

Pil bi ean



1999ko Urriak 31 17.alea



**Ez du
Jangoikoak
konpontzen!!**

GOL S.A. **industriak**

TORNILERIA-ESTANPAZIOA

ETA EXTRUSIOA HOTZEAN

Tfnoa. 943752100

Telex 38665GOL-E

20590 SORALUZE

Juan jaku milaurteko honetan be euskaltzaliok hainbeste maitxe dogun hilabetia, Urria. Beste gauza askon artian *Kilometroak* eta *Nafarroa Oinez* pasau diralako, uretan pasauta izan arren. Baserri-tzarrek behintzat pozik hartuko eben eurixa be. Pil-Pileanen hila-beteroko alia be porruak ortuan moduan hazi da eta sasoi sasoi plazaratu gainera.

Eta ez dator makal ez. Zuetako askori sarritan burura etorzen jatzuezen galderak honakuak baldin badira behintzat:

- * Umiak ezin bakarrik laga eta "Furor" ikusten pasau bihar sapatu gaba?
- * Zerbeziak 5 hilabete hainako haurdunaldixa dakazula emoten daben zilbota eragin dotzula?
- * Ultzeria dala ta kristo bat eginda zabizela?
- * Botikan ditxosozko kondoiok aparte zer gehixao topau leiken jakin nahi dozula?
- * Neskalaguna (edo mutilaguna) pizza jaten aspertuta da kazula?
- * Kinielan 4 besterik asmau ez eta neurriko lehiaketa topau nahi dozula?

DEMONIOS! Ez dago ba urrin juan biharrik bila; hurrengo orrialdiotan asetu ahal izango dozue zuen jakinmina eta, irakurle maitxiok.

Aaaa! Eta lanik egin barik ondo bizitzeko formula edo beste edozein bitxikeri, berri, ipoin edo txaskarrilo kontau nahi dabena zabalik dauzka gure ateak:

Pil-Pilean aldizkaria

27 posta kutxatila

20590 SORALUZE

Eta idaztia larregi iruditzen jakonandako: 943-751304

Telegrapak: Kilometroetarako eta Nafarroa Oinezarako autobusen kopuruari dagokionez, batzuetan hainbeste eta beste batzuetan ezer gutxi. **STOP.** Sagarrekako herrirako sarreran dauden zuloei panikoa diete kotxeen neumatikoei. **STOP.** Herri erdi dabil azken 6 hilabeteetan Canal + -en seinalearekin zer arraio gertatzen den galdezka, irtenbideren bat emango al du norbaitek... **STOP.** Hurrengo alerarte!

Editoriala	1 orrialdea
Kale inkesta	2.orrialdea
Gutunak	3. orrialdea
Gizartea	4. orrialdea
Berri motzak	6. orrialdea
Sutondoaren epelean	8.orria
Gaztetxoko	10.orrialdea
Kirola	12.orrialdea
Sukaldaritza	13.orrialdea
Kultura	14.orrialdea
Gure sorgina	15.orrialdea
Hormatxulotik begira	16.orria

Denda berria



Gotzon Agirrezabal
Tel/Faxo: 943 70 72 52

ORDUTEGIA
astelehenerdik zapatara:
10:00-13:00
eta 16:00-20:00

T
textil
agirrezabal
A

AIT-ITV eta autobus
geltokitik 100 metrora

- Alfontzak eta moketok (fabrikatik zuzenean)
- Handartzarako toailak (belgiarrak)
- Ehunak eta oihaiak
- Tapizeriak
- Kortinak
- Nordikoak
- Era guztietako etxerako gainak





Amillaga industrialdea, 5 · BERGARA · Renault-en ondoan

Soraluzeko "kanguroak" lanean hartuko al zenituzke?



Amaia Oya.
30 urte. Etxekoandrea.

Ez dakit, neskak ezagututa agian bai. Edozeini ez nioke semea hutziko, konfiantzazkoa izan beharko litzateke.

H a r t u k o nituzke. Lehenengo zeintzuk diren begiratu beharko nuke, baina ez nuke arazorik izango.



Isabel Rebolledo.
37 urte. Erizaina.



Maricruz Peñin .
37 urte. Ileapaintzailea.

Gutxigora behera herrian denok ezagutzen dugu elkar eta neska arduratsuak izanda.... interesgarria. Asteaz zehar gure umea zaintzeko pertsona bat dugunok asteburuan jai eman behar diogu, beraz, ideia oso ona da.

Orainarte ez dugu premiarik izan, baina ez genukeen arazorik izango beharra eduki ezkerro,herrian denok ezagutzen bait gara. Ideia ona iruditzen zait, gainera zerbait behar zen irtetzea gusatzatzen zaionarentzat.



Jose Agustin Jaunsaras.
41 urte. Egokitzailea.



Mirella Gabilondo.
29 urte. Umezaina.

Lehenengo nahiko nuke jakitzea ze neska dian, eta neretako konfiantzazkuak baldin badira eta ume bat zaintzeko gai badira, hartuko nituzke.

Neska hauen ekimena oso ona dela ustedut, baina, nire kasuan nahiago dut ez irten eta nire semearekin etxean egon. Beharra izango banu, neska hauek ezagutu eta beraiekin hitz egin ondoren, seriotasuna ikusiko banu fidatuko nintzateke.



Patxi Plata.
31 urte. Igeltseroa.

MENDIZABAL OKINDEGIA



Kalebarren, 10 -Tlf: 943752091
Baltegieta, 6 -Tlf: 943751399



PASCUAL CHURRUGA S.A.
Tornilleria estanpada

Errekalde 21
telef. 943751600 eta 943751604
Faxa 943 752461 20590 SORALUZE

Zain ezazu izadia, zain ezazu

Zain ezazu izadia,
Izadia
Zain ezazu.

Kontuz poxpoloekin
eta egurrak,
itzali ezazu ondo sutea
Zain esan izadia
zain ezazu.

Zain ezazu izadia
eta kontuz behira
sagardoaren botilak
lurrean belar sikua
erreflejatzen haietan eguzkia
eta azkar sua hartzen
berlandatu dena
zuhaitz autoktono dena.

Eta ez ahaztu
jan basoan eta gero.
Bai zuentzat esan dut
domingero putuak.

Gero daude
pinuak eta eukaliptuak
basoan azkarragoak eta
luzeagoak
lurrari mineralak lapurtzen.

Zain ezazu izadia
zain ezazu.

Gabriel Galan.

Argitaratzailea: Pil pilean kultur elkar
tea. Frontoia 5b.

Zuzendaria: Egoitz Unamuno.

Zuzendari ordeak: Inaki Alberdi eta
Eduardo Pombar.

Erredakzio kontseilua: Inaki Alberdi,
Gurutze Ariznabarreta, Maite Etxeberria,
Eduardo Pombar eta Egoitz Unamuno.

Erredaktoreak: Amaia Agirre, Amaia
Gantxegi, Jose Ramon Gomez, Elene
Alberdi, Pedro Deza, Ubane Madera,
Bittor Trebiño, Oier Oregi eta Gorka
Prieto.

Maketazioa: Sabin Mendizabal.

Publizitatea: Inaki Alberdi eta Elene
Alberdi. (943751304 tel.)

Banaketa: Pil Pilean.

Tirada: 1700 ale.

Inprimategia: Gertu Koop.

Pil Pileanek ez du bere gain hartzen
aldizkarian esanen eta iritzien
erantzunkizunik.

SAN ANDRES

ITURGINTZA - GASA - BEROGAILUAK

TLF: 943751646

RABAL 2 SORALUZE

ARANE

Kiroldegia



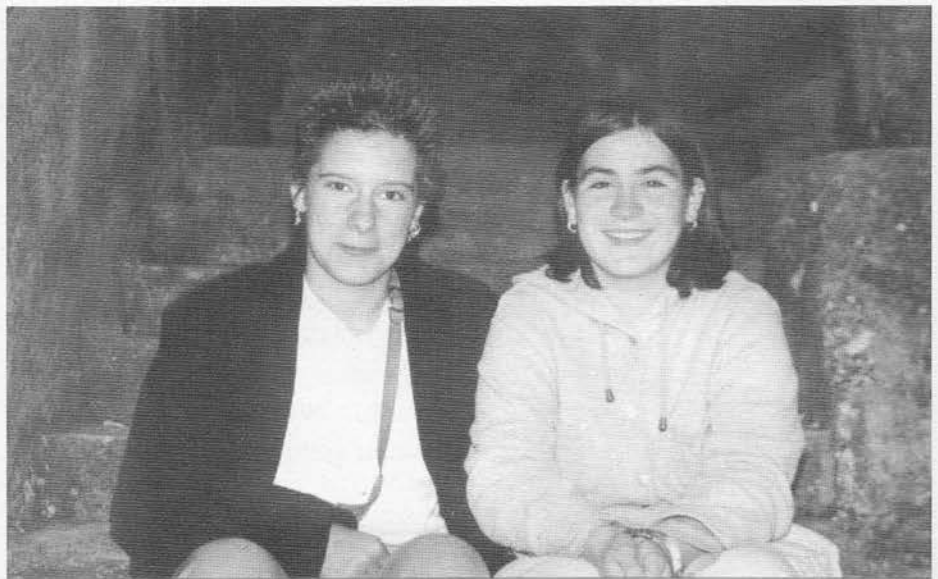
Tel: 943752466

“Kanguroak” Soraluzen.

Orain dela gutxi agertu da iragarki hau kalean: “Ostiral eta larunbat gauetan kalera irten nahi duzue, baina norekin utzi seme alabak?”

Lasai gu arduratuko gara zuei laguntzeko. Bi neska gazte eta arduratsuak gara zuei laguntzeko. Ideia ona iruditzen bazaizue deitu 943 75 24 07. Errepikatzea nahiko duzu”.

Iragarkia irakurrita zuei laguntzea erabaki genuen eta zuen umeekin geratuko diren neskak ezagutzera joan ginen.



Nola bururatu zitzaizuen iragarki hau jartzea?

Klasean geunden eta Iraide-
rrek esan zuen egun batean, goa-
zen umeak zaintzera eta horrela.
Bioi umeak gustatzen zaizkigu
eta etxean ez zigutenez paga ge-
hiegi ematen... eta horrela dirua
irabazi eta gustatzen zaiguna e-
gingo dugu.

**Eta ez zen izango Amerikar
pelikula bat ikusita eta gero?**

Ez horregatikan ez.

Noiz jarri zenuten iragarkia?

Irailearen bukaeran.

Eta deirik jaso duzue?

Beno bat baina konfundituta,
deitu zuen andra batek baina be-
rak ulertu zuen iragarkia zela gu
zaintzeko. Eta gu andrari ea
zenbat urte dituzten bere se-
meak eta berak: *No mis hijos ya
son mozos.*

**Ze zerbitzu eskaintzen du-
zue?**

Gurasoren batek nahi baldin

**EUSKAL
OKELA**



**JABIER
ALBERDI**
HARATEGIA

Errebal kalea 24
tlfnoa: 943751932

INAKI IÑARRA
HARATEGI ETA URDATEGIA

Kalebarren 3/8 tlf: 943751249
SORALUZE

badu irtetzea gauean edo afari-
ren bat baldin badu, gu umee-
geratzen gara.

Eta zuek zer egiten duzue?

Beraiekin jolastu, ipunak ira-
kurri, afaria eman... Gurasoak
egiten dutena, eta esaten duten
orduan ohera.

**Badago prezioa
esaterik, zenbat
kobratzen du-
zue?**

Ba segun zenbat
ume diren, zenbat
ordu... ez dugu
ondo erabaki

**Baduzue espe-
rientzarik?**

Bai familiarekin.

**“Gazte eta arduratsuak” za-
retela ipini duzue. Hori inpor-
tantea dela uste duzue?**

Bai arduragabekoak izango ba-
gina ez zuten gurekin umerik
lagako.

**Ezagutzen duzue kanguroren
bat?**

Bai gure koadrilako lagun ba-
tek egin du horrelakoa eta kon-
tatu dizkigu gauzak.

nor animatu. Mutileren bat?

Bai komentatu dugu baina ez
da inor gehiago animatu. Muti-
lak ez. Baina ideia ona iruditu
zaie.



Nahi duenak prest ditu bi neskok bere haurrak zaintzeko.

**Plaentxian zergatik ez da
egon orain arte kangurorik?
Nola konpontzen ziren gura-
soak?**

Inor ez delako animatu. Ez da-
kigu familiarekin edo lagun-
batekin lagata.

**Zuen koadrilan komentatu
duzue hau? Eta ez da beste i-**

**Bukatzeko zer esan zeniokete
hau irakurtzen dutenei zuei
deitzeko?**

Animatzeko ondo portatzen
garela umeekin eta ardurarik ez
edukitzeko.

Gurekin ondo egongo direla u-
meak eta nahiko dutela errepi-
katzea.

KONTSUMO KOOPERATIBA

JANARI

ZABIN

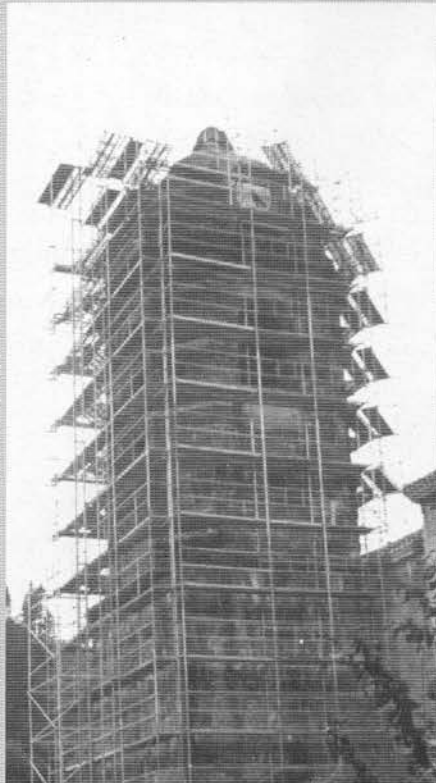
JANTZIAK

TEL: 943751345

ARRANO-TABERNA
SORALUZE



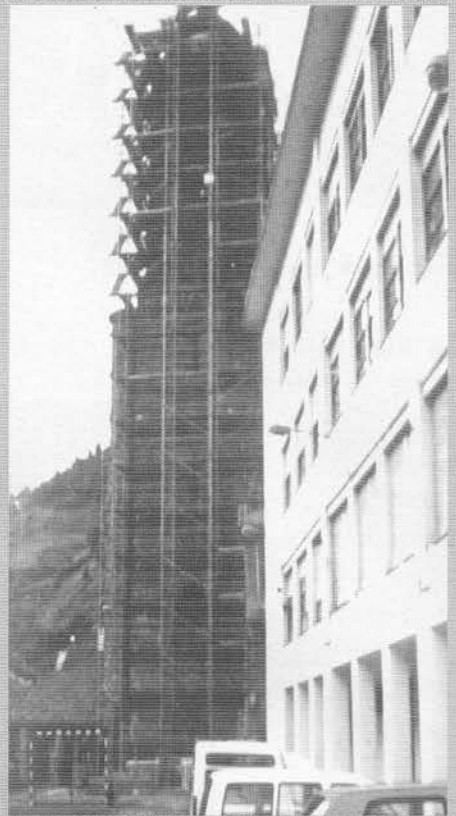
MARTXA eta BORROKA



KANPANDORREA ETA ZINEA

Urrian Udaleko Gobernu Batzordea Donostiako Apezpikutegiaren ordezkakari bezala Jokin Mitxelenari, kanpandorrea konpontzeko lizentzia ematea erabaki zuen aho batez.

Bilera horretan Kiroldegian egin berri den errebisioan aurkitutako akatsak konpontzeko aurrekontuak ere onetsi ziren. Lehenengoa 2.049.304 pezeta eta bigarrena 511.235 pezeta. (Hau da balioa! daukana pezeta bakoitzak!)



ETXEBIZITZAK ERABERRITZEKO LAGUNTZAK

Urrian hasita, Udalak, bere etxebizitza edo edifizioa (igogailu, teilatu, fatxada) eraberritzea nahi duten herritarrei laguntza zerbitzua eskeintzen die. Zerbitzu hau herritar guztientzako bada ere, Errekaldeko 1 zenbakitik eta Errebaleko 29 zenbakira bitarteko bizilagunek, laguntza handiagoak jasotzeko aukera izango dute, Eusko Jaurlaritzak bide-zati honi eman dion kalifikazio berezia dela eta. Informazio gehiago jaso nahi dutenek Udaletxeko 943 75 30 43 telefonora deitu.

EIBARTARRA TXAPELDUN

VII.Santa Ana Argazki Lehiaketan aurten 12 partehartzaile izan dira. Honako hauek dira sarituak: lehenengoa, Eibarko Kirol Elkarteko Jose Luis Irigoien eta bigarren eta hirugarrenak Bergarako Pol-Pol mendi taldeko Benito Cantero eta Agustin Gurrutxaga.

Urrian Kontrargik Kiroldegian antolatu duen erakusketan, Sarietako argazkiak izan dira ikusgai, gai askean ateretako 31 argazki. Zorionak guztioi!

Benito
Anaiak
Altzariak



Santa Ana 26 tfnoa: 943752047

ATXOLIN TABERNA

Pintxo bereziak, hotzak eta beroak

Elizburu kalea 1 Tfnoa: 943752131

SORALUZE

DANTZAK AUKERAN

Polikiroldegian bi dantza ikastaro martxan dira dagoeneko. Batean Fandango eta Arin Arina erakusten da. Beste ikastaroa Karibeko Dantzak eta Sebillanak ikasteko da. Plazan edo dantzalekuan airoso ibili nahi duenak aukera bikaina dauka.



POLIGONORA SARBIDEA

Irailen, Diputatuen Kontseiluak, Eibarrera doan saihesbidera sartu gabe herritik poligonora sartzeko sarbide bat egitea onetsi zuen.

2.000.urtean egingo da , 147.943.486 pezetako aurrekontuarekin (hau da zehaztasuna aurrekontuetan eh!)



MOTORREN BIRMATRIKULAZIOA

Urtarrilaren 27-tik aurrera derrigorrezkoa izango da motorren matrikula eginda izatea. Matrikulazioa udaltzaingoak egiten du eta 99-9-20-tik 2.000-1-15-era bitartean egin ahal izango da.

ENTRENATZAILEAK BEHAR DIRA.

Eskolan dabiltzan haur eta gaztetxoentzako entrenamendu saioak zuzentzeko, futbol eta saskibaloietzako entrenatzaileak behar dira. Lana ordaindu egingo da eta udala bera arduratuko da materialaz eta entrenatzaileen formazioaz. Interesatuak Sorluzeko Udaleko Euskara Zerbitzuan eman behar dute izena.

GURASOEN ELKARTEAREN URTEROKO ASANBLADA

Urriaren 21ean, D.B.H. Institutuko Keixeta Gurasoen Elkarteak Asanblada orokorra egin zuen Baltegiatan. Aurreko aktaren irakurketa eta onespina, balantze ekonomikoa eta errektoretza eta lehendakaritza biltzarrean berriaren aukeraketa eta izendapena egin zuten.



**JATETXEA
TXURRUKA**

SAN IGNACIO AUZOA - TEL. 75 15 81 - SORALUZE

ALAITZ TABERNA

**EZOZI ETORBIDEA
TFNOA: 943751190
SORALUZE**

Kristina Laskurain: *Gaztelupeko tabernaria.*

“Gaztelupea ... nire bigarren etxea”

Oraingoan Kristina Laskurain 21 urteko gaztea gonbidatu dugu gure sutondoaren epelean eseri eta bere ateak irekitzera... baina egoerak aginduta geu sentitu gara gonbidatu eta sutondoaren epelean baino gaztelupearen epelean aurkitu dugu geure burua

-Zer da gaztelupea zuretzat?

Lau urte daramatzat bertan lanean eta niretzat bigarren etxea dela esan daiteke. Taberna bat baino gehiago da, ia hemen egiten dut bizimodua eta azkenean maitasuna hartzen diozu.

-Nola bizi izaten dira juergak barraren bestaldean?

Jendea animatuta dagoenean ondo azkenean zeu ere animatu egiten zara, baina jende asko dagoenean zoruan pare ibili behar da eta neka neka eginda bukatzen duzu.



barruan kanpoan baino hobeto pasatzen duzu. Bestalde ordu dexente egiten ditut, gau batzuk gehiegi luzatzen dira eta nekatuta bukatzen dut.

-Pazientziarik behar al da?

Pazientziarik ez badakazu jai daukazu lanbide honetan, batzutan jendeak zure onetik ateratzen zaitu. Dena den nik orokorrean ondo hartzen ditut beraien erreakzioak, ez naiz erraz hase-rretzen den horietakoa.

-Alde onak eta alde txarrak.

Tabernan jende asko ezagutzen duzu eta lagun onak egiten dituzu, gainera hau erraz eramateko taberna da, jende gaztea...askotan

-Bizi izan duzun egoerarik xelebreena...

Behin Manolitok marmolezko mahaia apurtu zuen, norbaitek tragua kendu zion eta berak amorruren a-

“Azkenean maitasuna hartzen diozu”

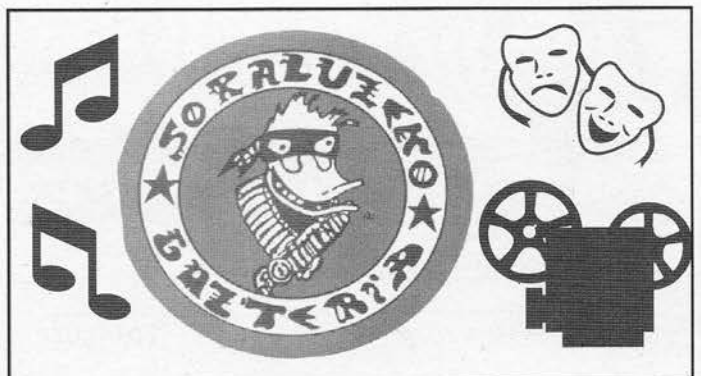
LAKUESTA OPTIKA
OPTIKO-OPTOMETRISTAK

IKUSMEN ARAZOEN FROGAK ETA ARGIBIDEAK

ARGAZKIAK ERREBELATZEN DITUGU

SANTA ANA 22
TEL: 943753059

20590 SORALUZE
(GIPUZKOA)



morruz zer eta mahaia apurtu.

-Gaztelupean entzun duzun kontzerturik onena, dibertigarriena, sakonena, kaskarrena, harrigarriena.

O n e n a :
Mina Agossi,
jazz talde bat

K a s k a r r e n a :
Barcelonako bat, izena ere dut gogoratzen

Dibertigarriena:

Galiciako antzerki antzeko talde bat, Mofa Ebefa.

Sakonena: Otamendi

eta Aranbarriren poesia emanaldia

Beroena: Rogelio edo Lorelei

Harrigarriena:
Rogelio berarena.

-Soraluze bi hitzetan
Betirako lekua

-Kristina bi hitzetan
Neska alaia

"Askotan barra barruan kanpoan baino hobeto pasatzen duzu"



ISILEAN

Marrazki bizidunetako ze pertsoniarekin identifikatzen zara gehien Koio tearekin, despistatu xamarra delako ni bezala. **Tentazioak...**

Bizitza honetan asko dau-de

Bizitza...

Munduan dagoen gauzarik ederrena

Onartzen ez duzun zer-bait

Niri errespetua galtzea
Barrez lehertzeko egoera bat

Jaietan Setatik aurrera jendeak edukitzen duen aurpegia

Izan duzun ametsik xelebreena...

Behin hankadun arraultzak harrapatu ezinda ibili nintzen gau guztian

Gozatzeko bi une

Igandeak, jai ditudalako eta gauen kafearen ordua. **Ligatzeko teknikarik onena...**

Zu zeu izatea

Kristinarekin ...

Gaztelupeko gaurik onenak

Pil Pileanen parte hartzeko deialdia

Aldizkaria barrutik exagutu eta

partehartu nahi baduzu xatorx !!

AZAROAREN 11n Gaueko 21:00 etan maisuen etxera.



ZERBAIT BERRIA EROSI DUZU KURTSO BERRIA HASTEKO?

Aurten gauza berri asko erosi behar direla esaten dute. Umeek estutxe berriak erosi nahi dituzte politagoak direlako, edo marrazki bizi-dunetako pertsoanaiak agertzen direlako.....

Nagusiagoak berriz diote joan zen urteko gauzak aprobe txatu litezkeela. Honako hauek adibidez: Liburuak, margoak, arkatza, boligrafoak, borragoma, orriak...

Baina jendeak gauzak ez dituen ez zaintzen berriak erosi egin behar izaten ditu.

Erropak ez zikintzeko amantala eraman behar da baina jendeari ez zaionez gehiegi gusatzatzen ez du jatzten.

Hona hemen gure ikastetxean eginiko inkestan izandako emaitzak:

Sara Hernandez 11 urte 6.maila

Bai. Estutxeak, erregela, kuadernoa, liburuak eta materiala.

Jone Plata 10 urte 5.maila

Bai. Bloka.

Garazi Arizaga

Bai. Liburuak eta materiala.

Aitor Arruabarrena 6urte 1.maila

Bai. 2 karpeta, estutxea, liburuak eta materiala.

Ane Laderas 7 urte 2.maila

Bai. Kuadernoa eta erregela.

ZUK ERANTZUN BERDINAK EMANGO ZENIZKIOKE GALDERA HAUEI? EA,FROGA EZAZU

Zer behar da kandela pizteko? Itzalita egotea
Zer ematen du behiak argala dagoenean? Pena
Zer dago beti "Itsaso" aren erdian? "Sa" silaba
Zein da azpikoz gora gutxiago balio duen zenbakia?
Bederatzi
Zer da behiak egiten duen lehen gauza eguzkia
irtetean? Itzala

KURTSO HASIERAN LIBURUAK EZ HONDATZEKO FORRATU EGIN BEHAR DIRA ORAIN ERAKUTSIKO DIZUEGU NOLA EGIN

Materiala: plastikozko forroa, zelo eta artaziak...

Nola egin:

- 1- Forroa moztu. Neurria: liburua baino pixka bat handiago.
- 2-Soberan geratzen den forroa doblatu eta liburuari zeloarekin pegatu.
- 3-Liburuari norberaren izena ipini eta ondo zaindu.

KIROL ANIZTASUNA

Aurten ere ikastetxean, orduz kanpo, kirol aniztasuna dago. Berau Gipuzkoako Foru Aldundiko kirol sailak antolatzen du.

Normalean entrenamenduak aste barruan izaten dira lau t'erdietatik aurrera eta aste bukaeretan berriz irteerak edo partidoak.

Kirol asko daude: futbola, eskubaloia, saskibaloia, piraguismoa, mendi irteerak, pelota, igeriketa, txirrindularitza, xakea...

Ikastetxe honetako neska-mutil askok parte hartuko dute. Honetariko pertsona bat, Iñaki Arribillaga da. Inakik 10 urte ditu eta 5. mailan dago ikasten.

• **Piraguismon apuntatu al zara?**

Bai, uretan ibiltzea gustatzen zaidalako.

• **Kirol aniztasunean, "Multi deportesen", apuntatu al zara?**

Bai kirola gehiegi gustatzen zaidalako.

• **Ze kirol egiten duzu?**

Futbola, piraguismo, eskubaloia...

• **Zein gustatzen jatzu gehien?**

Piraguismo, naiz eta batzutan estulka amaitu.

AGENDA

Irailaren 28-a: Amaia Laskurainen

urtebetetzea izan zen. Bi urteetan gure irakaslea izan zena orain Plaentxi Herri Ikastetxeko Ikasketa Burua da.

ZORIONAK AMAIA !!!

Urriaren 5-a: Urriak 5ean Polikiroldegiko

Liburutegian Txontxongilo Taldea joan zen umeei antzeztera. Antzezlanaren pertsona batek bakarrik aurkeztu zuen, Enkarni Genua-k. Hurrei gehien gustatu zitzaientzen pertsonaia Errekamari izan zen. Pertsonaia hauek egon ziren: Errekamari, Martin, Agustina eta Kattalina. Abestia izan zen

umeei gehien gustatu zitzaientzen denek ikasi baitzuten.

Informatikako ikastaroa urriaren 2 an hasi

eta abenduaren 18 an bukatuko da. 5 eta 6. mailakoentzat bakarrik da informatikako ikastaro hau. Larunbatero izango da.

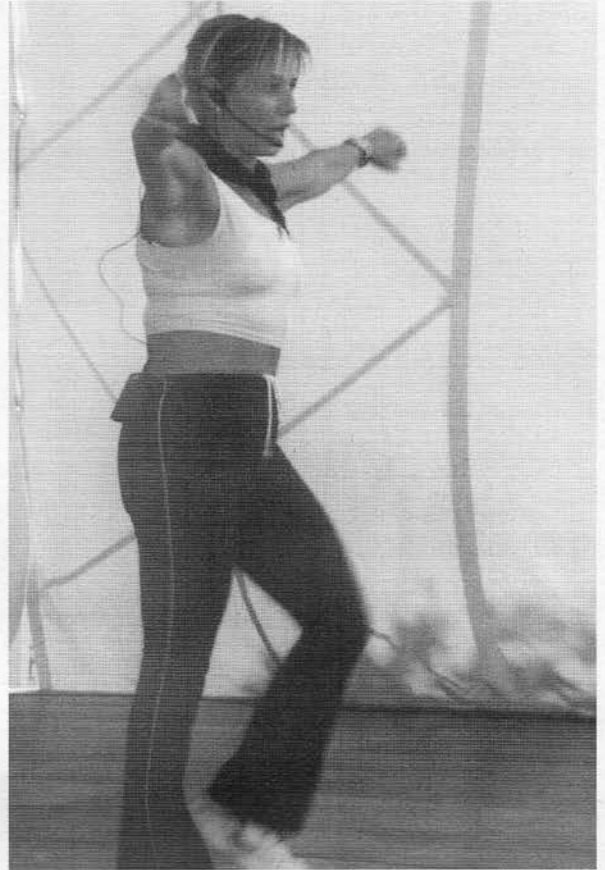
Azaroaren 4-a: 6. Mailakoek ikastaro bat izango dute mendian nola orientatu ikasteko. Ihardunaldi hau ikastetxean bertan izango da eta arratsaldean praktikatzera mendira irtengo dira.

Marian Begil: "Aerobik" moda baina gehiago da.

Azken urteotan badira ariketa leunak eginez, gorputz mugimenduak eta erritmoa zainduz, oreka psikofisikoa eskeintzen duten trebeziak. Orain dela urte batzuk "aerobik"-a zerzen jakin genuenean, denak pentsatu zuten moda bat besterik ez zela izango eta bere etorkizuna beltza izango zela. Denborak uste horiek bertan bera utzi ditu eta gaur egun jarraitzaile asko dituen kirola da;

Soraluze ez da izan salbuespena eta bertan gero eta gehiago dira modalitate hau praktikatzen dutenak.

Gaur egun "aerobik"-a Arane polikiroldegian ematen da eta irakaslea Marian Begil soraluzetarra dugu eta bere esanetan jendearen erantzuna ezinhobea da. Marianek urte t'erdi inguru darama klaseak ematen eta zerbait gehiago jakin nahian berarengana jo dugu.



Zer da "aerobik"-a?

Gimnasia mota bat, musikarekin egiten dena, ohikoarekin konparatuz, askoz ere interesgarriagoa dena. Abantailen artean, argaltzeko, koordinazioarentzako eta oroimenarentzat oso ona dela esan genezake.

Noiz hasi zinen? Nolatan?

Orain dela urte t'erdi eman nituen lehenengo urratsak. Ni hasi aurretik Eibarko neska batek ematen zituen klaseak, baina honek utzi egin zuen eta bururatu zitzaidan monitorea titulua ateratzea klaseak eman ahal izateko.

6 hilabetetako ikastaroa egin ondoren titulua Donostian atera nuen.

Zenbat ikasle dituzu?

100 ikasle inguru 5 taldetan banaturik.

Zer dela eta etortzen da jendea ikastarora?

Denetarik dago, badira batzuk ondo pasatzearen apuntatzen direnak, beste batzuk, bere buruarekin hobeto sentitzeko. Badira argaltzeko asmotan etortzen direnak eta baita ere terapia gisa hartzen dutenak.

Nola sortu zen "aerobik"-a?

Amerikan sortu

zen, orain dela hogeitau urte; Soraluzen, berriz, porikiroldegia zabaldu zutenetik ematen da, duela bederatzihamar urte.

Zeintzuk dira gehien praktikatzen dutenak: neskak ala mutilak?

Zalantzarik gabe, kirol mota hau feminoia dela esan daiteke; keinu asko egitea suposatzen duen kirola da eta horretarako mutilak beti izan dira lotsatiagoak.

Adinik onena kirol hau praktikatzeko?

Adin guztiak izan daitezke onak, na-

hiz eta enborra denentzat berdina izan, "aerobik"-ean ariketa ezberdinak daude umeentzat eta nagusientzat. Denei eskeintzen die dantza eta ondo pasatzeko aukera.

Irakasleak zein neurritan dauka eragina jendeak izena emateko orduan?

Ez dut uste jendearengan eragina duenik; garrantzitsua dena jendea animatzea, dibertituaraztea eta erritmoa kontrolatzea da; eta hau, nere ustetan, edozeinek bete dezakeen lana da.

Josefina Pardo: Bakailao albondigak



Josefina Pardo Soraluzetarra dugu oraingo honetan gure artean. Badira hamalau urte "Zaharren Egoitzan" sukaldari lanetan dagoela, 50 laguntzako gosari, bazkari, merienda eta afariak gertatzen.

Gehienetan bazkari garbiak izaten dira; gatz gutxi, koipe gutxi, arrain eta barazki ugari... adindun jendeari dagozkionak, baina igande eta jai egunetan jateko bereziak ere izaten dituzte.

Su artean ibiltzea gustoko izan arren, gutxien gustatzen zaiona postreak egitea da, hauetan denbora asko galtzen bait du eta lan honetan bertakoen laguntza izaten du. Oraingoan Josefinak errezeta berri bat emango digu: **BAKAILAO ALBONDIGAK.**

Nola egin:

4 pertsonentzako osagaiak:

- Gezatutako bakailoa 500 gr.
- 4 tipula
- 5 berakatz ale
- Esne edalontzi bat
- Oso handia ez den ogi zati bat
- 4 arraultza
- Perrejila
- Irina

Tipula eta berakatz zatitu eta oliotan pasatu, ondoren txikitutako bakailoa gehituz su motelean frijitu.

Beste ontzi baten esnea jarri eta bertara ogia gehitu, bigundu dadin.

Ontzi batetan elkartuko ditugu; bakailoa, esnea, ogia, arraultzak eta perrejila, guzti honekin masa bat eginez. Oso likido geldituko balitz ogi marratua gehitu. (Masa hau aurreko egunetik eginda usten badugu hobeto.)

Bukatzeko, irin eta arraultzatan pasatu, forma borobila eman eta

zartagina batetan fijitu. Hau zerbitzeko momentuan entsalada gehitu dakioke edo baita saltsa ere, saltsa berdea edo tomate saltsa.

LAUDIN
PROIEKTU ETA DISEINU INDUSTRIALA

LAUDIN, S.A.L.

Industrialdea, z/g
138 Postakutxa
tf: 943752150
Faxa: 943752118

SORALUZE

Lucia Reglero: Bolillo irakaslea NHIIn (EPAn)

“Jardun ezkerro, edonork ikasi lezake”

Nola hasi zinen irakasle lanetan?

Badakizu, nola izaten diren herri txikiak: nire lagunak bazekiten horrelakoak egiten nituela eta poliki-poliki jende gehiago enteratzen joan zen. Iaz, gainera, Gazteñerrek azokan nire lanak erakusteko konbentzitu ninduten eta horren ondorioz, NHIIn lan egiteko proposatu zidaten eta nik onartu.

Beraz, jendeak interesa zuen horrelakoak egiten ikasteko?

Dirudenez, bai. Nirekin ibili den jendea oso gustora dago, pozik eta oso konforme. Gehienek, gainera, bolilloak egiteak lasaitu egiten duela esaten dute.

Eta egia da, ez pentsa. Hatzamarrekin lan egin behar da eta nolabait lasaigarria da.

Edonork ikasi lezake?

Gauza guztiak moduan, batzuk beste batzuk baino errezago ikasten dute. Baina jardun ezkerro, edonork ikasi lezake. Begira, nik iazko ikastaroan izan nituen hiru ikaslek 6 orduko eskolen ostean egiteko gai ziren. Benetan, erreza da honetan aritzea.

Zuk, baina eskola handia daukazu...

Ni hamabi urterekin hasi nintzen honetan. Jatorriz Valladolideko herritxo batetokoa naiz. Honelako herri txoetan ez da lantegirik iza-



Hamar bat pertsonako taldea hartu eta erraziriak edo bolilloak egiten erakusten die taldekoei Luciak Nagusien Heziketa Iraunkorrean (EPAn). Orain urte t'erdi hasi zen jardunean eta pozik dabil.

ten, ezta denbora pasarako gune berezirik ere, beraz, zerbait egin beharra zegoela eta, herriko neskatilarik gehienak eskulanak egiten aritzen ginen. Gurutze puntua, gantxiloa, eta noski, bolilloak.

Ostera, ezkondu eta hona etorri nintzen duela 36 urte, eta agian ez didazu sinetsiko, baina hona etorri nintzenetik, ez nuen berriro ere bolillorik egin, orain gutxira arte. Eta begira, lehenengo aldian hartu nuenean, eskuak apurtxo bat ohitu arte polikiago ibili nintzen, baina, berehala hartu nion eskua. Hementxe beste adibide bat bolilloak egitea erraza dela erakusten duena.

Aurtengo azokan ere izango zara?

Ba begira, gustatuko litzaidake baina ez dut lan larregirik eginda; egiten ditudan gehienak oparitzeko dira eta azkenean ni ia barik geratzen naiz.

Oraindik badago bolilloetan ikasteko izena ematerik?

Bai, noski, NHIra joan (EPARA), Baltegiatan dauden lokaletara. Han, Tere zuzendariarekin hitz egin eta kitto, ez dago besterik. Norbait interesatuta egon ezkerro, ba hori, animatu, guk gustora hartuko dugu taldean.

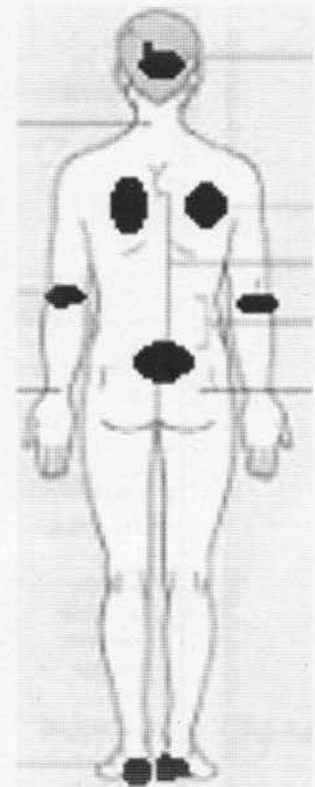
“PRESIO ULZERAK” (Ohetariko gaixoetan)

Lehenik eta behin presioak sorturiko ulzerak zer diren, noiz eta nola ematen diren azaldu beharra dago hauen arriskuak ohartu ahal izateko. Ulzera mota hau giza azalak presio bat denbora askoan leku berean jasatean ematen da. Gaixotasun hau izateko arriskurik handiena dutenak, hedadetu, ahulduriko gaixo eta sentsibilitate arazoak (elbarriak, hemiplejia duten gaixoak...) dituzten pertsonak ditugu.



Gaixotasuna fase ezberdinetan bereiz genezake, azalaren gorritze eta inflamatzeko soil batetatik hasi eta honen usteltze batetara iritsi arte. Ulzera hauen tratamendua erizaingoaren esku gelditu oi da eta ezaugarri gisa esan genezake zabaldu eta infektatzeko arriskua dutela.

Ikus dezagun bada ulzera hauek jasateko arriskurik handiena gorputzeko zein puntutan koka dezakegun. Puntu hauek likidoak pilatzeko joera duten lekuetan arriskutsuagoak izan oi dira:



*oso arriskutsua da ipurgaineko puntua, bertan aurkitzen baita puxika eta ondorioz oso zona hezea baitugu.

Prebentzio gisa beharrezkoa da oheraturiko gaixoen postura aldaketa, horrez gain azala lehor eta ongi hidratatua mantendu behar da. Oheratuetan 2-3 ordutik behin postura aldaketa gomendatzen da.

BIBLIOGRAFIA: *Diccionario de medicina, Oceano/Mosby; Lo esencial en anatomia, Cursos crash de mosby (Phillip Ameerally); Internet eta klaseko zenbait apunte.*

LEHIAKETA



ZER ZEGOEN LEHEN ARGAZKIA AGERTZEN DEN TOKIAN?

PISTAK: + Argazkioak fabrikak dira
(Despistatuentzat).
+ Lehen zegoenak kirolarekin
badu zerikusirik.

Oso erraza da.

Deitu 943 751304

telefonora

eta irabazi

saria.

**SARIA: 2 PERTSONARENTZAT AFARIA
HERRIKO JATETXE BATEA !!**

HILDAKOAK

Luis Agirre Zaldunbide
Manuela Arellano Mollano
Maria Garai Elorza
Maria Oruesagasti Agirre
Jose Luis Nieto Mata
Alejandro Recio Romera
Juan Jose Urizar Telleria
Julian Arostegi Mendicute
Jose Antonio Dopazo Yrazu
Esther Larrañaga Oruesagasti
Jose Maria Maiztegi Aramberri
Maria Aldazabal Lizarralde
Eulogio Zuloaga Larrañaga

JAIOTAKOAK

Xabier Gil Azkona (99-07-14)
Andoni Ariznabarreta Burunza (99-07-28)
Oihana Hernandez Retolaza (99-08-07)
Miren Dominguez Gabilondo (99-08-11)
Maider Garcia Altube (99-09-05)
Xabier Oregi Varela (99-09-09)
Itxaso Ribero Zaldua (99-10-15)



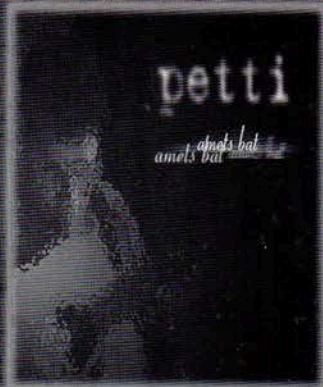
Izen batzuk ematearrean, eskumatik hasita, aurrealdekoen artean laugarrena, *Calisto Mugika* da. Bere atzean agertzen dena, berriz, *Teodoro Alberdi*. Bandera ondokoa, *Gabriel Maiztegi* da. Ostera, atzetik hasita, eskua gabardinaren poltsikoan duena *Nikolas Aranburu* da.

Gerra aurrean ateratako argazkia da hauxe. Aste Santuko prozesiño baten irudia da. Eguen Santukoa, hain zuzen ere. Orduan, hiru prozesiño egiten ziren Aste Santuan: eguenean, barikuan eta domekan. Ikusten duzuenez, gainera, jende ugari parte hartzen zuen. Eskoletako neska-mutiko guztiek, jende nagusiak eta baita bestelakoek ere. Bitxikeria moduan, esan, jantzi berriak estreinatu eta erakutsi egiten zirela prozesiñuetan. Jantzigileak lanez leporaino ibiltzen ziren. Egia esan, jantzi berria ez zeukana, ez zen joan ere egiten.

Egueneko honetan, elizatik ateratzen zen prozesiñua. Handik, Santa Ana kalera joaten zen, hantxe zegoen Agustinen komenturaino; eta handik, Kalebarrenetik zehar, Plaza Zaharreraino. Gero, berriro, gotik zehar, elizara. Bost-sei abade ibiltzen ziren orduan elizkizunetan eta bi edo hiru santu kalean.

Argazki honetan agertzen diren gazteak, Maristen eskolakoak dira. Maristen eskola Estaziñuan zegoen, orain telefono kabina dagoen lekuan.

Argazkia eta berriematea: G. Argarate.



ROKANROLA
disko definitiboa

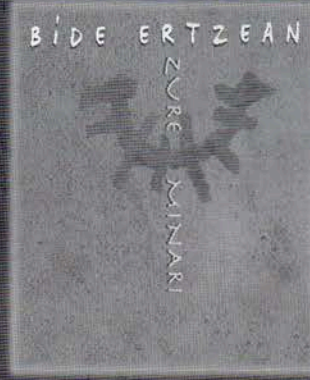
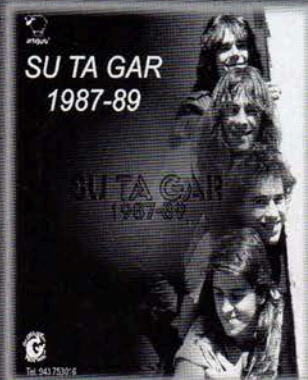
EUSKAL
YARRAGH

BLUES talde mitikoa

bikoitza : **MARKEZ**en
5gn diskoa eta
TRIBUAREN HITZ GALDUAK



*Ai putzuaq beteak ez balende apoz
Norq emango lioke bizitza honi poz ?
Penak uxatzen ditut eskusoinua joz
Nahiago baitut bizi akuspez baino kauspoz !*



GAZTELUPEKO HOTSAK

TEL./FAX : 943 75 30 16