

ELKARRI MOKOKA: Andrea Etxarri eta Mikel Hernandorena **OREKA OSASUNTSUA:** Nere Sotil

ELKARRIZKETA NAGUSIA: Teresa Martínez **KUXKUXEAN:** Azaroko zorion agurrak

Ikusi
hemen
Mailope



issuu.com/mailopealdizkaria

Denboran atzera eginarazten diguten erlojuak

J.M. Irastorza (Lekunberri)

Bertso berriak

Mailoperi jarriak



Yeregui familia Betelun hasi zen erlojuak egiten eta guztira bost belaunaldi aritu ziren erlojugintzan lanean. Orain Yeregui Elkar-tea ondare hori berreskuratzeko ahaleginetan dabil.

Ibarberriko ikasleak Albaola itsas faktorian

Pasa den urriaren 18an Albaolara joan ginen Ibarberri eskolako 3. eta 4. mailako ikasleak. Bertan XVI. mendean hondoratu zen baleontziaren errepikla egiten ari diren San Joan museora joan ginen. Hiru taldetan banatu gintuzten eta museoa bisitatzera sartu ginen. Bertan itsasontziko sokak, belak, egurrak,... nola lantzen zituzten ikusi genuen. Bestetik, galeoi handi bat egiten ari zirela erakutsi ziguten. Museoko bisita bukatzeko, itsasontzi baten maketatxo bat egin genuen.

Eguerdian herriko frontoira joan ginen eta bertan bazkaldu genuen. Eguna bukatzeko autobusa hartu eta Lekunberrira itzuli ginen.



TEEHen BIRZIKLAPENARI BURUZKO ERAKUSLEIHOen III LEHIAKETA

RAEE INVADERS



TEEHak* gurea inbaditzen ari dira

*TEEH: Tresna Elektriko eta Elektronikoen Hondakinak



Eraman zure tresna zaharra, berria erosten duzun dendara, edo erabili itzazu zure mankomunitateko zerbitzuak.

Argibideak zure mankomunitatean:

Alto Araxes (T. 948 513 087)

Mendialdea: www.mendialdea.eus (T. 948 510 444)



HAIEK BIRZIKLATZEN LAGUNDUZ, partida irabaziko dugu!

Honako hauen ekimena da



Laguntzaileak

HONDAKINAK KUDEATZEKO MANKOMUNITATEAK



Informazio gehiago



04> Iritzia

08> Luze: Leire Aranburu



16 > Teresa Martínez

Teresa Martínez psikologoa da eta eskualdean lanean hasi da. Familia terapiak, bikote terapiak, norbanakoen terapiak nahiz taldean egiten du lan.

19> Kuxkuxean: Azaroko zorion agurrak



20 > Lekunberriko Pilarika festak

Sei eguneko festak izan dituzte aurtengoan Lekunberrin. Urtero bezara jaietako irudi onenak bildu ditugu!

23> Nor da nor?



24 > “Astonauta”

Azaroaren 7an kaleratuko du *Ene Kantak* taldeak bere lan berria, “Astonauta”. Proiektu berri honekin Berria egunkaria diruz lagunduko dute.

26> Haizeak eramana: Ibai Barberena.

28> Oreka osasuntsua: Nere Sotil.

31> Kontu txikiak: Agenda eta Merkatu txikia.

32> Kontrazala: Sanmartinetako egitarauak.

www.arantza-sos.eus

Imajina ezazue. Arantza zara; neska bat bistan denez. Puerto III espetxekeo bakartze moduluau zaude: bakartuta. Han dauden guztiak gizonetzkoak dira, zu izan ezik.

07:45ak. Zure ziegako (10m2) atean dagoen leihatila altxatzen da eta gizonetzko baten bi begi ikusten dira. «Zure bila». Zuk zutik egon behar duzu (pijamaz edo), berak «onik» zaudela egiazta dezan aitzakiapean. Badoa. 8:15ean edo, atea irekitzen da. Espetxezain bat eta «ordenantza» bat (funtzionarioen konfiantzazko presoak dira ordenantzak, euren laguntzaileak). Biak gizonetzkoak. Ziega garbitzeko tresnak ematen dizkizute, gosariarekin batera. 4 hitz, ozta-ozta patiora aterako zaren ala ez esateko eta «dendatik» zer behar duzun adierazteko, jostorratza, artazitxoak, eskatzeko.

9:15ean edo, patiora. Ziegako atea zeharkatu, 10 pauso, eta funtzionario emakumezko bat daukazu zain. Berak egingo dizu ukimenduzko miaketa, bai, baina beste 3 edo 4 gizonetzkoen begiradapean. Poltsan ateratzen duzuna begiratuko dute. Eta badoaz. Artean, normalean hitz bat ere ez, «egun on» bat akaso. Eta ondo-ondoan dagoen patiora ateratzen zara. Bakarrik zaude, eta bakarrik emango duzu goiz guztia. Patioa 6x12 metrokoa da, hormek 6 metro inguruko altuera dute, eta goian metalezko sarea dago. Urtaroaren arabera, eguzki argia apenas sartzen da. Horixe da zure kaiola. Komun txiki bat ere badago, aterik gabe, edonoren begi-bistan barnealdea, aterik ez baitu. Eta patioa eta ondoan dagoen gela (pare bat aulki eta mahai bat), etengabean daude kontrolpean, kameran bitartez. Intimitaterik ez, beraz. Eta kamerak zaintzen dituztenak, gizonetzkoak. Hor ematen duzue goiza, kirola hala edo hola eginez. Eta eskerrak gaur goizez atera zaren! Atzo arratsaldeaz atera zinen eta bihar berriro arratsaldeaz egokituko zaizu. Goiza ziegan emanaz gero, ziegaren gainean dagoen aire-erazgailuaren motorrak burrunba etengabea egiten du, zortzietatik ordu biak arte, burua mailukatzen zaituena, eta gainera ezer egitea zaila egiten duena.

Goizean zehar, bi «une» berezi. Batean, ordenantza eta funtzionario bat etorriko zaizkizu, «dendatik» eskatutakoak ekartzeko, eta, agian, atzeratutako prentsa ere. Eman eta jaso, hitzik ez, ordenantzek erdi debekatua baitute presoekin hitz egitea, eta, gainera, zuk ez duzu eurekin harreman handirik, susmoa dago haietako batzuk genero-delituak direla medio izan direla zigortuak, eta modulu honetan nagusi dira giro matxista eta bortitza, diziplina... Bigarrena bada berezia. Funtzionarioek, eskuragarri daudenean, telefonoz deitzera eramango zaituzte (astean bost minutuko 8 dei dituzu); zure patiotik 5m-tara dagoen telefonora. Etxekoekin hitz egin, eta atzera patiora. 4 orduak pasatu dira, 13:15ak dira, eta ziegara zoaz. Hor emango duzu gainontzekoa eta biharko goiza. Tartean, «gizaki mutuak» ikusiko dituzu: funtzionario berberak eta ordenantzak: bazkaria eta afaria emateko (ziegako atea ireki gabe) eta, gauean, zutik berriro, ziegan zaudela ikusteko.

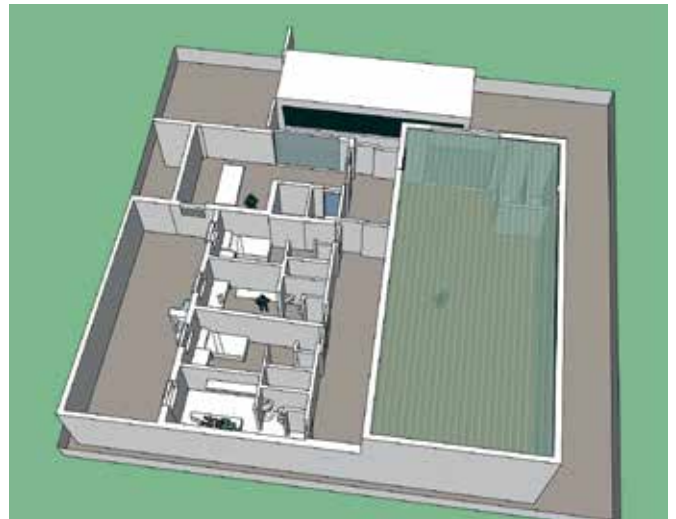
Oso noizbehinka neskaekin ekartzen dute zure ondoko ziega horietako batera, zigor egun gutxi batzuk egiteko. Baina ez zarete patiora elkarrekin aterako. Agian leihoz leiho hitz egingo duzue, baina maiz zaila da emakume horiekin (botikapean...) ganorazko elkarrizketarik izatea.

Eta noizbehinka, patiora atera eta gero, espetxe-zaindari bat sartuko da zure ziegan, batzuetan kuxkuxeatzera, beste batzuetan araketa sakonagoa egitera, zure ondasunak (gutunak, ar-gazkiak, barne jantziak...) arakatu eta, gauzak ongi, toki berean utziz.

Eta eguneroko errutina suntsizaille horretan, larunbatak! Bisita eguna, ziegatik atera eta 20 metrora dauden mintzatokira eramango zaituzte. 40 minutuko bisita (edo 90 minutuko aurrezau-rrekoa), eta atzera ziegara, bakartasunera.

Eta horrela bi urte eta erdiz. Etxetik 1.100 kilometrotara. Salbuespenetzko bizi-baldintzak dira zureak, hain denbora luzez inon emakumerik pairatu ez dituenak, benetan zure agorpen edo higadura bilatzen dutenak. Bizi-baldintza horiek legez kanpokoak dira, bai, baina epaileek ez dute egoera zuzendu nahi.

Imajina ezazu, orain testu honen irakurlea zarela eta pentsa ez ote duzun zure esku, aukerarik, hau salatu eta amaierazteko, nora jo edo zerbait egitea. Horretarako Puerto III-ko EPPK-ko ki-deok webgune bat ireki dugu: www.arantza-sos.eus, anima zaituz bertara sartzera eta zuek-guk elkarlanean, egoera larri hau irauli dezagun.



Aitor Agirrebarrena Beldarrain - PUERTO III-ko EUSKAL PRESO POLITIKOA

Zure iritzia bidali nahi badiguzu idatzi
mailope@labrit.net-era
hilaren 20a baino lehen.

Amaren eskuak

GOI-MAILAKO JOSKINTZA.

Rosita Pedrazzini.

Familiako historiaren oihalean, amaren eskuek josturak indartu zituzten, bizitzaren edozein tiraldiren aurrean eutsi ziezaguten...

Amaren eskuek, jostorratzean sartzen zuten moldearen zatiak batzen dituen haria, ahaztu gabe norbera besteekiko ezberdina dela... eta elkartuta osotasuna egiten dutela... familiak bezala...

Amaren eskuek tolesturak luzatu zituzten, hazi ahal izan gintzen, idealak motzak gelditu ez zekizkigun...

Amaren eskuek urratuak sareztatu zituzten, bihotza berriz erabil genezan... erresumin litsik (fleco) gabe...

Amaren eskuek oihalkiak batzen zituzten, gu estali gintzan, jatorrizko tapaki bat izan genezan...

Amaren eskuek botoiak finkatu zituzten, batuta egon gintzen, itzaropena ez genezan galdu...

Amaren eskuek elastikoak jarri zituzten, urteek eskatzen dizkiguten aldaketak, zabaltasunez onartu genitzan...

Amaren eskuek gauza miragarriak brodatu zituzten, bizitzak bere etengabeko edertasun emateekin, ahoa bete hortzekin utzi gintzan...

Amaren eskuek patrikak josi zituzten, beraietan gordetzeko, oroitzapen hobereenen txanpon baliotsuak eta nire nortasuna...

Amaren eskuek, geldirik zeudenean, nire ametsak zaintzen zituzten, nire diseinuari beren izar-hautsak emateko...

Amaren eskuek eusten zidaten, bere mago-hariekin, bizitzara azaltzen hasten nintzenean... Bizitza janzten hasteko!

Amaren eskuek ez zuten behin ere alde batera utzi beren lana...

Eta oso ongi dakit gaur, dauden lekuan daudela ere, nire aldeko otoitzak albainutzen (hilvanar) dituztela...

Eta nik... Nik esku horiek musukatu egiten ditut, bedeinkapenak estreinatuko banitu bezala!

Itzulpena: Xanti Begiristain Madotz, Iruñea.

- 5 -

Joandakoak Gogoan

"Zuhaitz bezala lurtean, kantuak bezala haizean..."

Bidali zure heriotz-agurra mailope@labrit.net e-postara edo dei ezazu 638 652 339 telefono zenbakira eta agurtu itzazu zendatutakoak aldizkariaren bitartez.

(Dohako zerbitzua).

asegurogintza
aseguru aholkulariak
Zure ondarea eta segurtasuna babesteko modu bakarra behar bezala aseguratu egotea da
Telefona: 943652220. asegurogintza@aseguroak.net
Lizardi Olerkaria 1, 20400 Tolosa



NEKAZARI, S.L.
Kubota
STIHL®
ANTONIO CARRARO
Olagain. Mugiro. Nafarroa
Tel.: 948504128
Fax: 948504377
nekazaris@hotmail.com



BIDEGOXO JATETXEA
Jaunartzeak
Ezkontzak
Ospakizunak
Enpresa ekitaldiak
Usabal Kiroldegia
20400-TOLOSA 943 577 573
info@bidegoxo.com



Bertso berriak

Mailoperi jarriak

Juan Mari Irastorza (Lekunberri)



*Zein da zoriontasunan
seketu gorena?
neretzako zuk beti
galdera zailena
aitortu behar dizut
oraintxe aurrena
horixe da hain zuzen
jakin nahi nukeena*

*Zoriontasun hori
ezin da ezarri
eta bere gisara
etortzen da sarri
etзера ba egongo
gai honekin larri
bizitzea hutsa da
horren zoragarri*

Ainhoa Iriartentzako puntua:

Nola ospatzen duzu
Euskararen eguna?

Oinak:

Galdera, joera, gera, atera



Doinua: Igaran egun batez.

- 6 -



ZORIONAK SILVIA!

Larraun Pilota Elkartek, urriaren 12an Lekunberriko frontoian jokatutako partiduen ondotik zozketatu zuen aurtengo saskia. 1.188 izan zen saritutako zenbakia eta Silvia Oterminek jaso zuen bertako produktuekin osatutako saskia. Zorionak!



KANTINA ROCK

Kantina Rockeko lagunek bi kontzertu eskainiko dituzte azaroan. Hilaren 6an, Sondikako Mamagigi's taldea izanen da bere country rock estiloarekin eta azaroaren 13an Bilboko Los Brazos taldeak eskainiko du kontzertuak. Bi emanaldiak arratsaldeko 19:30ean izanen dira.



EUSKARAREN EGUNA

Abenduaren 3an Euskararen Nazioarteko Eguna izanen da eta Larraun-Lekunberriko Euskara Batzordeak elkarrekin ospatzeko deialdia egin die herritarrei. Aurki emanen dute eguneko ekitaldiaren berri.

Etxerako lanak bai, etxerako lanak ez



Andrea Etxarri

Dagoeneko ikasturtean guztiz sarturik gaude eta urtero bai guraso bai irakasleen artean guda pizten duen gaia, etxerako lanak. Etxerako lanak bai, etxerako lanak ez. Aurtengo ikasturtean guda urrutirago iritsi da, eta espainiar estatuko CEAPA guraso elkarteak familiak haien haurrak etxerako lanei uko egitera animatzen ditu protesta moduan, eskolek edo irakasleek eskatzen dutenari kasurik egin gabe.

Beraz, has gaitzen hausnartzen. Alde positiboen artean ohitura onak bereganatzea, banakako esfortzua gara-tzea, denbora antolatzen ikastea eta ikasitako edukiak indar-tzea daude, besteak beste. Negatiboen aldean, aldiz, sortzen duten frustrazioa, denbora librearen gutxitzea, familiarteko tentsioa sortzea eta desberdintasun sozialen areagotzea azpimarratzen dira.

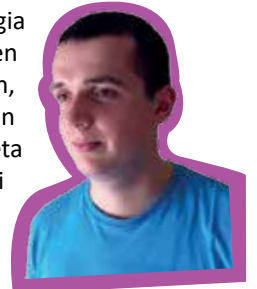
“Klase orduak ongi aprobetxatuz gero, ez da egokia etxean lanean jarraitzea”

Eta, beharrezkoak al dira? Nire uste apalean, klase orduak ongi aprobetxatu ezker, ez dut egokia ikusten etxean lanean jarraitzea. Langile bat lanetik autoetarako piezak egitetik atera eta etxerako beste 200 pieza eskatzearen antzekoa litzateke. Hala ere esan bezala, ongi aprobetxatzeko, beharrezkoa da ikasleak guztion artean lanerako eta esfortzurako jarreretan heztea eta behar duten arreta eskaintzea. Gainera, ikasle askoren kasuan etxerako lanek haien arteko desberdintasunak areagotzea dakar. Aukera duten gurasoek haurrei irakatsi edo irakasle partikularra kontratatuko dute, baina aukera hori ez duten haurrek eskolari gero eta beldur zein gorroto handiago hartzea ekarri dezake.

Hasierako kasura bueltan ados nago haurren denbora librea eta jokoa defendatzen duten horiekin, hala ere haurren aurrean gurasoek irakasleekiko jarrera errebeldel hori erakusteak kalteak ekarriko dituela ere pentsatzen dut. Honek haurrek arauak baliorik ez dutela pentsatzera eramantitzake, eta aldi berean irakasleak desautorizatzen. Ez dut uste bide egokia denik.

Eta zuk Mikel, nola hasi duzu ikasturtea? Zer iritzi duzu gaiaren inguruan? Hemen duzu nire etxerako lana.

Kaixo Andrea!!!! Ikasturtea primeran egia esan, jada hau magisteritzako laugarren urtea dut eta karrera bukatzeko gogoekin, baina gustora. Etxeko lanen gaia, zuk esan duzun bezala, oso gai korapilatsua da eta urtero etengabeko polemika sortzen ari den gaia. Batzuentzat onuragarria den bitartean, besteentzat kaltegarria da, eta ikasturteak pasako dira baina ez dut uste adostasun batera iritsiko garenik etxeko lanen inguruan.



Mikel Hernandorena

“Enpatia bezalako jarrerak bultzatu behar dira”

Nire ustez, gaur egun, eduki kontzeptualei balore gehiegi ematen zaiela iruditzen zait eta ikasleak nolabait bonbardatuak izaten direla eduki ezberdinekin: matematikak, hizkuntzak, zientziak... Etxeko lan gehiegi izatearen arrazoi nagusia,

era berean, indarrean dagoen LOMCE legea dela deritzot, urtebetean eduki, helburu nahiz arlo desberdinak garatzera behartzen baititu irakasleak, eta hori, nire ustez, ikasleak formatzea baino gehiago, ikasleak robot bihurtzea da, eduki batzuk automata batzuk balira bezala barneratzera behartzea.

Hala ere, gizartean eta hezkuntzan dugun etxeko lanik handiena ikasleak balioetan eta hezkidetzan heztea dela iruditzen zait. Oso ongi dago eskolan nota onak ateratzea, baina, nire iritziz, horrek ez dio ezer balio gaitzetzeko ikaskideekiko errespeturik ez duen ikasle bati. Zenbat gatazka, bullying kasu, irainak nahiz errespetu faltak ikusten dira egungo ikastetxeetan gehienbat ikasleen artean??? Nik dakidala errespetuaren eta jarrera onen

balioak askoz ere garrantzitsuagoak dira liburu batean agertzen diren eduki kontzeptual batzuk baino. Baina noski, gizarte indibidualista batean bizi garen heinean, balio indibidualistek, tristea bada ere, leku hobea dute taldeko balioek baino.

Laburbilduz, hezkuntzak eta gizarteak duen etxeko lan nagusia ikasleak hezkidetzara eta lan kooperatibo horretan hezte da, enpatia bezalako jarrerak bultzatuz. Erronka handia da baina lor daitekeela uste dut. Nola? Denok gure partetik pixka bat gehiago jarritz eta balioak sustatuz.





Leire Aranburu

LUZE

Gaurko gazteak

Oraingo honetan ez nator oso umore onean, egia esan nazkatu xamar natorrela aitortu beharra daukat. Nazkatu naiz gaur egungo gazteaz munduan zehar daukagun paperaz. Ez da merezi dugun papera, ez aukeratu duguna eta are gutxiago nahi duguna. Ilusioa eta ezagutzeko gogoia galdu dugula diote, ezagutzen dugunaren erosotasun eta babesean geratzen garela. Baina ez da bidezkoa gazte guztiak berdin tratatzea eta ikuspuntu eta iritzi berberak denekin erabiltzea, are gutxiago errua guk ez daukagunean.

- 8 -

Pentsatuko duzue bide errazenera jo dudala, errua ondokoari bota eta lasai-lasai geratu naizela, baina ez da horrela. Honen zergatia argitzeko biztanleriari begiratzea besterik ez dago, zehatzago esanda, biztanleriaren adinari, zaharkituak gaude, mundu zaharkituan bizi gara. Baina honen arazo nagusia ez dira pertsonak, ikuspuntu, iritzi, ohitura, hitz eta pentsamendu zaharkituen artean bizi gara. Eta honek kalte egiten digu guri, gazteoi.

Zergatik? Erraza, herrialde baten etorkizuna hezkuntzan oinarritua dago, honek gizartearen harremanak, osotasuna, erlazioak eta batez ere iritzi eta kritika propioak ekartzen ditu. Baina kalitatezko hezkuntza eman dadin, tresna eta material berriak behar dira, eta ez ikasgai eta metodologia inposatuak. Gaur egun ikasi nahi izanez gero filtroak pasa behar dituzu, eta hori diru nahikoa baduzu. Besteak dira zure ezagutza eta gaitasunak epaitzen dituztenak, eta berriak ezetza badiote ez duzu baliorik.

Baina horri aurre egiten saiatzen garenean isilarazi egiten gaituzte eta kexuan aurkako neurri zorrotzak hartu, arazorekin indarkeriaz amaitu beldurraren agintea. Hori bai, ondoren indarkeria kasuak han eta hemen, gero eta entzunagoak eta gizateria gero eta ardu-



“Herrialde baten etorkizuna hezkuntzan oinarritzen da”

ratuagoa, ez diot beharrezkoa ez denik, guttiz penagarria da pertsona bat jipoi-tu eta bizitzarik gabe uztea. Baina hipokrisia pixka bat ere bada, jarrera hauek salatzen eta zigortzen diren bitartean berriek beldurraren psikologia erabiltzen dute gurekin.

Biztanleria zaharkitu horrek jasan zuen errepresioa guk jasaten duguna baina are latzagoa izan zen, eta oraindik ere orduko itzalak dituzte jarraika. Konformatzen eta isilik egoten ikasi zuten, honen kontrakoak ziren ekintzak zigortuak izaten ziren eta horrela Pauloven esperimenduko txakurrak bezala harturiko ikasgai berriak jaso zituzten. Gaur egun oraindik ere inkontzientean daudenak eta gizarteaz azaleratzen

direnak, ekintza txikiak dira askotan, ezkutuan daudenak baina biztanleriaren gehiengoaren buruetan eta izatearren oinarrian geratu zirenak. Oinarri hauek dira aldatu behar direnak, ideia hauek erauzi eta berriak eriteko lekua utziz.

Nik nahiko argi dut gaur egungo gazteok gai garela horretarako, ez gara uste duzuen bezain alferrak, mundua gure eskuetan utziz gero ez da pikutara joango, ez gara kaosean itoko, baina horretarako aldaketa bat egin behar da, gauza berriek eta aldaketek ematen dizkiguten beldurrak ahaztu eta etorkizun baketsuago eta argiztatu bati bidea emateko aukera eman behar diguzue gazteoi eta ez.



Egia da bidea

A ze izenburua! Eliza ebanjeliko bateko artzaina ematen dut artaldeari bere bazka ematen! Alabaina, azken aldian dezente erabili dudana ideia denez, honi buruz idaztea erabaki dut oraingoan. Oroitu dut unibertsitate garaian sari bat eman zidaten poesia batengatik (ez ginen noski asko aurkezten...) eta haren izenburua hau zela. Orduetik dabilkit kezka buruan noski, segi dezadan ba garatzen.

Txikitatik erakutsi izan didate egia esan behar dudala, gezurra bekatua dela, etab. Baina askotan gertatu izan zait, beldur izan naizela gauzak ikusten, pentsatzen edo sentitzen ditudan modura esateko. Alde batetik, gauzak izateko modu bat dutela ematen zue-nez, ez badira horrela ez nembilela ongi iruditzen zitzaidan. Beraz, beste modu batera nembilenean, ez nuen "egia" esaten, ongi ez ibiltzearen beldurrez edo. Bestetik, eta okerragoa dena, zerbait lortu nahi banuen, gai "nintzen..." "gezurra" esateko hori lortzeko, gezur horiek denboran mantentzeko... Dirua, harreman bat... Ez gauza larriegiak, baina gezurtxoak bai.

Nire sentipenei dagokienez, zailtasunak izan ditut (eta ditut) sentitzen dudana dudana bezala esateko. Eta ez banaiz dagoenarekin fidela, ez nabil egia esaten, beraz esan daiteke gezurretan nabilela, edo behintzat errealitatearen zati bat gordetzen dudala. Ez dut maleziaz egiten, baizik eta lotsaz edo beldurrez, edo ohitura faltaz ere askotan... Baina, egian ez bizitzeak honetan ere kalte egian didala ohartu naiz.

"Ez egiazko" errealitateek egoera zaildu eta blokeatu egiten didate askotan. Oraindik ere kokatzen ditut itxiera edo blokeoak nigan, beldurrak, gustuko ez ditudan harreman motak... Horregatik erabaki dut egiaren bidea hartu beharra dudala, naizen benetako modu



"Egia mimoz erabili nahi dut"

horretan gertatuko zaidalako gertatu behar zaidana, eta ustezko babesak "ez egiarenak", kalte egian izan didalako.

Egia da egia, gertatzen zaidana esatea, ikuspuntuak ematea, aurpegia ematea, arriskutsua dela. Nire egoera "idealetik" ateratzen nau, nire pertsonaia ustez perfektuak puskatzen ditu eta gatazkak sortarazten dizkit, hasteko nire buruarekin eta jarraitzeko ingurukoekin. Baina, orain nagoen garaian, gatazkak gauza baikor bezala onartzeko gai naizela uste dut, eta hauek oinarri egiazko batetik badatoz (benetako sentipen batetik, gertatu zaidan min batetik eta hori adierazi nahi izatetik), uste dut zentzua duela egia ateratzeko eta datozen ondorioek.

Erretzeari utzi nionean, nire buruari zera esan nion: nahiago dut erretzera bueltatu baino kalera atera eta jende

guztiari benetan pentsatzen dudana esaten hasi! Noski, emozio gogorrek modu askotara lortu daitezkeela esateko modu bat izango zen, baina bai benetakotasunak indarra duela erakusten duela! Noski, kontua ez da orain zirt eta zart hasiko naizela burutik pasatzen zaidan guztia esaten. Hori astakeria dela egia da.

Egia mimoz erabili nahi dut, inporta zaidan gauzetan, zaindu nahi ditudan gauzetan, ardura hartuko dudana gauzetan. Nire buruarekin ere benetako izan nahi dut, naizen bezala errespetatuz eta nire egiak ikasiz. Galdetzen badidazu, egia esatea da nire konpromisoa. Hori bai, egia ez da bakarrik hitza, bada ere nola helarazi pentsatzen dudana ulertuko dugun moduan. Egia= Ni neu esan dit lagun batek honetaz hizketan. Eta bai, Ni neu naiz bidea, bazatuz nirekin?



Yereguitarrak, Beteluko erlojugile eta errementari zaharreak

Etxetxon, Beteluko sutegian hasi zen Jose Francisco Yeregui erlojuak egiten eta bere ondorengo bost belaunalditan jarraitu zuten erlojugintzan. Orain, Xabier Alvarez Yeregui eta Begoña Arruti Manterola Yereguitarrek egindako ibilbidearen memoria historikoa biltzen ari dira.

Betelun orain ere askok galdategia duen lantegian egiten dute lan, baina garai batean izan zen urte askoan herriko sutegian lan egin zuen familia bat, Yeregui familia. Jose Francisco Yeregui Zabaleta (1760-1834) Leitzakoa zen, Gorritiengan jaioa. Ofizios zurgina zen eta lehen erlojua egurrarekin egin zuen. Xabier: “Tolosako Juan Garmendia Larrañaga historialariarengatik dakigu lehen erloju hura egurrezkoa zela eta Iruñeko azokara eramán zuela. Han jendeari gustatu egin zitzaion nonbait. Leitzako elizan 1750ean muntatutako erloju bat aurkitu dugu eta errezeloak ditugu erloju hura ikusiz egin ote zuen bere lehen erlojua. Garrai bateko erlojugileak oso behatzaile onak ziren eta behatzen ikasten zuten, euren kabuz”.

Jose Francisco Arruitzera joan zen, hango sutegian errementari ofizioa ikastera eta han zegoela Betelu herriak kontratu publiko bat egin zion elizako kanpandorrerako erloju bat egiteko. Xabier: “Erloju harrek bazuen ezaugarri berezi bat, arratsaldeko hiruetan, 33 kanpai jotzen zituen. Garmendiak azaltzen duen bezala, Kristo ordu horretan hil zelako 33 urterekin”.

1796an, kontratu hori bereganatuta, Jose Francisco bere emaztearekin eta seme-alabekin Betelura joan zen bizitzera. Betelu herriak 80 dukat inguru ordaindu zizkion eta lan egiteko herriko sutegia uzteaz gainera, sei urtetarako familiarentzako mantenua eman zioten generotan.

Xabier: “Artxiboetan erreferentzi bakan batzuk aurkitu ditugu ezagutzeko Jose



Franciscok Intzako erlojuaren kutxa egin zuela, baina ez dakigu hango erlojua ere berea ote zen. Baina baieztatu dezakegu Egitarretarako (geldirik egon arren, oraindik bertan dago) eta Ihabarrerako (desagertua) erloju bana egin zituela 1804an.

Jose Franciscoren semeetako batek, Juan Manuel Yeregui Canflancak (1795-1848), aitaren ofizioarekin jarraitu zuen. Xabier: "Juan Manuelek egindako erlojuei buruzko datu askorik ez daukagu. Baina berea zen Iruñeko udaltxean 1849tik 1991ra egon zen erlojua. 1821ean egin zuen. Urte askoan eskailera azpi batean gordeta egon da, baina orain zorionez badakigu ez dutela botako eta ziurrenik Iruñeko platenarioan ikusgai jarriko dutela".

Juan Jose Yeregui Olano (1819-1887) Juan Manuelen iloba zen eta bere alaba batekin ezkondu zen. Bera izan zen Beteluko sutegian errementarien ohiko lanez gainera erlojuak egiten jarraitu zuen hurrengo. Bere erlojuak jada desagertuta dauden arren, baieztatu daiteke 1877an Alzagarako erloju bat sortu zuela eta 1884an Aurizberrirako beste bat.

Juan Joserren semeak, Bonifacio Yeregui Yereguik (1850-1911) hartu zuen gero erreleboa. Xabier: "Artxiboetan jasotako informazioaren arabera, erlojuak egin zituen Martzillarako, Saldiaserako, Gaintzarako eta Hiriberrirako".

Andres Yeregui Eraso (1884-1975), aurrekoaren semea zen eta bera izan zen bosgarren belaunaldiko erlojugilea. Igoan, Izurdiagan eta Latasan egon ziren Andresek egindako erlojuetako batzuk.

Benito Yeregui Goldaracena (1843-1912) Beteluko Indianoetxean jaio zen. Juan Jose Yeregui Olanoren anaia baten semea zen, Juan Martinen seme zaha-



Ezkerretik eskuinera: Andres, Benito eta Serapio. Arg: Yeregui Elkartea.



rena. Hain zuzen ere familiako adar honetatik datoz egun Zumaian bizi diren Yereguitarrak. Benito Xabierren birraitona zen. "1896an Zarauzko frantziskotarrei bidalitako eskutitz baten bitartez jakin dugu, 14 urterekin hasi zela Benito osabaren sutegian lanean.

"Garai bateko erlojugileak behaketan oinarritzen ziren"

27 urterekin Betelutik Usurbilgo Aginaga auzora joan zen bizitzera, bertakoa zen Martina Manterolarekin ezkondu zen eta hamahiru seme-alaba izan zituzten". Martinaren familiak sutegia zuen bertan eta Benitok bere ofizioarekin jarraitu zuen. Zenbaiturik dauden 80 erloju sortu zituen berak: Donostiako Artzai Ona basilikakoa, Usurbilgoa edo Gabikakoa esaterako. Horiek jada geldirik daude, baina mantendu egin dira. Gaur egun Benitok egindako zenbait erloju oraindik martxan jarraitzen dute. Adibidez, Zestoakoa (1879), Urrexolakoa (1884), Ikaztegiakoa (1887), Alegiakoa (1904), Urrestillakoa (1905) eta Zarauzko dorrekoa (1910).

Benitok erlojuak egin zituen baina baita atzeritik ekarri eta muntatu ere. Xabier: "1896an Zarauzko frantziskotarrek eskaera garrantzitsu bat egin zioten. Frantziskotarrek bazekiten atzerrian oso erloju onak zeudela eta beraiek horietako bat nahi zuten. Benitok Moretsetik (Frantzia) erlojua ekarri eta muntatu egin zien. Frantzian aurreratuagoak

zeuden eta erloju ikaragarriak egiten ziren". Benito konturatzen hasia zen bere ofizioak ez zuela etorkizun handirik eta 61. erlojutik aurrera, zenbait pieza atzeritik ekartzen hasi zen.

1907. urte inguruan familia Usurbildik Zumaiara joan zen bizitzera eta bere ofizioan ere beste pauso bat eman zuen. Xabier: "Oso pertsona azkarra zen eta erlojuak egitetik, lehegailuzko motorrak egitera pasa zen. Hori salto ikaragarria izan zen. Erlojuen sistema mekanika mantso batetik azkarra batera joatean oinarri-tzen da eta motorretan aldiz alderantziz. Mekanikoki erabat ezberdina zen, baina gaitasun handia zuen eta bere seme zaharrenekin YEREGUI Y COMPAÑÍA motor lantegia jarri zuen martxan".

Benitorekin amaitu zen familiak erlojugintzan egindako ibilbidea. Baina bazuen Serapio izeneko anaia bat, Serapio Yeregui Goldaracena (1859-1926). Benito bezala Betelu utzi eta lehenik Usurbilera bizitzera joan zen eta 30 urte ingururekin Donostiara. Han sutegi txiki bat ireki eta erlojuak egiten hasi zen, udaletxeekin kontratuak egiten zituen eta inguruko erlojuen mantenuaz arduratzen zen, baita erloju batzuk muntatzeaz ere. Bereak dira 1909an Arano herriarentzako egindako erlojua (oraindik martxan dabilena), Goizuetarako egin zuena (1921), Irungo Juncal elizarako sortutakoa (1921) eta Elizondokoa (1915). Serapio ere kontziente zen ordurako, erlojuak berak egin baino bideragarriagoa zela kanpotik ekartzea eta berak muntatzea eta hala egiten hasi zen. Adar honetako ibilbidea ere Serapiok itxi zuen.

“Garai bateko erlojuen biziraupenerako ezinbestekoa da automatizatuko duten sistema baten laguntza”

Jose Franciscok Betelurako egindako erloju hura kendu zutenean, 1972an, nolatan ez zuten Yereguitarren erloju-rik jarri?

Xabier: Kontatuko dizut nolakoa izan zen 1976. urteko erloju haren amaiera eta ekarri zuten erloju berria Gasteiztik. 1972an, sutegian, Andres zebilen lanean eta badirudi Beteluko orduko alkate zenak liskarren bat izan zuen Yereguitarrekin. Alkatea amorraturik aguazilarekin kanpandorrera igo, erlojuja kendu eta kanpandorretik behera bota zuela.

Nolatan hasi zineten Yereguitarrek erlojugintzan izandako ibilbideari buruz ikertzen?

Xabier: Begoñak orain dela bost urte minbizia izan zuen. Ekainean ebakuntza egin ondoren abendu aldera tratamendua amaitzen ari zela aurrerantzean zer egin pentsatzen hasi ginen. Biok erretiraturik eta motibazio bat nahi genuen eta horrela informazioa biltzen hasi ginen.

Eta Artadi erlojuaren zaharberritzearekin hasi zineten...

Xabier: Bai. 2002. urte inguruan gure osaba Joxek Artadiko elizan baztertutako erloju bat bazela jakin zuen. 1985tik gel-dirik zegoen eta zakarretara botatzera zijoazela jakin zuen bertako apaizaren bitartez. Bere aitona egindako erlojuja zen eta erlojuja etxera ekarri pieza guztiei galipota beltza eman zioten ez erdoiltzeko eta etxeko lorategian jarri zuten, adierazteko Yereguitarrek garai batean erlojuak egiten zituztela. Eta orain dela lau urte artxiboetan informazio bila hasi ginenean, Artadiko erlojuja garbitzen hasi ginen. “Eta martxan jarriko bagenu? Inork ez baldin badaki nola ikasi egin beharko dugu...”. Eta horrela sartu ginen abentura honetan.

Azkenean zerorrek jarri zenuen martxan?

Xabier: Bai. Baina ni elektronikoa naiz eta muntatzerako orduan konturatzen nintzen erloju hori garai batean 18 metroko altueran zegoela eta kordari ematen ziotela lau edo bost egunetik behin. Eta egun metro exkaxeko altueran jarri-

ta dago. Hala ere muntaketa elektrikoa ez zen arazo nagusia. Erloju mota hauetan arazo nagusia beste bat da. Erloju hauek material biziarekin eginak daude, burdinarekin eta brontzearekin eta horiek eguraldiarekin dilatatu egiten dira. Pendulua zenbat eta luzeagoa izan orduan eta errazago luzatuko da eta pendulu txikia baldin badu aldea txikiagoa izanen da.

“Erloju hauek kultur ondare garrantzitsuak dira eta pena da galtzen uztea”

Eta zer gertatzen da luzatuz gero?

Xabier: Erlojuja makaltzen joaten dela eta neguan, materiala biltzen denean aldiz, erlojuja azkartzen joaten da. Fisika da hori, horretaz jabetuta nengoen. Horregatik bi desafio jarri nizkion nire buruari, alde batetik erlojuja martxan jartzea eta bestetik automatikoki behar zen orduetan ibiltzea. Arazo hori armairu elektriko batekin konpondu genuen. Horren bitartez nik esaten diodan orduan harriak jasoko ditu eta pendulua nik gobernatzen dut mekanikoki erabaki bat hartu behar denean. Hau da, harria jaso behar dudanean pendulua gelditu egiten dut. Garai batean, kordari ematerakoan pendulua gelditu egiten zen. Beraz, sistema elektrikoaren bitartez guk harria jasotzen dugu pendulua gelditzeko eta horrela erlojuja beti dagokion orduan dabil, beti ere bost edo zortzi segundoko aldearekin. Mikroprozesadore bat jarri genuen erloju mekaniko batekin, sistemak bi erlojuak alderatzen ditu eta Artadiko erlojuja aurreratu gero automatikoki orduan jartzen da.

Begoña: Errespetuzko zaharberritze bat da, hau da, sistema elektrikoa ken-



Artadi erlojuja Zumaiaiko Yereguitarren etxeko lorategian dago ikusgai.

duko bagenio erlojua primeran ibiliko litzateke, orain dela 115 urte bezalaxe. Hori garrantzitsua da. Batzuk erlojuak berritzen saiatzen direnean guztiz aldatzen dute jatorrizko sistema eta jada beste erloju bat bihurtzen dute.

Zaila izan al da artxiboetan informazioa aurkitzea?

Begoña: Lan handia izan da. Herri eta artxibo askotan izan gara.

Xabier: Erloju bat Yeregui dela ziurtatzeko ezinbestekoa da artxiboetan bilatzea, baina zaila da. Adibidez Zarauzko erlojua 1910ekoa da, baina ez genekien nork muntatutakoa ote zen. Karteltxo batek Muruatarrek muntatutakoa zela zioen. Baina guk *Yeregui y compañía* enpresako katalogo zahar batean 1910eko erloju baten argazkia aurkitu genuen, Benitok egindako 77. erlojua. Argazkiko erlojua eta Zarautzen bertan zegoena alderatu eta berdinak ziren. Urtea ere bat zetorren, beraz Yeregui da. Horrek ez du esan nahi berak egin zuenik, ekarritakoa izango zen, baina berak muntatutakoa. Gainera, dorrean jaiotako Juaristitarrekin ere izan ginen. Euren aita sakristaua zen eta han bizi ziren. Beraiek baieztatu ziguten erloju hura Yeregui zela.

Beste kasu batzuetan erlojuak daraman plakatxo batean jartzen du erlojugilearen izena. Baina halako daturik ez den lekuetan tentuz jokatu beharra dago.

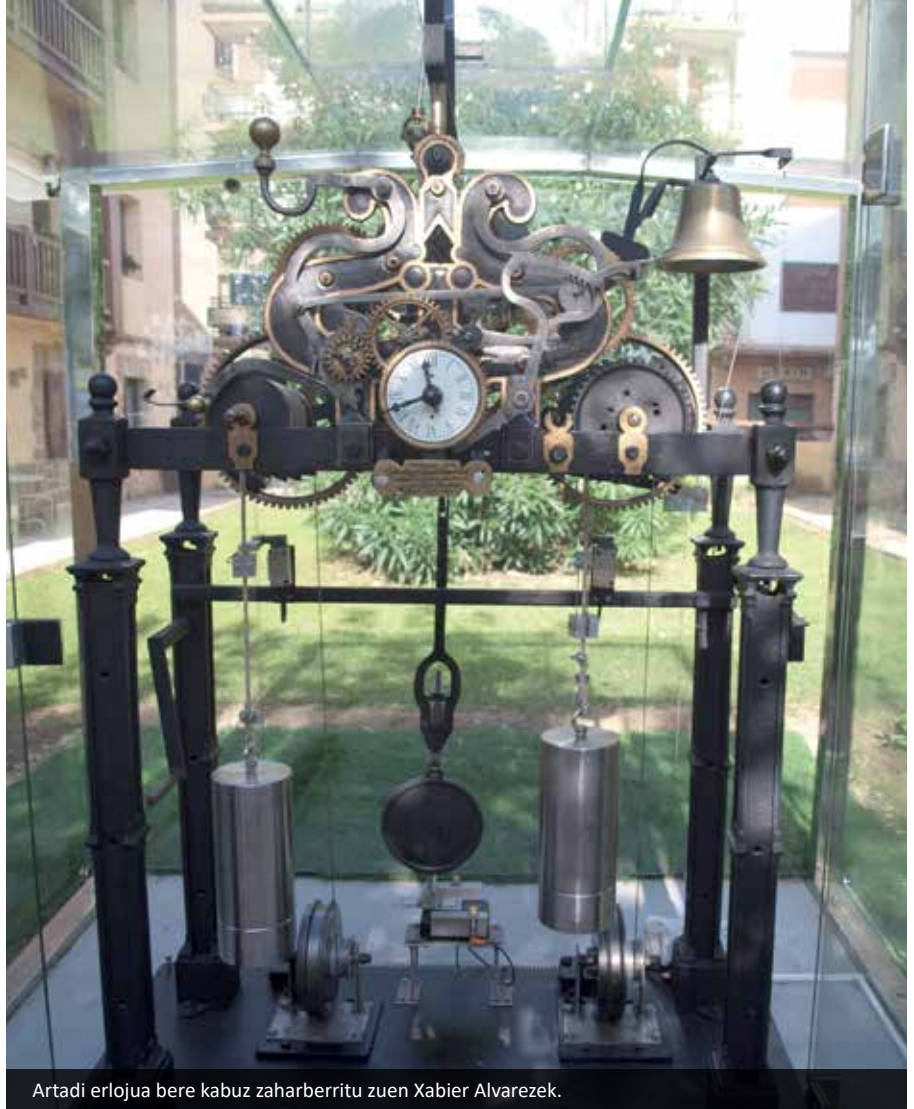
Izan adibidez bertakoek esan ziguten bertako erlojua Yeregui zela eta garaigatik eta egindako moduagatik hala denaren susmoa dugu, baina ezin dugu ziurtatu eta artxiboetan ez dugu gauza handirik aurkitu.

Orain dela bi urte Yeregui elkartearen sorreraren berri. Zein helbururekin?

Xabier: Gu biok konturatzen ginen atez ate joaten ginenean edo erakundeetara jotzerako orduan oinarri sendoago bat falta zitzaigula geure burua aurkezteko. Kultur elkarte gisa lan eginez gero bestelako babes bat izaten duzu. Familia bazkari baten horri buruz aritu ginen senideekin eta elkarte bat sortzea erabaki genuen eta egun 50 bazkide gara.

Senitartekoak denak?

Xabier: Gehienak bai, baina badira kanpokoak ere, proiektu interesgarria dela uste dutenak eta baita zenbait erlojugile ere. Gu Yereguitarren memoria historikoa jasotzen hasi ginen, baina tartean lan batzuk egin ditugu. Jose Manuel



Artadi erlojua bere kabuz zaharberritu zuen Xabier Alvarezek.

Zugastik muntatutako Loiola basilikako erlojua eta beste hainbat zaharberritu ditugu.

Begoña: Hori guztia kobratu gabe e!

Garestia da horrelako erloju bat berri-tzea?

Begoña: Guk gure kabuz egiten dugu eta materiala baino ez dugulako behar baino bestela oso garestia izango litzateke.

Garai bateko erloju asko desagerturik daude jada eta beste asko galtzar...

Xabier: Zaintzen ez baditugu galdu egingo dira erabat.

Begoña: Gaur egun ezinezkoa da halako erloju bat martxan mantentzeko pertsona bat lau egunetik behin kordari ematen ibiltzea. Horregatik erloju hauek martxan jarraitzeko sistema elektrikoaren laguntzarekin egokitzearen beharra ikusten dugu. Baina kultur ondare garrantzitsuak dira eta pena da galtzen uztea.

Erlojugilearen lana prestigiozko ogibi-dea al zen?

Xabier: Bai, erlojugilearentzat bai, baina ez zuten diru gehiegi irabazten.

Begoña: Garai batean inork ez zuen er-

lojurik eta oso garrantzitsua zen ordua jakitea.

Xabier: Erlojua kanpandorrean hasi zenean, 1700. urtetik aurrera herriko bizitza sinkronizatzen hasi zen. Ordura arte bakoitza bere aldetik ibiltzen zen. Baina erlojuarekin markaturik zeuden otorduak, ohera joateko ordua eta batez ere gaixoei botika emateko ordua. 1804ko kontratu batean jasorik dago horren garrantzia, gaixoari botikak noiz eman jakiteko erreferentzia bat izateko beharra. Hain zen garrantzitsua herri askotan erlojua erosi ahal izateko pinudiak eta lurra saldu zituztela.

Zeintzuk dira orain dituzuen hurrengo erronkak?

Xabier: Orain talde polit bat sortu dugu Zestoako herritarren artean Santa Engraziko erlojua zaharberritzeko eta ondoren herrikoa berri-tuko dugu. Eta Usurbilen ere beste talde bat sortzen ari gara 1912ko erloju bat zaharberritzeko.



Abelina Zabaleta eta Uxue Galarzarenak izan dira aurtengo pintxorik onenak

Baraibarko festetan pintxo lehiaketa antolatu zuten eta parte hartzaile asko animatu ziren. Guztira 37 pintxo aurkeztu zituzten eta lehiaketaren bueltan giro ederra sortu zen. Lehen saria Alliko Abelina Zabaletarentzat izan zen. Berak egindako bakailao pintxoari esker Mugaritz jatetxean otordua egiteko saria jaso zuen. Bigarren lekuan berriz, Irurtzungo Uxue Galarzaren "Gazi gozo" pintxo sailkatu zen eta Baraibarko ostatuan bi bazkari jaso zuen opari. Zorionak!

Garagardo festa Astitzen

Azaroaren 5ean, larunbata, Garagardo Festa ospatuko dute Astizko Aterpetxean. Antolatzailleek egun osorako egitaraua antolatu dute. Eguerdian Iñaki Perurena "Harriarekin hizketan" bakarriketa eskainiko du. Bazkariaren ondotik, kantaldia izanen da eta festa hainbat kontzerturekin gauera arte iraunen du. (Egitarau osoa Agendan, 31. orr.).

Presoen egoera eta militantziari buruzko mahai-ingurua eskainiko dute Plazaolan

"Espetxea, gaixotasuna eta militantzia" mahai-ingurua izanen da azaroaren 24an, Lekunberriko Plazaola turismo bulegoan, arratsaldeko 19:00etan. Gaia jorrazten arituko dira Agurtzane Ezkerra, Gotzon Gogortza eta Fernando Lizeaga. Bestalde, hilaren 26an, Bilbon, arratsaldeko 18:00etan egingen den amnistiaren aldeko manifestazioan parte hartzeko deialdia egin du Amnistiaren Aldeko eta Errepresioaren Aurkako Mugimenduak.

Lagunasesoría S.L.

**Fiskala
Laborala
Kontabilitatea
Seguruak...**

k/ Artzanegi, 2 Behea 31870 Lekunberri (Nafarroa) tel/fax 948 504 232
lagunasesoria@terra.es

SAN MIGUEL
gasolindegia

Xabier Garmendia 629 350 099
Arribe-Atallu

German Lasarte

HARATEGIA
Aralar kalea 9
Lekunberri
948504157

OKM
ABOKATUAK

Eukeni Celaya Zubieta · Mikel Iraola Sarasua

Arretxea, 1º, Alli. Tfnoa: 609 130 555

Lekunberriko festetako txoznan aritu zirenek balorazio baikorra egin dute

Pasa diren Lekunberriko festetan, Gure Esku Dago Mendialdea taldekook karpako txozna hartu genuen festa guztietarako, ikasturte amaieran egiteko asmoa dugun herri galdeketa gastuak ordaintzeko.

Barra txanda asko behar ziren festa guztiak bete ahal izateko eta argi genuen denon laguntza behar genuela. Horregatik herritarrei eskua luzatu genizuen zuen kolaborazioa eskatuz. Jendearen erantzuna beste behin ere izugarri ona izan zen.

Egindako lanaren oso balorazio positiboa egiten dugu Larraundik, Leitzatik, Araiztik... Jende asko animatu baitzen laguntzera. Barra ederki atera zen, oso giro ona egon zen lanean aritu ginen artean. Adin eta pentsaera ezberdineko jende ugari elkarrekin lanean aritu ziren. Sekulako poza ematen digu ikusteak gure eskualdean geroz eta herritar gehiagoren babesa eta laguntza jasotzen dugula antolatzen dugun ekitaldi bakoitzean. Beste behin ere argi gelditu da herritarren parte hartzea ezinbesteko dela guziona den proiektu honentzat. Azkenik, eskerrak eman nahi dizkiegu Lekunberriko jai batzordeari, udaletxeko langileei eta pote bat hartzera pasa zirenen guztioi.

Gure esku dago etorkizuna!!!

Liburuen trukaketa

Abenduaren 17an, larunbata, liburuen trukaketa azoka bat egingo da 11:00etatik 14:00etara Beteluko frontoian. Neska-mutilek ekintza honetan parte hartu nahi badute eskolara egoera onean dagoen haur tematika duen liburu bat ekar dezakete abenduaren 13tik 16ra goizeko 9:15etatik 9:45etara (eskolan) eta liburu hori trukaketa azokan azalduko da beste neska-mutilek ekarritako liburuekin batera. Eskolan liburua uzten dutenean txartel bat emango zaie eta hau azoka egunean entregatuta beste batengatik aldatu ahalko dute.

Larunblai, aisialdia eta euskara

14 lagun hasi dira *Larunblai* saioetan parte hartzen. Ibarberri ikastetxeko Lehen Hezkuntzako 3, 4, 5 eta 6. mailako ikasleak dira eta hilean bitan elkartuko dira Lekunberriko kiroldegian arratsaldeko 16:00etatik 19:00etara. Kirol eta aisialdi jarduera ezberdinak egingen dituzte Olatz Martirenak eta Arantxa Balenziagak gidatuko duten saioetan. Nafarroako Topaguneak tokiko euskara zerbitzuekin antolatzen duen ekimen honek eskolaz kanpoko aisialdian euskararen erabilera sustatzea du helburu.



Eman izena AEKn

Larraungo AEK euskaltegian dagoeneko ikasturte honetarako formakuntza eskaintzaren berri eman dute:

- Hasierra maila (ordutegia zehazteke)
- B1 (astelehen, astearte eta ostegunetan 14:30-16:30)
- A2 (astelehen, astearte eta ostegunetan 18:30-20:30)
- EGA (astelehen eta asteartetan 16:00-18:30)
- Autoikaskuntza

Informazio gehiago: 948 604 704 edo larraun@aek.eus.

 **ALIPROX**
Lekunberri
janaridenda
hamabostaldi
eskaintza bereziak

Iñigo Garaioa
MARGOLARIA
 **696 658 288**
LEKUNBERRI

 **SUAKONTROL**
LEKUNBERRI
Suaren kontrako plakak
Oztegin kalea 25,
Lekunberri
948 60 48 96 (Tel.)
948 60 45 16 (Faxa)
suakontrol@grena.es
www.grena.es

IORTIA CLINICA DENTAL - HORTZ-ESTETIKA
Juanjo Gaite García · Odontologoa Kol. Zbkia. 317
Estitxu Telleria Elorza · Odontologoa Kol. Zbkia. 591
Lekunberri: 948 604 804 · 618 818 005
Altsatsu: 948 467 603 · 667 66 17 69
ODONTOLOGIA OROKORRA · INPLANTEAK ·
ORTODONTZIA · HORTZ-ESTETIKA · PADI

“Aldaketei aurre egiteko tresnak ematea da besteak beste, psikologoaren lana”

- 16 -



Teresa Martínez psikologoa da. Hamabi urte eman ditu Leitzaldeko Gizarte Mankomunitateko teknikari eta orain eskualdean psikologo lanetan hasi da.

Leitzaldeko Gizarte Mankomunitateko prebentzio teknikari lanetan ibili izan zara eta orain zure aldetik psikologo lanetan hasi zara. Nolatan?

Hamabi urte eman ditut prebentzio teknikari bezala, baina nire ametsa psikologo bezala lan egitea zen eta horretarako azkeneko urte hauetan formakuntza jasotzen eta nire burua ezagutzen ibili naiz eta iritsi da momentua.

Bi lekutan egiten diezu harrera pazienteei...

Bai, asteazkenetan hemen, Leitzako Belarra belar-dendan eta gainontzeko egunetan Iruñean, Arrieta kalean dut kontsulta.

Ze zerbitzu eskaintzen dituzu?

Kontsultako lanari dagokionez, pertsona indibidualekin, bikoteekin edo familiekin lan

egiten dut. Nire lana orientatzea eta aholkuak ematea da. Niregana jotzen dutenak zailtasun egoera batean aurkitzen dira normalean, egoera bati nola aurre egin ez dakitelako eta momentu horretan kanpoko norbaiten laguntza behar dute, ez dakitelako hori nola gainditu edo nola jarraitu. Psikologo baten gana iristen diren arazoak edo egoerak sentimenduekin lotutakoak izaten dira, afektibitatearekin lotutakoak. Izan liteke harreman bat, depresio bat, edo beste edozein egoera, baina tartean beti daude sentimenduak eta emozioak.

Gaur egun, familien kasuan, zein motatako arazoak izaten dira ohikoenak?

Seme-alabak nerabazarora iristen direnean krisi puntu garrantzitsu bat izaten da. Ordura arte ez badute araurik izan nerabazaroan munstro txiki batzuk bihurtzen dira eta arauak izan baldin badituzte arau horiek eztabaidatzen edo zalantzan jartzen hasten dira, ez zaizkielako justuak iruditzen edo arauak aldatu egin direlako. Nerabazarora iristen direnean egoera aldatu egiten da etxean, beharrak ere aldatu egiten direlako, lagunen garrantzia, parrandak... Halakoetan gurasoak askotan ez dira konpontzen eta hortik arazoak sortzen dira. Maiz gurasoak euren artean ez direlako ados jartzen.

Badira bestelako arazoak ere. Adibidez gurasoetako batek lana galdu du edo maite duten pertsona bat galdu dute, edo seme-alaba nerabea porroak erretzen hasi da. Egoera aldatu egin da eta familia ez da egoera berri horretara egokitzen. Tresnak falta zaizkio oso gogorra izan delako pasa zaien edo euren bizitzan ordura arte ez dituztelako aldaketa asko bizi izan. Halakoetan, blokeo bat gertatzen da eta familia desorekatu egiten da.

Eta banakako kontsulten arrazoiak zeintzuk izaten dira?

Kasu horietan ere normalean aldaketak izaten dira arrazoiak. Bada ere ikastaro baten bitartez zerbait hobetu nahian hasi denik eta bere burua ezagutzen saiatzen dabilena. Eta norbere burua ezagutzeko batzuetan kanpoko laguntza behar da, ez baita erraza zure neska edo mutiko zauritua ikustea. Badira gauza asko inkontzientean ditugunak eta konturatu gabe egiten ditugunak, ez dakigu zergatik haserretzen garen honengatik, zergatik jartzen nauen triste beste honek edo zergatik beldurtzen



Leitzako Belarra belardendan eta Iruñean eskaintzen du zerbitzua Teresak.

“Norbere burua ezagutzeko, batzuetan kanpoko laguntza behar da”

naizen... Horrelakoetan, inkontzientean ditugun ahaztutako bizipen horiek kontzientera pasatzen joan behar dugu, detektatzeko eta ulertzeko. Hori da aldatzeko eman beharreko lehen pausoa, ohartzea, eta hortik aurrera tresnak geureganatuko ditugu.

Zein izaten da zure papera kontsultetan? Zein da jarraitzen duzun prozedura?

Lehendabizi utzi egin behar da momentuan gehien molestutzen dion hori kontatzen, azalean dagoena azaltzen, eta pixkanaka pixkana barrurantz joaten gara. Terapia prozesu bat da eta terapeutasen eritmoa errespetatzen. Eta hori da ziur aski niri gehien kostatu zaidana. Askotan nik kanpotik zerbait gehiago ikusten du, kanpotik gauzak errazago ikusten direlako. Barruan zaudenean zuhaitza baino ez duzu ikusten, ezin duzu basoa ikusi... Eta hori da lortu behar dena, pazienteak kanpoko ikuspuntu hori izatea eta horretarako ba-

rrurantz behatzen joan behar da, aztertzen eta erreflexionatzen, kanpotik egoeraz jabetzeko.

Eta luze joaten da prozesu hori?

Arazo puntualak bideratzeko askotan saio bakar batekin nahikoa izaten da. Prozesu azkar bat saio bakarraren eta hamar saioaren artekoa izaten da. Baina batzuetan gertatu ohi da azalean dagoen hori konpontzea baina psikologoa ohartzea azpian beste gauza batzuk direla eta ez badituzu gauza horiek argitzen edo ateratzen hurrengo batean berriz ere egoera berean aurkituko zara. Horregatik, agian momentua da errepikatzen dudana jokabide hori aldatzeko eta horrelako automatismo bat aldatzeko gutxienez urtebete behar da. Egia da hasiera batean kezka handia duzunean eta horrek asko erretzen zaituenean asteroko lana izaten dela baina ondoren bi astetik behin psikologoarenera joatearekin aski izaten da.

Bada geroz eta gehiago errepikatzen ari den arazo berriren bat?

Nik batez ere momentu honetan banaketa asko ikusten ditut edo banatzeko puntuan dauden bikoteak. Eta besetik bakarrik sentitzen den jendea. Eta bakardadearekin nahiko lotuta egon ohi da depresioa ere. Depresioa normalean etortzen da iruditzen zaigulako ez garelako gai, egoera batek gainditu

elkARRIZketa:

“Banaketak eta bakardadea dira egun gehien ikusten ditudan egoerak”

egin gaituelako eta sentitzen dugula ez dugula aukerarik, ezin dugula ezer egin. Kasu horietan garrantzitsua da hasieratik laguntza eskatzea, zenbat eta denbora gehiago pasatzen utzi zailagoa delako.

Zer-pentsatua ematen du egun harremanak egiteko ditugun erraztasunekin bakarrik sentitzen den jende asko egotea...

Bai, gaur egun bizitza oso azkar doa, bakoitza bere gauzeekin dabil eta jendea bidean gelditzen da.

Taldean ere lan egiten hasi zara...

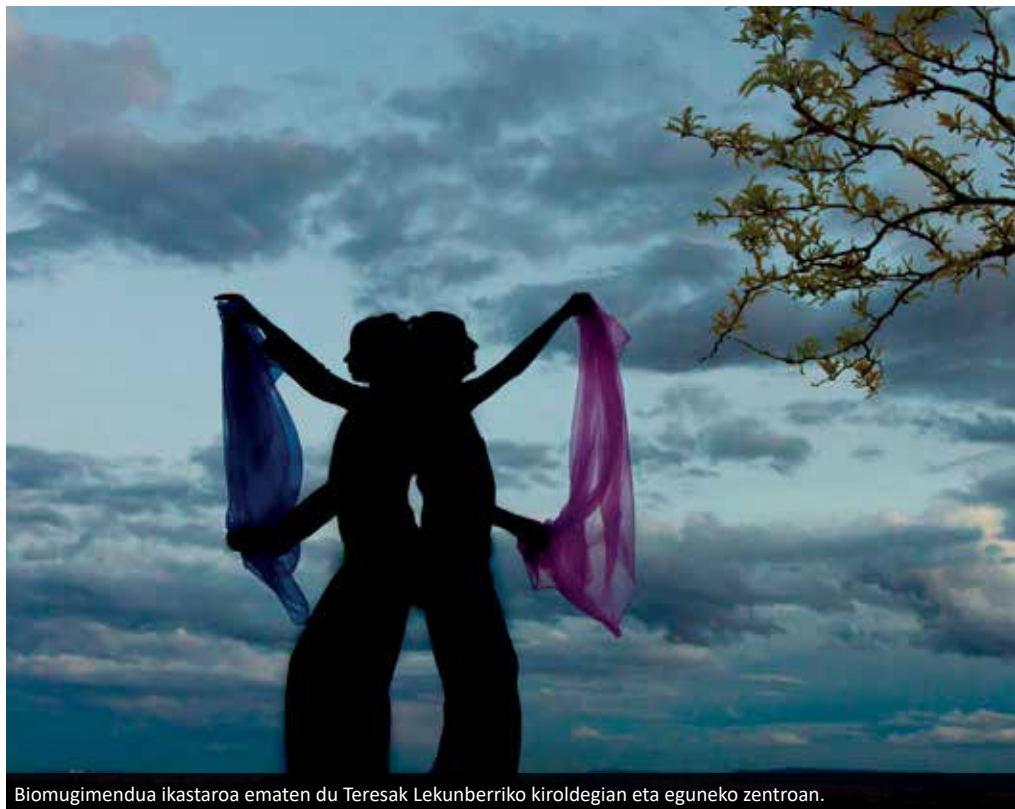
Bai Lekunberriko Plazaola kiroldegian biomugimendu ikastaroa ematen ari naiz, hamar edo hamaika laguneko taldea osatu dugu eta asteartero elkartzeko gara hiruetan eta eguneko zentroan ere hilean behin hasi gara aiton-amonekin lan egiten .

Aiton-amonekin nola lantzen duzu biomugimendua?

Beraiek momentu honetan daukaten egoera ez da erraza. Aldaketa handia da, bat-batean edo denborarekin osasuna galdu egin dute eta hori onartu egin behar da. Nire lana egoera berri hori onartzen laguntzea eta aktiboagoak izaten laguntzea izanen da. Askotan benetan daudenak baino mugatuagoak daudela uste izateko joera izaten dute eta bestelako aukerak eskaini behar zaizkie. Adibidez arnastea mugimendua da, ongi arnastea, lo egiteko, lasaitzeko, errabia kentzeko, sentimenduei lekua egiteko...

Eta kiroldegiko taldearekin zer lantzen duzu?

Horiekin, alde batetik, “Río abierto” ikaskuntza lantzen dut. Ikaskuntza horren helburua pertsonaren alde arrazionala eta korporala integratzea da. Alderdi arrazionala (pentsamendua), alderdi emozionala (afektiboa) eta alderdi instintiboa (gauza bat egitera bultzatzen gaituen indarra) nolabait integraturik egotea. Horretarako norbere burua eza-gutzen joaten dira, emozioak aztertuz, nola sentitzen diren aztertuz, eta iku-



Biomugimendua ikastaroa ematen du Teresak Lekunberriko kiroldegian eta eguneko zentroan.

siz gogo-aldarte hori aldatu dezaketela dantzaren bitartez, mugimenduaren bitartez, antzerkia, masajea... Eta batez ere plazera erabiltzen da. Gaur egun burua gehiegi erabiltzen dugu eta saioetan ongi pasatzea ere bada helburua, eramaten uztea eta negar egiteko gogoia etortzen bada negar egin dezatela, haserrea etortzen bada etor dadila...

Betelun ere tailer batzuk eskainiko dituzu azaroan...

Bai. Orain Irurtzungo Mankomunitateko Gizarte Zerbitzuarekin batera Araxes ikastetxean gurasoei eskaintzeko autoestimari buruzko tailer batzuk prestatzen gabiltza. Hiru saio izanen dira, azaroaren 7an, 14an eta 21ean, arratsaldetik 15:00etatik 16:30era.

Eta autoestimua nola landuko duzue?

Gure seme-alabak autoestimua izatea nola lortu landuko dugu. Horretarako lehenik guk, heldu bezala, autoestimua izatea nola lortu dugun edo zer egin dugun aztertuko dugu. Errepatatuko ditugu zeintzuk diren autoestimura eramaten dituzten jarrerak. Adibidez, ni indartsu bat izatea, zure buruan segurtasuna izatea, zailtasunen aurrean gai zarela sentitzea, besteek nik ikusten dudana hori ez ikusi arren nirea defendatzea... Eta bestetik gaitasuna izatea ohartzeko ahultasunak ere baditugula,

konturatzea ez garelako beti indartsu sentituko. Gure seme-alabei azaldu behar diegu bizitza ez dela erraza. Eta gure ahultasunak erakutsi behar dizkiegu. Gure seme-alabek ikusten badute guri zerbait gaizki ateratzen zaigunean onartu egiten dugula, konturatuko dira ez garelako perfektuak eta ondorioz eurek ere ez diote hori eskatuko euren buruari. Eta baita ere erlaxatzen ikastea eta intuizioari kasu egitea, horrek segurtasuna emango digulako erabakiak hartzerako orduan.

Hori izanen da lehen saioan landuko duzuen. Eta bigarrean?

Bigarren egunean autoestimua lantzeko zeintzuk diren aztertuko ditugu. Adibidez, gure seme-alabak epaitzea edo euren artean konparaketak egitea: “Zure arreba zuk baino askoz hobe egiten du hau, edo zure aita bezalako zara, berari pasa zitzaion berdina pasako zaizu...”. Pisu gehiegi jartzen diegu eta horiek autoestimua kalterako izaten dira. Horiek detektatu eta zuzendu egin behar ditugu.

Eta azkenik hirugarren saioan, gure lana honaino egin dugula onartzen ikasiko dugu. Gure seme-alabei erakutsi behar diegu hortik aurrera beraien lana dela eta bizitzak erakutsiko diela edo euren kabuz ikasiko dutela. Eta gurasoek onartu egin behar dute egin dutenarekin nahikoa izan litekeela.



Zoriondu itzazu zune lagunak edo senitartekoak
Mailope aldizkariaren bitartez!

KuxKuxean



SAIOA INTXAURRONDO

Azaroak 13, 19 urte.

Zorionak! Ederki pasa zure egu-
nean eta oso ongi ospatu.
Muxu handi bat familia guztiaren
partez!.



LAIDA GARMENDIA HUARTE

Azaroak 8, 6 urte

Urte askotarako, preziosa, Unai, Irati,
Aitatxo eta Amatxon partez!!! Muxu.



LAIDA GARMENDIA HUARTE

Azaroak 8, 6 urte

Gastesitarren partez zorionak
eta urte askotarako!! Egun on
ona pasa, sorgintxo!!!!!!



AIARA ARRAZTIO ESTANGA

Zorionak!!

Urriaren 27an 3 urte bete zenituen.
Muxu handi bat etxekoen partez

Mailope aldizkaria zorion agurrak jasotzeko irrikan dago!
Idatziezaguzu mailope@labrit.net e-postara hilaren 20a baino lehen.

Antsoenea
ARIDI LATXAREN ESNE GORDINEZ
EGINDAKO GAZTA ONDUA
EDEXE EGUNA ELASBRADO ARINDU
TF. 948 51 34 68 - antsoeagartak@gmail.com - Uztegi

Atabal
okindegia
Era askotako
ogiak eta gozoak
Etxez etxe
banatuko dugu
Ogia enkargatzeko...
948513151

MAITE
harategia

BERTAKO HARAGIA
Txistorra, txorizoa,
salcixtxak,
sukaldaturako platerak.
Etxera eramateko
zerbiltua ere eskeintzen
dizugu.
Antigua Kalea N°7
31890 BETELU
Telf: 948 51 30 88
maiteharategia@hotmail.com



Sei eguneko Pilarika jaiak

Urriko bigarren asteburuan ospatu zituzten Pilarika jaiak Lekunberrin. Aurten inoiz baino luzeagoak izan ziren gainera. Sei eguneko egitaraua prestatu baitzuen jai-batzordeak. Ostiralean txupinazoaren aurretik urtero bezala erretiratuek euren bazkaria izan zuten Ayestaran hotelean eta arratsaldean aurtengo kartel lehiaketako saridunari bere saria eman zioten. Jada kartela egiten esperientzia duen Lorea Burgueterena izan da aurtengo kartela.

Gaeko kontzertu ezberdinez gain, oro har, urteroko ekitaldiak izan ziren, plater-tiroketa, patata-tortilla lehiaketa, kale antzerkia, herri kirolak, bertsolariak...

Astlehenean, txikienak izan ziren protagonistak. Ohi bezala haurren krosa egin zen udaletxe parean. Markel Satrustegik aurtengo suziri txikia bota zuen eta ondotik orain urtebete jaiotako haurrei zapia jarri zieten.

Horra hor aurtengoak utzitako zenbait irudi!





Erretiratuen aurtengo bazkarian Manuel Barbería, Manoli Olaetxea, Encarnación Astiz, Tere Berrozpe eta Mauricio Huizi omendu zituzten. Bestalde, urtero bezala kalderete lehiaketa, hurren krosa eta batukada izan ziren besteak beste.



Mailoperen alde kantuan!



Orain arte antolatutako Mailope kantuan jaialdian ez duzu inoiz parte hartu? Berriz ere abesteko gogoz zaude? Abenduaren 16an Lekunberriko Plazaola kiroldegian izanen da aurtengo Mailope kantuan jaialdia. Aurtengoan, herritarrak igo nahi ditugu oholtzara. Bakarka, koadrilako lagunekin, senideekin, lankideekin! Mailoperen alde kantuan zu eta ni!



Azaroaren 10ean izanen da izen emateko azken eguna. Beraz, mugitu eta jarri harremanetan lehenbailehen Mailope aldizkariaren bitartez (mailope@labrit.net / 638 652 339) edo Mitxausenea kultur etxean (mitxausenea@yahoo.es / 948604582).

Janusz Prusinowski Konpainia eta Gozategi taldearen kontzertuak Kantinan

Azaroan Folk Ametsetan ekimenaren hamazazpigarren aldiz egingen da. Nafarroako Gobernuaren diru-laguntzarekin eta Lekunberri, Irurtzun, Castejon, Baztan eta San Adrian-go udalen elkarlanari esker antolatzen da kultur egitarau hori. Lekunberri bi kontzertu izanen dira aurrean. Hilaren 4an Poloniako Janusz Prusinowski Konpainiak 20:00etan, Kantinan eskainiko du kontzertua. Eta Azaroaren 11n, ordu eta leku berean, Gozategi taldearen kontzertua izanen da.



Bar Ainhua

- Razioak
- Pintxoak
- Ogitartekoak
- Plater konbinatuak
- Gosariak Tostadak mermeladarekin eta bertan eskuz egindako madalenak, erroskilak, croisant-ak eta napolitanak.

Astelehenetik ostiralera goizeko 7:00etatik aurrera
Aralar 15, 31870 Lekunberri (Nafarroa)
948 504 077 • 639 778 851 • aitziberalf@hotmail.com

Lagundu Mailope!

Mailopeko bazkidea izan nahi duzu?
mailope@labrit.net

GARAIZ Zure behar eta ordutegira moldatuko gara

Mate erdi eta goi zikloetarako prestaketa

Fisika ^{inglesa}
lengua ^{kimika}

948 504 450

648253525

eusquera ^{historia}
unibertsitate mailako ikasgaiak

ETORRI ETA INFORMAZIA ZAITEZ!!

>> Nor da Nor?



Nor da nor?
Nortzuk azaltzen dira argazkian?
Non ateratakoa da?
Noiz ateratako argazkia da?



Erantzunak hurrengo
alean kaleratuko ditugu!
Ea asmatzen duzuen!



Aurreko alean kaleratutako argazkia Beteluko plazan ateratakoa da.
Juan Carlos Buldain, Ander Arraztio eta Emilio Sotil dira ageri direnak.

Bidali iezazkiguzu zure argazkiak denon gozamenerako mailope@labrit.net
helbidera edo 638 652 339ra deitu eta kudeatuko dugu.



Salmenta publiko zuzena prezio ezin hobean
Ordutegia, 9:00etatik 13:00etara eta
14:30etatik 17:00etara



**BACALAO
ELKANO
S.L.**

Industrialdea, 11
31870 Lekunberri - Nafarroa
Tel.- 948507319 Fax.- 948604792
bacalaoselkano@jet.es
www.bacalaoselkano.com

“Astonauta”, Ene Kantak taldeak lan berria kaleratuko du azaroaren 7an

lazko udazkenean kaleratu zuten Mailope aldizkariaren alde “Oneka marrazoa”-ren ikuskizunaren DVDa. Barañaingo auditorioan grabatutako emanaldiaren ondotik hainbat eta hainbat ikuskizun eskaini zituzten herriz herri. Lekunberriko kiroldegian urtarrilean egindako saiora 550 lagunetik gora joan ziren.

Orain lan berri bat kaleratuko dute. Azaroaren 7an “Astonauta” CD-DVDa aurkeztuko dute. Haurrentzako euskaraz sortutako 16 abesti eta 16 bideo bildu dituzte. “Ba al dakizu zenbat planetak osatzen duten Eguzki-sistema? Edota, zein koloretakoa den ontziak botatzeko edukiontzia?” Espazioak dituen bitxikeriak dantza eta abestien bitartez landu dituzte.

Ene Kantak taldeak bere proiektuen bitartez euskararen alde lan egiten duten bestelako proiektuak diruz laguntzen ditu eta “Astonauta” CD-DVDarekin *Berria* egunkariari bultzada ematea dute helburu.

Lan berri honetan ere aurpegi ezagun askoren laguntza izan dute, Natxo De Felipe (*Oskorri*) eta Alex Sardui (*Gatibu*) musikariak, Sara Cozar aktorea, Amets Arzallus bertsolaria, Patxi Puñal, Oier Sanjurjo eta Markel Bergara futbolariak etab. Txikienek ere parte hartu dute grabaketa lanetan. Euskal Herriko hama-bost ikastetxetako 600 ikasle aritu dira ikus-entzunezkoa sortzeko dantzatzen.

“Euskaraz kaleratu daitezkeen gauza asko daude oraindik egiteko”

Nerea Urbizu lekunberriarra dugu Ene Kantak taldeko kideetako bat eta berak eman digu “Astonautak” lanaren xehetasunen berri.

Lan berriarekin hasi aurretik... Zein izan da Mailoperen alde kaleratutako “Oneka marrazoaren” DVDak izan duen erantzunaren inguruan egin duzuen balorazioa?

Balorazioa ona izan da, 1.300 ale baino gehiago saldu dira. Antzerkia egiten eta

grabatzen genuen lehenbiziko aldia izan da eta ez genekien nola erantzun-go zuen jendeak. Egia da ez dela diskoak bezain ongi saltzen, eta jendeak abestiak nahiago dituela, arinagoa da... Emankizunetan dendetan baino gehiago saltzen dela ikusi dugu: Donostia, Iruñea, Azpeitia, Andoain, Igorre, Zizur, Lizarra, Etxebarri, Doneztebe... Noski, jendea bero ateratzen da emanalditik, ongi pasa berri du eta ikusi duen hori telebistan ere nahi du.

Azaroaren 7an lan berri bat kaleratuko duzue... Zer moduz joan dira “Astonauta” CD-DVDaren prestaketa lanak?

Ba oso poliki. Alde batetik, lehenbiziko grabaketak abenduan egin genituen, aurragoko datetan zailtasun handiagoak aurreikusten genituelako, eta hala izan da. Bestetik, eskolaz eskola joan garen, udaberrian grabatu behar genituela bagenekien. Hortaz, faseka joan da: abenduan abestien hezurdura grabatu, udaberrian zehar dantzak grabatzeko eskoletara joan, sanferminetan gainontzeko tresnak grabatu, eta abuztuan zehar falta ziren ahotsak eta nahasketak egiten aritu gara. Honi gehitu behar zaizkio ere finantzaketa kolektiboaren diseinua edo prestaketa, gehi antzerkirako behar ditugun gidoia, dantzak, panpinak... Hau guztia duela urte eta erdi inguru hasi ginen pentsatzen. Egia esan, lan handia dakar.

Ahalegin gehigarri bat dakarren arren, berriz ere CDarekin batera DVDa kaleratzea erabaki duzue oraingoan. Eskaria badago, beraz...

Ez dakit bereziki Ene Kantaken eskaria





dagoen... [Kar, kar...] Baina euskaraz kaleratu daitezkeen gauza asko daude oraindik egiteko: musika, antzerkia, dantza, material pedagogikoa... Uste dut eskal gizarteak halakoak eskertzen dituela, behar dituela. Hutsune horiek betetzen laguntzen badugu ez da gutxi!

Berria egunkariaren alde eginen duzue oraingoan. Zergatik Berria?

Euskalgintzak ez du ia inoiz egoera onik edo normalik ezagutu. Badirudi zertxobait "hobetu" dela orain, baina hala ere, beti behar da laguntza. Euskalerrria Irratiarekin ikusi genuen, gureak bezalako lanek bereziki hedatzea behar dutela: zenbat eta gehiago saldu, orduan eta irabazi gehiago. Hortaz, oraingoan beste



komunikabide bat nahi genuela argi genuen. Egia da ere, gure lehen proiektuarekin ez ginela *Berriarekin* ausartuko, baina gaur egun, ezagunagoak izanik eta gehiago salduz, *Berriara* iritsi daitezkeen dirua gehiago izan daiteke, esanguratsuagoa, nolabait esateko.

16 abesti eta kolaboratzaile pila bat... Orain arte egindako ibilbideak jende

gehiagoren laguntza jasotzen lagundu dizue?

Modu batera bai. Lehendabiziko proiektua gure lagun-ezagunekin egin genuen, eta ahoz aho zabaldu den horretan, gure lagunak deituz, eta proiektua bera ezagunago izanik, jende ospetsua animatuago egon da. Hala ere, ez dute denek baiezkoa ematen, ez pentsa!

Zeintzuk izanen dira CD-DVDa eskuratzeko bideak?

Ohiko dendetan egonen da salgai, eta gure webgunean ere bai. Neronek ere etxean badauzkat, beraz, niri eskatuta ere lor daiteke. 16 eurokoa da CD-DVD berriaren prezioa.

Informazio gehiago: www.enekantak.com

GRUPO TANATORIO
IRACHE
TANATORIO TALDEA

948 19 70 70
www.tanatoriosirache.es

TANATORIOAK: ALTSASU-IRURTZUN-LEKUNBERRI-BETELU-LEITZA

urrutia
enea

etxeko hestekiak

LEKUNBERRI

OTXOTORENA
okindegia

ARRIBE

ADI!!! TLF BERRIA:
948 51 30 32

panaderia okindegia

GALBURU eco

Egurrezko labore ogi ekologikoa

Alde Zaharra 50 LEKUNBERRI 31870
948 50 40 42



“Lehen asteak ez ziren errazak izan hizkuntza ulertzen”

Ibai Barberena lekunberriarra Montanan dago abuztuaz geroztik. Enpresen Administrazio eta Zuzenbidea ikasten ari da bertako unibertsitatean.

Noiztik zaude Estatu Batuetan eta zertan zabilta?

Abuztu erdialdean iritsi nintzen eta abendu bukaera arte egonen naiz Estatu Batuetan. Bertako unibertsitate batean nabil ikasten truke-ikasle moduan.

Zehazki zein hiri edo auzotan zaude?

Bozemanen nago, Montana estatuko herri batean. Hiriak 40.000 biztanle ditu, baina horietatik erdiak bertako unibertsitatean ikasten du. Horregatik herria unibertsitateko ikasleentzat egokituta dago. Hemengo campusean hainbat ikasle egoitza daude eta horietako batean herrialde ezberdinetako ikasleak bizi gara.

Zenbat denborarako joan zara?

Seihileko baterako etorri naiz. Klaseekin abuztuko azken astean hasi ginen eta azken azterketak abendu erdialdean izango ditut. Ondoren, Estatu Batuetako mendebaldeko kostaldean zehar bidaiatzeko asmoa dut ia bi astez.

Zergatik aukeratu zenuen hiri hori? Edo bertara joateko aukera nolatan sortu zen?

Nafarroako Unibertsitate Publikoak hitzarmen bat du Montanako Unibertsitatearekin, eta ondorioz aurten Enpresen

Administrazio eta Zuzenbideko ikasle batek eta Nekazaritza Ingenieritzako bi ikaslek etortzeko aukera izan dugu. Nitaz gain, Xabier Osakar aldaztarrak ere hemen ikasiko du abendura arte.

Zein da zure egunerokoa bertan?

Egia esan asteen zehar nahiko lanpetuta ibiltzen naiz. Goizetan klaseak izaten ditut eta ondoren arratsaldeetan etxeko lanak egiten egoten naiz. Estatu Batuetako unibertsitateetan lan asko bidaltzen dituzte ebaluaketa jarraian zehar, eta ondorioz ikasgai askotan ez da azken azterketarik egiten. Bazkaltzeko eta afaltzeko orduan lagunekin elkartzeko naiz eta momentu librearen bat aurkituz gero, gimnasia edo billarrean ibiltzera joaten gara. Asteburuetan bidaiatzeko edo “hikkinga” egiteko aprobetxatzen dugu. Oraingoan, Yellowstone parkean eta Boiseko euskal etxean egon naiz, besteak beste.

Nolakoa da bertako gizartea?

Hemengo gizartea oso individualista eta meritokrata da. Ezagutu ditudan amerikar gehienak beraien etxetik oso urrun bizi dira, baina haien zentzuan oso normala den zerbait da. Horrez gain, adibide moduan, nire klase-kideen ehuneko handi bati,

TAXILON
Lontxo Otamendi Artola
661 202 249
(9 plaza)
E-posta: lotamendi5@gmail.com
Atallu - Araitz

**NEKAZARITZA, INDUSTRIA ETA ERAIKUNTZA
ARLOETAKO HORNIGAIK
BURDINDEGI ETA BRIKOLAJEKO TAILERRA**

URZUBI S.A.
Lekunberri
Tel. 948 50 42 41
Fax 948 60 45 20
urzubi@hotmail.com

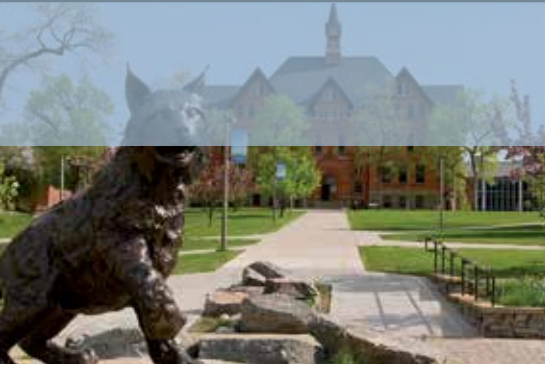
ce consulting
empresarial

ANA RAMOS MARTÍN

- Enpresa eta autonomoen aholkularitza
- Lursailen administrazioa
- Aholkularitza fiskal eta laborala

666 939 332
aramos@ceconsulting.es
www.ceconsulting.es

Etxaburua, 3. Betelu
La Muga enpresa gunea, 11. Orkoien



noizbait, beraien enpresa propioa sortzea gustatuko litzaieke. Euren ustez askatasun handiagoa edukitzeko aukera duzu horrela.

Halaber, nire ustetan, orokorrean, bi pertsona mota aurki ditzakegu Estatu Batuetan. Alde batetik, jende patriotikoa eta harroa dago, beraien herrialdea munduko hoberena dela pentsatzen dutenak. Hauetako gehienak nahiko itxiak eta eramangaitzak dira atzerritarrekin. Eta beste alde batetik, ikuspuntu irekiagoa daukaten jendea dago. Hauek hobeki moldatzen dira atzerritarrekin. Honen harira, oso interesgarria da ikasleen ikuspuntua zein den entzutea azaroko hauteskundeetara begira.

Euskaldunik aurkitu al duzu bertan?

Nik uste onena baino euskaldun gehiago daude hemen. Lehenengo astean, Bengoetxea abizena duen ikasle bat ezagutu nuen, bere birraitona lan bila etorri zen Montanara 20ko hamarkadan. Horrez gain, jatorri euskalduna duten hainbat ikasle ezagutu ditut, denak Idaho estatukoak. Gainera, dua aste pare batzuk Xabi eta ni Boiserara joan ginenean, Idaho estatuko hiriburura, asteburu pasa eta bertan euskaldun asko ezagutu genituen. Horietako askok Estatu Batuetan bizi izan dira bizi osoan zehar, eta egia esateko, oso ongi hitz egiten dute euskaraz. Idahoko estatuan jatorri euskalduneko 10.000 pertsona inguru bizi dira gaur egun.

Bertara joateko asmoa duen bati zer gomendatuko zenioke?

Ikuspegi irekiarekin etortzea, mundu osoko herrialde ezberdinetako jendea ezagutzen da hemen, eta herrialde batetik bestera kultura eta pentsatzeko modua asko aldatzen da. Gainera, ingelesa ama hizkuntza ez izatearekin, oso erraza da isilik geratzera. Bestetik, Estatu Batuetan egonda, ahalik eta gehien bidaiatzea gomendatzen dut. Herrialde oso handia



izanda, mota askotako inguruak aurki ditzakezu. Adibidez, ni bizi naizen lekua "Rocky Mountains"-ez inguratuta dago eta bertan 3.000 metro baina altuagoko mendiak aurki daitezke. Eta hegoalderago joanda berriz, Nevadako basamortua.

Eta zer ez zenuke gomendatuko?

Ingeles maila baxuarekin etortzea. Aurreneko asteak ez ziren errazak izan hizkuntza aldetik. Klaseetan zailtasunak eduki nituen irakasleak eta klase-kideak ulertzeko. Zorionez pixkanaka maila hobetzen ari naiz eta oraintxe bertan, noizbehinka hainbat zailtasun izan arren, ez dut inolako arazorik klaseetan ematen ari garena ulertzeko. Egia esateko, beste nazioarteko ikasle ia gehienak ingeles maila oso altua daukate eta horrek ere asko lagundu dit hizkuntza hobetzen.

Etxekoei, lagunei edo hemen dagoen inori mezuren bat bidali nahi badiozu, aprobetxatu!

Oso gustura nabil hemen! Jende asko ezagutu dut eta unibertsitatean asko ikasten ari naiz. Geratzen zaidan denbora ahalik eta hobekien aprobetxatu nahi dut. Segituan bertan naiz!

Hostal Betelu

Eguneko menua,
karta, plater
konbinatuak eta pizza
goxoak

Etorri eta
on egin!

Erreserbak:
948513026
618557889

AMAIRU bar

ETXKO PIZZAK,
KOPA BEREZIAK

948504352

Kantina Rock

948
60
48
21

KANTINA

bokatak, platerak eta...musika

LARRAUN

GARABI ZERBITZUA 24 ORDUZ
MEKANIKA ETA ELEKTRIZITATE TAILERRA

Gruas y Talleres LARRAUN s.l.

Lekunberriko industriagunea,
21. nabea
31870 Lekunberri
Nafarroa

Mugikorra: 626 494 356
Telefona: 948 507 229
Faxa: 948 507 281
gtlarraun@gmail.com

Hamaiketakoa eta askaria, otordu nagusien artean energia mantentzeko ezinbestekoak

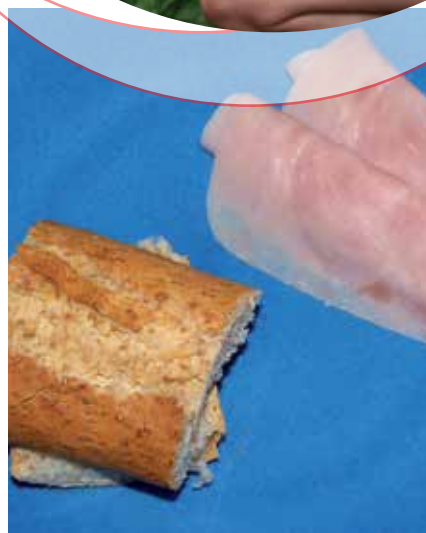
Kaixo lagunok!! Hemen naiz berriro ere zuei gomendio osasuntsuak ematen. Ea ba! Aurreko atalean gosariak eta honen garrantziak hitz egin nizuen, baita adibide batzuk eman ere. Zuetako inork aldatu ahal du gosaltzeko era? Seguru baietz. Gaurkoan aurrekoaren hari-ra hamaiketakoari buruz eta askariari buruz hitz egingo dizuet. Jende askok ez ditu ideiak izaten otordu hauetarako eta ez dira txokolatzeko ogitartekoetatik, batido komertzialetatik eta galletetatik ateratzen. Egia da bai, adin batzuetaraino eskolak berak esaten dietela hamaiketakoa egiteko fruta eramateko, baina adin batetik aurrera hau okertzen joaten da. Eta zer esanik ez askariaren garaian.

Zenbat haur eta gaztetxo ikusten dira eskuartean txokolatzeko opil batekin eta zuku edo batido komertzialekin? Ikaragarria da. Ni neu harrítua geratzen naiz, baina askotan aukera errexena da guraso eta gazteentzako. Baina ez dira elikagai osasuntsuak eta gainera azukre pila daramate. Aurreko batean irakurri nuen haur batek cola-cao bat eta bost gailetekin egiten duen gosarian, heldu bati gomendatzen zaion azukre kantitatea jaten duela... Gehitu horri hamaiketakoak, askariak, asteburuetakoa litxarkeriak, postre komertzialak, zaporetako jogurtak... Azukre asko eta asko hartzen dugu egunean zehar, baita gure txiki-txoenek ere. Honek guztiak eragin zuzena du gure osasunean eta gelditu be-

harra daukagu... Gure esku dago. Guk, nutrizionistok, zuei informazioa eman eta zuek konpromisoa eta kontzientzia izaten. Hala ere gaurkoan, bi otordu hauetaz hitz egitera nator, baina nola edo hala egoera hau salatzen aukera eman dit eta zuei ikuspuntu honen berri emateko aukera ere.

Bi otordu hauek beren garrantzia dute. Alde batetik, hamaiketakoak goiza energia gehiagorekin jarraitzea eskaintzen digu, azukrea (gluzemia mantentzen) eta bestetik askariak arratsaldeko ekintzak indarrarekin mantentzea. Normalean arratsaldean eskolaz kanpoko ekintzak antolatzen dira, musika, eta batez ere kirol ekintzak, beraz ongi





elikatu beharra dugu. Hona hemen adibide batzuk:

Hamaiketakoak eta askariak: Fruta zati bat ezinbestekoa. Gainera zereal pixka bat eta proteina pixka bat jarri beharra dugu, adibidez: ogi zati integral bat urdaiazpiko egosi zati batekin. Beste aukera bat izango litzateke jogurt bat fruitu lehor batzuekin. Hau eguneko menuarekin konbinatzen saiatuko gara. Hiru fruta zati jan behar dira egunean, fruitu lehor batzuk eta bi jogurt behintzat.

Esandako guztiarekin espero dut kontzientzia pixka bat hartzea honen inguruan eta beste gauza batzuk bezala ohitura hauek etxean hartzen dira. Beraz, txikitxoenek gugatik ikasi behar dute.

Hurrengo atalean gehiago lagunok!!!

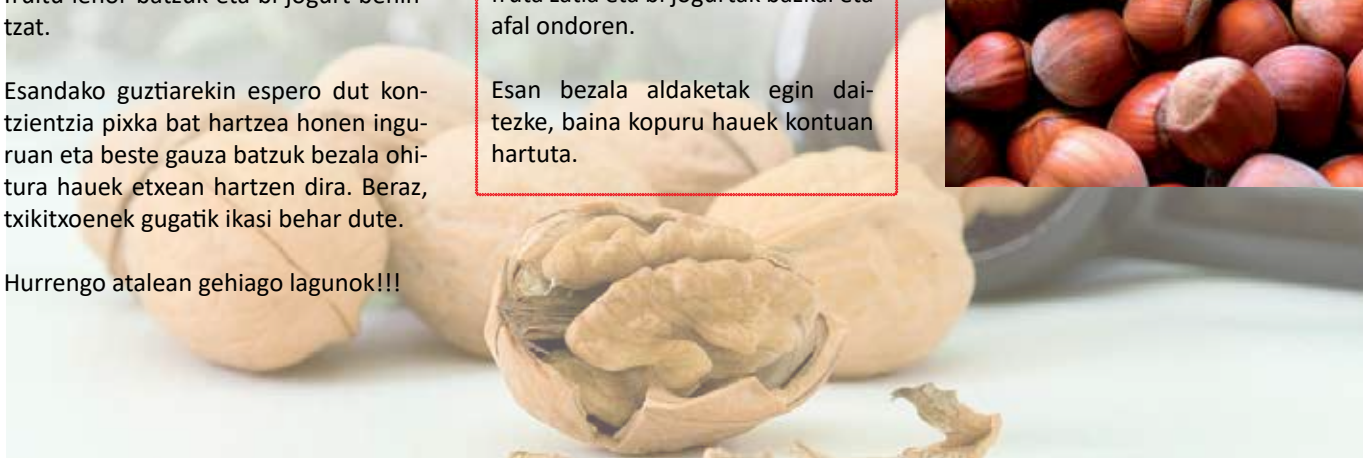
Beraz hau izango litzateke egun bateko proposamena:

Hamaiketakoak: fruta zati bat eta ogi integral zatitxo bat urdaiazpiko egosi pixka batekin.

Askaria: Fruta zati bat eta fruitu lehor batzuk (intxaurreak, almendrak, hurrak...).

Gosarian jarriko genuke hirugarren fruta zatia eta bi jogurtak bazkal eta afal ondoren.

Esan bezala aldaketak egin daitezke, baina kopuru hauek kontuan hartuta.



AUTOZERBITZUA · ARRAINDEGIA · HARATEGIA ·
PATXI GALARZA
 Astelehenetik larunbatera
 8:00 - 14:00, 17:00 - 20:00
 Igande eta jaiegunetan
 8:00 - 14:00
 Irurtzun

SAN MIGUEL
 Taberna-Jatetxea
 Arribe
 948 51 31 34

rotulación
 948 85 32 79

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
 HIRUROK S. VETERINARIOS
 Telefono zenbakia eta faxa:
 948 50 43 31
 Lekunberri

Xuban Armendariz hirugarrenez Nafarroako txapeldun

Joan den hilaren 23an, Iruñeko Labrit pilotalekuan jokatu zen Nafarroako klub en arteko pilota txapelketa. Senior lehen mailako kategorian, 18-12 irabazi zion Xuban Armendarizek Huarte taldeko Peio Etxeberriari. Lekunberriarra Irurtzongo taldean aritzen da eta aurtengoarekin hirugarren aldiz bihurtu da Nafarroako txapeldun. Zorionak!



Martxan dira ikasturte honetarako kirol ikastaroak

Kirol Mankomunitateak dagoeneko martxan jarri ditu ikasturte honetarako zenbait ikastaro. Aurten berritasun gisa, Biomugimendu ikastaroa eskainiko dute eta hamaika lagun hasi dira. Areson lehen aldiz zumba ikastaroa emateko taldea osatzea lortu dute eta Lekunberri eta Arriben ere hasi dira zumba klaseekin. Bestetik bada beste ikastaro berri bat, Arriben Mugimendu Sortzailea izeneko modalitatearekin hasi dira gorputzaren adierazpena eta mugimendua lantzen. Afrikar dantza eta arte martzial mistoaren ikastaroa eskaintzea taldea osatu nahian dabilta oraindik Lekunberri. Beraz, interesa izanez gero, eman izena lehenbailehen Plazaola Kirolgunean.

Azaroaren 26an jokatuko da Goxua Txapelketako finala

Larraungo Pilota Goxua Txapelketako laugarren jardunaldia jokatzen dabilta dagoeneko. Partiduak Lekunberri eta Larraungo frontoi ezberdinetan jokatzen ari dira. Bederatzi bikotek eman dute izena aurtengo txapelketan eta finala azaroaren 26an jokatuko dute. Bikote txapeldunak 300 euroko saria jasoko du, bigarren bikoteak 150 euro eta hirugarren eta laugarren postuan gelditzen direnentzako ere opariren bat izanen da.

SAStraka
auto 4x4

Ibilgailuen Mekanika Orokorra
(azterketak, gurpilak, olio aldaketak,...)

Baita Todoterrenoetan Espezializatua ere
(prestakuntzak, homologazioak, erreformak,...)

Industrialdea, 9
31170 Lekunberri

948.60.48.06 Iñigo
www.sastraka4x4.com

M. Angeles
Urrizalki

iragarkiak,
berriak,
eskelak...

**Diario Vasco eta
Diario de Navarra
Korrespontsala**

948513056
699179437

**aitz
berri**
edertasun
zentroa

Lako beikoa
Betelu 31890
948 513 083
696 732 290
aitzberri@hotmail.com

azaroa

4 *FOLK AMETSETAN* Poloniako Janusz Prusinowski konpainiaren kontzertua, 20:00etan, Kantinan.

6 *MAMAGIGI'S* (Country rock. Sondika) kontzertua Kantinan 19:30ean

10 Mailope Kantuan jaialdian izen-emateko azken eguna.

11 *FOLK AMETSETAN* Gozategi taldearen kontzertua, 20:00etan, Kantinan.

13 *LOS BRAZOS* (blues rock. Bilbo) kontzertua Kantinan 19:30ean

24 19:00tan, "Espetxea, gaixotasuna eta militantzia" mahai-ingurua Plazaolan.

26 Larraungo Pilota Goxua Txapelketako finala.

agenda

merkatu txikia

SALGAI

- Etxe bat salgai, Errazkinen. Interesaturik egonez gero deitu 605712750 telefono zenbakira.

LAN BILA

- Katakume polit-politak oparitzen dira. Interesatuentzat telefono zenbakia: 619 668 992. Eburne.

ADI!

Merkatu Txikian iragarki bat jarri nahi baduzu idatzi mailope@labrit.net-era.

MUSIKA ETA GARAGARDO FESTA ASTIZKO ATERPETXEAN azarook 5, larunbata

13:30 IÑAKI PERURENA: "Harriakin hizketan".

15:00 Garagardoak lagunduta, bazkari goxoa. Bazkalostekoa: denok kantari IZAROREKIN.

Arratsaldean

Bota burnia! Igela-txapelketa.

·MAMAGIGI'S taldearen kontzertua.

Gaean

Pintxoteo afaria eta kontzertu gehiago:

- COVER RADIO
- NALGA
- HERDOIL
- LUR-J



CARPINTERIA HNOS. AZPIROZ, S.L.
ZURGINTZA OROKORRA
INDUSTRIALDEA 15- LEKUNBERRI
Telefonoa eta Faxa: 948507343
carpinteria@carpinteriaazpiroz.com

OGI-BERRI ALTZA
Aralar kalea, 41
Lekunberri
OGI BERRI
OKIN ARTISAUAK 948604884

**AURRERA
TABERNA
ARALAR, 15**
948 60 47 24

**TAXI
SOROA**
609 168 217
Bederatzi plaza

ALDAZKO



KONTZ

ALDAZKO JAIK 2016

AZAROAK 10 OSTEGUNA

- 20:00 SUZIRIA ETA EZKIL JOTZEA
- 20:30 TORTILA PATATA TXAPELKETA

AZAROAK 11 OSTIRALA "SAN MARTIN DEUNAREN EGUNA"

- 12:00 MEZA NAGUSIA
- 12:30 HERRI-KIROLAK BEREZIAK "GOIKO BARREDI"- "BEIKO BARREDI"
- 13:30 TOKA TXAPELKETA
- 14:30 HERRIKO BAZKARIA, ONDOREN DANTZALDIA "MODESTOREKIN"
- 18:00 HERRIKO MUS TXAPELKETA
- 22:00 AFARIA OSTATUAN
- 00:30 GAUPASA "D.J. BULL"

AZAROAK 12 LARUNBATA

- 11:30 ERRONDA ETXEZ ETXE "IRAUNKORRAK TXARANGA"
- 17:00 PUZGARRIAK ETA ONDOREN TXOKOLATE JATEA
- 20:30 SAGARDO FESTA "TXISTORRA, SARDINAK, MUSIKAREKIN ALAITUA"
- 00:30 GAUPASA "UNSAIN TALDEAREKIN" EURRE!!!!!!

AZAROAK 13 IGANDEA

- 09:30 DIANA LARRAUNGO TXISTULARIEKIN
- 13:00 AIZKOLARIAK. ATUTXA – KAÑAMARES IKER VICENTE – RUBEN SARALEGI
- 17:30 LARRAUNGO ESKOLAKO PILOTARIAK ETA NESKEN PALA PARTIDUAK
- 19:00 BERTSOLARIAK - GAI JARTZAILEA "LATU" JULIO SOTO ETA AMETS ARZALLUS
- 20:00 PIKOTEO ELKARTEKO TABERNAN

ONDO PASA ALDAZKO JAIETAN!!

GAINZAKO SAN MARTIN JAIK 2016

AZAROAK 11 OSTIRALA: SAN MARTIN EGUNA

- 11:00 Suziriak, festei hasiera emateko
- 12:00 Meza nagusia San Martin elizan Ondoren, hamaiketako eta trikitilariak Goserik bada... bazkaria elkartean!!
- 19:00 Poteo herrikoia
- 20:30 Martintxoren jaitsiera
- 21:00 Herri afaria Sonbelu elkartean
- 00:30 Aldera DJ Oixani Amaitzeko, bakailau festa

AZAROAK 12 LARUNBATA:

- 17:00 Merendola eta txokolate beroa Segidan, ume jokoak
- 18:00 Mus txapelketa
- 19:00 Pintxo dastaketa hasiera!
- 19:30 Harrijasotze eta ingude erakustaldia Xabier Peña "Erreuzta" Mikel Lopetegi "Urra" Iñigo Eizagirre "Ostokaitz" Josetxo Urrutia "Ingudea"
- Ondoren, afari autogestionatua, etxetik ekarriaz.
- 00:30 Gabenara taldea Azkenik, goizalderarte musika

AZAROAK 13 IGANDEA:

- 12:30 Meza nagusia, eta hamaiketako Gero, bertsoak, Unai Muñoa eta Bixente Gorostidirekin
- 18:00 Gorriti eta bere animaliak
- Animatu eta parte hartu Gaintzako San Martin jaietan!!!

Jai Zoriontsuak!