

ALKOHOLIKO ANONIMO ELKARTEA

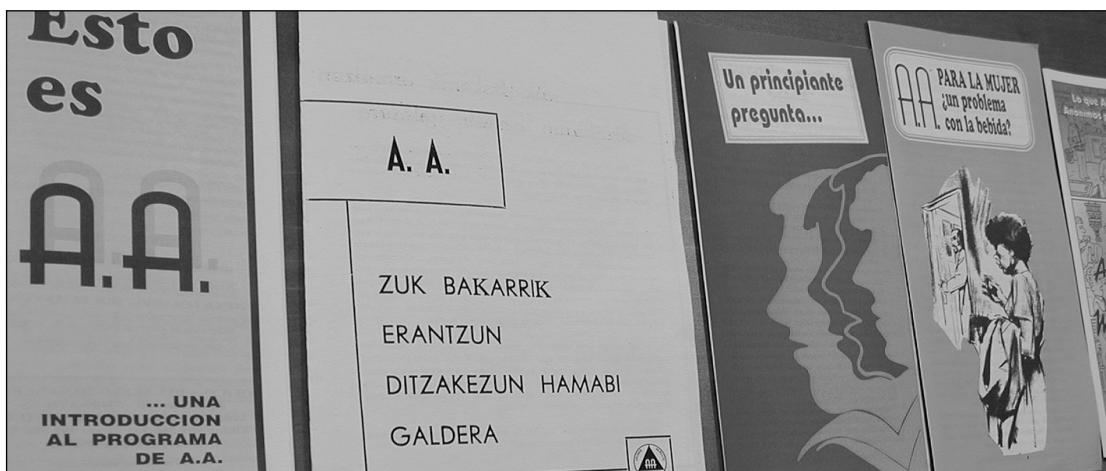
“Askotan norbera izaten da alkoholarekin arazoak dituela gutxiena konturatzen dena”

■ Zailena norberak arazoa duela onartzea izaten da elkarteko kideen hitzetan eta askotan faktoreen batek gertatu behar du horretaz konturatzeko.

■ Hernaniko Alkoholiko Anonimo elkartea 1968an sortu zen eta bilera informatiboak, familiaritatekoen bilerak eta terapia bilerak egiten dituzte astero.

■ Bilera bakoitzean 14-15 lagun biltzen dira Hernanin, baina, anonimatoa zaintze aldera beste herrietarako elkarreetara joaten direnak ere badira.

BADIRA 65 bat urte Alkoholiko Anonimoen lehen elkartea sortu zela Estatu Batuetan eta ekainaren 10ean ospatzen da sorrera horren urteurrena. Hernaniko Alkoholiko Anonimo elkartea 1968an sortu zen eta berengana jo dugu beren bizipenak jakin eta alkoholarekin arazoak dituen pertsona batek zer pausu eman litzakeen jakiteko.



Hernaniko elkartearen txosten ugari dituzte irakurri nahi dituenarentzat.

■ Alkoholarekin arazoak dituen pertsona bat nola jabetu liteke horretaz?

Normalean gutxiena konturatzen dena norbera da, erabat behea jota ez badago. Baina zerbaitek eraginda etorri liteke hona arazoak dituen pertsona bat: senar edo emazteak ultimatumak emanda, medikuak esanda, lantegian gomendatuta... behin etorrita jendearen bizipenak entzun eta konturatu liteke egitan arazo bat duela. Gehienetan inguruan sortuko zaion arazo haundiren batek eragiten du pausua ematea eta alkoholarekin arazoa duela onartzea, ez baitu hori entzun ere egin nahi.

■ Eta behin lehen pausua emanda nola uzten zaio edateari?

Horretarako oso garrantzitsua da taldeko terapia. Lehen pausua da dexintoxikatu eta burua argitzea eta behin hori lortu denean gauzak oso

bestela ikusten dira. Baliteke desintoxikatzeko horretan mediku edo psikiatra batek laguntzea eta gero elkartera bideratzea. Hemen programa bat jartzen dugu martxan eta hasieran edateari uzteak oso zaila badirudi ere lortzen da, baldin eta gaixoa konbentzitzen bada go utzi egin behar duela. Edateari uztea lortu duen jendeak azalduko dio nola lortu duen eta lagundu egingo dio. Zenbaitetan gertatzen da etortzen dena ez dagoela oso konbentzitzen egitan arazo bat duela eta orduan esaten zaio probatzeko edan gabe egoten ea zermotuz aurkitzen den.

“Edaten nuenean ikuitzen nuen guztia puskatzen nuen. Gero ez nuen ezer ikuitzen ez puskatzeko. Edanari uztean ondo jartzen saiatzeko ikuitzen hasi nintzen”

■ Eta behin edateari utzita? Komenigarria da edateari utzita ere taldeko programarekin jarraitzea, bestela konfiatu eta berriro edaten hasi bailiteke.

Izango da jendea ondo kontrolatu lezakeena, baina, taldean beste kontrol bat dago.

■ Seguru asko norberarentzat adina gogorra ingurukoentzat izango da...

Agian gogorra izango da ingurukoentzat norberarentzat baino. Askotan inguruko jendea eta gehien maite denari egiten zaio kalte eta minik gehien.

■ Zer gomendio emango zenieke edanarekin arazoak dituen pertsona bati eta ingurukoari?

Arazoak dituenari zaila da, burua blai daukalako, baina, normalean estuasunean jartzen denean etorriko da. Familiartekoak etortzea ere komeni da, lagundu nahi badute ere ez baitakite nola egin eta hemengo terapiatan erakutsiko diote. Saiatu behar dute gaixoa ere hona ekartzen, arazo hori zer den dakien jendea baitaude hemen.

■ Eta behin uztea lortzean bizitza berregin beharko da, afizio berriak bilatu...

Edatea uztean gauza asko hasten dira konpontzen, baina, egia da rutina eta bizitza aldatu egiten dela. Askotan ambienteak kutsatu lezake eta zenbait rutina ahaztu egin beharko dira: gauez tabernaz taberna ibiltzea eta abar.

Baina, pertsona bakoitza desberdina da, neurria norberak jarri behar dio, eta ikusi zer kontrolatzeko gai den. □

Alkoholiko Anonimoen arabera, edariarekin arazorik duen jakiteko bakoitzak bere buruari egin beharreko 12 galdera

- 1) Saiatu al zara inoiz ez edaten astebetean edo epe luzeagoan, eta epea bukatu aurretik berriz ere edaten hasi?
- 2) Haserretzen al zara inork ez edateko aholkua ematen dizunean?
- 3) Saiatu al zara inoiz kontrolatzen, edariak aldatuz?
- 4) Azken urtean inoiz edan al duzu goizean?
- 5) Inbidia ematen al dizute edan dezaketenen pertsonak, edate horrek eragozpen edo kalterik eragiten ez dielako?
- 6) Azken urteetan zure arazoa haunditzen joan al da?
- 7) Zure edateko erak etxean arazoak ekarri al ditu?
- 8) Edaria mugatua dagoen bileretan, ahaleginak egin al dituzu edari gehiago lortzeko?
- 9) Nahiz garbi izan edana ezin duzula kontrolatu, esaten al duzu, jo eta ke, nahi duzunean utzi dezakezula?
- 10) Azken urtean lanean huts egin al duzu edateagatik?
- 11) Edaria dela eta izan al duzu buruan hutsunerik?
- 12) Inoiz pentsatu al duzu arrakasta haundiagoa eduki zenezakeela edango ez bazenu?

“4tik gora baiezekoak badira ia seguru egon arazoa duzula edanarekin”

Hernaniko Alkoholiko Anonimoak

Sandiusterri azpiko lokaletan.
Telefonoa: 943 331103
estensioa 566.
(Bilera egun eta orduetan deitu)

Informazioa emateko bilera irekiak: Ostegunetan, 20:00etatik aurrera, nahi duen guztiarentzat.

Terapiak: Astelehen eta ostiraletan, 20:00etatik aurrera.

Familiaritatekoen bilerak: asteazketan 19:30etan.

SANTA BARBARA
PEUGEOT
943 551139 / 943 551979
Tailerrak: Larramendi 15 - Exp: Aranzazu 15

✓ PEUGEOT 307 SW - HDI 110
✓ PEUGEOT 206 - 5 ate - diesela - aire egokitua
✓ PEUGEOT 405 MI 16 balbula
✓ ROVER 45 - Turbo diesela - aire egokitua
✓ SAAB Coupe 900 S - 2.0 130 CV
✓ FORD ESCORT - Turbo diesela - ezin hobeto
✓ VW TRANSPORTER - Furgoneta mixtoa
✓ PEUGEOT PARTNER - diesela

Auto eta furgoneta zaharrak, 2. eskukoez aldatzen ditugu
LARUNBAT GOIZETAN IREKITA DAGO

ZIURTATU ZURE AFIZIOAK

La Caixaren Istripu Asegurua

Mendizalea, ehiztaria, txirrindularia... bazara, aseguru berezia daukagu zuretzat.

“la Caixa”

LA CAIXA - Urbieta kalea 8 - HERNANI - 943 55 04 21

Hernani Kirol Elkarteak asanblada egingo du asteartean azkeneko hilabeteetan izandako arazoen berri emateko

■ Hilaren 15ean izango da arratsaldeko 19:00etan, Langile Laubidieta ikastolan.

HERNANI Kirol Elkarteak Zuzendari Batzordeak asanblada egingo du asteartean, hilaren 15ean, eta bertan azken 8 hilabete hauetan izandako arazo-oen berri eman nahi dute.

Bilera arratsaldeko 19:00-etan izango da Langile ikas- tola-ko Laubidieta eraikinean eta eskatu dute bertara joan

nahi dutenak kotxea Txantxilan aparkatzeko eta bertatik oinez joateko. Laubidietan seinaliza- zioak egongo dira asanblada non den jakiteko.

Patronatuarekin arazoak
Hernani Kirol Elkarteak azaldu du bilera hau deitu duela azken 8 hilabeteetan Hernaniko Udal

Kirol Patronatuarekin izandako arazoengatik. Elkarteak jakinarazi du “egoera SOS larria izango dela gauzak ez badira aldatzen” eta ondorio larriak izango dituela bai klubarentzat, “eta zer esanik ez Hernaniko kirolarientzat” diote. Dei egin nahi diete kirolari, guraso eta nahi duen guztiari azaltzeko. □

‘Hernani’ urtekaria atzeratu egingo da

UDAL Kultura Sailak urtero argitaratzen du Hernani urteka- ria, San Joan bezperatan baina aurten atzeratu egin da. Noiz kaleratuko den ez badakite ere, udazken aldera izango da. Honen arrazoia da, Udalak dio- nez, Udalak programatzen dituen aktibidadeak urtean zehar banatu nahi izatea eta ekaina oso kargatua egotea. □

Tanborradako ensaioak astearte eta ostegunetan Santa Barbaran

SAN Joanetako helduen tan- borradarako ensaioak, astearte eta ostegunetan izango dira, arratsaldeko 20:00etan, Santa Barbara elkartearen. Elkarteak parte hartuko duen guztiari agertzeko deia egin nahi dio. □

Bilkura deitu du Herriarren Zerrendak gaur eguerdirako

HERRITARREN Zerrendak herriarrei deia egin nahi die gaur eguerdirako. Zita eguer- diko 12:00etan egin dute, plazan. Dei egin dute EHNA (Euskal Herriko Naziotasun Aitormena) eramateko. □

JASOTA BEZALA

"In finibus Ernani ad litus maris"

Horrela adierazi zuen Iruñeko erregeak, Antso III Nagusiak, oraingo Donostiako Antiguako eliza, inguruko lurraldeak, sagas- tiak, baserriak eta abar Leireko monasterioari eman zizkionean 1014an. Antso III Nagusiak lurraldea administratzen zuene- an, 'in finibus Ernani ad litus maris'-arte zabaltzen baitzuen erresuma. Erresuma horretako hiritar horiek guztiak hasieran Iru- ñeko, eta geroago Nafarroako, estatuaren pean bizi izan ziren.

1014. urteko hernaniarrak, beraz, euskaldunak izanik nafar hiritarrak ziren, Iruña, Altsasu edota Erriberrikoak bezalaxe. Na- farroako erresuma garai hartan Europako estatu egituratu bat

gehiago zen, garrantzitsuenetako bat. Gainerako estatuekin diplo- mazia harremanak mantentzen zituen eta European egiten ziren goi mailako errege bileretan eta kon- tzilioetan parte zuzena hartzen zuen. Baina, Nafarroako erresu- mari, Nabarra osoari, 1199. urtean zati bat ebaki zioten eta hanka- motz utzi. 1512an, berriz, lepoa moztu zioten eta independentzia lapurtu. Orduan eta ondoren gerta- tutakoak sasi-historia bihurtuta irakurri eta sinestu behar izan dugu erasotzaile eta inbasoreen eskutik, gaur egun arte. Eus- kaldunok, nafar hiritarrok, ez dugu aukerarik izan gure historia azter- tze-ko eta ondorioak ateratzeko, hori ere lapurtu baitigute.

Hala eta guztiz ere, bada az- ken urte hauetan horri aurre egi-

teko eta gure benetako historia azaleratzeko izugarritzko lana egiten ari den historialari, kazeta- ri eta ikertzaile talde bat; besteak beste: Pedro Esarte, Tomas Ur- zainki, Jimeno Jurio eta abar. Horien guztien eskutik hasi gara izan ginenaren eta galdutako gure historiaren kontzientzia ber- reskuratzen. Horiek egindako lana alferrik izango da, ordea, guk ez badiegu zabaltzeko bide- rik ematen. Gonbidatu nahi zai- tugu, bada, ondoko ekitaldian parte hartzera:

Nabarraldeko hitzaldi-aur- kezpena. Biteri Kultur Etxean, ekainaren 22an, arratsaldeko 7:30etan. Etor zaitez.

Beñi Agirre eta Jon Garmendia

San Antonio eguna gaur Ereñotzun

SAN Antonio eguna ospatuko dute gaur Ereñotzuko jaietan. Goizeko 08:00etan txistula- riekin diana izango da eta on- dorenean trikitilariak arituko dira goiz guztian zehar. 11:30etan TTarla Dantza Tal- dearen emanaldia izango da eta 12:00etan, sagardo probaketa. 12:30etan herri kirolak ikuste- ko aukera izango da.

Arratsaldeko 18:30etan ber- tsolariek emanaldia eskainiko dute: Maialen Lujanbio, Joxe Agirre, Silveira, Jexux Mari Ira- zu, Amets Artzallus eta Mendi- luze arituko dira. Gauean Tapia eta Leturiarekin Erromeria.

Goiz eta arratsaldeko Pro- bintzi mailako San Antonio bola eta toka txapelketa joka- tuko da. □

† ANTIXON IRADI IRASTORZA

JAUNA

Atzo hil zen,84 urte zituela, Elizakoak eta Aita Santuaren Bedeinkazioa hartuta.



-Goian bego-

Haren emaztea: Regina Gorrotxategi; seme-alabak: Maite eta Luis Mari Arratibel, Lourdes eta Juan Mari Oiarzabal, Koro (Mañel Olanoren alarguna), Antton eta Edurne Elizalde; bilobak: Antton eta Susana, Koldo, Manu, Ion eta Susana, Lourdetxo eta Jon Ander, Inhar, Ion, Paulo, Marko, Sara eta Maddi; birloba: Iker; anai-arrebak: Pakita, Mari Mertxe Dorronsoro (Jose Manuel Iradiren alarguna), Luis Gorrotxategi eta Maria Luisa Arozena; ilobak, lehegusuak eta gainerako ahaideek.

Haren animaren alde otoitz bat eskatzen dizuete eta arren etor zaitezte- la BIHAR, ASTELEHENA, arratsaldeko ZAZPIETAN, JUAN BATAILATZAILEAREN paroki eli- zan, egingo den hiletara. Aldez aurretik, mila esker.

Hernanin, 2004ko ekainaren 13an

Helbidea: Juan de Urbietak, 12-3.C

ZERBITZUAK

☎ TELEFONOAK

- ▶Taxiak: 943 550093
- ▶Udaltzaingoa: 943 333288
- ▶DYA: 943 464622
- ▶Autobusak: 943 556662
- ▶Anbulatorioa: 943 006666
- ▶Jokalaria anonimoak: 943 331103
- ▶Alkoholiko anonimo: 943 331103

☎ FARMAZIAK

- ▶Egunez: Bulnes Florida auzoa ☎ 943 557738
- ▶Gauetz: Bulnes Florida auzoa ☎ 943 557738

IRAGARKI MERKEAK

Opel Corsa salgai. Turbo Diesela. SS-AT. Egoera onean. ITVa pasa berria. Interesatuek deitu: **652 70 72 15**

Peugeot 307 HDI salgai. 90 zaldi. 2002 urtekoa. 33.000 km. Klimatizadorea. 6 CDrentzat kargadorea. Interesatuek deitu (14:00etatik aurrera): **696 35 48 92**

Bi ohe artikulatu (motorrarekin artikulatzen dira) dauzkat salgai. 90 zmk zabaler- a dute eta berri berriak daude. Prezioa adosteko Deitu: **943 33 37 67 . 943 33 05 84**

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

Nissan Primera salgai. SS-AN. 1.200 euro. Interesatuek deitu: **661 86 22 19**

Langile autonomoa behar dugu, janari dendan lan egiteko. Deitu: **657 79 29 48**

Taberna lan egiteko pertsona bat behar da. Deitu: **615 74 87 27**

ATXIKI Taberna

San Joan-etan afariak ematen ditugu enkarguz Enkargatzeko:

☎ 943 331660



Eguneko menuak Bokatak Plater konbinatuak

Hernaniko Kiroldegia

TXILIBITA TABERNA

Ereñotzu auzoa - 943 33 60 61

Ondo pasa. San Antonio jaiak!

San Antoniotan hamaiketakoak eta bazkariak, ematen ditugu.



Zapa 8 - ☎ 943 33 15 06 -



Ondo pasa San Antonio jaiak!

Pol. Lastaola -Tel.: 943 55 0640- HERNANI (Gipuzkoa)

Matrikulatu zure seme-alabak Hernanin

Hernani Institutua



Hernani institututuko gurasoak

Hernanin bizi hernanin hezi!!

GARMENDIA

MORTZ KLINIKA



ODONTOLOGIA OROKORRA
MARCELO BORLLE DOKTOREA (KOL. ZKIA 320)

ORTODONTZIA
UME ETA HELDUENTZAT
KATHERIN PARR DOKTOREA

ESKATU PRESUPUESTOA KONPROMISORIK GABE

TXIRRITA KALEA 13-1ª EZK. ~ TELF.: 943 55 34 92