

Lurdes Sarasola: "Elikadurari buruz gauza batzuk jakitea nahikoa da kontziente izateko momentu bakoitzean zer jatea komeni den"

■ Osasunaren Astea izan zen pasa den astean Andragoton eta ostegunean Lurdes Sarasolak elikadurari buruz hitz egin zuen ■ Lurdes Sarasolak hainbat gomendio eman zituen dieta osasuntsua izateko.

OSASUNAREN astea zela eta astelehenetik ostiralera hitzaldiak izan dira Andragoton. Ostegunean Lurdes Sarasola hernaniarrak elikaduraz hitz egin zuen eta ondo jatea zer den azaldu zuen teoria ezberdinen ikuspuntutik.

Lurdes Sarasolak azaldu zuen medikuntza ofizialak diola ondo jatea dela denetatik jatea: karbohidratoak % 60, koipeak % 28-30 eta proteinak % 10-12. Bestetik, azaldu zuen makrobiotikaren ikuspuntutik ondo jatea dela zereal asko, berdura pixka bat eta proteina gutxi jatea: dietaren erdia zereal integralek osatzen dute, laurdena berdurak, eta beste laurdena osatzen dute, lekale, hazi, haragi, arrain, fruta eta fruitu lehorrek.



Lurdes Sarasola, Andragotoko hitzaldian.

Karbohidratoak, koipeak eta proteinak

Horrekin batera medikuntza ofizialak egiten duen janari sailkapena azaldu zuen:

1) Karbohidratoak hiru multzotan banatu zituen: batetik absorzio mantsokoak (zerealak, potajeak); absorzio ertainekoak (fruta, berdura, sustraiak) eta absorzioa azkarrekoak (azukrea, eztiak, gozokiak). Absorzio azkarreko karbo-

"Lotara joatean jaten ditugun hidratoak ez dira kontsumitzen eta gorputzean pilatzen dira"

hidratoak bapatean ematen dute energia eta absorzio mantsoko karbohidratoek ematen duen energiak denbora gehiago irauten du.

2) Koipeak bi multzotan banatu

zituen: aseak edo saturatuak (haragia, esnekiak, koko olioak, palma olioak) eta asegabeak (fruitu lehorrak, oliba olioak, arrainak, aguakatea). Grasa saturatuak kolesterola ematen du. 3) Azkenik proteinei buruz hitz egin zuen. Batetik animalietatik datozen proteinak daude (haragia, arraina, arrautzak, esnekiak) eta bestetik landare proteinak daude (fruitu lehorrak,

"Grasa bejetalak ez du zertan ona izan behar: koko eta palma olioak grasa saturatuak dira"

zerealak eta lekaleak). Esan zuen ez dela egia barazkijaleek proteinak falta dituztela, landareen bitartez ere jaso daitezkeelako proteinak.

Makrobiotika

Makrobiotikari buruz Lurdes Sarasolak esan zuen filosofia bezala oso jakituna dela. Makrobiotikak munduan existitzen dena bi multzotan sailkatzen duela aipatu zuen: *yin* eta *yang*. Bien nahasketatik dator oreka. Janariari begiratu *yin* multzoan sartuko genituzke: azukrea, eztiak, zumoak, alkohola, kafea, txokolatea, esnekiak eta klima epeleko fruituak. *Yang* multzoan daude: gatza, janari gazia, haragia, arrautzak, arrain urdina, mariskoa, gazta zaharra, esaterako. Erdibidean dauden janariak, orekatuak direnak, izango lirateke: zereal integralak, lekaleak, berdura, arrain txuria, fruitu lehorrak eta bertakoa eta garaikoa den fruta. □

Gobernu Batzarra gaur

UDALAK Ohiz Kanpoko Gobernu Batzarra egingo du gaur eta zortzi puntuko gai ordena izango du mahai gainean, gehienak aurreko Hirigintza Batzordean onartutako puntuak. Hiru puntu etxea berri edo zenbait moldaketa egiteko eskaerak eta kontsultak dira. Aktibitate ekonomikoekin lotutako puntuak ere badaude eta horietako bat da Scoinerrek egingako eskaera Ibarluzen industria jartzeko. Gaurko Gobernu Batzarra Osiñaga-Txabolan edateko ura jartzeko proiektua ere aztertuko du. Bilera 17:00etan da. □



Iazko Udalekuak Hernanin.

Hernaniko udalekuetan izena ematea zabalik

EUSKARA Zerbitzuak zabaldu du 3-12 urte bitarteko umeentzako Udalekuetarako izen ematea. 3-10 urtekoentzako egunerdira arteko udaleku irekiak izango dira, hilabetekoak. 11-12 urtekoek berriz, kirol aktibitateak izango dituzte aukeran: mendi ibilaldia, arrauna, eskalada, herri kirolak, piraguismoa eta abar, eta 15 eguneko udalekuak dira. Herriko ikastetxeetan dabilzan umeek ikastetxean bertan eman behar dute izena. Herrikanpo ikasten dutenek Udaletxeko Euskara Zerbitzura jo behar dute. Informazio gehiago: 943-337029. □

Odola ematea gaur

GAUR hileko lehenengo asteartea da eta odola emateko eguna da Hernanin. Anbulatorioan, 18:30etatik 20:30etara. □



Musika Banda film ezagunetako musika bandak jotzen, Biterin.

Biteri bete egin zen filmeetako musika bandak entzuteko

MUSIKA Bandak filme ezagunetako musikak jo zituen Biterin eta arrakasta haundiko kontzertua izan zen. Musika ezagunak izaki, eta argibideekin lagunduta, jendeak gozatu egin zuen kontzertuan. □

PUTZUETA
HARATEGIA - URDAITEGIA

Kardaberaz 39
Tel.: 943 55 27 87
20120 Hernani

TILIN x TTOLON
BELAR DENDA

- DIETISTA
- NATURISTA
- MEDIKUA

TERAPIA NATURALAK
KONTSULTAK
Ttilin Ttolon Belardenda
Txirrita 10 - Tel.: 943 55 56 94

LUBER
BIDEODENDA

Kardaberaz kalea 3, Hernani
Tfina: 943 33 50 48
Mobila: 635 71 72 12 (24ord.)

Pelikulak berrienak:
- VHS eta DVD
- Marrazki bizidunak,
- Zinekluba...
Sandwich hotz eta beroak
Coxoki eta libxarkeriak

Eskaintza bereziak:
150 euroko erreteagarekin DVD erreteagarekin operari ... eta astero aukera berezi bat.

ZUMITZA
TABERNA

BERRIRO ZABALIK

- Eguneroko menua
- Pater kontzertuak
- Ogitarlekak
- Pintxoak

ZUMITZA Taberna - Nagusia 50



Hernanik 3 puntuak irabazteko aukerak izan zituen, baina bakarrarekin konformatu behar izan zuen.

Gorengoak aukerak bai, baina, golik ez

HERNANIK 0-0 egin zuen Lesakan Beti Gazteren kontra eta puntu bat ekarri zuen etxera. Jose Manuel Secoren mutilek, ordea, gol aukera dezente

izan zituzten, baina, ez zuten golik sartzerik lortu. Hernania-rrek 33 puntu dituzte orain eta azkenbigarren jarraitzen dute, mailaz jaisteko postuan.

Emakumezkoen kopa
Emakumezko ekipoa fin arituzen Ostadarren kontra kanpoan eta 1-3 irabazi zuen, Kopa-kopartidua. □



Koruen arteko topaketan lau koruak elkarrekin kantari, Juan Bataiatzailea parrokian.

Koruak kantari kalean eta elizan

LASARTE, Andoain eta Hernaniko koruek topaketa egin zuten larunbatean San Juan Bataiatzailea parrokian, Kantuzek antolatuta. Urtero izaten den ekitaldia aurten Hernanin egok-

itu da eta Andoain eta Hernaniko txistulari Bandek ere hartu dute parte. Herrikoak Kantuz eta Ozenki aritu ziren kantuan eta lehenbizi kalea girotzen aritu ziren ahots ederrarekin.

Kontzertuan, koru eta banda bakoitzak bina kantu egin zituen, baina, momenturik beroena bukaerakoa izan zen, denak elkarrekin kantatu zutenekoa. □



Ozenki Abesbatza gonbidatu gisa aritu zen kantari Topaketan.

HITZ BITAN



‘Oporretara goaz Keniara’ antzezlanean txofer.

✓ ANTZERKIA

Ikasleak antzezle. Langile ikastolako 5 eta 6garren mailako ikasleek bi antzerki obra egin dituzte Biterin: *Kattalin Belar Sendagilea* eta *Oporretara goaz Keniara*. Hernaniko ikastetxeetako ikasleak eta ikasleen gurasoak izan ziren ikusten.



Lau antzezle berriketan.

✓ EUSKERA

Familia euskaldunak behar dira. Euskera ikasten ari den jendea hartzeko, familia euskaldunak behar dira udan. Kondizioak dira: egonaldiak gutxienez hilabeteak izatea eta hilabete bakoitzean lagun bakarra hartzea; ikasleak 18 urtetik gorakoak izango dira; egonaldia egiten den hilabetean gutxienez hiru lagunek bizi beharko dute etxean; ikaslearentzako logela bat libre izan beharko da. Familiak horren truke 570 euro jasoko ditu hilabete bakoitzeko. Izen ematea apirilaren 18a baino lehen egin behar dute familiek, Hernaniko Udaletxeko Euskera zerbitzuan edo 943 474447 telefonoan. Eskera Ulibarri eta Urrats euskaltegiek egin dute eta HABEk diruz laguntzen du. □

✝

VICTORIA VIDAURRE GARCIA
Andrea

Apirilaren 4an hil zen Hernanin, 73 urte zituela, Elizakoak eta Aita Santuaren bedeinkazioa hartuta.
-Goian bego-

Senarra: Luciano Cabrera; seme-alabak: Pedro eta Lourdes Mujika, Sara eta Isaac eta Idoia Quintana; bilobak: Unai, Manex eta Andrea; anai-arrebak, ezkon anai-arrebak, ilobak, lehengusuak eta gainerako ahaideek.

Haren animaren alde oititz bat eskatzen dizuete eta arren etor zaitezela **GAUR, ASTEARTEA**, arratsaldeko SEIETAN, **Hernaniko JUAN BATAIATZAILEAREN** parroki elizan egingo den hiletara. Aldez aurretik, mila esker.

Hernanin, 2004ko apirilaren 6an

Helbidea: Kardaberaz 50-5ª-A

Oharra: Gorputza SANDIUSTERRI Zaharren Egoitzako TANATORIOAN egongo da. Gorputz laguntza bere familia artean egingo da, asteartea, marxoaren 6an, arratsaldeko 15:45etan.

IRAGARKI MERKEAK

Hernani inguruko jatetxe batean barrarako zerbitzari bat behar dugu. Ibilgailua behar da. Deitu: 943 55 02 54 (astelehenetik-ostiralera) edo 608 12 07 32

Iñigo Royo Masajista. Masajea, naturopatia, akupuntura, ajuste neurologiko eta bertebrala, reflexologia, auriculoterapia,...: 943 33 28 94 - 626 80 76 33 (Sta Barbara 42)

ZERBITZUAK

☎ TELEFONOAK

►Taxiak: 943 550093
►Udaltzaingoa: 943 333288
►DYA: 943 464622
►Autobusak: 943 556662
►Anbulatorioa: 943 006666
►Jokalaria anonimoak: 943 331103

✚ FARMAZIAK

►Egunez: Bilbao-Sagastiberri Urbieta 7
☎ 943 552941
►Gauetz: Diaz Andoain. Nagusia 19
☎ 943 592057

dobEra
EUSKARA ELKARTEA

DOBERA SARIA II. EDIZIOA
3.000 EUROKO DIRU LAGUNTZA
HERNANIRI BURUZKO LAN BAT SARITUKO DA:
- Banaka zein taldeka egin daiteke.
- Lana euskaraz izango da.
- Lana egiteko epea: 6 hilabete.
- Proposamenak aurkezteko epea *apirilaren 30a*.
- Agiri guztiak Dobera Elkartera bidali behar dira.
(Larramendi - 11 ; Telf: 943-332799)