



## PAUSOKA - BEHAR BEREZIAK DITUZTEN HAURREN ELKARTEA

Lluís Arnáiz Duró de Paradis - Mediku Neurobiogenetikoa:

# «Estimuloak sortu behar zaizkio gorputzari, erantzuten hasi dedin»

Lluís Arnáiz Duró de Paradis medikuak adierazi zuen lehendabizi ikusi eta konpondu beharrekoa dela gorputzak duen erantzuteko gaitasuna. Elikadurari buruz hitz egin zuen, botikei buruz...

«GORPUTZAK badu gaitasuna arazoei aurre egiteko. Gure lana da modua bilatzea gorputz hori lanean hasteko. Buruko arazoetan adibidez, blokeo bat egon liteke buruan, eta guk behar dugun informazioa ezin dugu gogoratu edo ekarri. Burmuinari erakutsi diezaiokegu informazioa non daukan gordeta, eta hara joateko *bide alternatiiboak* badituela, edo burua ohitu dezakegu informazioa leku *iristerrazago* batean gordetzen...». Lluís Arnáiz Duró de Paradis medikuak atzo adierazi zuen, neurobiogenetikaren bidez hainbat gaitz edo arazori aurre egin litekeela, eta emaitza oso onak lortzen direla.

Hernaniko Pausoka elkarteak antolatu zuen hitzaldia, behar bereziak dituzten haurren elkarteak. Guraso eta haurrek leporaino bete zuten Pausokaren lokala, eta galdera pila bat egin zizkioten mediku katalanari.

### Gorputzaren blokeoak eta gaitasunak

Arazo baten aurrean, neurobiogenetikak lehenengo aztertutako egiten du, gorputzak ze gaitasun daukan aurre egiteko, eta behin gorputza prest dagoenean, estimuloak sortzen zaizkio erantzuten hasi dedin. «Gorputz guztiek dute gaitasuna egokitze edo eboluzionatzeko, baina blokeatuta egon litezke, hainbat arrazoiengatik: haurrak bizitu duen egoera gogor bat, gain-



Lluís Arnáiz Duró de Paradis, atzo, Pausoka elkartearen lokalean.

ditu gabeko egoerak, istripuak... Hori aztertutako egiten behar da, eta ahal den neurrian oinarritzeko funtzioak prest jarri ondorengo faseari ekiteko. Zer da ondorengo fasea? Arazoari aurre egitea, eta nola egiten dugu hori? Estimuloak sortuta».

**Burua gai da 'regeneratzeko'** Lehen uste zen neuronak ez zirela berritzen, baina atzo esan zenez, hori ez da horrela. «Neuronak berritu egiten dira, eta gure lana da erakustea zer eta nola berritu behar duten. Alegia, memoriak failo egiten badigu, gure buruari erakutsi behar diogu hori berritu behar duela».

### Gorputzarentzat kaltegarri ez diren produktuak, dosi txiki-txiki

Batzuetan gorputza lo egoten da, eta ez du arazoa non daukan ikusten. Neurobiogenetikoek diote, gorputza aktibatu egin behar dela, eta estimuloak sortu behar zaizkiola, erantzuten hasi dedin. «Modu bat da adaptogenoen bidez egitea. 25 adaptogeno inguru erabiltzen ditugu, mikrodosietan eman, eta nolabait esateko, gorputzari *erakutsi* egiten diogu zeren kontra egin behar duen borroka, edo zer indartu behar duen. Kasu guztietan, erabiltzen diren produktuak ez dira agresiboak, ekologikoak dira eta ez

dute gorputzaren funtzioa ordezkatzen. Gorputzari lan eginarazten diote».

Gorputzaren beraren mekanismoak indartu behar direla adierazi zuen; adibidez, sukarra ona dela gorputzaren erreakzioa aktibatzen duelako, edo gaurko bakunak ez litzukeela gomendatuko.

### Buruko paralisiak, epilepsia...

Gaitz jakinei buruz galdetu zioten. Buruko paralisiak tratatzen dituzte, epilepsia kasuak ere bai, eta beste hainbat... horrez gain, probatu gabeko kasuak ere badituztela esan zuen, baina aterik ez dutela ixten. «Kromosomo-

«NASako ingeneria izatera iritsiko al da gure haurra? Seguru asko ez; baina hori ez dugu nahi. Guk nahi dugu gure umea aske bizi dedila, eta zoriontsu»

«Neuronak berritu egiten dira, eta gure lana da esatea zer eta nola berritu behar duten. Alegia, memoriak failo egiten badigu, ba hori landu beharko dugu».

«Infekzio kasuetan adibidez, gorputzari erakutsi egin behar diogu zeren kontra egin behar duen edo zer indartu behar duen. Eta horretarako adaptogenoak erabiltzen ditugu».

«Kasu guztietan, erabiltzen ditugun produktuak ez dira agresiboak, eta gorputzari lan eginarazten diote».

patia kasuetan ezin dizuet esan ze emaitza izango genituzkeen. Probatu egin beharko litzateke, eta alde horretatik bai, probatzeko prest gaudela, zuek ere hala bazaudete». Bartzelonako mediku honek garbi utzi zuen, hainbat eta hainbat gaitz tratatu litezkeela neurobiogenetikarekin, baina hankak lurrean izan behar direla. «NASako ingeniaria izatera iritsiko al da gure haurra? Seguru asko ez; baina hori ez dugu nahi. Guk nahi dugu gure haurra aske bizitzea, eta zoriontsu». II

**Lluís Arnáiz Duró de Paradis**  
NEUROBIOGEN - CENTRE MÈDIC LA SALUT  
932 54 60 00

|                                                                                                        |            |                                                                                        |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>KROAZIA</b> Abuztuaren 4,11,18,25 eta 31n<br>Madrildik hegaldia + 7 gaueko zirkuitua pensio osoan   | 1.140'00 € | <b>MALLORCA</b> Abuztuaren 23an<br>Bilbotik hegaldia + 7 gau 3* Hotelean pensio erdian | 555'00 € |
| <b>SENEGAL</b> Abuztuaren 12tik Irailaren 24ra<br>Madrildik hegaldia + 7 gau 4* Hotelean pensio erdian | 734'00 €   | <b>BENALMADENA</b> Abuztuaren 7 gau 3* Hotelean pensio osoan, 2 heldu + ume bat        | 565'00 € |
| <b>MADEIRA</b> Uztailaren 29an<br>Bilbotik hegaldia + 7 gau 3* Hotelean, gosaria barne                 | 419'00 €   | <b>MATALASCAÑAS</b> Abuztuaren 10etik 17ra<br>7 gau 3* Apartamentuan pensio erdian     | 450'00 € |
| <b>FUERTEVENTURA</b> Uztailaren 25ean<br>Bilbotik hegaldia + 7 gau 3* Hotelean TODO INCLUIDO           | 443'00 €   | <b>PLAYA DE ARO</b> Abuztuaren 17tik 24ra<br>7 gau 3* Hotelean pensio erdian           | 458'00 € |
| <b>TENERIFE</b> Uztailaren 26,28,29 eta 30ean<br>Bilbotik hegaldia + 7 gau Apartamentuan pensio erdian | 472'00 €   | <b>LLORET DE MAR</b> Abuztuaren 10etik 17ra<br>7 gau 3* Hotelean pensio osoan          | 290'00 € |
| <b>GRAN CANARIA</b> Abuztuaren 7 gau 3* Hotelean pensio erdian                                         | 543'00 €   | AUKERA GEHIAGO <a href="http://www.bidaibila.com">www.bidaibila.com</a>                |          |

**HERNANI**  
BIDAIAK  
Urtak 6  
943 33 00 49  
[www.hernanibidaia.com](http://www.hernanibidaia.com)

☎ **TELEFONOAK** ● **Taxiak:** 943 550093 ● **Udaltzaingoa:** 092 ● **DYA:** 943 464622  
● **Autobusak:** Garayar: 943 556658, Areizaga: 943 452708, Korreoa Goizueta-Hernani: 948 514037  
● **Anbulatorioa:** 943 006666 - 943 203020 ● **Jokalarri anonimoak:** 943 331103 ● **Alkoholiko anonimoak:** 943 331103  
✚ **FARMAZIAK** ● **Egumez:** **Bulnes** Etxeberri 1 - 943 557738 ● **Gauzez:** **Aldabe** Perkaitezgi 8 (Antziola) - 943 336022

**EGURALDIA** **GAUR** Goizaldean zaparradaren bat bota balezake ere, berehala lainoak urrutiratu eta eguzkia ikusiko dugu. Bero egingo du beste behin. Min.19° / Max.30°  
**BIHAR** Bihar ere bero egingo du eta eguzkia nagusituko da egun guztian. Arratsaldean lainoak ugaritu eta zerua erabat tapatuko dute. Ekaitz arriskua izango da. Min.18° / Max.29° (euskaltel)

## MADALENA JAIK LIZEAGAN

# Txokolatada goizean, haur-jolasak indarrez hasteko

Haurrak hasiko dute festa, eta eguerdian helduentzat poteoa, bazkaria eta abar izango dira. Sagardo katak arrakasta haundia atzo.

GOIZA haurrentzako izango da gaur, eta eguerditik aurrera helduentzako, Lizeaga-Madalena jaietan. Txokolatadarekin ekingo diote gaztetxoek, 10:04etatik aurrera, eta jolasak eta mozorro lehiaketa dituzte. Eguerdian buruhandiak ibiliko dira umeen atzetik, eta ondoren herri-poteoa, Bosko Anitz txarangarekin. Herri bazkarian 100 lagun inguru bilduko dira, eta ondoren toka eta bote txapelketak dituzte.



'Sumiller' asko animatu zen atzo sagardo kata.

**Modesto Ordoki, orkestra bat, pertsona bakarrarekin** Emanaldia berezia dute segidan. Modesto Ordoki ariko da, gizon-orkestra deitzen diotena eta ikuskizun bitxia eskainiko du. 20:30etan bukatuko dira jaiak.

Victor Hugo kalea trafikoarentzat itxi egingo dute, goizeko 11:00etatik 18:00etara. Larramendi kalea ere itxita egongo da 11 zenbakira.

«Sagardo ona da, bakoitzari gustatzen zaion hori» Juan Zuriarrain enologoak sagardo kata eman zuen atzo Lizeagan, eta ia 30 lagun bildu ziren bertan. Sagardo biziak eta mikatzak bereizten ikasi zuten, eta ondorio nagusi bat ere atera zuten, sagardo onena dela, bakoitzari gustatzen zaion hori.

Sagardo probaketa, tortila txapelketa, eta koadrilen aforiak arrakasta izan zuten. ||

**10:04** Txokolatada, umeentzako jolasak eta mozorro-lehiaketa.  
**12:06** Buruhandiak eta Bosko Anitz.  
**12:57** Herri poteoa eta B.A. txaranga.  
**14:30** Herri bazkaria.  
**16:00** Toka eta bote txapelketak eta ondoren sari-banaketak.  
**17:00** Modesto Ordoki: Gizon-orkestra  
**20:30** Jai bukaera.

## ◆ ARRANTZA

### Iturralde bosgarren, Intxaurra Torneoan

Josetxo Iturraldek bosgarren postu lortu zuen joan den aste-buruan, Intxaurra elkarteak antolatutako itsas-arrantza torneoan. 150 arrantzale izan ziren, Iker Etxeberriak irabazi zuen, eta Txantxangorriko ki-deen artean lehenengoa Iturralde, 5garren postuan; Egibar 28garren, Ramirez 29garren, eta Adrian 42garren. ||



## ❖ SANTIO JAIK ARANON

### Pelotako finalak, eta kotxe zaharren igoera

Santio jaien preludea gaur dute Aranon, urteroko bi ekitaldi egingo baitituzte bertan. Aranoko Pala Txapelketako finalak jokatu dituzte, goizeko 11:00etan hasita. 3-4 postua jokoa da lehendabiziko partiduan: Unai-Txapartegi / Kerejeta-Garcia. Ondoren, final haundia: Zubillaga-Arostegi / Eztebe-Jon Ander. Pelota bukatuta, 13:00ak aldera, kotxe zaharrak igoko dira Aranora. ||

### Arkume jatea, Aranoko produktuekin

lazo arrakasta ikusita, aurten ere arkume jatea egingo dute Aranon, uztailaren 27an, dena bertako generoarekin egina: arku-mea, entsaladak, postrea... Bazkal ondoan fanfarrearekin kantu saioa, eta gero bertsolariak, eta dantzaldia. Txartelak salgai daude, 30 euroan: Hernaniko Deportibon, Ereñotzuko Irrintzin, Aranoko Kontzejuan, Goizuetako Amaia kafetegian, Herrerako Zumardin eta Urrietako Kantoin. Umeentzako menu berezia izango da 6 euroan. Txartelak hartzeko azken eguna, bihar. ||

## ◆ MENDIRIZ MENDI

### Mendi lizentziak bihar eskatu behar dira

Mendiko lizentzia udaran behar duenak bihar du azkeneko eguna Mendiriz Mendin eskatzeko. Mendiriz Mendi elkarteak jakinarazi du, Mendi Federazioa itxi egingo dutela abuztuan, eta lizentziak tramitatu ahal izateko astelehenerako eskaerak egin beharra dagoela. 20:00etatik 21:00etara, Iturregi plazan ||

## ❖ ASTIGARRAGA

### Zinea kalean, eta hiru pelikula pantailan, gaur Astigarragan

Bi pelikula motz eta luze bat izango dira gaur Astigarragan, 22:30etatik aurrera. Bi laburrak Astigarragakoak dira, bertako film laburren lehiaketan parte hartu zutenak: *Aire Garbiak Astigarragan* (4,58 min.), eta *Buruba Junda* (4,56 min.). Ondoren, *Fenix 11\*23* pelikula katalana, egitazko gertaera bati buruzkoa. ||

## Eskelak

Eskelak ilunabarreko 20:30ak arte jasoko dira. Izen abizenak, eskela jartzen duenak eskatu bezala errespetatuko dira eta funeraria bidez jasotzen den kasuetan, jaso bezala.

## ESKERTZA

### Regina Gorrotxategi Miranda

Orain egun gutxi hil zen  
- Goian bego -

Reginaren seme-alabek eta gainerako ahaideek eskerrak eman nahi dizkizuegu modu batera edo bestera gure ondoan izan zaren guztiei eta baita elizkizunetara etorri zireten guztiei ere.



**ESKERRIK ASKO GUZTIAGATIK**

## ❖ IRAGARKI MERKEAK ❖

**Inbertsio paregabea.** Pisua salgai Amaran. 175 m2 trastelekua aparte. 4 gela, egongela haundia, 2 komun. Guztiz eraberritua. 465.000€. Deitu: 943 29 18 81 / 658 982 816 (Inm. Mendia)  
**Aukera.** Pisua salgai Amaran (Azpeitia kalea), 55 m2, 2 gela, egongela, sukaldea eta komona. 184.000€. Deitu: 943 29 18 81 / 658 982 816 (Inm. Mendia)  
**Pisuak, baserriak, txaletak, nabeak, garajeak behar dira.** Edozein zonaldetan. Alokairuan edo salmentan. Deitu: 943 29 18 81 / 658 982 816 (Inm. Mendia)  
**TXOLLOAI, 120.000€.** Victor Hugo kalean. 2 gelatako pisua, igogailua, orain dela 10 urte eraberritua. Deitu: 699 450 815  
**Akordeioa salgai,** Zero Sette markakoa. Deitu: 686 679 075  
**ETXEKO KONPONKETAK egiten dira;** iturgintza, elektrizitatea, pintura, berogailuak, antenak ere bai... **Seriotasuna.** Deitu: 616 886 660.  
**Inigo Royo Masajista.** Masajea, naturopatia, akupuntura, ajuste neurologiko eta bertebrala, reflexologia, aurikuloterapia,...: 943 33 28 94 - 626 80 76 33 (Agustindarren plaza, 4)

**SAN MARTIN DE UNX ETA FELIX LARREINAREN ARDO OSPETSUAK**

Urtekoa eta kulantza. Garraioitxoak, 5 L. eta 15 L. Gorria, beltza urtekoak.

**HIBAI taberna**  
Karmelo Labaka 12

**ETXERA ERE ERAMATEN DITUGU: 692 917 667**

**ARALAR TABERNA**

**GIRO EDERRA ETOR ZAITEZ**

**ZAPA KALEA 8**  
☎ 943 33 15 06