

# ARAMA ZAITEZ

14.zenbakia

2016ko maiatza



ARAMAKO BERRIEN BOLETINA

## Aurkezpena

Uste baina azkarrago 14. ale hau kaleratzeko unea iritsi zaigu. Buletin honen helburu nagusia, herritarrak udalean eta herrian gertatzen denaz informatzea da. Ale honetan atal berri bati hasiera eman diogu, elkarrizketa motzen atala hain zuzen ere. Bertan Aramarekin edo Aramako herritarrekin zerikusia daukan gai bat aukeratu eta bizpahiru pertsoneri galdera labur batzuk egiten dizkiegu, ea gustukoa duzuen.

Berrikuntzekin jarraituz, udaleko web orria ere berritu dugu [www.arama.eus](http://www.arama.eus) helbidean duzue ikusgai; oraindik orri hau hobetzen eta osatzen lana badaukagu ere, zuentzat udalaren informazioa eskuratu eta komunikatzeko tresna baliagarria izatea espero dugu. Aldizkariaren aurkezpenarekin jarraituz, hemerotekan azken bi hilabete-

tako ekintzen errepasoa egiten dugu eta udaleko berrietan azken udal erabaki eta lanen berri ematen dizuegu. Udaberria baratza lanerako urtaro aproposa denik ezin uka, beti bezala baratza gomendioak egutegian topatuko dituzue. Amaitzeko Anne-ren errezeta; ez galdu probatzeko aukerarik. Eta errezetarekin ausartzen ez denarentzat, sudokua-rekin zortea frogatu dezala gomen-datuko nioke izan ere Toki Alai tabernan, bi pertsonentzat astebukerako menu bat zozketatuko dugu asmatzaileen artean. Ahaztu gabe, zorionak Ekhi Irribarria, aurreko aleko irabazlearentzat.

**Udaleko informazioa guztia**

**[www.arama.eus](http://www.arama.eus) web gunean duzue eguneratuta.**

## Agenda

- MAIATZAK 15** San Isidro eguna  
**Jakoba Errekondoren hitzaldia.**
- MAIATZAK 20** Bertso afaria  
**Aitor Sarriegi eta Iker Zubeldiarekin Arrikutz elkartean .**
- MAIATZAK 29** Azoka berezia Aramako plazan  
**Bertoko produktuak, artisautza eta sorpresaren bat...**

## UDALEKO BERRIAK

### ***Parte hartze batzarra***

Joan den apirilaren 8an, herri batzar bat ospatu zen, zeinetan, aurreko herri batzarretan sortutako iradokizunen inguruko informazioa eman zen. 2015ko likidazioa eta 2016 aurrekontuaren inguruko informazioa ere eman zen.

Udalaren nahia, herritarrak herriko dinamikaren parte aktibo izatea da, eta horrean jarraituko du, parte hartze jarraikor baten bila.

### ***Herri bideen inbentarioaren aurkezpena***

Apirilaren 13an, udalaren aginduz eratu den herri-bideen inbentarioaren aurkezpena egin zen. Bertan, azaldu zen, txostenaren nondik norakoa. Orain, esposizio publikoan jarri da, edonork lituzken alegazioak edo iradokizunak jasoa izan daitezten.

### ***Belarrak mozteko gune berria***

Apirilean jarri zen martxan hosto, adar eta bestelako hondakin organikoak jasotzeko gune berria, parkearen atzealdean dago hesitutako gunean eta aipaturiko hondakinak bertara botatzea eskertuko genizueke.

### ***Arrain eta fruta salmenta ibiltaria***

Aramako udalean fruta eta arraina saltzeko baimen eskaerak jaso ditugu eta onartuak izan dira. Fruta saltzera ostiraletan pasako dira 5etatik 7 ta erdiak bitartean eta arraina saltzera berriz, asteartetan 19:45etatik aurrera.

### ***Multifuntzio makina berria udaleko kirol aretoan***

Kirol aretoko erabiltzaileen eskariz eta gorputzaren goiko atalak lantzeko makina falta zela eta aretoa osatzeko asmoz, multifuntzio makina bat erosi da eta erabiltzeko prest dagoela jakinarazi nahi dizuegu.

## GURE ESKU DAGO

2016ko apirilaren 16a, Araman data esanguratsu modura ezagutuko da. Artxi-boan gorderik geratu dira, egun horretan, bertan elkartu ziren 300 baino gehiago hautetsi Goierritarrek, horien artean 21 Aramatarrek, sinaturiko aktak. Era berean, Lazkaoko Beneditarren artxi-boan beste kopia bat jaso izango da.

Goierriko Gure Esku dago lantaldeak antolatu zuen ekitaldia, Elkarrekin prozesuaren barnean. Ekitaldi honetan, 1931ko egun berean, Aramako udal korporazioak, aho batez, Euskal Herriaren autodeterminazioa eskubidearen gauzatze moduan, Euskal Errepublika aldarrikatu zueneko "proclama" birgogoratu zuten, aldarriak gaur egun bizirik diharduela argi utziaz. Aldi berean, ekainean ospatuko den galdeketan parte hartzeko eskaera egin zieten Goierritar guztiei.

Egun borobila eta argazki historikoa Aramaren historiarako.

Hemendik, Arama-Altzagako Gure Esku Dago lantaldeari, eta orokorrean Goierrikoari, zoriondu, eta eskertu, landu zuten ekitaldi borobila dela eta, eta beraien lanari gure miresmena adierazi.



## HEMEROTEKA

Atal honen helburua, azken hilabetetan egin diren kultur ekintzen errepasso laburra egitea da. Herri txikia izan arren denen partaidetzarekin ekintza ezberdinak aurrera eramaten saiatzen gara.

Denboran atzera eginez, otsailaren 13an Elorri Mendizabalen eskutik maki-laje tailerra izan genuen, denak bertan ikasitakoarekin pinpirin eta eder atera ginen. Martxoaren 8an emakumearen eguna ospatu genuen, amama filma ikusi eta afari ederra dastatu genuen; orain eguneroko lana dugu aurretik benetako berdintasuna lortze bidean. Euskal dantzak ikasten izan dugu taldetxo bat, adin guztietakoak eta erritmoa ere bakoitzak berea, baina pozik azaldu dira ikasitakoarekin, orain praktikatzea falta. Auto-kontrolaren inguruko hitzaldia ere izan genuen. Arama, Alzaga eta Itsasondoko herritarrak apirilaren 16an Gartziategi sagardotegira joan ginen; sagardoa eta giroa mundiala izan ziren, trikitalarien laguntzarekin euskal dantzetan ikasitakoa praktikan jartzeko aukera paregabea izan genuen.

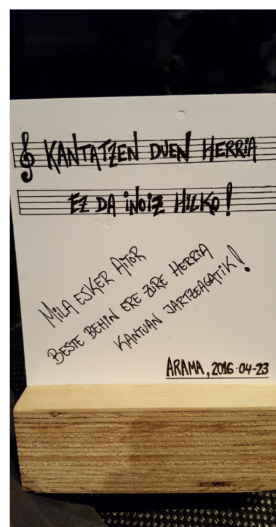
Amaitzeko Iker Irribarria pilotari Aramarra zoriondu nahiko genuke, eskuz banakako txapelketan finalerdietara iritxi delako. Zortetik hoberena opa diogu Bengoetxearen aurka Maiatzaren 15ean Eibarren jokatuko duen partidurako.



## HEMEROTEKA

Apirilaren 23an, Aramako eta Alzagako herritarrez osaturiko koadrilatxoa elkartu, eta kantu giroan ospatu zuten, ekainean erabakitzeko eskubidea gauzatzeko aukera izango dugulako.

Orain artekoan, prozesuan emandako ardatz nagusien berri emanez hasi zuten eguna, ELKARREKIN bideokliparekin erritmoa bizituaz. Ondorenean, famili argazkia atera zuten, eta poteo txiki-txiki baten ondoren, Arrikutz elkar-tean mahaiaren bueltan elkartu ziren. Nahikoa jan eta edan ondoren, Furunda Aramatarraren gidaritzapean, kantu giroan igaro zuten arratsaldearen zati handi bat. KANTATZEN DUEN HERRI BAT, EZ BAIT DA INOIZ HILKO.



## ARAMAKO 1. AZOKA

Maiatzaren 29an, igandea, Aramako 1. Azoka ospatuko da. Ideia honen bultzatzailea Aramako Ostata da eta Gaztaintxota kultur elkartearen lankidetzaz eta laguntza izango du.

Anne Otegi, azokaren bultzatzailearekin elkartzen gara, azoka hau zertan datzan eta ideia nondik sortu zen jakiteko.

### **Azokaren ideia nondik sortu zitzazun?**

*Ideia aspalditik neukan buruan, kanpora joaten naizen bakoitzean beti erakartzen naute azokek eta aukera dudan guztietan bisitatzen ditut, batez ere Frantzia inguruko azokek erakartzen naute, batetik postuak jartzeko orduan duten xarmarengatik eta bestetik edonolako produktuak aurki ditzakezu bertan, askotan guk etxean eduki izan ditugunak eta bota ere egin ditugunak eta bertan ikusita konturatzen zara agian bota duzun horrek merezi zuela bigarren aukera bat. Erosi, bota eta berriro erosi, gorpil ero horretan barruraino sartuta gaude; ni nire eguneroko bizitzan saiatzen naiz gauzak berrerabili eta elkar trukatzeko baina ideia eta joera hau herrian eta ingurukoen artean ere zabaltzeko gogoia neukan.*

### **Nolatan azoka antolatzearena?**

*Tabernak duen biltegian hezetasun batzuk atera ziren eta udala berau kontuz hasi zenean konturatu ginen traste pilla zeudela bertan eta horietako asko norbaiti baliagarri izan zitzaizkiokoela pentsatuaz pentsatu nuen momentu ona zela azokaren gaia berrartu eta azoka antolatzeko.*

**Azoka honek baditu berezitasun batzuk, azaldu zertan datzan azoka honek.**

*Hiru gune izango ditu azokak.*

*Batetik herriko eta gertuko ekoizleen azoka, plazan kokatua. Herrian eta inguruan baditugu hainbat ekoizle eta artisau eta interesgarria iruditzen zaigu batetik herritarrek beraien produktua ezagutu eta erosteko aukera izan dezaten, bestetik egiten duten lana azalatu eta errekonozitzeko modua ere badela uste dut.*

## ARAMAKO 1. AZOKA

*Bigarrenik, enkantearen gunea Iriarte aretoan: Honetarako herritarren laguntza ezinbestekoa dugu, etxean dituzuen eta erabiltzen ez dituzten tresna, gailu, haltzari eta bururatzen zaizuen guztia elkartuko genuke eta modu txukun batean antolatuko genuke enkantearen egunerako. Gune honetatik ateratzen den dirua gobernuz kanpoko erakunde batentzat bideratuko litzateke.*

*Hirugarrenik truke gunea, Iriarte aretoaren kanpoaldean. Zure seme-alabak albora batera utzi du horrenbeste irrikaren ikasten hasi zen instrumentua eta orain bizikleta bat bakarrik du buruan, ba zure trukerako aukera izan daiteke.*

*Ikusten duzueenez, baditu berezitasun batzuk azoka honek, ideia berri hauek gure artean barneratzea litzateke, lehenengo urte honetako asmo nagusia eta azokaren aitzakiarekin herri giroa sortzea, herria bizi sentiaraziz eta gobernuz kanpoko elkartearentzat diru piskat biltzea lortzen badugu ba primeran. Hori bai, herritar guztiak deitu nahiko nituzke parte hartzera, igande goiz ezberdin eta atsegina bat pasatuko dugu eta, ea eguraldiak laguntzen duen.*



2016

MAIATZA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

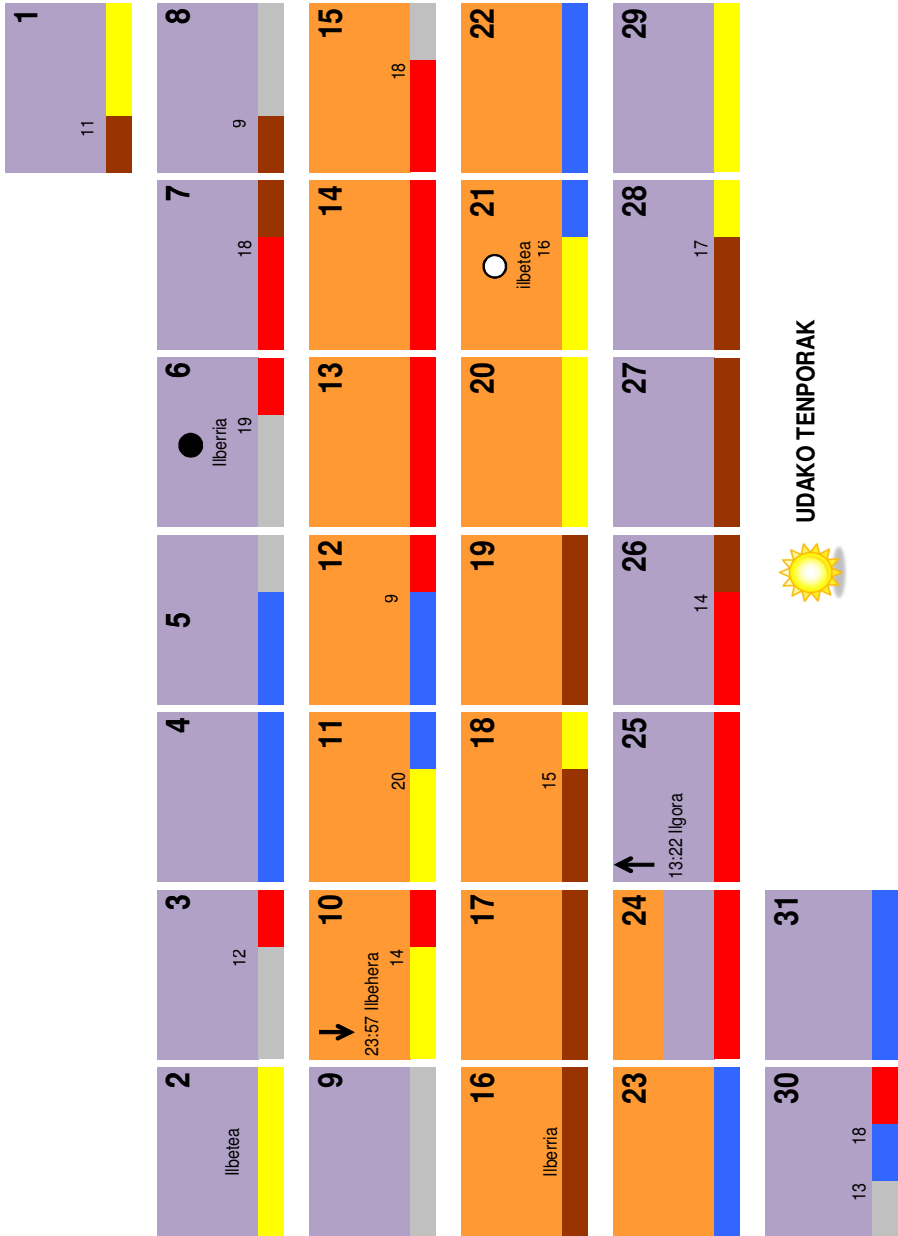
ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

LARUNBATA

IGANDEA



UDAKO TENPORAK

BESTE LANAK

Baratzean aldatu eta ereteko garai nagusia da. Hotzarekin sentiberak diren solanazea familiako landareak (tomate, piper, berenjena...) kanpoan lasai aldatu ditzakegu hilabete honeitan. Arto-babarrunak ereteko ere hilabete egokia da. Sagastian, harijuak (*Carpocapsa tximeleta*) fruta kaltetu ez dezan jarraipena egin. Tximeleta kopurua ugartitzean, *Bacillus Thuringiensis*arekin tratamenduak egiten hasi. Belardiak erein. Garaiko landare cpaingarriak aldatu; geranioak, alegriak, tegeteak, koleoak, begoniak, etab.

Orain da udaran jango dugun barazkien landaketa handienaren garaia. Kontutan hartu landutako errotaia eta baita oso garrantzitsuak izaten diren asoziazioak. Eta argi konpetentzia izaten diren belarrek.

ABELTZAINITZA

Abereak haragi edo esne gutxiago ekoizten dute, baina bere balore nutrizionala hangago da. Abeeren bizi balditzak errespetatzen dira, askatasuna daukate mugitzeko eta larreetara lasai ibili eta bazkatzeko.

BARATZEA

Aire librean: apioa, artoa, aza (udakoa), azalorea (goizekoa), azenarioa, babarruna, borraja, brokolia (goizekoa), brusela aza, erre-faua, erremolatxa, errukula, eskarola, kuia, kuitxoa, leka, luzokerra, meloia, mihilua, patata, porrua, txikoria, uraza edo letxuga eta zerba edo azelga.

EGREIN

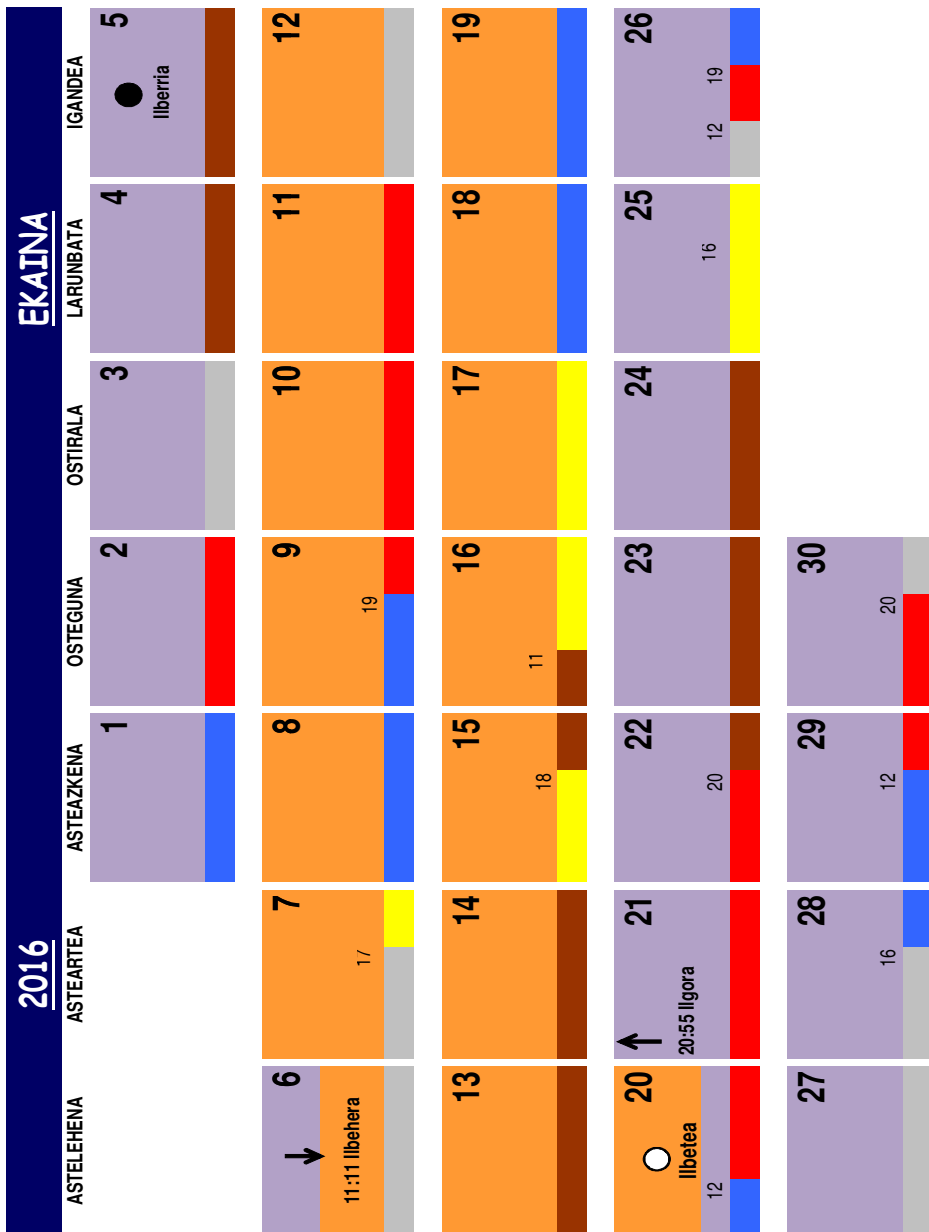
Babespean / Negutegian: tomatea, piperra, alberginia, albahaka

LANDATU

Aire librean: aza (udakoa), borraja, kardua, tipula, zerba edo azelga, uraza edo letxuga, kuitxoa, kuia, luzokerra, meloia, sandia, piperra, tomatea, alberjina, albahaka

EGUTEGI BIODINAMIKOA: LAN BAKOITZAREN ZAKO EGUN EGOKIAK

- **Fruitua:** tomatea, kalabaza piper, babarrun, hazitarakoak...
- **Sustraita:** azenarioa, arbia, erremolatxa, patata, tipula, baratziaria...
- **Lorea:** lorea, ekilorea, brokolia, azalorea, alkaxola...
- **Hostoa:** letxuga, zerba, eskarola, aza, espinaka...
- **Egun/ordu desegokiak:** atsedena eman eta hartu



**BARATZEA**  
Aire librean: apioa, artoa, aza, azalorea, azenarioa, babarruna, borroja, brusela aza, brokolia, errefaua, erremolatxa, errukula, eskarola, ilarra, leka, luzokerra, mihilua, txikoria, uraza edo letxuga, ziazerba edo espinaka eta zerba edo azelga.

**EREN**  
Babespean / Negutegian: tomatea, piperra, alberginia, albahaka

**LANDATZEA**  
Aire librean: albahaka, alberjina, apioa, aza (goizekoa), azalorea, borroja, brokolia, brusela aza, kuia, kuiatxoa, luzokerra, piperra, porrua, tomatea, uraza edo letxuga eta zerba edo azelga.

**EGUTEGI BIODINAMIKOA: LAN BAKOITZARENZAKO EGUN EGOKIAK**

- Fruitua:** tomatea, kalabaza piper, babarrun, hazitarakoak...
- Sustraria:** azenarioa, arbia, erremolatxa, patata, ipula, baratzuria...
- Lorea:** lorea, ekilorea, brokolia, azalorea, alkatxofa...
- Hostoa:** letxuga, zerba, eskarola, aza, espinaka...
- Egun/ordu desegokiak:** aisedena eman eta hartu

**BESTE LANAK**

Baratzea puri-purian da. Azenibuztanaren eta osinaren urekin tratamenduak egiten jarraitu landareak indartsu egiteko. Hezetasun handia bada, tomateak mildiutik babesteko tratamendu prebentiboak egiten hasi. Etxeko leiho edo balkoian sukaldean erabiltzeko landare usainduak landatu. Sasoi honetan indartsu ateratzen dira belarrak. Maiz kendu behar dira qure laboreei kompetentzia ez egiteko. Belarra ontzeko garaia neurrako erreserba egiteko. Garaio, laharra, uztaoa edo edozein belar galtzeko ilgoran moztu.

**ABELZAINNTZA**  
Aberreen zainketa egokiari esker osasuntsu mantentze dira eta ez dute botika beharrik. Bertako obere motak aholkatzen dira. Bere elikadura baserriko bazka eta larretan oinarritzen da. Elikadura erabiltzen diren aleak inguruko lurraldeetatik dator ziuertagiri ekologikoarekin.

## PILATES

Azken urteetan gure artean barra-barra entzuten dugu Pilates hitza, hala ere zer den eza gutzen ez duzuenentzat modu laburrean azaltzen saiatuko gara. Pilates osasunarentzat egokia den jarduera fisikoa da eta edozein pertsonentzat da baliogarria.

Pilates egokitze fisikoa hobetu eta giharrak, gorputza eta burua gorputzaren posizioaren eta luzaketen bitartez indartzen laguntzen duen metodoa da, gorputza osotasun bat bezala landuz.

Pilates metodoaren onurak, giharrak, lotailuak eta artikulazioak indartzea litzateke. Hori dela eta, ariketa fisiko hau praktikatzen duen orok gorputzaren kontrol handiagoa dauka egunerokoan, baita indar eta bizkortasun handiagoa ere. Era berean, lepo, bizkar eta gerrialdeko mina arintzen du.

2016. urtean Pilates ikastaroak hasi genituen Araman Ainitze irakaslearen eskutik eta ikastaroan parte hartzen duten lagun batzuei honen inguruko galdera batzuk egin nahi izan dizkiegu.

### **Zergatik hasi zinen Pilates egiten?**

*Entzuna nuen gorputzerako oso ona dela eta honek animatu ninduen.*

### **Aurretik beste kirolak egiten al zenuen?**

*Bai, yoga eta gizonarekin paseoan ibili*

### **Hobekuntzarik nabaritu al duzu hasi zinenetik?**

*Bai, agilago eta sasoi txuago nabari det nere burue.*

### **Zer duzu gogokoen?**

*Luzamenduak*

### **Gomendatuko al zenuke?**

*Noski baietz, neri oso ondo juten zait eta gainera gure edaden oso egokia da mugitzea.*



*Mari Jose Aldasoro, 67 urte*

## GALDEKETA

### Zergatik hasi zinen Pilates egiten?

*Denbora soberan nuen eta gure herrian aukera hau egonik kirola egitea otu zitzaidan.*

### Aurretik beste kirolik egiten al zenuen?

*Bai, yoga eta mendian jo ta ke ibiltzea ditut gogoko.*

### Hobekuntzarik nabaritu al duzu hasi zinenetik?

*Bai, sueltoago nabil eta deskantsua sentitzen det.*

### Zer duzu gogokoen?

*Baloiakin egiten ditugun ariketak*

### Gomendatuko al zenuke?

*Bai, dudarik gabe.*



*Xabina Aldasoro, 71urte*

### Zergatik hasi zinen Pilates egiten?

*Pilates egiten hasi nintzen ez nuelako inolako kirolik egiten eta nire gorputza pixka bat martxan jarri nahi nuelako mugimenduan jarriaz*

### Aurretik beste kirolik egiten al zenuen?

*Ez, ez nuen egiten.*

### Hobekuntzarik nabaritu al duzu hasi zinenetik?

*Egia esan ariketak eginez eta gorputza luzatuz nere osasun fisikoa nabarmen aldatu da. Zerbikaletan era bizkarrean nituen minak asko arindu eta batzuk gainera desagertu egin zaizkit.*

### Zer duzu gogokoen?

*Arnasketa ariketak erlajatzeko eta irakaslearen jarrera baikorra eta inplikazioa gurekiko.*

### Gomendatuko al zenuke?

*Edozeini gomendatuko nioke pilates egitea, berdin izanik adina, benetan gorputza beste era batera sentitzen da ariketa fisiko pixka bat egin ondoren.*



*Maite Olazabal 49 urte*

## ERREZETA MADALENAK TXOKOLATEZKO PIPITEKIN



### OSAGAIAK

- 300g Irin osoa (integrala)
- 1 koilarakada legami hautsa
- 140g azukre beltz
- 2 arrautza
- 200ml esne
- 100ml ekilore olio
- 1 koilarakada bainila esentzi
- Kanela hautsa apur bat
- Txokolate pipitak



### PRESTAKETA

Nahastu ontzi batean osagai lehorrak: Irina, legamia, azukrea eta kanela.  
Bestalde nahastu 2 arrautzak, esnea, olioia eta bainila esentzia.  
Egin zulo bat osagai lehorren ontzian eta bota bertara likidoak, nahastu osatu arte.  
Gehitu txokolate pipitak eta bete madalena kapsula batzuk, baina ez goraino.  
Sartu labe beroan 180ºtara 25 minutuz. On egin eta gozatu!

### LEHIAKETA

#### SUDOKU

3			4
4		1	
1			2
		4	1

***Aurreko zenbakiko zozketan sariduna  
Ekhi Iribarria izan da.***

Udaletxeko buzoian sartu zure erantzuna.

Toki Alai jatetxean 2 lagunentzako asteburuko menu baten zozketan sartuko zara.

Zorte on.