpidedun guztien artean...

SEGORE ETXEBERRI
nekazalturismoan
bi pertsonentzako
asteburu baterako
egonaldia
ZOZKATUKO DUGU

Deitu: 94 684 44 36

Idatz: harpidetza@hitza.info

hitza info



KALBAIXO
JATETXEA

TELEFONOAK:
943 60 32 56
943 60 30 16
MUTRIKU

euskaraz
bizi
nahi dut

AURKEZPENA

Euskaraz bizi nahi dut dinamika 2010eko maiatzaren 15ean Iruñean egindako manifestazian hasi zuen bere ibilbidia. Normalizazio prozesuan pausu kualitatiboak eman ahal izateko, besteak beste, gutako bakoitzak eta guztiok badegu lan ugari eta zer esan ugari. Horregatik euskeraz bizitzeko nahixa arlo desberdinetara zabaltzeko eta ikustarazteko helburuarekin, hainbeste ekimen dabiltz martxan.

“Euskaraz bizi nahi dut” ekimenaren oinarria jendarte mugimendu zabala eratzia da. Euskaraz bizi nahi duen danak lekua du mobida honetan. Eta nahi duen espresio edo agerpen mota erabiliz egin dezake ekarpen hori. Askok gera euskaraz bizi nahi degunak, dagoeneko euskaraz bizitzeko aukeria egin degunak eta

geure eguneroko jardunian hori praktikan jarzen degunak. Hortaz, gutako bakoitzak sentitu behar du ez dagoela bakarrik eta bilgune izan nahi du dinamika sozial honek.

Azkenaldixan, Herri-lasterketak antolatu dituzte “Euskaraz bizi nahi dut” filosofiaren barruan. Guk ere gure herrira, Mutrikura, ekarri nahi izan degu ekimen hau. Horrela, euskaraz bizitzaren alde egindako aukera hori harrotasunez herri-lasterketaren bitartez adieraziko degu beste herri batzuetan bezelaxe. Ez da lasterketa lehiakorra izango, baizik eta kirola eta euskara uztartuz antolatutako lasterketa, herrikoia eta famili girokoa, kirola eta euskara batera ekimen osasungarria izateko asmuarekin. Hori dala eta, haurrentzat eta helduentzat izateko moduko ibilbidia prestatu da. Danona eta danontzat!

Nahi hori lau haizetara zabaltziaz gain, talde-lana ere sustatu nahi degu. ZENBAT ETA GEHIAGO IZAN MARTXAN HOBETO, HASIERA ONA IZANGO LITZAKE, ETA AURRERA BEGIRA ERE elkarri babesa emanez egin beharrekuak egiten juateko kinada edo inul-tsu ederra. Herrixan zeri gatza eman badago eta elkarlanian arituz presa gabe baina gelditu gabe jardutzia da gure asmua. Gurekin harremanetan jartzera animatzen zaituztegu: baitxo-elkartia@gmail.com

BAI TXO TALDEA

Mutriku -“Euskeraz bizi nahi” dinamika





Zoramenaren G puntua

Aupa! Aspaldi koadrilako batzuk afaltzeko geratu ginen batean nire lagunetako batek bere G-puntua aurki berri zuela esan zigun eta inoiz irudika zezakeen plazerrik handiena lortzen zuela hau estimatu. Orduetik aurrera saiatu naiz nirea bilatzen baina ezinezkoa dirudi, beraz, zalantzak ditut, emakume guztiok al dugu G-puntua? Arazoren bat al daukat?

Eskerrik asko guregana jotzearen! Ikusten duguenez, entzun omen duzu “zoramenara garamatzen G-puntu” horretaz, ordea, ez dakizu oso argi ere zer ote den edo, existitzen bada, nola lan egiten duen edo. Hori dela eta, lehen horri erantzungo diegu, zure galderei erantzuteko bide baita.

Hasteko, zoramenara garamatzen puntuaren esamoldeaz zoramen literalera garamatzala adierazi nahi dugu. Izan ere, aurreko mendeetan emakumeen plazerra, bereziki, bekata eta patologiarentzantzu zen bitartean, badirudi mende honetan ez soilik plazerraren, baizik eta “orgasmoaren diktadura” ezarri dela, eta baita orgasmoa lortzeko bide konkretuen tirania ere.

Ondorioz, jende asko (bai emakumeak eta baita, batzuetan, gizonezkoak), puntu hau bilatzen zortu eta galdu ere egiten dira, beraien plazerraren formula propioa jarraitu beharrean.

Dena den, G-puntuak hartu duen ospea eta desiragarritasuna ulertzeko bere historia eta bere koka-penaz zerbait jakiteak ere lagunduko digu.

Beverly Whipple erizaina, Alice Kahn Ladas eta John D. Perry laguntzaileekin batera izan zen lehendabizikoa genital femeninoen txoko hau izendatu zuena egindako ikerketa baten ondorioz. “G-puntua” deitu zuen aurretiaz Gräfenberg izeneko doktore batek bere existentziaz hitz egin zuelako.

Lortutako datuen arabera, hainbat emakumek isurketa lortzen zuten puntu hau estimulatu gero. Ordea, isurketa ez dator beti orgasmoarekin bat eta isurketak ez du zertan gure orgasmoaren esperientzia hobetu behar, hori nahiko bizipen pertso-

nala baita. Orduetik aurrera hainbat ikerketa egon dira G-puntuaren existentzia konfirmatu edo ezeztatu nahiean. Ordea, erantzun guztiak ez datoz bat.

Beraz, ez dago argi bizipen edo errealitate bat den. Izan ere, hainbatek azaltzen dute puntu honen sentikortasuna benetan

ez dela baginaren sarreratik hiru zentimetroetara aurki dezakegun puntu horrena, baizik eta isurketa posible egiten duten Skene glandulen edo klitoria- ren barne atalaren sentikortasuna dela. Alegia, puntu honen bitartez era ez-zuzen batean gorputzeko beste atal sentikor batzuk estimula ditzakegula.

Eztabaida, beraz, hainbat hedabideetan saltzen den sinpletasuna baino askoz ere zabalagoa eta sakonagoa da.

Ordea, argi dagoena, zera da, gure gorputzarekin (bakarrik edo norbaitekin) gozatzea denean helburua, bilaketa mamitsuek eta beste batzuen eske- mek jarraitzeak ez dutela laguntzen eta askoz ere baliagarriagoak direla gure bizipen eta irizpideen araberrako bideak eta horietan galdetzea.

Alegia, batzuetan besteek seinalatutako G-puntua bilatzeak eta bere bilaketan zoratzek baino gehi- go merezi duela gure gorputzaren eremu zabal osoan zehar aurki ditzakegun puntu kitzikagarri guztien bilaketan murgiltzea.

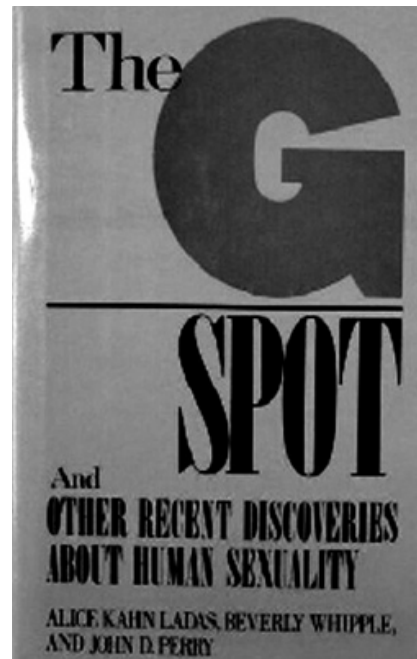
IXA sexualitate eskola

Galderak egiteko:

ixasexualitateskola@gmail.com

1 “En busca del punto G femenino” dokumentala ikustea gomendatzen dizuegu:

<http://www.youtube.com/watch?v=CxBQYWXSZ1Y>



ZORIONAGURRAKZORIONAGURRAKZORIONAGURRAK



IRATI
Zorionak zure bederatzigarren urtebetetzean aitite, amuma eta osabaren partez.



MARIAN
Zorionak amona! asko maite zaituen familiaren partez.



ANDONE
Zorionak bihotz bihotzez zure urtebetetze egunean.



ITZIAR
Etxekoen partez muxuak eta zorionak urriaren 21ean.



ANA MARI
Zorionak amona! eta eutsi umoreari. Familia osoaren partez.



MAITE
Zorionak eta muxu bat. Ondo ondo pasa zure eguna.



BEGOÑA
Zorionak amami! etxeko guztien partez muxuak.



IDOIA
Etxeko larrosari zorionak eta mila muxu.



MIRARI
Zorionak izeko! Matxo handi bat Mutrikutik.



ALBERTO
Zorionak osaba! Matxo handi bat zuri ere Mutrikutik.



ARATZ eta IZARO
Zorionak bihurri pare honi! Sagasti-berri eta Isasitik.



Mª LUISA
Zorionak urriaren 20an zure urtebetetzea delako, etxeko guztion partez batez ere Aritz, Izaro eta Garazik.



AURORA, IZAR, LEXURI eta HAIZEA
Zorionak laukote! matxo handi bana etxekoen partez.



IBARPLAS

Zure neurrirako leihoak,
kalitatez jarritako eta bukatutakoak!

Pol.Ind.Itziar-Tel.:943 199 226 - Fax: 943 199 196
Web orrialdea: www.ibarplas.euskalnet.net
E-maila: ibarplas@ibarplas.euskalnet.net
20829 ITZIAR (Gipuzkoa)



1964an jaiotakoak, 1974ko argazkixa

Goiko ilaran ezkerretik: Arantxa Sustaeta, Paola Epelde, Teresa Flores, Angela Molina, Sole Rodriguez, Josune Arrasate, Lurdes Gabilondo, Montse Pereira, Arantxa Ruiz, Arantxa Egaña, Arrate Mendibe.

Erdiko ilaran ezkerretik: M. Itziar Mendizabal, M. Lourdes Arrizabalaga, Montse Sanchez, Belen Guimerans, M^a Carmen Goenaga, Idurre Arrizabalaga, Sor Begoña, Mertxe Collazo, M^a Ines Odriozola, M^a Flor Llanes, Elisabeth Narvaez, Yolanda Barjola.

Beheko ilaran ezkerretik: M^a Jose Oianguren, M^a Angeles Goenaga, Maite Lecea, Itziar Lecea, Elena Altuna, Mertxe Urreisti, Carolina Napal, M^a Jesus Azpiazu, Mirari Larrañaga, Pepi Gonzalez, Karmentxu Mendizabal, Marian Muñoz.



ANSORREGI

Oinetakoak

Erdiko kale, 9 - 943 60 33 42



Joseba Iñaki Eleizgarai
masajista eta osteopatia

Tel: 630 788 059 - Konte kalea 22, Mutriku

URRIA: Gaueko 10ak arte

14tik 17ra Burgoa
 18tik 20ra Zalduegi
 (zapatu goizian Otxagabia)
 21etik 24ra Apraiz
 25etik 27ra Otxagabia
 28tik 31ra Zalduegi



Gaueko 10etatik aurrera
ELGOIBARREN
 ikus 4. orrialdea

ZAINTZAKO BOTIKAK**AZAROA: Gaueko 10ak arte**

1etik 3ra Burgoa
 (zapatu goizian Apraiz)
 4tik 7ra Otxagabia
 8tik 10era Apraiz
 11tik 14ra Burgoa
 15etik 17ra Zalduegi
 (zapatu goizian Otxagabia)
 18tik 21era Apraiz
 22tik 24ra Otxagabia
 25etik 28ra Zalduegi
 29 eta 30 Burgoa
 (zapatu goizian Apraiz)

MENDI IRTEERAK

URRIAK 20
 ITSASO-
 ARRANOMENDI-
 AINHOA

AZAROAK 17
 GUARDETXE-
 GANBO-
 TXINDOKI
 LARRAITZ



ZIRIAKO ANDONEGI

II. IPUIN SARIKETA

Lehiaketa honetan parte hartzeko hurrengo baldintzak beto behar dira:

1. Euskaraz idatzita egon behar da, eta originala eta argitaratu gabekoa izan behar du.
 Beste lehiaketaren batean saririk jaso duten lanek ezingo dute parte hartu.

2. Gaia libreza da. Gutxienez hiru orrialde eta gehienez, hamar izango ditu. Ordenadoren idatzirik egon behar du: Ariel edo Times New Roman erabilita, eta 12 neurrian, bi espaziotara eta orrialde bakarretik idatzita egon beharko du. Lan bakoitzaren hiru ale bidaliko dira.

3. Hurrengo sariak egongo dira:

- Lehenengo sari bat: 18 urtetik gorakoentzat.
- Bigarren sari bat: mutrikuar onenarentzat.
- Hirugarren sari bat: 16 - 18 urte artekoa.

3. Aurkezteko modua: korreo arruntaz edo elektronikoz. Korreo arruntaz egiten bada, idazlanak izenburua eta egilearen goitizena eramango du agerian eta idazlearen izena ezin izango da inon aipatu. Idazlanarekin batera, gutun-azal itxi bat bidali beharko da, kanpoaldean idazlanaren izenburua

jarrita, eta barrualdean, egilearen izen-abizenak, goitizena, adina, helbidea, korreo elektronikoa, telefonoa, sinadura eta NANaren fotokopia.

Korreo elektronikoz egiten bada, mezu bat bidaliko da eta bi fitxategi erantsiko dira, bat idazlana eta goitizenarekin eta beste bat egilearen datuekin.

4. Epaimahaia Mutrikuko Udalak izendatuko du. Bere erabakia itzulezina izango da.

5. Sariak eman gabe utzi ahal izango dira.

6. Lanak aurkezteko opea irailaren 1etik urriaren 31era izango da.

7. Aurkeztutako lanak ez dira bueltatuko.

8. Hiru sari egongo dira:

Lehenengo saria: 600 €

Mutrikuar onenarentzat: 200 €

16 - 18 urte artekoa: 100 €

9. Idazlanak helbide honetara bidali beharko dira:

Mutrikuko Udala

Kultura Salla.

Ziriako Andonegi Ipuin lehiaketarako dela adierazita

Txurruka plaza z/g 20830 Mutriku - Gipuzkoa

Edo: kultura@mutriku.net helbidera

urriak26anlasterketaherrikoiamutrikunurriak26an

**euskaraz
bizi
nahi dut**

urriak26anlasterketaherrikoiamutrikunurriak26an

OKILA aroztegia

sukaldeak
lurrak
ateak
armairuak
altzariak

Txirritxa-Mijoa
Mutriku
943 60 40 18



CÓNDOR

Arrain kontserbak



ZIZZO BILLANTE HNOS, S.A.

Mijea Industrialdea, P-21 - 20830 MUTRIKU (Gipuzkoa) Tel.: 943 60 31 41 Fax: 943 60 44 39

