

226. zk.

Bigarren aroa

Apirilak 1  
2014

Irungo  
euskarazko  
hamabostekaria

# Irunero

## Erreportajea

II. Errepublikaren  
urtemuga Irunen

apirilak

14

## Gaztea

Betti Gottik  
Herri Bazkarirako Kantu  
Lehiaketa antolatu du



## Real Union, burua altxatu ezinik

- 4 Euskara Normalizatzeko Plan berria
- 5 Iñaki Razkin, kirol masajean espezialista
- 6 Gastronomia. **Orburua**
- 7 Endanearen proposamen berriak.
- 8 Kirolak. **Irungo Lehenengo Maratoi Erdia**
- 10 Haurren Leihoa. **Dunboa LH**
- 11 Gurasoentzat. **Emozioak (III)**
- 12 Gazteen Lanak. **Toki-Alai BHI**
- 14 Gazte Informazioa
- 15 Kultur agenda

[www.irunero.com](http://www.irunero.com)

Sar  
zaitez  
web orrian



sartu [www.txingudionline.com](http://www.txingudionline.com)-en eta ezagutu hobeto zure hiria

Eneala munduan, Kizilari, Denda nabea metroa, restapasaioa, La Baratzua, Ocarria, Falso de cine, Historias del Bidasoa, Zuboga, Kirolak, Bidasoa, Real Unión, Txingudi al Nabla, Ponte en forma



**DENDAIA IRUN HONDARRIBIA**



[txingudionline.com](http://txingudionline.com)

restapasaioa, La Baratzua, Ocarria, Falso de cine, Historias del Bidasoa, Zuboga, Kirolak, Bidasoa, Real Unión, Txingudi al Nabla, Ponte en forma, Eneala munduan, Kizilari, Denda nabea metroa

**berriak, erreportajeak, historia, kirolak, hurbiltasuna, eztabaidak**

Zuboga, Kirolak, Bidasoa, Real Unión, Txingudi al Nabla, Ponte en forma, Eneala munduan, Kizilari, Denda nabea metroa, restapasaioa, La Baratzua, Ocarria, Falso de cine, Historias del Bidasoa

## Betzuloak



Yurre Ugarte

Plastikozko lore-sortak eta argazkiak faroletan lotuta hildakoaren oroienez, Kolon pasealekuko topoaren sarreraren parean. Kale bat atzerago kokatutako diskoteka batean, larunbat gaua dantzan eman ondoren, labankadak zulatutako gorputza bihurtu baitzen 24 urteko gaztearena: odola zeriola, topoaren sarreraraino iritsi ziren haren azken urratsak, baita bertan amaitu ere, lozorroan zurrungaka zirauen auzoan. Bizitza borbor, heriotza ezusteko eta anonimo. Betzuloak hildakoaren gertuko aurpegietan, haren heriotza irundarroi jakinaraztearen egin zituzten manifestazioetan. Napoleon Zangemi izenez, kamerundarra jatorriz, neskalaguna ikustera Madriletik Irunera etorritakoa. Leopoldo Maria Paneroren *Así se hizo Carnaby Street* poesia liburuko heriotza dirudi Napoleon Zangmenirenak... Hain justu handik

bi egunera hil zen Leopoldo Maria Panero, laurogeigarren hamarkadaren bukaeran Irungo auzo horretako tabernetan ibilitakoa eta unatutakoa... Iragarritako heriotz (ezaguna) bizitzatik dimititu zuenaren baitan. Betzuloak bazen, Panerorenak ziren; infinitoak 24 urte zituenetik gutxienez, gaztetako poesia ederrak erdietsi zituenetik. Agian familian bizi izan zuen deslurak eragindako betzuloak ziren harenak, baiki, poetak berak inork ez bezala elikatu zituenak ordea, eromena bizimodu bihurtuta, "suizidatzea bizitzan sinestea da" aldarrikatzen zuelarik (inoiz suizidatu gabe). Trenbideek zeharkaturiko kale horietan pulunpatu zen poeta-aren begirada, eta tabernetan ezaguna egin zen ezinbestean. Cipriano Larrañaga kalean bizi izan baitzen 1990. urtera arte Felicidad Blanc, L. M.P.-ren ama, semea Arrasateko eroetxean erroldatuta zeukanean. Hala, semeak baimena lortzen zuenetan, bisitan etortzen zitzaion amari; eroetxetik *Kakaren kalea* zerrizanerako bidaia burutzen zuen poetak. Alegia, L.M. Paneroren posiarene kale nagusian barrena, non Napoleon Zangemi ere galdu den betirako. Eta, guztion begipeak, gero eta iltzatuagoak... Deslilura nabarmenagorik posible ote.

Guardia kideagoaren eraikina atzo



IUA: 38220

Guardia kideagoaren eraikina gaur



1841ean Espainiak aduana behin betiko Irunen kokatzea erabaki zuen. Lehenengo aduana San Juan Harria plazan eta San Martzial kalean zegoen. Hurrengo urtean Erreinu Karabinero postu bat jarri zen, kontrabandoa galarazteko. 1850ean guardia kideagoaren eraikina altxatu zen, mugako defentsa hobetu aldera. Aurrerago, bertan kokatu zen Aduana, nahiz eta Udala erabaki haren aurka egon, arriskutsua zelako. Aduanaren eraginez auzoa asko handi-

tuko zelakoan zegoen Udala eta, ondorioz, beste herri bat sortuko zen ibaitik oso hurbil. Uholdeek udal eta justizia administrazioa oztopa zezaketela argudiatzen zuen.

Irunen garai hartako erakin gutxi geratzen dira. Goiko argazkia 1929an erabilitako postala da. Karabineroak, haurrak eta emakumeak ageri dira, ikuskaritza sanitarioa egiteko erabiltzen zen garaian.

Iturria: *El cuerpo de guardia de Behobia*. Iñaki Garrido Yerobi. LUKTren aldizkariaren 26. zenbk.

## Irunero

Erredakzioa eta maketazioa:

Ana Grijalba  
[agrijalba@irunero.com](mailto:agrijalba@irunero.com)

Kirolak: Naiara Hernandez  
Lekuona

Euskara zuzentzailea:  
Xabier Kerexeta

Publizitatea:  
Sonia Garcia Olazabal,  
Amaia Terrazas

[sgarcia@baseclick.es](mailto:sgarcia@baseclick.es)

Argitaratzailea:  
Baseclick S.L.

ISSN: 1134-0606

Lege gordailua:  
SS-230-94.

Maiatzaren Lehena, 23 -  
20304 IRUN

Tel: 673 39 84 57

[www.irunero.com](http://www.irunero.com)

Anaka kalea, 11  
IRUN  
943.61.54.57



**TABISA**  
TANATORIO DEL BIDASOA

San Pedro kalea, 49  
HONDARRIBIA  
943.64.54.57




BETIDANIK KONFIANTZA ETA ARDURAREKIN



# “Gazte askok ez dakite Errepublikak zer ekarri zuen eskubide, kultura eta askatasunaren alorrean”



Niceto Alcalá-Zamora II. Errepublikako presidentea, Irunen 1932ko irailaren 14an.

José Manuel Álvarez Quintana, Irungo Errepublikarrak Elkarteko kide



Apirilaren 6ra arte, Laboral Kutxan 'Errepublikari begirada' izenburuko argazki erakusketa antolatu du Nicolás Guerendiain Irungo Errepublikar Elkarteak. Bertako kide den José Manuel Álvarez Quintana izan da irudiak bilatu, bildu eta aukeratzearaz arduratu dena, 1931ko apirilaren 14an aldarrikatu zen II. Errepublikaren urtemuga ospatzeko.

## - Zein gai jorratzen du erakusketak?

Aurten II. Errepublikako gizartea dugu tratagai, eta horretan sakontzeko hiru ataletan zatituta dago erakusketa. Alde batetik, Errepublikaren aldarrikapenetik Gerra Zibila piztu artekoa da, non, adibidez, gizon-emakumeak ikusten diren boto eskubidearen alde borrokan. Bigarrenik, gizarte gaiak jorratzen dituzten irudiak daude; hala nola, soldaduak, umeak kalean edota Casa de Viejaseko hilketak. Eta azkenik, gudako argazkiak, baina Robert Kapparen 'Miliçiano' argazki horretatik apur bat aldentuz.

## - Zein zailtasun izan duzu erakusketa prestatzerakoan?

Liburuak aztertzeke, argazki bildumak ikusteko eta artxibotara joateko denboraz eskas ibili naiz. Lanak denbora gutxi utzi dit.

## - Argazkiak nondik atera dituzu?

Udal artxihoak argazki batzuk laga dizkigu eta nire laguna den Juanma del Castillok Irungo hainbat argazki utzi diz-

kit. Jose Mari Castilloren bizpahiru liburutatik ere irudi batzuk hartu ditut eta beste hainbeste argazkilarien liburuetatik ere bai.

## - Zenbat argazki bildu dituzu?

Guztira 150 argazki. Laurogeita hamar inguru daude ikusgai.

## - Guztiak Bidasoaldekoak dira?

Ez, gure eskualdekoak hogeita bat inguru izango dira. Gai nontzekoak Gipuzkoako beste herrietakoak dira, baita Madril edo Bartzelonakoak ere.

## - Argazkilari famaturen bat tartean?

Bai, adibidez, Mayo anaiak, Santos Yubero, Agustí Centelles. Hauetaz gain, erakusketarako materiala prestatzen ari nintzela, hainbat liburu eta argazki bilduma aztertzen, garai hartan punta-puntako argazkilariak genituela konturatu naiz.

## - Zer nabarmenduko zenuke II. Errepublika garaiko gizar-teaz?

Garai oso nahastua izan zen, bai politikan baita gizartearen

alorrean ere. Eskubideen aldarrikapen garaia zen, emakumearen askatasunaren eta berdintasunaren aldeko borroka eman zen... II. Errepublikak kultura lau haizeetara zabaldu nahi zuen, eta hartarako gizartea alfabetatzen lan izugarria egin zuen. Bazeuden irakasleak herri txikietara joaten zirenak umeak, gazteak eta helduak kulturizatzerara. Nire aburuz, kultura maila minimo bat izatea oso garrantzitsua da. Horretaz gain, emakumeak gizonekiko independentzia lortzearen aldekoa zen Errepublika, eta bozkatzeko eskubidea lortzea aurrerapausu ikaragarria izan zen. Egungo gazte askok ez dakite Erre-

publikak zer ekarri zuen eskubide, kultura eta askatasunaren alorrean.

## - Erakusketaz aparte beste ekitaldi-diren bat antolatuta dago II. Errepublika ospatzeko?

Gipuzkoako elkarte desberdinak manifestaldi bat antolatu dugu apirilaren 12rako. Honetaz gain, 13an Irunen egingo dugu beste bat. Eta maiatzaren 17an festa errepublikarra ospatzen dugu, gazteei zuzendua: grafitiak, xakea, motoak...

## - Eta urtean zehar zein ekintza antolatzen dituzue?

Hitzaldiak, liburu aurkezpenak... Azken hilabeteotan Irungo kale

batzuei izen berriak jartzeko lanean ibili gara. Orain arte Ortiz de Zarate karrika Nicolas Guerendiain izendatzea lortu dugu.

## - Hainbeste argazki ikusi eta gero, baten bat izango duzu gogokoan...

Zaila da. Irungoen artean, Alcalá Zamora Errepublikako presidentea hirira kotxez sartzen ari den uneko asko gustatzen zait. Gerra Zibilekoetan badago bat: bi ume kalean jaten, bi anai; zaharrena, lau urte baino gehiago izango ez dituen, janaria prestatzen ari zaio gazteenari su txiki batean. Argazkia benetan hunkigarria da.

Joseba Zubialde

## Olaizola

### Immobiliaria agentzia

✓ Salmenta Alokairuak

✓ Promozio berriak

✓ Aholkularitza

Beraketa kalea, 17 • 20302 IRUN • Tel: 943 626585

info@inmobiliariaolaizola.com

www.inmobiliariaolaizola.com

# Udaleko langileen artean euskararen erabilera sustatzeko plana

Irungo Udaltzako 2013-2017 epealdirako Euskararen Erabilera Normalizatzeko Plan berria onartu du. Udalaren kanpoko eta barneko funtzio komunikatiboetan ere euskarak gero eta garrantzi handiagoa izatea lortu nahi da.



Planaren aurkezpenean, Fernando San Martin Euskara ordezkariaren esanetan, "azpimarratzekoa da Udaleko zuzendari, enplegatu, sindikatu eta talde politiko guztien iritzia aintzat hartuz eraikitako plana dela". Halaber, euskarari bultzada bat emateko baldintzak aldekoak direla nabarmendu zuen, "Irungo hiritar gero eta gehiagok euskara dakielako eta langileek gaitasuna eta aldeko jarrera dutelako".

Udaleko 10 langiletatik 6 elebidunak dira. Euskara lan- eta zerbitzu-hizkuntza gisa sustatzeko plan berriak gutxi gorabehera langileen %43ri eragingo die zuzenean. "Horrek ez du esan nahi bakarrik horiek parte hartuko dutenik; badira Hizkuntza Ofizialak Erabiltzeko Irizpideak transbersalak direnak eta arlo guztiak ukitzen dituztenak", zehaztu zuen David Izaga euskara teknikaria.

Azken helburua Irungo Udalak onartuak dituen hizkuntza irizpide horiek betetzea da. Plagintzak helburua erdiesteko zein bitarteko erabili zehazten du. Arlo bakoitzaren egoera oso kontuan hartu da, zein urrats mailakatu eman proposatzerakoan.

Abian jarriko diren neurrien adibide gisa, Iban Eguzkiza Euskara zuzendariak aipatu zituen "informatika tresneria eskaintzea, inprimaki jakin baten eredua itzultzea edo langile bat trebatzea prozedura administratibo bat sortzeko".

Planak helburu lorgarriak ezartzen ditu: euskararen erabilera langile bakoitzak zer urrats eman dezakeen aztertu ondoren, noraino iritsi eta zer nolako laguntzarekin adostuko da.

Gaur egun hiritarren %10 euskaraz komunikatzen da Udalarekin. Alor horretan Planaren helburua kopuru hori handitzea da, sentiberatze lanaren bitartez.

Goian, Udal bulego bat.

Behean, David Izaga Euskara teknikaria, Fernando San Martin Euskara Arloko ordezkaria eta Iban Eguzkiza Euskara zuzendaria.

## Inkesta

Euskaraz komunikatzen zara Udalarekin?



**Ariane Etxeberria**

Udalarekin beti komunikatzen naiz gaztelaniaz. Ikastolan ibilia naiz, baina gero erabiltzeko ohi-tura galdu nuen. Hurrekin bakarrik egiten dut euskaraz, helduekin nahiago gaztelaniaz.



**Aitor Telletxea**

Nomalean gaztelaniaz egiten dut. Euskaldun zaharra naiz, baina gaztelaniaz egin nituen ikasketak eta horrek asko baldintzatzen du. Euskaraz idazteko gai banaiz ere, badakit akatsak egiten ditudala.

Irungo herri euskaldunagoa balitz euskara erabiltzera behartutagoa sentituko nintzateke. Hala gertatzen zait Oiartzunen edo Lesakan.

## Kudeaketa batzordea

Udaleko arlo bakoitza bere euskara planaren sustatzaile eta dinamizatzaile izango da. Horretarako, egitura berri bat sortuko da, Kudeaketa Batzordea, eta bertan parte hartuko dute alderdi politikoek, sindikatuak eta udal arloetako ordezkariak. Planaren jarraipena egingo du, baita eraginkortasunaren aldeko doikuntzak proposatu ere.

**Mugaz gaindiko aholkularitza**

**MyL mugan**  
aholkulariak

**Ficoba**  
Iparraide  
hiribidea, 43.  
IRUN

t 943 537 720

f 943 116 014

m 649 014 096

[www.mylmugan.com](http://www.mylmugan.com)

Iñaki Razkin, kirol masajearen espezialista

# “Kirol masajea terapia ona da lesioak prebenitzeko”



Iñaki Razkin Gipuzkoa taldeko Julen Mitxelenarekin.

Apirilean 20 urte betetzen ditu Iñaki Razkinek Larretxipi kaleko bere kontsultan. Kirol masajearen espezialista honek mota guztietako kirolariei, elitekoak barne, bere eskuen bitartez errendimendua hobetzen laguntzen die. Mendizaletasuna du afiziorik behinena. Udan, Muztagh-Atako (Txina) gailurra izango da bere erronka.

#### - Zure bezeroen artean zein dira nagusi?

Bezeroen %60 mota guztietako kirolariak dira, eta nire lana lesioak prebenitzean datza. Horien artean Santiagotarretako kideak daude, Erlaitz Mendi Elkarteko “mugalariak” eta Dunboa 8:30eko korrikalariak. Irun 1902ko futbolarien lesioez arduratu naiz, baita Bidasoa KEko zenbait jokarienez ere. Irungo Txirrindulari Elkartean 18 urte eman ditut. Bidasoa Itzulian parte hartu duten zenbait talde-tako kolaboratzaile izan naiz, Frantziako selekzioa eta Caja Rural aipagarrienak izaki. Gaur egun zale-tuen kategoriako Espainiako txirrindularirik famatuena tratatzen ditut: Antton Iburguren eta Julen Mitxelena. Halaber, kirola zaletasun duten hainbat

persona artatzen ditut nirean.

#### - Kirolari ez direnei ere kontsulta irekia dago?

Jakina, perfil guztietakoei; adibidez, sanitatearen sektorekoak, irakaskuntzakoak, eraikuntzakoak, merkataritzakoak, etxekoandreak, jubilatutakoak eta abar.

#### - Zer nolako garrantzia dauka prebentzioak?

Medikuntzarik onena prebentzioa da eta kirol masajea lesioak prebenitzeko terapia ona da.

Kirola egin ondoren giharrek gehiegizko karga dute. Masajearen bitartez malgutasuna eta oxigenazioa berreskuratzen dute %100ean. Egiten ez bada, lesioa sortzeko arriskua dago.

#### - Ibilbide luzeko profesionala zara.

#### Zer nolako aholkuak emango zenizkieke?

Berebiziko garrantzia dute luzaketek, hidratazioak, atsedanak eta elikadurak. Iraupen-kirola egiten dutenei (mendizaleak, atletak, txirrindulariak...) jaten dutenaren %65 karbono hidratoak izatea aholkatzen diet. Askok oraindik kategoria honetako bi jaki besterik ez dute jaten, hots, arroza eta espagetiak; baina askoz gehiago daude, tartean, lekaleak eta zereal integralak.

Potentzia handia eskatzen duten kirolen kasuan oinarria proteina da.

Bestalde, luzaketak egitea ezinbestekoa da. Entrenamenduari kalitate handiagoa ematen diote, giharrek malgutasuna berreskuratzen baitute eta horrela hurrengo entrenamendurako hobeki prestatuta geratzen dira.

#### - Esperientzia pozgarrien artean zein nabarmenduko zenuke?

Koldo Jauregi judoka Espainiako lehia-keta jokatu baino 15 egun lehenago txorkatiltan zainbihurdura zuela etorri zitzaidan kontsultara. Dominarik irabazteko itxaropenik ez izan arren, brontzekoa eskuratu zuen. Ilusio handia egin zidan.

Izugarri gogobetetzen nau bezeroek nire lanarekin pozik geratu eta gomentatzen nautenean.

Kirolariei eta oro har paziente mota guztiei suspertzen laguntzeak gogobetetzen nau.

## Mendizale amorratua

#### - Mendizale amorratua zara. Zure lorpenen artean Aconcaguako tontorra da aipagarrienetakoa. Zein proiektu duzu orain?

Alpeetan sarri ibilia naiz eta Pirinioak nire etxea dira.

2009an Txinako Muztagh-Atara (7.546 m.) joan nintzen, baina bidelaguna ondoezik zegoelako itzuli behar izan genuen.

Uztailean berriro saiatuko naiz. Oraingoan Fernando Garridoren espedizioa kide izango naiz. Jada mendia ezagutzen dudalako ez noa hain estresatua.

#### - Zergatik erakartzen zaitu mendiak?

Mendiak hor daude guk igo ditzagun. Ez dugu mendiaren beldur izan behar; bai zor diegu, ordea, errespetua.

Mendia ez da lehia-kirola, hobetze pertsonalarekin eta talde-lanarekin lotuta dagoena baizik

# Tuterako erregina, orburua

Kukuluekin gerran bai, baina gutxigatik bada, orburua da Tuterako erregina.



## Bakailao-afariak



“Bakailaoa dasta ezazu” elkarteak osatzen duten Bidasoko bakailao 5 enpresek produktu hau protagonista duten afariak antolatu dituzte. Ekimen hau La Barajilla, Santymar, La Bacaladera, R&J eta Eguillor enpresak, bat eginik, bakailaoaren kontsumoa sustatzeko burutzen ari diren jardueretako bat da.

Guztira bost afari egingo dira beste horrenbeste jateketan: Irungo Atsegina, Zura eta La Agricola, Hiruztan eta Abarkan. Apirilaren **4an, Hiruztakoa izango da eta 11n, Abarkakoa.**

Otorduan zehar bakailaoaren inguruko hainbat azalpen emango dira: menuak egiteko erabiltzen diren arrain honen atalak, gezatzeko teknikak... Parte hartzaileek galderak egiteko aukera izango dute.

Oraingoan, euskal sukaldaritzaren inguruan aurreko zenbakian egiten hasi ginen azterketa tarte batez alboratu eta baratzean sartuko gara. Beno, batzuk baratzean bai, baina beste batzuk merkaturian sartuko zarete, dendariarengandik zuzenean jasotzeko gure gastronomian hain preziatua den barazki hau.

Oraingoan ez ditugu gure inguruko baratzak bisitatuko. Nafarroako Erribera aldera joko dugu, bertako 33 udalerri-tan landatzen baita “Blanca de Navarra” deituriko orburua. Beste orburu motetan ez bezala, honen berezitasuna forma biribildua eta goiko aldean duen zulo zirkularra dira, bere hostoak ez dira elkartzen lore-burua ixteko.

### Garbiketa

Orburu freskoak erosi eta lehenengo duda sortuko zaigu: nola garbitu behar dut barazki hau? Gure etxean, orbu-

ruak erosi ahala egosi egiten dira, oso rik. 10 minutuz izaten ditugu egosten. Behin denbora hori pasata, uretatik atera eta hozten uzten ditugu. Eskuetan hartu eta landu ditzakegunean, hosto berdeak kentzen goaz, barazkiaren bihotza aurkitu arte (zati txurria). Behin hori lortuta, listo, punta moztu eta hortxe orburua jateko prest.

### Sukaldean

Orburuak prestatzeko bi errezeta sinple eta erraz jarriko dizkizuet. Errezeta-liburuetan edo sarean bilatzen hasiz gero milaka aurkitu ditzakezue; baina guk, tradizioari jarraituz, saltsan urdaiazpikoarekin eta entsaladan prestatuko ditugu:

### Orburu entsalada

Orburuak jateko era sinple eta erraza bezain goxoa. Presa duzuenean gozatzeko era.

**OSAGAIK:** orburuak, olio, ozipina, gatza.

**PRESTAKETA:** egositako orburuak erditik moztu eta plater batean jarri. Oliba-olioa, ozipina eta gatzarekin olio-zupina prestatu eta orburuen gainetik bota. Sinple eta erraz, errezeta prest!

Hortxe bi errezeta goxo, orburuekin gozatzeko. Eta ez ahaztu, gozatu gastronomiarekin, gozatu sukaldaritzarekin eta gozatu bizitzarekin, gastronomia, arteaz gain, festa ere badelako. On egin!

**GASTROFESTA**

Oraitz Garcia  
[gastrofesta.com](http://gastrofesta.com)

### Orburuak saltsan urdaiazpikoarekin

**OSAGAIK:** orburuak, olio, baratxuria, urdaiazpikoa, irina, ura.

**PRESTAKETA:** kazola batean olio jarri eta bertara baratxuriak eta urdaiazpikoa botako ditugu; suez-titu. Behin prest ditugunean, irina bota eta ondo nahastu. Irina kozinatua dagoela ikustean, ura botatzen joan, saltsak nahi dugun lodiera hartu arte. Behin saltsa prest dugula, orburuak kokatu eta listo, plater bikaina dastatzeko prest!!

Errezeta honi nahi dugun osagaia gehitu diezaiokegu: txirlak, foie, almendra, besteak beste.

## BAKAILAOA DASTA EZAZU



# Barazkiak eta maskotak, Endanearen berrikuntzak

## Fruta-arbolak



## Barazkiak



Publizitatea

## Landare aromatikoak



## Ongarri ekologikoak



## Balkoian ere baratza

Balkoiak apaintzeko barazkiak, loreak, fruta-arbolak eta landare aromatikoak nahastea oso modan dago. Dekorazio gisa erabiltzeaz harago, gero eta jende gehiagok etxeko kontsumorako ere landatzen ditu barazkiak.

Endanean konposizio politenak egiteko eta barazkiak egoki elikatzeko beharrezko guztia daukate, tartean ongarri naturalak eta jatorri bejatalako intsektizidak. Honela, itxuraz ederra den hiri-baratza edukitzeaz gain, elikagai sanoak, freskoak eta ekologikoak lortzen dira.

Halaber, futa-arbola nanoak, bal-

koietan hazteko modukoak ere puripurian daude. Ez dira asko hazten, fruitua ematen dute, usaintsuak dira eta oso gogorrak. Ikutu berezi eta alaia ematen dute.

Hiri-baratzea nola landu ez dakienarentzat, Endaneak laguntza eskaintzen du: alde batetik, jakin beharreko oinarrizkoen inguruko panelak ditu bertan, eta, bestetik, ikastaroak antolatzen dira.

Loreek zein etxeko ortu txiki hauek oso esker onekoak dira; gutxi eskatzen dute, zoriontasuna ematen diote zaindu egiten dituenari eta, gainera... jatekoa!

## Ezkontzetan eta Jaunartzeetan, loreak

Ezkontzak, Lehenengo Jaunartzeak, lorategiak eta hainbat ospakizun. Udaberrian loreak gure inguruko naturan ditugu eta ezinbestekoak dira oroitzapen betiko gordetako ditugun momentuetan. Endaneak 40 urteko esperientzia du ospakizunetarako deko-razioan.

Balkoien garaia da. Endanean, Gipuzkoako lorezaintza-zentrorik handienean, inoiz baino eskaintza zabalagoa prestatu dute udaberrirako. Modako balkoia apailatzeko, loreez gain, barazkiak, fruta-arbola nanoak eta landare aromatikoak ere topa ditzakegu. Berrikuntzen artean, maskotentzako atala, eta horren barruan deigarriena, akuarium txikiak eta ur sakonetako landareak.

Enpresa familiar honen mimoa bazter guztietan igartzen da.

## Maskotak eta akuariumak



Maskotentzako atal berriak jende gaztearen artean harrera bereziki ona izan du. Etxeko abere mota guztientzako produktuak aukeran daude, bai elikagaiak, bai hainbat osagarri eta zaintzeko materiala.

Arrainetan ere eskaintza handitu dute: ur gezakoak, gazikoak, hotzekoak... zernahi forma eta kolorekoak.

Txit deigarriak dira toki ilunetan jartzeko akuarium txikiak. Benetako gutizia ur sakonetako landareak dira; dokumentaletan erakusten diren landare bitxi eta ezezagun horiek etxean bertatik bertara ikusmira ditzakegu

# “Lehenengo edizioan 2.000 korrikalari elkartzeari lorpen handia izango litzateke”

Jon Lorenzo, antolaketa-taldeko kide



Apirilaren 27an izango da Irungo I. Maratoi Erdia. Hiriko kale esanguratsuenak zeharkatuko dituen 21 kilometroko lasterketa honetan Bidasoa eskualdeko eta kanpoko korrikalari ugari elkartuko dira. Dagoeneko 1.200 kirolarik izena eman dute Irun irteera eta helmuga duen maratoi erdi honetan. Lasterketa berriaren gakoak antolaketa taldeko Jon Lorenzok azaldu ditu.

## - Nola sortu zen Irunen maratoi erdi bat antolatzeko ideia?

Gure hiritik lasterketa ugari igarotzen dira, baina, tamalez, bakar bat ere ez da Irunen bukatzen. Bidasoa eskualdean korrika egitea atsegin duten pertsonen kopurua ikusita ezinbestekoa iruditzen zitzaigun Irunen probaren bat antolatzeko. Gainera, gure lurraldeko lasterketa gehienak irailan eta urrian elkartzeko dira, Behobia-Donostia lasterketatik gertu. Udaberri partean, ordea, ez dago ia lasterketarik. Hori dela eta, aukera hau planteatzea garrantzitsua iruditu zitzaigun.

## - Nondik nora igaroko da lasterketa?

Lehendabiziko maratoi erdi honek Luis Marianon izango du irteera. Hortik Nafarroa hiribiderantz joko dute parte-hartzaileek. Ondoren, Ola sagardotegiraino

iritsiko dira, eta bertan Behobira bidea hartuko dute. Korrikalariarentzat puntu oso esanguratsua da hau, Behobia-Donostia irteeratik igarotzeko aukera baitago. Hemendik Oxinbiribileko bidegorrira joko dute; Junkaleko eliza zeharkatu, San Martzial aldapa, Kale Nagusia eta, ondoren, Luis Marianoko helmugara iritsiko dira. Ibilbide hau bitan egin beharko dute 21 kilometroak bete nahi badituzte.

## - Dagoeneko zenbat korrikalarik eman dute izena proban?

Momentuz, 1.200 parte-hartzaile daude, baina oraindik jende gehiagok izena eman du. Gaur egun gero eta gehiago dira azken orduan inskripzioa egiten duten korrikalariak; beraz, itxoin beharra dago. Hala ere, lehenengo edizio honetan 2.000 korrikalari elkartzeko lorpen

**1ª MEDIO MARATON DE IRUN**  
**IRUNGO I. ERDI MARATOIA**

*¿Aceptas nuestro reto?  
¿Gure erronka maritzen duzu?*

**27 ABRIL 2014** **11.00 Or./H.**

OPORTUNIDADES para patrocinadores: Corrid. Asociados / Patrocinadores - 50 euros / 2000€  
SCOTED DE REGALOS entre todos los participantes:  
Material deportivo - Folios de colores - Zapatillas MIZUNO

INSCRIPCIÓN: PARTICIPACIÓN: [www.mediomaratonirun.com](http://www.mediomaratonirun.com)  
INSCRIPCIÓN FEDERADOS: 25€ PARTICIPACIÓN:  
FEDERADOS: 25€ NO FEDERADOS: 20€

PREMIOS EN METAL 100  
Categorías: Irungo I. Erdi Maratoiaren irudi bat. Irudiak Irungo I. Erdi Maratoiaren irudi bat.

21 km 97 metros (111 km 6 metros) / 21 km 97 metros (111 km 6 metros) por la IIFEA

DESIVEL ACUMULADO: POSITIVO 92% - NEGATIVO 80%

injinji, MIZUNO, TIMEX, WASSPAREN, EL DIARIO VASCO

handia izango zen guretzat.

## - Ez dira zenbaki batera makalak. Zer esaten dizue Irungo jendeak?

Irungo korrikalariak oso motibatuta daude. Hilabeteetan bitan lasterketaren ibilbidea egiteko geratu izan gara eta, nahiz eta batzuetan eguraldia oso kaskarra izan, 50 lagun elkartu gara. Bidasoa eskualdean betidanik egon da korrika egiteko zaletasun handia eta horrelako lasterketa baten beharra sentitzen zuten kirolariek.

## - Zein dira horrelako proba zorrotz bat gaitzetzeko kontuan hartu behar ditugun gomendioak?

Lasterketa gerturatuz doan heinean entrenamenduen intentsitatea gutxitzea ondo dator. Bestalde, hidratazioa oso garrantzitsua da, baita fruta eta barazki ugari

jatea ere. Lasterketa egunean, berriz, gure gorputza etengabe hidratatzea eta edozein min edo ondoez nabaritzuz gero lasterketa bertan behera uztea ezinbestekoa da.

## - Zer esango zenieke zalantzak dituztenei maratoi erdi honetan parte hartzeko?

Ekimen berrizale eta polita dela uste dut. Irungo leku esanguratsua ezagutzeko eta hauetaz gozatzeko primerako lasterketa da. Gainera, kirola egiten duzun bitartean ondo pasatzeko, jendea ezagutzeko eta egunaz gozatzeko modu atsegina da.

Informazio gehiagorako:

[www.mediomaratonirun.com/presentacion/](http://www.mediomaratonirun.com/presentacion/)





Taldea, Tudelanoren aurka jokatu zuenean.

## Real Union, burua altxatu ezinik

Futbol talde irundarrak bizi duen egoera ekonomiko larriari kirol emaitza kaskarrak gehitu behar zaizkio. Azken boladan bizi duen garaipen-lehortea dela eta, sailkapenaren azkeneko postuetatik gero eta gertuago daude Sergio Francisco eta bere mutilak. Denboraldia aurrera doa eta edozein akats garesti ordain dezake taldeak.

Real Union burua altxatu ezinik dabil azken aldian. Talde irundarraren egoera ekonomiko kritikoa da eta lehen taldeak azken jardunaldietan lortutako emaitzek ere ez dute batere laguntzen. Etxean Laudieren kontra 2-0 irabazi ondoren, taldeak berdinketak eta porrotak besterik ez du lortu. Gauzak horrela, play-offeko postuetan egotetik atzeko postuetan borrokatzera igaro da. Denbora aurrera doa eta Real Unionek, mailari eutsi nahi badio, gogor aritu be-

harko du geratzen zaizkion partiduetan. Nahiz eta egoera hobereana ez izan, Sergio Francisco entrenatzaileak erabateko konfiantza du bere mutilengan. "Egoera zaila da, baina talde honetan erabat sinisten dut. Ez dute inoiz amore ematen, partidu bakoitzean euren jokorik onena erakusten saiatzen dira eta azkeneko momentura arte lehiatu egiten dira beti".

Orain arte, Real Unionek distantzia eroso zuten jaitsiera postuetan zeuden sailkatuen

aldean, baina denboraldiaren azkeneko txanpa honetan sailkapena estutzen ari da, egoera ederki zailduz. "Gure lehiakide zuzenek ez dute puntu ugari gehitu; hala ere, distantziak gutxituz doaz eta maila mantentzeko garaipenak ezinbestekoak zaizkigu".

### Arazo ekonomiko larriak

Talde irundarrak bizi duen egoera ekonomiko zailak ere ez du batere laguntzen. Klubeko langile batzuk orain dela 14 hilabete jaso zuten azken soldata. Klubeko Kirol Zuzendari Iñaki Berrueten hitzetan, egoera honek eragin zuzena du, bai langileengan, bai jokariengan. "Zaila da momentu txarrak bizi dituzten lankideak egunero ikustea eta horrek eragina du zure errendimenduan".

Dena den, Sergio Francisco arazo ekonomikoak zelaitik kanpo uztearen aldekoa da. "Klubak bizi duen egoera kritikoa ez da aitzakia zelaian gauzak ondo ez egiteko. Ezbeharraren kontra elkartu eta lehiakorrik izan behar dugu, geratzen zaizkigun norgehiagoka guztietan puntuak lortzen saiatzeko."

Momentu latzak alde batera utzita, datorren urtean 1915. urtean sortutako Real Unionek 100 urte beteko ditu. Berruetentzat "pena izango zen gestio txar batengatik klub historiko hau desagertzea". Beraz, espero dezagun Real Union arlo guztietan egoerari buelta emateko gai izatea.

### Ricardo Garcia, beste lau urtez presidente

"Gaizki hasten dena gaizki bukatzen da" dio esaera zaharrrak, eta Real Unionen kasua ez da salbuespen bat. Ficoban martxoaren 28an izandako Akziodunen Batzar Orokorra berandu hasi zen eta gauza gutxi argitu zuen. Gainera, polemika pare bat ere utzi zituen.

Batzarrak iazko aurrekontua onartu zuen. Klubaren zor gordina 2,6 milioi eurokoa da gaur egun; 1,1 milioi epe motzekoa da, eta ordaindu ezin daitekeena, eta 1,5 milioi, berriz, epe luzean ordaintzekoa. Kontseiluaren bideragarritasun planak gastuen %50 murriztea aurreikusten du. Bestalde, Ricardo Garcia presidentek eta bere kontseiluak jarraitzeko nahia erakutsi zuten, eta bost aholkulari berri proposatu zituzten: J. L. Reinosa, Raul Castaño, Aitor Garcia, Joseba Lopetegi eta Miguel Angel Flores. Gainera, denboraldi honetan soldadak ordaintzeko dirua sartuko omen da. Berri onak, beraz, ostiralean Ficoban euren soldaten ordainketa eskatzeko kontzentratu ziren lanegileentzat.



- Indoor zikloa
- Tonifikazioa
- Pilates
- Step
- Zumba
- Muskulazioa
- Karatea: haurrak/helduak
- Tai chi
- Defentsa pertsonala
- Kick boxing
- Brasiliar Jiu Jitsu

Bazkide  
nahiz bazkide  
ez direnentzat  
**MASAJEA**

## IKAZKINA ETA HERIO

Orain dela urte asko eta asko Baztanen ikazkin bat bizi zen; oso pobre zen eta ez zuen ezta jateko ere.

Gau batean, Jainkoa bere etxera joan zen eta eskatu zion bere etxean gaua pasatzea, baina ikazkinak ezetz esan zion.



Hurrengo gau batean, Heriotza bere etxera joan zen eta eskatu zion bere etxean ere gaua pasatzea; ikazkinak atea ireki zion eta biok afaldu zuten.

Biharamunean, ikazkinak Herioari eskatu zion jana eta hobeto bizitzeko zerbait.

Herioak erantzun zion:

*-Gaixo baten ohe-buruan ni banago hilko da, baina bere oinetan ni banago, ez da hilko.*

Handik hilabete batzuetara ikazkinak entzun zuen Erregea gaixorik zegoela eta joan zen bere gaztelura. Erregearen logelan sartu eta ikazkinak Herio ikusi zuen Erregearen oinetan eserita. Gero, infusio bat eman zion erregeari. Hiru egun pasa...eta Erregea sendatu zen!!!

Erregeak eskertzeko, diru asko eman eta Erresumako Medikua izendatu zion.



Elisa Soliño 5. A - Dunboa Eskola

# Jostamendi



[www.jostamendi.com](http://www.jostamendi.com)

- Jostailuak
- Mozorroak
- Motxilak

JOSTAILU GUZTIAK:  
MODAKOAK ETA KLASIKOAK  
SALNEURRI MERKEENAK

Prim, 59. Tel: 943 455300 Donostia  
Letxunbarro, 86. Tel: 943 457510 Irun

- Puerikultura ttikia
  - Paseatzeko silitak
  - Sehaskak
  - Haur kotxeak
- GIPUZKOAKO  
ERAKUSKETARIK HANDIENA

Easo, 51. Tel: 943 470244 Donostia  
Artaleku, 3. Tel: 943 638223 Irun



Zure jaioberria  
zaintzen dugu

Hirugarren atala

# Emozio hezkuntza: huts egiteko beldurrik ez!

Emozioen erregulazioa ezinbestekoa da haur eta gazteak zorientasun bidean ipintzeko. Hona zenbait pista adimen emozionala garatzen laguntzeko:

- Giro egoki bat landu behar dugu emozionalki seguru senti dadin. Haurrak bere sentimendu eta emozioak adierazteko espazio bat baduela sentitu behar du. Ondorioz, helduok haurra edozer gauza eginda edo esanda ere, den bezala maitatu behar dugu eta aintzakotzat hartu, laguntzen ahaleginduz. Hezkuntza seguru batek sentsibilitatea, disponibilitatea eta eskuragarritasuna eskatzen ditu.

- Txikitatik haurrei erakutsi behar zaie sentitzen dutena hitzez adierazten. Kontzeptu emozionalan ere hezi behar ditugu. Adibidez: haur txikiek gauzak zer diren galdetzen dute eta guk erakusten diegu: "Hori haritza da eta ezkurak ematen ditu". Emozioekin berdin egin behar dugu: otsoaren ipuina kontatzean beldurra sentitzen badu, "zer sentitu duzu?" galdetu eta hori beldurra dela adierazi behar diogu. Emozioa sentitzean ere, "zeren beldur zara?" Horrela emozio ezberdinak eta egoera ezberdinetan izendatzen jakingo du: Haserre nago! Pozik nago! Beldur naiz!

- Emozioak izendatzeak onartzen eta ulertzen lagunduko dio. Emozioak sentitzea normala dela ohartarazi behar diogu. Mezuak argia izan behar du: "Zer, haserre zaude? A! haserretzea normala da, ni ere haserretzen naiz."

Haur handiagoei esplikazio zabalagoak eman ahal dizkiegu: haserretzen gara zer-bait edo norbait defendatu nahi dugulako, beldurtzen gara gure burua babestu nahi dugulako, triste gaude gertatu zaiguna onartzeko denbora behar dugulako....

Haurrak bi urte bete arte, berriz, erregulazio emozionala helduaren gorputzaren

bidez egiten da: besarkada lasaiak, begirada maitagarri eta erlaxatuak, abesti goxoak, kulunka erritmikoak...

- Haurrari ez diogu "ez beldurtu" esan behar. Sentimendua ez da joango guk ez sentitzeko esaten badiogu ere. Askotan maite dugun haurra babesteko esaten ditugu halakoak, baina horrela ez diogu laguntzen. Emozioak ez onartzeko joera areago diezaiekegu eta duten energia ez da era zuzenean bideratuko. Emozioak baimentzen ez badizkiegu, maiz haurrek somatizatzen dituzte: buruko edo tripako minak, pixa edo loaren nahasketak..

- Haurrak emozioak sentitzea normala dela ikusi behar du, baina argi edukiz horrek ez duela eskubiderik ematen edozer gauza egiteko edo emozio horretan luzaz geratzeko. Haserretzean ez da jo behar; beldurra normala da, baina gaintzen ikasi behar dugu; poza ona da eta pozten gaituzten gauzak bizi behar ditugu, baina ondokoa kontuan hartuz. Intentsitatea eta iraupena erregulatu behar dira: ezin ditugu gauzak bota haserre gaudelako, ez eta triste gaudenean egunak triste pasa ere. Gizarteak arauak ditu eta denok ongi konpontzeko betetzea ezinbestekoa dela helarazi behar zaie. Honetarako, empatia funtsezkoa da: besteen emozioak ulertzeko eta lekuan jartzeko ahalmena da.

- Aipatu ditugun puntuak lantzen bada, emozioak sortzen duen energia era positiboan bideratzen ikasiko du, bere buruarekin ongi sentitu eta maila sozialean onartuta. Hartara, estrategia ezberdinak daude eta esperientziak asko laguntzen du. Hala ere, emozioak erregulatu ikas-teko aipatu ditugun pausoak ematea funtsezkoa da. Emozioak izendatuz, onartuz, ulertuz eta mugak ikusiz erregulatu dira.

- Bestalde, argi utzi nahi nuke ez du-



gula hau egun batetik bestera ikasten, bizitza guztian zehar baizik; ondorioz, inguruan ditugun haurrek maiz beren emozioak erregulatu ez dituztela ikusten dugu. Nork ez du oihu egin ala atea indarrez itxi haserretzean? Edo zerbait egiteari utzi beldur ginelako? Norbaitek inbidia eman eta hitz itsusiak esan pertsona horri buruz?

Beraz, izugarritzko garrantzia du haurrek emozioak erregulatu ez badituzte ez errudunarazteak. Kulpaz emozioa da, baina kulpabilizazioa beste kontu bat da; min handia ematen du norberaren nortasunean. Huts egitea beharrezkoa da ikas-teko.

- Azken puntu izugarri garrantzitsua helduoi dagokiguna da. Nola ikasten du haurrak aipatutako guztia? Nor da bere

eredua? Helduok gara beraien eredu. Haurrak gu begiratu eta gurekin erlazionatu ikasten dute nola jokatu emozioen aurrean. Helduok ere, jakina, ez ditugu beti emozioak behar den bezala bideratzen. Guk ere, haserretzean, sarri oihu egiten dugu edo hitz desegokiren bat esan, baina barkamena eskatzen badugu haurrek izugarri ikasten dute. Nola eskatuko digu haur batek barkamena guk inoiz eskatu ez badiogu?

Beraz, lagun, segi dezagun saiatzen, emozio positiboan bidean zorientsu senti gaitzke eta; hori bai, hutsak bizitzaren zati direla ahaztu gabe. Munduak erratzeko beldurrik ez duen jende gehiago behar du!!!

Izan untsa!!!

MAPI URRESTI ORTIZ  
kuttun@kuttun.net



www.kineesis.net

www.k-stretch.com

- METODOA: K-STRETCH®
- METODOA: HIPOPRESIBOA®
- BERREZIKETA
- POSTURAL GLOBALA (RPG)
- PILATES
- PILATES HAURDUNENTZAT



Arantzateko Jauna kalea, 10 behe. IRUN. 943 626 983 - 606 298 640

## Toki-Alai BHI

## VENDETTA



2009an Nafarroan sortu zen musika talde bat da, **Skalariak** (1994-2008) taldearen errautsetatik. Taldekideak Ruben Anton (tronpeta jo eta koroak egiten ditu), Enriko Vibrato (bateriak eta perkusioa jo-

zten du), Javier Etxeberria (gitarra jo eta ahotsa jartzen du), Pello Reparaz (tronboia jo eta ahotsa jartzen du) eta Luis Kalandranka (baxua jotzen du eta ahotsa jartzen du) dira.

Haien musika estiloa **ska** eta **rocka** da. **Ska** Jamaikako hiriburuan jaio zen 50. hamarkadan. Ska talde batean normalean erabiltzen diren musika tresnak baxua, gitarra, bateria, saxofoia, tronboia, teklatura eta tronpeta dira. Talde askok ere beste musika-tresna batzuk erabiltzen dituzte, adibidez: trikitrixa, dultzaina, harmonika, gaita.

Dagoeneko hiru disko atera dituzte:

- *Vendetta*. 2009an sortua.
- *Puro infierno*. 2011 sortua.
- *Izan ginen*, gara eta izango gara. 2012an sortua

2009tik leku askotan eman dituzte kontzertuak: Euskal Herrian batez ere, baita Espainian, Suitzan, Alemanian, Saharan eta Britainia Handian ere. Hurrengo tourra otsailean hasiko da.

Komentatzeko aukeratu dugun diskoa **Fumos, somos y seremos** da. Argitaratu duten azken diskoa da, 2012an hain zuzen. Disko hau askoz

helduagoa da, ñabar-dura musikal gehiagorekin. Bertan hainbat hizkuntzako 12 abesti daude: ingelesez, gazteleraz eta euskaraz. Ska eta rock erako abestiak daude CDan, reggae, country-rock

eta pop melodikoaren ikutuekin. Album honek hiru abesti instrumental ditu izenburuarekin erlaxionatuta. "Udarako gau luzeak" eta "Ekainak 24" dira euskaraz dauden bi abestiak.

"**Udarako gau luzeak**": Abesti honek transmititu nahi diguna da mundua aldatu behar dela. Denok eskubide berdinak izateko aukera eta denok zoriotsu izateko eskubidea izan behar dugula. Gehien gustatzen zaigun esaldia hau da: "tiroka dabiltzan haurrak jolasetan ikusi". Abesti mota hauek esanahia duten abestiak dira.

"**Ekainak 24**": Abesti honek triste dagoen pertsona baten sentimenduak kontatzen ditu. Ezin du galdutako guztia burutik kendu, eta oroimenetan pen-tsatzetako hutsak min asko egiten dio. Oroimenak berreskuratu nahi ditu, eta San Juan suetan sentitu izan zuen bero hura berriro bizi.

Taldearen webgunea: [www.lavendetta.org](http://www.lavendetta.org). Bertan, taldearen informazioaz gain, argitaratu gabeko 4 abesti doan deskarga daitezke: *Zigorren herria*, *Gora Iruñea*, *20 seinale* eta *25 urte Askapena*. Gainera, egindako 7 bideoklip eta 12 zuzeneko ikusgai daude.

Joana Zarzuelo eta Nerea Ausin. 3. maila

## PAILAZOEN MARKETINAREN DEKALOGOA



Pirritx, Porrotx eta Marimototsek Hendaian aurkeztu berri duten ikuskizunak hainbat gogoeta eragin dit marketinaren estrategiei buruz. Azter dezagun haien lana alderdi horretatik:

**1. Egizu bat zure publikoarekin haien parean jarrita.** Pailazoak publikoaren artekin irten dira eszenategira igotzeko. Harritu egiten dute eta, aldi berean, oso hurbil daude.

**2. Erabili denborak eta erritmoak zuzen eta artez.** Aztertu gure jarraitzaileen jokabideak eta sortu edukiak haien arabera. Neurtu, hobetzeko. Pailazoek primeran darabiltzate gorabeheren erritmoak, etengabe erne egoteko baina estresik gabe.

**3. Ardura soziala. Ez gara sentimendurik gabeko markak,** eta erakutsi behar dugu ez diogula uko egiten geure jardunbide moralari, denetarikoz bazterkeriak saihestuz: sexuala, arrazakeriazkoa, generoaren aldetikoa, klasista... Marketinetik ere borroka daiteke mundu zuzenago baten alde. Jira honetan pailazoek laguntzen dute sosak biltzen, hainbat elkarte kulturaletarako, ikastoletarako, Arabako Esklerosi Anitzaren Elkarterako, adibidez.

**4. Irribarrea eta emozioa dira zuzen bezereganako biderik laburrena, zintzoki eginez gero.** Bestela, traizionatuak sentitzen badira, ez dizute barkatuko. Zintzo jokatu eta eskaini esperientziak.

**5. Harritu jarraitzaileak noiz edo noiz.** Pailazoak, nekearen nekeaz umeen arreta apaldu denean, urpistolak atera eta busti dituzte. Berehala mundu guztiaren arreta berenganatu dute.

**6. Bezere bakoitza bakarra da eta azkena baidit bezala mimatu behar da.** Izugarria da nola sinatzen duten autografo bakoitza, marrakiz eta guzti, munduko denbora osoaren jabe balira bezala.

**7. Bezerearekiko lotura.** Umeak hurbiltzean poliki hitz egiten diete, goxo, xuabe, begiak zabal-zabal begira.

**8. Balio erantsia.** Andreak eta beste lagun batek argazkiak egin dituzte Pirritxekin, eta hark barregarriago ateratzeko trikimailuak kontatu dizkie.

**9. Atea ixtean, ez dadila gera artatu gabeko bezere bakar bat ere,** azkena irteten izan behar duzu. Ez baduzu arazo bat konpontzerik, gogoratu bezereari hartan ari zarela, jakin dezala biharamunean gaiari berriro helduko diozula.

**10. Eta azkenik, suma dadila lanak pozten zaituela,** gozatu egiten duzula. **Energia positiboa kutsatu egiten da, birikoa da.**

Pablo Moratinos

Marketing online-aholkularia  
3yMedia Comunicación Digital

zure enpresari  
internetetik zabalitzen  
laguntzen diogu

- marketing online
- bideo online
- web orriak
- sare sozialak
- formakuntza

# Herri Bazkarirako **Kantu Lehiaketa** antolatu du Betti Gottik

Betti Gotti Euskara Kultur Elkartek adoretu ekin dio 2014ko jarduerari.

Sanmartzialetako koadrilen herri bazkariaren seigarren edizioa aberastu aldera zer egin, eta Kantu Lehiaketa antolatu dute, Udalaren laguntzaz.

Bakarlaria edo talde bateko kidea bazara eta Bidasoa-Txingudi eskualdekoa, anima zaitetz euskaraz kantu bat sortzera! Epea, maiatzaren 14ra arte.



Dagoeneko arrakasta polita duen Herri Bazkaria apai-latzan hasteko orduan, ekimen berriak abian jartzen saiatzen dira Betti Gottiko kideak. "Kantu lehiaketa-rena ideia ona iruditzen zaigu: egunari nortasun gehiago ematen diogu, eskualdeko bandak inplikatzan ditugu eta bozketaren bidez herritar guztiek hitza izango dute. Horrela, ez bakarrik gazteak, hain gazteak ez direnak ere Herri Bazkariara hurbiltzen ditugu", azaldu du Iñaki Goikoetxea elkartekideak.

Aukeratzen den abestia aurten ekainaren 21ean ospatuko den Herri Bazkariaren ereserkia izango da, baita hurrengoena ere. Halaber, harremana duten bestelako ekintzetan erabiliko da.

#### Oinarriak

- ✓ Bakarlari edo talde moduan parte har daiteke, azken kasu honetan gutxienez bertako kide bat Bidasoa-Txingudi eskualdekoa izango dela.
- ✓ Bakarlari edo talde bakoitzak abesti bakarra aurkeztuko du. Hitzak euskaraz izatea eta Herri Bazkariarekin lotuta egotea ezinbestekoa da. Hitzak eta musika originalak izango dira eta ezin izango dira lehendik jasota egon.
- ✓ Parte-hartzaileek euren lanak bidal ditzakete 2014ko maiatzaren 14ra arte. Izena emateko, hauxe bidali beharko dute:

- Izena emateko fitxa

- Abestiaren letra (inprimituta edo artxibo di-

gitalean)

- Abestia, mp3 artxiboan eta 128 eta 320 kbps arteko kalitatearekin

Bidalketa bi modu hauetan egin daiteke:

a) Postaz:

Herri Bazkarirako Kantu Lehiaketa  
Betti Gotti Euskara Kultur Elkartea  
Altzukaitz kalea 7, 3. D. 20304 Irun.

b) Posta elektronikoz helbide honetara:

[herribazkaria@irun.org](mailto:herribazkaria@irun.org)

#### Faseak eta sariak

- ✓ Maiatzaren 16an partaideak eta aurkezturiko abestiak ezagutzera emango dira.
- ✓ Egun horretan bertan irekiko da bozketak, eguerdiko 12.00etan Irungo Udaleko webgunearen ([www.irun.org](http://www.irun.org)) atari berezian. Astebetean irekita egongo da, maiatzaren 23ko eguerdiko 12:00ak arte. Botoa emateko, ezinbestekoa izango da Irunen bizitzea eta adinez nagusia izatea. Pertsona bakoitzak prozesu osoan behin bozkatu ahal izango du.
- ✓ Kantaren estudioko grabaketa eta bere zabalkunde maitatza bukaera eta ekaina hasiera artean egingo da.
- ✓ Irabazleentzako saria 400 eurokoa izango da, eta abestiaren grabazioa estudio batean.

Hotel Añalaia  
J A T E T X E A

ARITZ ONDO 49. 20305 VENTAS IRUN

Tel. 943 635 518 jatetxea  
Tel. 943 629 433 hotela \*\*\*

[info@hotelatalaia.com](mailto:info@hotelatalaia.com)  
[www.hotelatalaia.com](http://www.hotelatalaia.com)



## Lehiaketak

### - BIDEO LEHIAKETAK.

Irudi bakar batek mila hitzek baino gehiago balio du. Zenbat balio ote dute zure kamerarekin egiten dituzun bideoek? Irudien bidez istorioak kontatu itzazu.

Kontsulta itzazu hemen:

[gazteaukera.euskadi.net](http://gazteaukera.euskadi.net)

### - ARGAZKI LEHIKAETA

"Non ikusten duzu Europa Euskadin?"



Deialdigilea: Eusko Jaurlaritza.

Sariak: Bruselara Bidaia. iPhone bat. 2 txartel jaialdi hauetako baterako: Bilbao BBK Live, Azkena Rock edo Jazzaldia.

Epea: apirilak 27.

Informazio telefona: 012



## Ikastaroak

### - BEGIRALE IKASTAROA 2014KO UDAN.

Aurten Urtxintxa Eskolak lehenengo aldiz udan begirale ikastaroa eskainiko dugu. Ekainaren 30ean hasi eta abuztuaren 7an bukatuko da.

Informazioa zabalago esteka honetan:



## Lana

[www.urtxintxa.org](http://www.urtxintxa.org)

- **OPORRALDIAN EUROPA LAN EGITEA GUSTATUKO LITZAZUKE?** Aukera ezberdinak kontsulta itzazu.

[gazteaukera.euskadi.net](http://gazteaukera.euskadi.net)

- **UDAKO KANPAMENTUETAN BEGIRALE GISA LEZON LAN EGITEKO AUKERA.**

Orratz! Kultur Elkarteak Lezoko Udalak antolatzen dituen udako kanpamentuetan begirale lana egiteko lanburtsa sortzeko prozesua abiatu du.

Eskaerak egiteko epea: Api-

rilak 11.



## Uranzu Scoot, Skate & Kendamak

Jardueraren helburua:

- Skate parkea hobeto erabiltzen ikastea.
- Scooterrak montatzeko eta desmontatzeko trikimailuak.
- Txikientzat: kendamen erabilera.

**Non:** Urantzu pilotalekuan

**Noiz:** Apirilaren 6an eta 13an

**Sarrera:** 3 €. Laguntzailea, doan.



## Auzolandegiak

**Aurreinskripzioak:** apirilaren 7tik 11ra

**Izena emateko epea:** Apirilaren 7tik 11ra (biak barne).

Informazioa web orri honetan [gazteaukera.euskadi.net](http://gazteaukera.euskadi.net) eta Gazteaukerako sare sozialetan.



## Abantailak Gazte-Txartelarekin

Kirolzalea bazara abantaila ugari dituzu Gazte-txartelarekin: federazioek antolatutako ekitaldietan, kirol-eskolan, udal kiroldegi, igerileku eta frontoietan, gimnasioetan, kirolabentura jardueretan, kirol-dendetan...

Begiratu zer interesatzen zaizun kirolen abantaila zerrendan. Herrien arabera antolatuta daukazu.

[gazteaukera.euskadi.net](http://gazteaukera.euskadi.net)



## Tailerrak El Espazion

- **APIRILAREN 1EAN ETA 2AN, 10:30-12:30.**

Mugaz gaindiko jardunaldia. "Langileen nazioarteko mugikortasuna: Italia, Portugal eta Frantzia".

- **APIRILAREN 2AN, 12:00-14:00.**

"Enplegua Administrazio Publikoan".



**HARREMANAK**

- 943 633160

- [elespazio@bida-soa-activa.com](mailto:elespazio@bida-soa-activa.com)

Irungo  
euskarazko  
hamabostekaria

# Irunero

Irunero non eskura dezaket?

### San Juan

Gaztelumendi  
Manolo  
Sargia  
Udal Liburutegia  
Gazte Informazio  
Bulegoa  
Corner  
Orrua  
Fotokop  
AEK

### Nafarroa hiribidea

Kutxa  
Ogi Berri  
Hawai  
Erauskin

### Santiago

Txingudiko

### Zerbitzuak

Toma Pan y Moja  
Swing  
El Bule  
Argitze zentroa

### Urdanibia plaza

Migel taberna  
Ospitale zaharra  
Udal Euskaltegia  
Ama Xantalen egoitza  
Bainu (Urantzu kalea)

### Dunboa/Palmera - Montero/Arbes

Osasun Zentroa  
Ogi Berru  
Tahona  
Zura

### Anetxe

La Agricola  
Dunboa LHI  
Biribi  
Toki Alai HH

### Behobia/Azken Portu

Toki Alai BHI  
(Gazteluzahar)

### Kolon ibilbidea eta inguruak

BBVA  
Kutxa  
Anbulatorioa  
(Gipuzkoa hiribidea)  
Virginia kafetegia  
Edurne kafetegia  
Erauskin

### (Luis Mariano)

Sirimiri  
Turismo Bulegoa  
SAC-HAZ  
Merkairun

### Luis Mariano

pentsiodunen etxea  
Euskadiko Kutxa  
Santander bankua

### San Migel

Tabisa  
Caser egoitza  
Uranzu azoka  
Gizarte  
Segurantzaren  
Institutua  
LANBIDE

### BBVA

Santander bankua  
Sabadell Bankua  
Euskadiko Kutxa  
Kutxa  
Rural Kutxa  
Loteria administrazioa

### Antzaran/ Anaka

Kutxa  
Mariño  
Washington taberna  
Anaka Berri erretegia

### Puiana

Tahona  
Bidasoako Ospitalea  
Jostamendi

### Txingudi Ikastola

### Larraundi

Larrarte harategia  
Toma Pan y Moja  
Pedro arraindegia  
Eguzkitza ikastetxea

### Elizatxo/Katea /Belaskoenea

Martindozenea  
gaztelekua  
Elatzeta ikastetxea  
Ongi Etorri taberna  
Super Larrea  
Belaskoenea  
ikastetxea  
Café Irun

**Apirilaren 2an****Kontzertua****Argoak Elkarte**17:00etan, Sergio Sanabria harpa jo-  
learen kontzertua.**Apirilaren 4an****Liburu aurkezpena****Kabigorrrin**19:15ean, JONI D idazle kataluniarrak  
*Grupos autónomos* liburua aurkeztuko  
du.**Apirilaren 4an****Zinema****Diasso Museoa**12:00etan, "MUSIKA MUSEOAN" pro-  
gramaren barruan, Kontserbatorioko  
gradu profesionalaren amaierako ikas-  
leen errezitaldia. Sarrera: doan.**Apirilaren 6ra arte****Erakusketa****Laboral Kutxan**Nicolas Guerendiain Errepublikarren  
Elkarteak antolatuta.**Apirilaren 27ra arte****Erakusketa****Txingudi ekoetxean**Plaiandiko parkeko interpretazio zen-  
troan, "Gure Kostaldeak" izenburuko  
erakusketa.ONAMAD Madrilgo Natura Argazkilari  
Elkarteko bazkideek egindako 30 iru-  
diz osatutako erakusketa honek Es-  
painiako itsasertzera hurbiltzen gaitu.  
Astehenetik igandera: 10:00-17:30.**Apirilaren 5ean****Zinema****Diasso Museoa**19:30ean, Zinema eta Gastronomia zi-  
kloaren barruan, *Mugaritz BSO* doku-  
mentalaren proiektzioa. Sarrera: doan.  
Aurkezpena, Danako jatetxearen es-  
kutik.**Apirilaren 5ean****Lehiaketa****Ficoban**

17:30ean, II. LEGO Lehiaketa.

**Apirilaren 5ean eta 6an****Erakusketa****Ficoban**VIII. Katu Erakusketa. Ordutegia:  
10:00-18:00. Sarrera orokorra, 4 €.**Apirilaren 6an****Ibilaldia****Bide berdea**Irun-Bidasoko Done Jakue Elkartek  
bide berdean zeharreko ibilaldia  
prestatu du. Azken etapa Doneztebe-  
Elizondo izango da (16 km.).Egitaraua: 9:00etan, Bisera zegoen  
tokian, autobusez joateko. Bazkaria,  
Elizondoko jatetxe batean. Itzulera,  
autobusez 17:45ean.**Apirilaren 9an****Hitzaldia****Argoak Elkarte**17:00etan, Ana Perez psikologoaren  
hitzaldia, gaztelaniaz: *Urteak betet-  
zea bizi-legea da, heldzea aukerakoa  
da.***Apirilaren 10ean****Zinema****Amaia KZn**20:00etan, Luis Mariano zine zikloa-  
ren barruan, *Jamaica* pelikularen  
proiektzioa. Zuzendaria: André Ber-  
thomieu (1957).**Apirilaren 10ean****Kontzertua****Junkal elizan**18:30ean, kontzertu sakro-korala  
Betiko Ametsa abesbatzaren eskutik.  
Zuzendaria. Fernando Etxepare  
Gomez.**Apirilaren 11an****Hitzaldia****Ficoban**18:00etan, Alex Rovira idazlearen hi-  
tzaldia: *Crear, crear y lograr: El cam-  
bio*. Rovira idazlea da, eta gaur  
egungo espainierazko berri-emale  
onenetako bat. Hitzaldia beren bizimo-  
dua hobetu eta aldatu nahi duten per-  
tsoneri zuzendua dago.**Apirilaren 11an****Zinema****Diasso Museoa**19:30ean, Zinema eta Gastronomia zi-  
kloaren barruan, *El camino del vino*

## ERAKUSKETA

### Artea haitzuloetan

**LANA:** Lehen aldira begira. Artea haitzuloe-  
tan**NOIZ:** Maiatzaren 4ra arte**NON:** Diasso Erromatar MuseoaMaximina Espeso margolariak artearen  
jatorrietara begiratzen du. Duela 15.000  
urte baino gehiago, Goi Paleolitikoko artis-  
ten obra horietan inspiratu da Maximina  
bere sormen lanak egiteko.Debako Ekain, Aiako Altxerri eta Kortezu-  
biko Santimamiñe euskal haitzuloak  
hartzen ditu erreferentziatzat.

## HAURRENTZAKO DANTZA

**LANA:** BUBA ETA BUBU**NOIZ:** Apirilaren 12an**NON:** Amaia KZn**ORDUA:** 17:00etan**TALDEA:** KRESALA Dantza Taldea**SARRERA:** 4,10 €Ikustearen, entzutearen eta  
sentitzearen plazer hutsa bi-  
latzen duen eta formatu txi-  
kian haur hezkuntzako haurrei  
zuzendurik dagoen dantza  
ikuskituz xumea da.

pelikularen proiektzioa. Sarrera: doan.

**Apirilaren 13an****Kontzertua****Amaia KZn**19:00etan, June Anderson sopranoa-  
ren kontzertua.**Apirilaren 14an****Haurrentzako tailerrak****Irun Factoryn**16:00etatik 18:00etara, elektronika  
sinplea Open Source hardwarearekin.  
10 €. Izena emateko: 617 238 062.

## Bertso-saioa

**Noiz:** Osteguna, hilak 3**Non:** Kabigorrrin**Zer:** Bertso-saioa**Ordua:** 19:30eanManex Mujika donostiarra, Jokin  
Uranga azepeitiarra, Manu Goiogana  
irundarra eta Jokin Labaien arrasate-  
arra ariko dira bertsoetan, Julen Ze-  
laieta beratarraren aginduetara.



# Errezitaldia



MEDEURRENA  
LUIS MARIANO  
1914 - 2014

# JUNE ANDERSON

Sopranoa

JEFF COHEN - PIANO

2014ko APIRILAK 13

ORDUA 19:00

AMAIA KZ

**Sarrerak**

Bazkideak **30 €**


Ez bazkideak **35 €**

Gazteak (30 urtera arte) **5 €**

SARRERA SALMENTA

Kolon ibilbideko Turismo Bulegoan

IRUN

CAJEROS SERVIKUTXA 

[www.kutxa.net](http://www.kutxa.net)

[www.lirica-luismariano.org](http://www.lirica-luismariano.org)

[www.irun.org](http://www.irun.org)



BABESLEAK



EL DIARIO VASCO

