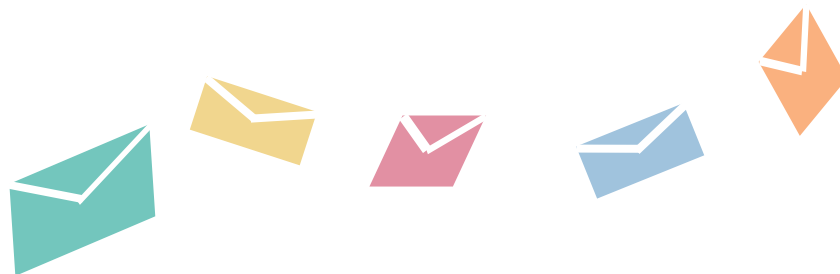


MAILOPE

ARAITZ | BETELU | LARRAUN | LEKUNBERRI

287 - 2021eko ilbeltza

“IREESKO BANAARRA”
IRAUNARAZTEN...



POSTONTZIA

- ✓ Zein gairi buruzko artikulua irakurtzea gustatuko litzaizuke Mailopen?
- ✓ Zure herrian edo talde eragilean datorren hilabeterako albisteren bat ba al duzue?

Bidali zure proposamena Mailopeko erredakzio taldera: mailope@labrit.net / 638 652 339.

Etxe bat
...
bazkide bat

EGIN ZAITEZ MAILOPEKO BAZKIDE ETA ZUZENEAN BI HILABETEZ BEHIN EGINEN DIREN ZOZKETETAN PARTE HARTUKO DUZU!

MAILOPE

BAZKIDETZA EGITEKO BIDEAK:
MAILOPE@LABRIT.NET
638 652 339
[HTTPS://MAILOPE.EUS/BAZKIDETZA/](https://mailope.eus/bazkidetza/)

· MAILOPE DOAN BANATZEN DA HONAKO HERRIETAN:

Albiasu, Aldatz, Alli, Arribe, Arruiz, Astitz, Atallu, Azkarate, Azpirotz, Baraibar, Betelu, Errazkin, Etxarri, Gaintza, Gorriti, Intza, Iribas, Lekunberri, Lezaeta, Madotz, Mugiro, Oderitz, Uitzu eta Uztegi.

· ARGITARATZEN DU:

Mailope Kultur Elkartea.

L.G.: NA 719/93

Mailopek ez du bere gain hartzen bertan adierazitako iritzi eta esanen erantzukizunik.

issuu.com/mailopealdizkaria

· ERREDAKZIOA:

Agurtzane Altuna, Urko Aristi, Mikel Hermandorena, Arantxa Mikeo, Ainhoa Beraza eta Andoni Tolosa.

· ARGAZKIAK:

Labrit, J.A. Garaikoetxea, Ricardo Bosch, Larraungo Udala, Olaia Huarte, Mankomunitateko Gizarte Zerbitzuak, Larraungo Pilota Elkartea, Ainhoa Beraza, Printza, Nafarroako Bertsozale Elkartea eta Nafarroako Suhiltzaileak.

· PUBLIZITATEA:

Labrit Multimedia - 948 210 103 - mailope@labrit.net.

· MAKETAZIOA:

Araitz Amatria.

· TIRADA: 1.600 ale.

Nafarroako Gobernuak, eskualdeko Udal, kontzeju eta bazkideek babestutako aldizkaria.

Nafarroako  Gobierno
Gobernua de Navarra

LABRIT
MULTIMEDIA

04



KUXKUXEAN Ilbeltzeko zorion agurrak.

08



ELKARRIZKETA



Idoia Larrañaga.

12



IZAN GAZTE Zaintza onak familian.

14



BATZARRE Proiektu parte-hartzaileak.

18



ERREPORTAJEA



"Ireesko banaarra".

22



KULTURA Olentzeroren etorrera.

27



KIROLA Araitz-Beteluko Krosa bertan behera.

28



PLAZATIK PLAZARA Arrakala digitala Larraunen.

31



AGENDA





Enara Etxarri Urbizu (Lekunberri)

Ilbeltzaren 18an, 7 urte.

Urte on askotarako Enara! Zoragarri ospatu zure urtebetetze eguna, asko jolastuz eta bizkotxoak janean. Besarkada erraldoi bat etxeko denen partez!

Mikel Aldareguia Mateo

Ilbeltzaren 9an, 4urte.

Zorionak eta ongi pasa. Muxu haundi bat, aitatxo eta amatxoren partez. Hain maite zaitugun!



Eñaut Garmendia Aristi

Ilbeltzaren 4an, 3 urte.

Zorionak tiki!! Eun politt-politte pasa!! Ta segi holaxe, alai-alaie izaten!! Muxu haundi bat famili guzin partez!!!

Ane Amoztegui Goikoetxea

Ilbeltzaren 13an, 2 urte.

Zorionak Ane!! Gure etxeko sorgintxo haunditzen ari zaigu. Muxu potolo bat etxeko guztion partez!!!!



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

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.

Tel. 948 50 42 41
Fax 948 60 45 20

Lekunberri
urzubi@hotmail.com



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



SUTEA LEKUNBERRIN

Abenduaren 21ean Lekunberriko Alde Zaharreko Astiztonea etxeak su hartu zuen. Nafarroako Suhiltzaileek nahiko azkar lortu zuten sua itzaltzea, baina hala ere, kalteak eragin zituen teilatua eta eskaileratan. Gertaerak ikusmin handia sortu zuen herritarren artean.



BARTOLO TUNELAREN BIDE ALTERNATIBOA

2019ko abenduan luizi arriskugatik itxi zen Bartolo tunela eta Plazaola Bide Berdean aurrera egin ahal izateko bide alternatiboa egokitu du Plazaola Partzuergo Turistikoak. Bide berria, tunelaren gainetik igarotzen den baso-bide bat da. 19.997,10 euroko inbertsioa egin da bertan, zorua trinkotu, garbitu eta aldapak leuntzeko.



“BIDEAK” DOKUMENTALA

Abenduaren 17an estreinatu zen Iruñeko Golem Yamaguchi aretoan 'Bideak' dokumentala. Aritz Ganboa artzain arruazuarraren lanak landa eremua balioan jarri eta landa eremuaren eta hiriaren arteko zubiak eraikitzea du helburu. Datozen hilabeteetan herriz herri proiektatzeko aukera eskainiko da info@bideakdokumentala.eus e-postaren bitartez eskaera eginerako.

► Martina Askarai (Gaintza)

Bi mila hogeigarrena izanda Covid-arena zinez eraldatu digu ginena edo garena, gehiago axola zaigu dirudinez besterena elkartzen hasi ta ere nekez gainditu dozena, URTE BERRIKIN batera erronkarik handiena zor ditugun besarkadak, muxuk,txertoa lehena ilusio ta desio nik uste dala denena ea ba suertatze zaigun aspaldiko hoberena.

Baserritarron erronka pixka bat entenditzeko nolatan bizi garen gu ikus dezagun asteko, goizean goiz xamar jaiki lan guztiak egiteko hala ta guztiz eguna motza denak amaitzeko, etxean eta kanpoan gauz pranko esku emateko etekina askotan urri zorte txarrare tarteko diru poltsa zulatua inoiz ez dugu beteko zertako ba naturakin bat eginda bizitzeko.

Emakumezko izanik aspaldi jabetu nintzen ama, amon ,birononak nolatsu ziren ibiltzen, aurrera pauso eman arren beti atzetik gelditzen berdintasunaren marrak zinen zail ordun berdintzen, einak ekinez eginez zamak dijoaz arintzen den-dena lortua denik ez zait ba nei iruditzen iraganandik ikasiz geroa behingoz argitzen oraina gurea denez saiatu behar BIZITZEN.

Doinua: "Habanera". Datorren hilean bertsoan jarriko dugu: Joxe Otamendi.

ADIERAZPENA

Lekunberriko Udaletxean zintzilikaturik zeuden "Emakumeen Aurkako Indarkeriaren Kontrako" pankarta eta "LGTBI+ ortzadarren ikurra", Foruzaingoak Udalarri kenarazi dizkio, eta horregatik:

Larraun Ibarreko Berdintasun Mahaia osatzen dugun erakunde eta elkarteek honako hau adierazi nahi dugu: BERDINTASUN MAHAItik sentsibilizatorako lanketa bat egiten ari gara, non Larraungo eta Lekunberriko Udalek baita ere parte hartzen duten. "Berdintasuna" eta "LGTBI+" ikurrak oso garrantzitsuak dira gizartearen elkarbizitzarako eta kolektibo hauek sufritzen dugun bazterketa eta indarkeriaren kontra egiteko.

- Berdintasuna eta LGTBI+ ikurrek Lekunberriko bizitza sozial eta politikoan protagonismoa izan behar dutela uste dugu.
- Lekunberriko herritarren gehiengo zabal batek aldarrikapen hauen alde azaltzen da.
- Ikuste, besterik ez dago, azken urte hauetan egin diren deialdietan jaso egin den erantzun zabala.
- Ez gaude ikurrak Udaletxeko hormatik kentzearekin ados.
- Udalak berak eta herritarrok gureak egiten ditugun aldarrikapenak; Udaletxean, hau da, herritarron etxean, askatasun adierazpenari ekinez, bai ikurrak, pankartak edo dena delakoan, zintzilikatzearekin ados gaude.
- Ikur hauek espazio berezi eta ofiziala izan behar dutela uste dugu, zokoratuak izatea ez dugu nahi.
- Udalarekin ikur hauen presentzia bermatzeko espazio edo modu berriak bilatzera prest agertzen gara. ADIERAZPEN honi ATXIKIMENDUA ematen diote behan azaltzen diren erakunde, herri eragile eta abarrek.

Ihurtzungo Gizarte Zerbitzua, Lekunberriko Udala, Larraungo Udala, Ibarberri Ikas Komunitatea, Larraun Berdintasunean, Larraungo Hazia, Mendialdeko LGTBI+ Elkarte, Larraungo Pilota Eskola, Ttutturre Kirol Elkarte, Larraun Bizi Euskara Batzordea, Tirikitrauki Dantza Taldea, Mitxausenea Kultur Etxea, Larraungo Bertso Eskola, Ondare Kultur Taldea

LARRAUNEN IZAN BIDEA

Urteak dira data hauek iristearekin bat, beren etxeetatik urrun, Espainia eta Frantziako estatuetako kartzeletan urrundua dauden ehunka euskal presoak gogora ekartzen ditugula. Iheslariak ere etxetik urrun ditugu, horien artean Lazaro Galarza larraundarra; lerro haueetatik, besarkada bat bidaltzen diegu bere familiari eta lagunei.

Azken aste eta hilabeteetan urrunketa politika eta salbuespeneko neurrietan aldaketa batzuk gertatzen ari dira. Eta euskal presoan eta haien familiei ezartzen zaien salbuespeneko erregimenean gertatzen ari diren mugimenduetako batzuek etorkizuna itxaropenarekin begirarazten digute, azken asteetan egin diren gerturatzeko batzuk horien adibide dira.

Urte garrantzitsu baten aurrean gaudela uste dugu. Salbuespen legediaren amaieraren aldeko gehiengo politiko, sindikal, instituzional eta sozialari, espetze politikan Espainian zein Frantzian gertatzen ari diren aldaketak gehitu zaizkio. Oraindik bide luzea aurretik izan arren, emandako urratsak aintzat hartuta, Euskal Herritik bide honi bultzada egitea ezinbestekoa dela uste dugu. Hori hala, benetan garrantzitsua dela deritzogu.

Horregatik antolatu dugun egitarau honetan parte hartzera gonbidatzen zaitugu:

- Hitzaldia: espetxeetako egoera eta azken hilabeteetako mugimenduak.

Urtarrila 7 (osteguna) 18:30ean Lekunberriko Udaletxean.

Hizlariak: Amaia Izko (abokatua) eta Mikel Mundiñano (Sare).

-Manifestazioa: etxerako, elkarbizitzarako, bakterako. Bidea Gara.

Urtarrilak 9 (larunbata), 17:30ean.

Larraungo Udaletxetik abiatuta Lekunberriko plaza. Ondoren ekitaldia.

Bukatzeko orain arte, urtarrilean, milaka pertsona batu izan gara Bilbon, salbuespen espetxe politika amaitu eta etxeratze prozesuaren, elkarbizitzaren eta bakearen aldeko aldarria zabaltzeko. Horrela Bilboko jende olatuak urtea indarrez hasteko bultzada eman ohi digu, bai mezuaren aldetik eta baita alderdi ekonomikoari dagokionez ere. Horregatik Bilbon jaso ohi dugun indarra, eta bertan egin ohi dugun ekarpena, Larraunen egitea animatu nahi zaituztegu egongo diren ekimenetan parte hartuz.

Larraungo Sarekideak



BIDEAN GARA

Urteetan urtarrilean Bilbon antolatu den mobilizazioa bereziki garrantzitsua eta bakarra da; bertan, 100.000 pertsona inguru batzen gara preso eta iheslarien auziari aterabidea emateko aldarrikatu eta elkarbizitzaren eta bakearen alde urratsak emateko. Aurtengo egoera ezohikoa dela eta, urtarrilaren 9an ezingo gara Bilbon elkartu. Horren orde, Bilbon urtez urte batu garenak gure herri eta auzoetan elkartuko gara. Urte garrantzitsu baten aurrean gaudela uste dugu. Salbuespen lege-diaren amaieraren aldeko gehiengo politiko, sindikal, instituzional eta sozialari, espetxe politikan Espainian zein Frantzian ematen ari diren aldaketak gehitu zaizkio. Oraindik bide luzea aurretik izan arren, emandako urratsak aintzat hartuta, Euskal Herritik bide honi bul-tzada egitea ezinbestekoa dela uste dugu. Hori hala, benetan garrantzitsua dela deritzogu urtarrilaren 9an Bilbon egin ohi dugun moduan elkartzea. Gutun honen bitartez, urtarrilaren 9an, arratsaldeko 17.30etan, herrian egingo den mobilizazioan parte hartzera gon-bidatu nahi zaituztegu.

Araitz-Beteluko Sarekideak

etzerako · elkarbizitzarako · bakearako

bidea gara

urtarrilak 9
17:00
Araitz-Betelu

ARRIBE-ATALLOKO FRONTOIAN

HERRI KIROLAK

- AIZKOLARIAK, Ibai-Txomin
- TRONTZA, Alaitz-Josu, Mattie-Olatz
- KOXKOLAK, Ander-Joanes

IZAN BIDEARAKO PAUSOAK EMANEN DITUZTE,

- HARRIASOTZAILEA Josetxo
- 2200 KILO-KM JASO BAIETZ
- OSKAR ESTANGA KANTUAN
- EKITALDI NAGUSIA
- BONO SOLIDARIOAK 5€ SALGAI GAZTAIN ERRE ARTIAN

izan bidea
handien erria

7

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

ASEGURU AHOLKULARIAK

Zure ondarea eta segurtasuna babesteko modu bakarra behar bezela aseguratua egotea da

- ▶ aseguruak@aseguruak.eus
- ▶ 943 65 22 20
- ▶ Korreo Kalea 7 - baxua 20400 Tolosa

aseguru gintza XXI

NEKAZARI, S.L.

Kubota
STIHL

Olagain. Mugiro. Nafarroa
Tel.: 948504128
Fax: 948504377
nekazarisi@hotmail.com

ANTONIO CARRARO

BIDEGOXO JATETXEA

Jaunartzeak
Ezkontzak
Ospakizunak
Enpresa ekitaldiak

Usabal Kiroldegia
20400-TOLOSA 943 577 573
info@bidegoxo.com

“Ikaragarri jaten dugu, behar baino askoz gehiago”

Idoia Larrañagak itxi zuen joan du aurtengo Araitz eta Beteluko Kulturaldia. Nutrizionista zestoarrak “Osasuna: gaur, atzo eta bihar” hitzaldia eskaini zuen Azkarateko elizan eta bertan izan ginen.

Osasunaz hitz egiteko iraganera egin duzu salto...

Uste dudalako osasuna bere horretan ez dela horrenbeste aldatu. Teknologia eta horrenbeste informazio daukagu pentsatzen dugula gero eta gauza konplexuagoak egin behar direla osasuntsu egoteko. Osasuna osotasun hitzetik dator.

Osasuna osotasunean ulertu behar dugu, beraz?

Osasuna esperientzi bat da eta esperientzia horretan osasunak osotasuna adierazten digu, garenarekin, gure izanarekiko... Osasuna gorputza delako, baina baita zer sentitzen dugun, zer pentsatzen dugun, zerekin konektatzen dugun.... Alderdi guzti horiek orekatzen ditugunean osasuntsu sentitzen gara, argitsu, koherentziaz. Baina zailtasunak sortzen zaizkigu askotan. Gure sinpletasunari begiratu beharrean konplikatu egiten gara. Umeak aldiz,

“Elikadura egokitze elementu bat da”

naturalak dira eta sinpleak sentitzen dutenarekiko.

Sentitzen duten guztia adierazten dute...

Bai. Denborarekin ikasten hasten dira ez dela negar egin behar, ez direla haserretu behar, hau edo bestea ez dela egin behar... Eta momentu batean hainbeste mugatzen ditugu gure erreakzioak, jada ez dakigula zer sentitzen dugun. Eta garrantzitsua da zer garen berreskuratzea, gorputzean eragina duelako. Tristura handia bizi badut adibidez, agian bihar mukiz beteta jaikiko naiz. Malakoak dentsifikatu egin direlako. Oso aspektu mental eta fisikoez bakarrik jabetzeko ohitura daukagu.

Buruak maiz ez digu laguntzen, ezta?

Buruari izugarri gustatzen zaio gauza konplexuetan pentsatzea, buruari bueltaka gabilitza uneoro. Eta elikaduraz hitz egiten dugunean ere ikaragarri konpliketzen gara.

Zer da elikatzea?

Elikatzea da inguruneko elementuak hartu, informazioa hartu eta nire egitea, nire funtzioak egokitzea. Askotan pentsatzen dugu elikadura eredu bat edo bestea jarraituz gero, egoki egiten ari garela. Eta hori ez da horrela. Lekuan lekukoa! Fruta oso ona da, tropikoan zoragarri, baina eskimalari esaiotzu fruta zoragarria dela! Pikutara bidaliko dizu. Eskimalek arraina jaten dute, koipea hotzari aurre egiteko.



Beharrak ez dira berdinak...

Onaren eta txarraren arteko kategorizazio bat egin dugu eta ikaragarri konplikatzen gara. Sinpletasunera jo behar dugu bizitzan, zarata utzi, etengabeko mugimendua alderatu, etengabeko kontsumoa... Zer hartu behar dut ongi egoteko? Eta hau eta beste hartzten hasten gara.

Eta zer egin beharko genuke?

Utzi dena hartzeari eta eman deskantsua gorputzari! Zer egiten dute animaliek ongi ez daudenean? Gorputza garbitzeko barua egiten dute, naturalki. Sukalde batean erabat lanean ari bagara, noiz izanen dugu denbora sukalde hori garbitzeko? Inoiz ez! Gorputzarekin berdina gertatzen da, jan eta jan egiten dugu, atsedetik hartu gabe. Ikaragarri kontsumitzen dugu, behar baino askoz gehiago eta gorputzak lan karga ikaragarria dauka. Eta horrez gain, bizitzan atsekabe bat etortzen bazaigu gorputzak klak egiten du. Eta gorputzak ematen dizkigun abisu horiei jaramonik egiten ez badiegu larritu egin daiteke gure osasuna.

Beraz gorputzari deskantsua ematea gomendatzen duzu?

Osasuna hobetzeko egin beharreko lehen gauza hori da, garbitu eta arindu, gorputzak duen lan karga gutxitu. Pertsona asko neka-neka eginda bizi dira eta askori deskantsatzea ahazten zaie. Azeleraturik bizi gara. Gelditu eta sinpletasunetik hasi beharko genuke.

Umeen modura...

Hori da! Ume bat jaten hasten denean zer ematen diogu? Hasieran gauza sinpleak ematen dizkiogu. Digestio eta lan metaboliko baxua eragiten duten elikagaiak. Eta bere asimilazioa hobetzen doan heinean,



Azkarateko elizan hitzaldia eskaini zuen Araithz-Beteluko Kulturaldiko egitarauaren baitan. Arg.: Labrit.

beste gauza batzuk sartzen joan gaitzke. Guk ere saturazioa dugun garaian, martxa jaitsi behar dugu. Gure gorputzari birkokatze denbora eman. Eta seguru aski arintzen naizenean, beste baretasun batekin sentituko naiz, beste ikuspuntu batekin.

Dena konektaturik dago ezta? Sentsazio fisikoa, burua etab.

Gaizki sentitzen bagara, pentsatu baino ez dugu egin behar noiztik sentitzen garen gaizki eta jatorrira joanez gero, ohartzen gara zer gertatu zen eta zerk eragin duen ni gaizki egotea. Zein atsekabe izan genuen, edo gure bizitzetan zer gertatu zen, zein karga hartu nituen. Eta horrek ondorio batzuk izan ditu gorputzean. Gorputzak uneoro adierazten digu gure osasunaren egoera. Hori identifikatzen ikasi behar dugu, pista horiek identifikatzen.

“Ez dago formula magikorik”

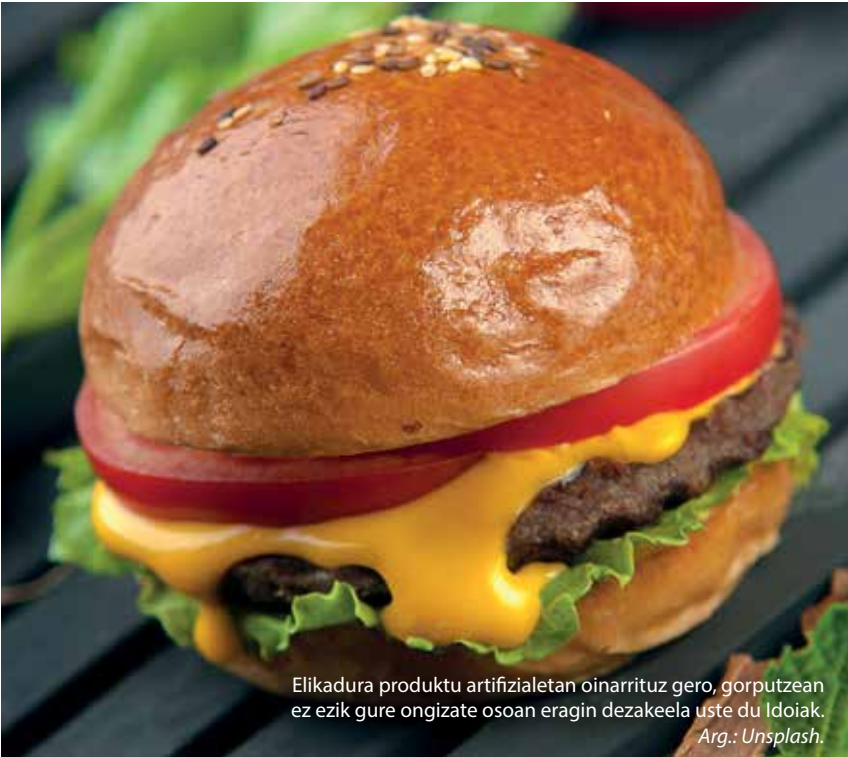
“Gorputzari uneoro entzun eta esaten diguna identifikatzen ikasi behar dugu”

Bizitzan zoriontsu izateko etorri garela diozu...

Bai, hori da gure helburua. Ikaragarri konplikatzen gara. Gure buruari arazoak topatzea gustatzen zaio, baina finean zoriontsu izatera etorri gara mundura. Bizitzan gauza zailak gertatzen dira, noski, pila bat. Horiek ukatu edo horiei kontra egin beharrean nire esperientziaren parte bezala onartzen badituzte, horri zukua ateratzeko gai izanen naiz eta baliabide pila bat emanen dizkit. Eta horren bitartez hazi eginen naiz. Horrek niri koherentzian jartzen nau ni naizenarekin. Eta inportantea da.

Bain jatekoak ere garrantzia handia du, ezta?

Bai. Nik garrantzia handia ematen diot gure inguruarekin armonizatze-ko behar dugun elementu inportante bat delako. Badakigu jaten dugun hori gure odolera iristen dela. Eta odola gure zelula guztietara iritsiko dela eta informazio horrekin elikatuko direla. Gure elikadura erabat prozesatua eta aditibo betetakoa bada, kimiko horiek gure erreakzio biokimiko guztietan interferentziak sortuko dituzte eta horretaz defen- datzeko dugun gaitasuna handia den arren, urteak aurrera egin ahala atzeman eginen dugu. Jatekoa da prozesu bat ez duenak egun baka- rrean eragiten. Gaur gaizki jaten ba- dugu edo pixka bat pasatzen baldin bagara, seguru aski biharamunean pisuago egonen naizela, baina ez du aparteko eraginik izanen gudan. Egunero-egunero pasatzen banaiz edo nire elikadura produktu artifizia- letan oinarritzen bada (irin zuria, ogi zuria, zereal zuriak, azukreak, pro- zesatutako elikagaiak, nola eginda dauden ez dakigun jogurtak, aurrez prestatutako produktuak...) eragin negatiboa izanen du.



Elikadura produktu artifizialetan oinarrituz gero, gorputzean ez ezik gure ongizate osoan eragin dezakeela uste du Idoiak.
Arg.: Unsplash.

Zaila da gaur egun produktu erreal eta guztiz naturalak topatzea...

Gaur egun askotan ez dakigu barazkiek eta frutak zer daramaten. Iruzur handia dago egun merkatuan, jaten dugun hori farmazia industriari kontrolatzen du. Herri txiki hauetan, lurrarekin eta aberearekin kontaktua

IORTIA EL INCA ESTIVAL - HORTZ-ESTETIKA

Juanjo Gaitte 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

tanatorios
IRACHE
Betidanik

ALTSASU - IRURTZUN
LEKUNBERRI - BETELU - LEITZA

LOREAK, HILARRIAK, ESKELAK,
ERRAUSKETAK ETA ZERBITZU OSAGARRIAK

24 ORDUKO TELEFONOA
· 948 19 70 70 ·
www.tanatoriosirache.es

estuagoa denean, jaten dugunaz askoz ere kontzienteago gara eta hori zorrea da. Hori landu eta bermatu egin behar dugu.

Zein gomendio emanen zenituzke?

Elikaduran ez dago denontzako balio duen formula magikorik. Garrantzitsuena horretaz guztiaz konturatzea da. Beti elikadura berarekin jarraitzen baduzue, akaso elikadura formula berdina kalte egingen dizue, nahiz eta hasi zinenean zure osasunean hobekuntza ekarri.

Zergatik?

Zuek momentu horretan behar batzuk zenituzten eta akaso aditu baten laguntzaz dieta edo formula bat egin dizue eta badirudi hori behar duzuela jarraitu denbora gutxian. Baina momentu batean gorputza aldatu egiten da, hobetu egin da eta orain beste behar batzuk sortzen zaizkio. Lehen behar batzuk zenituen eta orain beste batzuk. Eta formula berarekin jarraitzen badut berriro gaizki sentitzen hasiko naiz, behar berriei ez naizelako erantzuten ari.

Egokitzen joan behar dugu...

Elikadura egokitzeko elementu bat da. Ezin dugu pentsatu elikadura bera eduki dezakegula neguan bost gradurekin edo udan hogeita hamabostekin. Gorputzak ez ditu behar berdina. Ez du logikarik neguan beti tomatea entsaladan jateak edo udan egunero txuleta parrilan jaten ibiltzeak, Ez du zentzurik. Baina saiatzen gara halako formula estandarrek topatzen eta galdu egin dugu lurrarekin genuen harremana eta sinpletasuna. Baratzean ikusten dugu logika bera jarraitu beharko genuke.

Nola?

Barazkiak ingurura egokitzen dira. Euskal Herrian dugun hezetasunarekin azak oso ongi hazten dira, tomateak aldiz negutegirik gabe nekez. Tomateek eguzkia behar dute beroa ontzeko. Tropikoan zer jango dute? Frutak, zukuak, entsaladak... Hori al da guk behar duguna garai honetan? Hemen orain behar dugu zopa, zerealak, berotasuna... Energia



kontzentratuko diguna. Entsaladak edo frutak onak dira, baina bada osasunez oso gaizki dagoen jendea hori janean. Eta beti hotzez neguan. Ez dakigu orekatzen gure inguruarekin.

Elikadura beste hainbat beharriarekin erlazionatzen duzu...

Ez gara oroitzen mundura etorri ginen momentuaz. Baina atera eta amaren titiarekin egin genuen topo. Eta gorputzak jada erlazionatzen du, elikadura babesarekin, maitasunarekin, bihotz taupadek ematen dizuten konfiantzarekin... Gu elikatzen garenean elikadurarekin harreman bat sortzen dugu, eta gure buruarekin erlazionatzeko moduak eraginen du elikadurarekin dugun harremanarekin, bikotearekin edo lagunekin dugun harremanarekin. Baina guk elikadura askotan emozioak asetzeko erabiltzen dugu eta elikagaiekiko adikzioa sortzen dugu.

Eta zein da gakoa?

Elikadura lantzeko, ez diogu izugarrizko arauak jarraitzea behartu behar gure buruari. Gure buruari entzuten hastean dago gakoa, gure burua errespetatzea. Esperimentatzea eta sentsazio horietatik ikastea eta moldatzen joatea. Ikasketa bat da. Emaitzak ez dira egun batetik bestera lortzen. Kokatzeko denbora behar dugu. Gorputzari uneoro entzun eta esaten diguna identifikatzen ikasi, behar duena emateko.

Elikadura lantzeko, Idoiaren iritziz ez diogu izugarrizko arauak jarraitzea behartu behar gure buruari.
Arg.: Unsplash.

Zaintza onak familian

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak

Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak Prebentzio Programaren baitan sentsibilizazio kanpaina bat jarri du martxan Lehen Hezkuntzan eta DBHko lehen zikloan seme-alabak dituzten familiei zuzenduta. Aurtengo kanpaina egutegi baten bitartez egin da eta dagoeneko familiek postaz jaso dute etxean. Prebentzio Programaren bitartez urteak daramatza Gizarte Zerbitzuak familiekin lanean. Aurten, familian osasun emozionala garatzeko mesedegarriak diren alderdiak transmititzea da helburua. "Gurasoentzako lagungarria eta familiaren harremanetan onuragarri izatea nahi izan dugu. Irakurri, hausnartu eta praktikan jartzera gonbidatzen ditugu kanpaina honekin".

12

1.- Ahalik eta hobekien egotea da bizitzako helburuetako bat. Inoiz pentsatu duzu zer egin dezakezun zuk hori lortzeko?

2.- Familiak eredu eta ispilu gara seme-alabentzat: "Seme-alaben heziketan, garrantzitsuagoa da egiten duguna esaten duguna baino"

3.- Enpatiak (bestearen lekuan jartzea) beste pertsona batzuekin harremanak izatea ahalbidetzen digu eta hari esker, harreman osasuntsuak sortzen ditugu.

4.- Seme-alaben heziketan, ezinbestekoa da maite ditugula adieraztea, baina, aldi berean, arauak eta mugak jarri behar dizkiegu.

5.- Ba al zenekien oso osasungarria dela haserrea modu egokian adieraztea? Gure emozioak azaleratzen baditugu, ez dira barruan enkistatuko eta, beraz, ez gara gaixotuko.

6.- Nahikoa garrantzia ematen diogu gure seme-alabek duten eta egiten



9. duten guztiari? Edo gehiago erreparatzen diogu gustatzen ez zaigunari? Familian ikasten dugu geure burua baloratzen eta maitatzen.

7.- Lasai gaudenean eta ondo sentitzen garenean, errazagoa da familia-ko gorabeherak konpontzea. Zaindu dezagun geure burua hobeto hezteko. Geure burua zaintzen dugula ikusten badute, seme-alabek ere gauza bera egingo dute.

8.- Nerabearoa bizitzako garai garrantzitsua da, eta gu izorrratu nahian dabiltzala ematen duen arren, ez da horrela. Nerabeek konfrontazioa erabiltzen dute autonomia irabazteko.

9.- Seme-alabei nola begiratzen diegun, horrek eragina du haien gaitasunetan edo mugetan. Fokua gauza batean jartzen badut, hori handitu egingo da. Euren gaitasunei erreparatu behar diegu, izan badituzte eta.

10.- Ba al zenekien modu positiboan hitz egiteak hobeto sentiarazten gaituela?

11.- Ba al zenekien barre egiteak ongizatea eta autoestimua areagotzen dituela? Zergatik ez dugu barre gehiago egiten?

12.- Familiak portuak bezala gara seme-alabentzat. Etortzen direnean hartzen ditugu, eta libre uzten ditugu beren bizitza egin dezaten.



Lagunasesoria S.L.
Fiskala
Laborala
Kontabilitatea
Seguruak...

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



SOTIL GARAJEA
BETELU
948 513 007
sotilgarajea@gmail.com



OKM
ABOKATUAK
Eukeni Celaya Zubieta · Mikel Iraola Sarasua
Arretxea, 1º, Alii. Tfnoa: 609 130 555



XABIER AZPIROZ TXAPELDUN EGUBERRIETAKO ERREMONTE TORNEOAN

Xabier Azpiroz uitziarrek Lodosan jokaturako Eguberrietako Banakako Erremonte Txapelketa irabazi zuen joan den hilean. Lehenik Ion Etxeberriari 20 eta 16 irabazi zion eta finalean markagailuak berdin amaitu zuen Xanti Utergaren aurka jokatu eta gero. Zorionak Xabier!



ARGAZKI TXURI BELTZ ANALOGIKOAK ERREBELATZEKO IKASTAROA

Rikardo Bosch argazkilariak karrete bidezko txuri beltzeko argazkiak errebelatzeko ikastaroa emango du otsailean Printzan eta kartoizko kutxekin kamera estenopeikoak nola egin ere erakutsiko du. Ikasleak lauko taldetan banatu eta talde bakoitzarekin adostuko da ikastaroaren egun eta ordua. Eman izena ilbeltzean zehar larraungoprintza@gmail.com e-postaren bitartez edo zuzenean Rikardori berari edo Printzakide bati adieraziz.

ZUHAITZEN TXERTAKETA IKASTAROA UZTEGIN

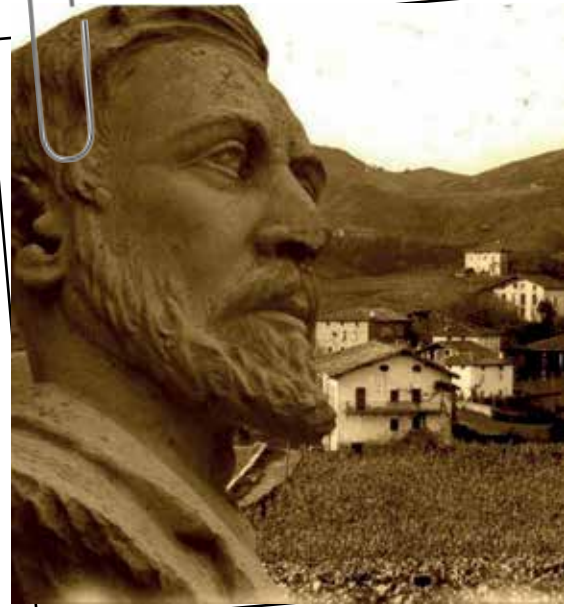
Ilbeltzaren 31n zuhaitzen txertaketa ikastaroa eskainiko da Uztegiko frontoian. Goizeko 10:30ean hasiko da eta bi ordu iraunen duen saioan txertaketa motak eta ezberdintasunak, kontuan eduki beharrekoak eta teknikak erakutsiko ditu Zubialde Patxakak enpresako Juan Gamio adituak. .





▶ MENDIALDEKO AZOKA IBILTARIA LEKUNBERRIN

Baraibarren izandako arrakastaren ondotik, Mendialdeko Azoka Ibiltariak Lekunberrin egin zuen geldialdia joan den abenduaren 13an. Herriko frontoiaren aurrean jarri diren egurrezko etxolak artisauez bete ziren eta baita plaza horretan jarri ziren postuak ere. Gazta, ukenduak, taloak, oinetakoak, bitxiak... Denetik erosteko aukera izan zen eta beste behin, ekoizleek eta antolatzaileek egindako balorazioa oso positiboa izan da. Urte berri honen hasierarekin batera 2021erako Mendialdeko Azoka Ibiltariaren egutegia osatuko dute.



▶ PEDRO MARI OTAÑOREN BIZITZA BILDUKO DUEN PROIEKTUARI BURUZKO HITZALDIAK

Eguzki Art Zinemak urteak daramatza "Ombuaren Itzala" filma gauzatzeko ahaleginetan. Pedro Mari Otañoren bizitza eta obra euskaldunon memoria kolektiboan merezi duen eran txertaturik iraunaraztea dute helburu. Auzolanaren bitartez proiektua Euskal Herritik Argentinara zabaldu nahi dute filma. Bertsolari eta idazle zizurkildarrari buruzko proiektua ezagutarazteko hainbat hitzaldi eskainiko dira gurean ilbeltzean zehar.

▶ AITZARRATETAKO LUR AZPIKO GALERIAK EZAGUTZEN

Larraun Ura eta Lurra programaren baitan, abenduaren 21ean Aitzarratetan azken hiru hamarkadetan egin diren aurkikuntzei buruzko hitzaldia eskaini zuten Astizko Aterpetxean. Otxola Espeleologia taldeko bi kideren eskutik bertaratu zirenek Iribasen dagoen iturburutik sartu eta Aralar azpiko barrunbeetako irudiez eta azalpenez gozatzeko aukera izan zuten.



“Zuhaitz birtualak landatu ditut Kongon”

“Eeeeh, aizu, begira, super ekologiko nabil eta hamaika zuhaitz landatu ditut nire Interneteko bilatzaileari esker eta web-orri hau erabilia nire izena duten zuhaitzak landatu ditut Kongon, zer iruditzen?”, dio Garbiñek harro demonio. Aho betean dabil gainera nik sasi-ekologismoa deitzen dudana zabaltzen.

Sekula aitzurrik hartu gabekoa da Garbiñe, baina ez dakit zenbat zuhaitz dauzkan munduan zehar barreiatuta. Kontxo! Uste baino errazagoa da ekologikoa izatea. Ongi sentitzeko Amazonasen zuhaitz birtual bat “landatu” dezakegu, eta listo. Etxetik mugitu ere egin beharrik gabe!

Ahaztu egiten zaigu, ordea, ekologismoa ez dela mundua zuhaitz “birtualez” betetzea.

Garbiñek Bershkan, Zaran, Stradivariusen, Asosen, Sheinen... erosten ditu arropak. Esplotatzaileak dirrela dio batzuetan, besteetan ahaztu egiten zaio.

Bi astean behin arropa berriren bat ekartzen du: “aldatzeagatik, neska, aspertu egiten naute nire betiko arropak”. Betikoak, betikoak... tira.

Baina, et et et! Armairuan dauka “Everyone should be feminist” (Denek feminista izan beharko genuke) Inditexeko kamiseta.

“Auzoko dendetan erosi beharko genuke”. Baina zeinen eroso Amazonen erostea.

Bigarren eskuko denda bat ireki du-



tela esan nion aurrekoan eta berak: “Nola? Ez ez, nazka ematen dit beste batek auskalo zer modutara eraman duen arropa erostea”.

“Zuhaitz birtual bat daukat”.

Begetarianoa edo begano egitea “burutik pasa” omen zaio, baina momentuz ez du aurrera pausoa emanen. Aizu, ederki, baina bestetik kontsumo-ohiturak ez ditu aldatu. Supermerkatura joan eta Kolonbiako papaia, Peruko ahukateak eta Zelanda Berriko kiwiak erosteko joera dauka, fruta tropikalak “ikaragarri” gustatzen zaizkiolako eta gertuko ahukateak “garestiegiak” omen dira.

Iphone 12a, baina, ez da “garestiegiak”, “kalitatea ordaindu egin behar da”. Eta nahiz eta bere mugikorra ederki ibili, berria erosteko beharra sentitu du bat-batean.

Greta Thunberg gora eta Greta Thunberg behera ibili zen duela urtebete. Eta orain? Ez al dago dago

Gretarik?

Erosketa plastikozko poltsetan sartuta ekarri zuen: “pandemiarekin, badakizu”. Antza, oihalezkoak existitzen direla ez daki.

Baina “Joo gaixoak arrainak, begira zenbat plastiko dagoen itsasoan!”. Birziklatu ere batzuetan egiten du, “total, gero dena eurek nahasten dute”.

Duela astebete, bere urtebetetzean, lagunak gonbidatu zituen etxera (bai, segurtasun distantziak, musukoak eta pandemiak bost axola). Sekulako apaingarri pila erosi zituen bi orduko ospakizunerako: globoak, zenbakiak, konfetiak... “Deus ez zikintzeko plastikozko platerak eta edalontziak erosi ditut”. Plastiakoaren urtebetetzea.

“Ni Greta Thunbergekin nago. Batu egin beharko ginatete gure planeta salbatzeko”.

Sasi-kontzientek sasi-ekologismoari buruz hizketan. Ederra panorama.

Kultura politikoa

Kaixo Irakurle, urtea aldatu dugun honetan (hau idazten ari naizenean oraindik ez da aldatu), 2021erako gogo berezia sumatzen dut inguruan. Oraindik beldurra bai, baina baita ilusioa ere, batez egoera murriztaile hau buka dadin eta gizarteko bizi kalitatea (jendartekoa batez ere) hobetu dadin. Aurretik ere, politikarekiko mesfidantza handia baldin bazegoen, badirudi azken aldiko gertakariak hau okertu egin dutela. Orokorrean ez da sinesten politikan, lapurrak direla, nahi dutena egiten dutela, aberastea dutela asmo... Askotan horrela dela argi dago. Hala ere, horrek etsia ekartzen duela uste dut, ezer ez egiteko gogoia, konformismoa (haiek lapurtzen badute, nik ere, eta listo...) eta kritikak, egoera hobetu beharrean, okertu egiten du.

Politika ez baita Madrilen pasatzen dena bakarrik, gure herrian pasatzen dena ere bada, gure auzokidearekin dugun harremana eta elkarlana (edo elkar deusezteia). Badaukagulako ezaugarri berezi bat Euskal Herrian, gure herritxoe-tan bereziki. Hemen herritarrak dira gehienetan agintari eta arduradun, soldatarik gabeak normalean. Herri hauetan alkatea eta inguruak izaten dira herriarengatik lan gehien egiten dutenak, esan bezala dirurik izan gabe trukean eta orokorrean zailtasun dezente eta esker on gutxi, esker txar asko ez esateagatik. Batzarrearen eta auzolanaren bidez lortu da kalitate ona ematea herriei, bestela lortu ezingo ziren egoeretera iristea. Bertakoaren ardura bertakoak hartuta. Orain arte, ez zegoen



ia beste erremediorik, baina orain, hori dena arriskuan dago, gobernutik zerbitzuak "jasotzera" ohitzen ari baikara, gehiago eskatzen eta gutxiago egiten. Horregatik, ohikoa bilakatzen ari da "agintaritzia eta ardura" postu horiek betetzeko zailtasunak izatea.

Egia baita bizimodu gero eta indibidualistagoan, ez dagoela praktika gunerik giza harreman zainduen bidez talde prozesuak eraikitzeak. Ez daukagu kultura politikoa osasuntsurik. Bizitzak erakutsi dit garrantzitsuak direla espazioak sortzea, non:

- Ikusiko dugun zein pertsona gauden ideia berdintsuen bueltan, izan daiteke herri baten antolakuntza, kultur ekitaldi batzuenak... Bakoitza

zergatik dagoen hor eta zer egiteko prest dagoen (askotan ez direlako bat etortzen ideiak eta errealitateak, bigarren hauen arabera diskurtsoa izatea garrantzitsua da).

- Ukitzen gaituzten gaien inguruan bakoitzak bere iritzia lasai eman dezakeen guneak, baita besteena entzun ere. Behin iritzia entzunda, horiek denbora bat behar dute gure barneetan kokatzeko, ze adostasunetara iritsi gaitezkeen jakiteko, etab, prozesuak dira.

- Ohartu esaten dugun horrek gehienetan ardura bat dakarrela. Proposamenak, "hau egin behar litzateke" baino, "ni hau egiteko prest nago" behar lukete.

Badago gako handi bat gure herrietan ere, eta da min eta desadostasun zaharrak gordearik daramatzagula barruan, konpondu edo askatu gabe. Horiek harremanak asko zailtzen dituzte, ilusioak kendu, besteekiko jarrera eraikitzailea izan beharrean, suntsitzailea izatea... Ez da erraza horiek aldatzea, baina lantzeak eta ginetik kentzeak, denoi mesede egingo liguketela uste dut. Baina esan bezala, askotan gurasoetatik seme-alabetara pasatzen diren minak direla uste dut, umetako minak, autodefentsak... Baldintzapen emozionalak.

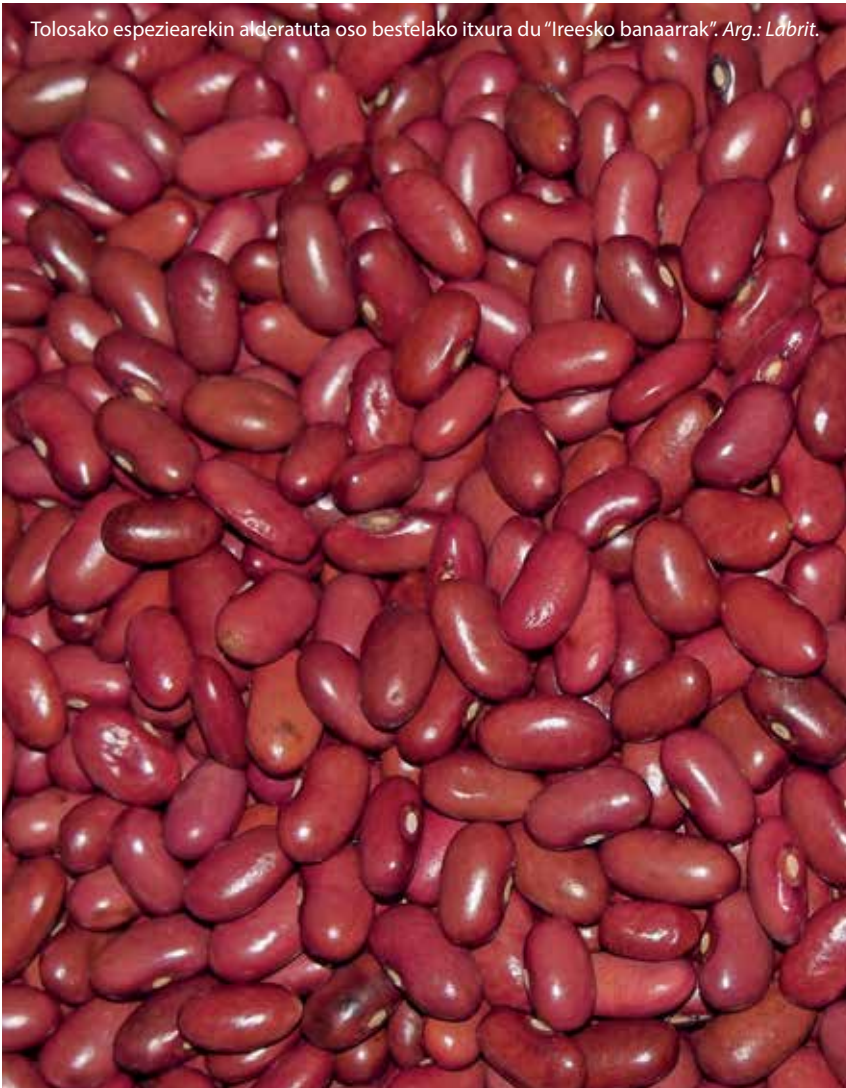
Kultura politikoa osasuntsu eta baikor bat garatzeak, gure herriei eta geroni osasuna ekarriko digutenaren ustea dut. Badakit ez dela erraza, batzuetan ez da posible izango, baina urrats txikiek ere garrantzia dute. Ea nola moldatzen garen. Kultura politikoa berri on ba guztie!



“Ireesko banaarra”: motxa eta gorria

*"Ireesko banaarra" Zaragozan aurkitzen den Hazien Ban-
kuan dago jada, etorkizunean bertakoa dugun banabar
espezie hori galdu ez dadin.*

Tolosako espeziearekin alderatuta oso bestelako itxura du "Ireesko banaarrak". Arg.: Ldbrit.



Tolosako babarrun ezagunarekin alderatuta, motxagoa eta gorrixka da Iribasko babarruna. Iribasko herritarrek ere ez dakite zergatik daraman euren herriko izena urte luzez Larraunen ereiten zen babarrun motak. Bertan "banabar gorria" edo "banabar motxa" deitzen zitzaion eta ziur aski ibarretik kanpokoek jarri zioten izen hori. Panpanoa edo Bedaioko babarruna deitzen zioten berriz, Tolosako babarrun beltzari eta hori ere gurean ereiten zen arren, zabalduago zegoen bertakoa.

Joan den mendean elikaduraren oinarrietako bat lekaleak ziren. Eguzkeroko jaten zuten. Gosaltzeko baba beltza, purean egina askotan, eta eguerdian berriz, astean zehar egun askotan banabar gorria azarekin. Neguan, hotzari aurre egiteko, banaarra txerriarekin jaten zen, odolkiarekin edo txerriaren bizkarrezurrekin, etxe guztietan hiltzen baitzen txerria. Eta igandetan berriz, banabar zuria edo garbantzuak izaten zituzten bazkaltzeko. Dilistatik ez zen ereiten bertan, eta jan ere apenas, gure elikaduran gerora sartutako lekalea da hori.

Baina banabar gorriaz ari gara... Nolakoa da bertako banabar gorri hori? Zein berezitasun ditu? Itxura aldetik txikiagoa eta gorriagoa izateaz gainera, errazago ontzen da. Hala esan digute Iribasen. *"Tolosakoa beranduago ontzen zen eta udazken txarra egiten bazuen hura ezin onduz ibiltzen ziren batzuk, aldiz banabar gorriak denbora gutxiago behar izaten zuen"*.

Gehienek arto tartean ereiten zuten. Maiatza aldera ereiten zen artoa eta ondoren, hilaren bukaeran, banabar gorria. Eguraldiak laguntzen ez bazuen, batzuetan garagarrilean ere ereiten zuten. Lehenik lurra lantzen zuten. Lurra puskatzeko landarra pasa, ondoren goldearekin lurra itzuli... Gehienetan emakumeak ibili ohi ziren ereiten. Aitzurko txiki bat hartu eta ilaran ereiten zen. Zuloa egin, dozena erdi pikor sartu eta estali. Lurra ongi ureztaturik egotea komeni zen, baina hezetasun handia bazegoen, ez zen komeni lur azpian gehiegi sartzea, azalagotik uzten zen, hazia galdu ez zedin. Baina hazia azalean utzi eta lehorteak jotzen bazuen, orduan ere galtzeko arriskua izaten zen. Ez zen erraza asmatzea! Askotan, bi aldiz erein behar izaten zuten, lehena gaizki jaiotako!

Bildu berriz udazkenean biltzen zen, urrian. Zainetik ateratzen zen landarea eta alorraren bazterrean uzten zuten. Gero, gurdiarekin pasa eta jaso egiten zituzten. Etxera iritsitakoan, hostoak kendu eta leka bakarririk uzten zuten. Horiek txunkearekin lotu laxoak egin eta etxeko sarreran, sabaiko egur tartean izaten ziren iltzeetan zintzilikatzen ziren lehortzeko. Izotza komeni omen zen ongi lehortzeko edo bestela batzuetan etxe atarira ateratzen ziren eguzkitan jartzeko. Garrantzitsua omen da lekak ongi lehortzea ondoren pikorra erraz jalkitzeko.

Behin lehortuta, banan-banan eskuz jalki beharrean, maiz larrainera



Loreak, Maddik eta Olaiak, Javier Saralegiren laguntza izan zuten banabarrak erein eta zaintzeko. Arg.: Utzitakoa.

atera ohi ziren eta han, sarde baten laguntzarekin joaz eta joaz jalkitzen ziren banabarrak, hau da pikorrak leka barrutik atera egiten ziren. Ondoren, eskuare batekin bereizi eta haizatu egiten ziren zaborra kentzeko. Lekak behie ematen zitzaizkien jateko eta banabarrak ganbaran edo etxeko biltegian gordetzen ziren. Eta udaberria heltzen zenean, berriro ereiteko pikor horietako batzuk hartu besterik ez zuten egin behar.

Prestatzerako orduan, berriz, lehenik ongi bereizi eta garbitu egin behar ziren. Ale txarrak onetatik bereizi, alegia. "Banaar garbitzea" esaten zitzaion. Prestatzeko modua, berriz, etxe batetik bestera aldatzen zen arren, ez zen alde aldirik izaten gaur egungo errezetekin alderatuta. Babarrun beltzak baino salda meheagoa egiten omen du "Ireesko banaarrak". Eta haize gutxiago sortzen omen

ditu, hori diote!

Asko zor diogun elikagaia da banabarra. Familia asko eta asko horri esker atera baitziren aurrera. Ez dakigu noraino zabaldu zen bere garaian bertakoa dugun banabar mota hau, baina oraindik ere, Basaburuan, Imotzen eta inguruko beste hainbat ibarretan gogoan dute bazela "Ireesko banaarra" izena zuen babarrun mota. Baina nekazaritza mundua, baserrietako bizimoduarekin batera, desagertzen joan den heinean pixkanaka banabar mota hau ereiteari utzi da gurean. Hala ere oraindik etxe batzuetan bertakoa ereiteko ohi-turari eusten diote. Horren adibide da, esaterako, Baraibarko gastesitarren etxean gertatutakoa. Orain dela zenbait urte, Iribasko herritar baten bitartez bertako banabarra lortu eta etxean erein zuten eta geroztik urtero ereiten dute baratzean.

“Mongoliatik etorri eta gero ‘Ireesko banaarra’ ereitea erabaki genuen”

Baraibarko Lorea, Maddi eta Olaia Huartek Mongoliara bidaiara zuten 2019ko irailean. Hamalau eta hamasei urte dituzte eta bidai horrek nekazaritzarekiko eta bizimoduarekiko ikuspegia aldatu zien hein batean.



Lorea, Olaia eta Maddik ezustekoa hartu zuten Mendialdeko Azoka Ibiltarian “Ireesko banaarrak” izan zuen arrakastarekin. Arg.: Labrit.

Nolatan egin zenuten Mongoliara bidaiara?

Olaia: Aitaren betiko ametsa izan da Mongoliara joatea eta guk pentsatu genuen momentua zela bidai hori egiteko. 2019ko maiatzean bidai antolatzen hasia erabaki genuen eta irailean joan ginen.

Lorea: Bartzelonatik Moskura hegazkinaz joan ginen. Han hiria bisitatu genuen eta ondoren, Transiberiarrean Mongoliaraino, bidean geldialdiak eginez lekuak ezagutzeko.

Maddi: Hirurak aitarekin joan ginen.

Motxila banarekin joan ginen eta leku xumeetan gelditzen ginen lotan.

Handik zein sentsazioekin etorri zineten?

Maddi: Gu baino gauza gutxiagorekin zoriontsu direla ikusi genuen eta askoz modu xumeagoan bizi direla.

Olaia: Bestalde, jendea hemen baino hotzagoa iruditu zitzaigun. Pertsona bat hilzorian ikusi genuen kallean eta inork ez zuen laguntzen. Eta aireportuan ere ez ziren oso atseginak izan Mongoliatik Errusiarara muga

M. Angeles
Urrizalki

iragarkiak,
berriak,
eskelak...

Diario Vasco eta Diario
de Navarrako
Korrespentsala

948513056
699179437

Atabal
okindegia

Era askotako
ogiak eta gozoak

Etxez etxe
banatuko dugu

Ogia enkargatzeko...
948513151

MAITE
HARATEGIA

948 51 30 88

**BERTAKO
HARAGIA**

Txistorra, txorizoa,
saltxitxak,
sukaldatutako
platerak.
Etxera eramateko
zerbiltua ere
eskeintzen dizugu.

Antigua kalea 7
31890 BETELU

maiteharategia@hotmail.com

pasatzea tokatu zitzaigunean.

Lorea: Baina jende jatorra ere ezagutu dugu. Trenean lagun bat egin genuen, Ulán-Udé bidean. Txartel batekin arazo bat izan genuen eta izugarri lagundu zigun. Oraindik harremana mantentzen dugu berarekin.

Maddi: Oso bidaia aberasgarria izan zen.

Eta bueltatzerakoan, bertako banaarra ereitea erabaki zenuten...

Lorea: Handik bueltan, aitak zerbait egitea proposatu zigun. Eta pentsatu genuen galtzeko arriskuan den hazi hori ereitea ideia ona izan zitekeela.

Olaia: Nekazaritzan aberastasun handia ikusi genuen bertan, eta bertako zenbait espezie galtzen ari zaizkigu.

Zein izan zen jarraitu zenuten prozesua?

Olaia: Aitak eta Lekunberriko Javier Saralegik lagundu ziguten. Javierrek berak ere etxerako ereiten du. Baraibarren dugun bordaren alboan erein genuen. Lehenik traktorearekin lurrrari buelta eman eta ondoren hazia jarri. Maiatzean jarri genuen, baina usteldu egin zitzaizkigun eta ondoren bere laguntza izan genuen. Bigarren saiakeran hazitegi batzuetan jarri genituen haziak eta etxe ondoko negutegian sartu genituen. Eta behin landarea aterata baratzean landatu genituen.

Eta noiz bildu zenuten?

Maddi: Irailean.

Olaia: Landareak osorik atera genituen eta bordan sartu eta zabaldua utzi genituen lehortzeko. Ondoren zaku batzuetan sartu genituen eta balkoian utzi genituen, baina hezetasuna sartu zitzaielako ikusita sukaldara sartu genituen eta sutondoan izan genituen.

Lorea: Gero, Javierren makina batekin aleak atera eta zikinkeria kendu genien.

Maddi: Akatsa izan zen zakuetan sartzea. Hezetasunaren erruz ale ustel asko atera zitzaizkigun.

Azaroan Baraibarren egin zen Mendialdeko Azoka Ibiltarian banaarrak salgai jarri zenituzten...

Lorea: Ez genuen dirua irabazteko asmoarekin jarri postua. Bertako banaarra ezagutzera emateko asmoarekin jarri genituen salgai. Hasieran ez genuen uste inori interesatuko zitzaionik.

Zuen postura hurbiltzerakoan zein izan zen jendearen erreakzioa?

Olaia: Guk mahaiaren azpian kartel batean jarri genuen, "Irees banaarra". Jendeak arraro begiratzen gintuen. Baina batzuek sorpresa hartu zuten, gogoan zutelako banabar mota hau. Udabeko gizon bat hurbildu zitzaigun eta kontatu zigun bere amona Iribasera etorri ohi zela hemengo banaarra erostera, beretzako goxoena haxe zelako.

Lorea: Pertsona batzuek oso goxoak zeudela esan digute eta gehiago eskatu dizkigute.

Eta hurrengo udaberrian berriro ereiteko asmoa al duzue?

Olaia: Ez dakigu. Esperientzia polita izan da!

Eta beste bidaiarik ba al duzue aurreikusita?

Olaia: Bai! Nepalera eta Kazajistanera joan nahi dugu!

"Bertako banaarra ezagutzera emateko asmoarekin jarri genituen azokan salgai"



Mongoliara egindako bidaian. Arg.: Utzitakoa.

Olentzerok pandemiari aurre egin eta eskualdera garaiz iristea lortu du!



Amaitu berri dugun urte berezi honetan, Eguberriak eta Olentzeroren etorrera ere modu berezian ospatu dugu. Ezinezkoa izan da zenbait ospakizun antolatzea, baina hala ere babes neurriak zainduz ohitura batzuei eustea lortu dute herritarrek. Azkaraten talde txiki bat etxex etxe ibili zen abenduaren 24an, eta Arriben, Atallun eta Betelun trikitalariekin batera atera ziren kalera. Larraunen gazteak alde batetik eta familiak bestetik herriz herri kantuan ibili ziren. Olentzerok pandemia guztien gainera, aurten ere gure iristea lortu zuen. Lekunberrira zaldiz

bultzatutako gurdi gainean iritsi zen eta zenbait herritarrek urrutitik bada ere agurtzeko aukera izan zuten. Larraungo herrietan, Olentzerok eta Mari Domingik utzitako mezu bat eta opariak azaldu ziren plazetan.

LEKUNBERRI



Bertsos saio libreak berreskuratzen

Bertsosale Elkarteak aurten egitekoa zen Bertsolari Txapelketa Nagusia atzeratzeko erabakia hartu du. 2021eko irailean zen egiteko eta aurretik hilabete asko falta diren aurrean, Koronabirusak sortutako egoera ikusita ez dira txapelketa egin ahal izateko baldintzak betetzen. Gainera, Txapelketa Nagusiko parte-hartzea erabakitzen duten lurraldeetako txapelketa asko ere ezin izan dira egin. Nafarroako Txapelketa 2021eko lehen hilabeteetan egitea zegoen aurreikusita eta ezinezkoa izan den da Arabako Txapelketarekin gertatu den moduan. Xenpelar Dokumentazio Zentroak kaleratutako datuen arabera, 700 saio baino gehiago galdu ziren iaz eta horrek 735.000 euro inguruko galera ekonomikoa ekarri du. Oraingoz txapelketak egitea ezinezkoa den arren, pixkanaka berreskuratzen ari dira zenbait saio libre. Horren adibide da esaterako, joan den abenduaren 13an, Lekunberriko Plazaola kiroldegian egin zen bertso saioa. Bertan bertsoan aritu ziren Maialen Lujanbio, Julio Soto, Oihana Iguaran eta Xabat Illarregi ehundik gora ikus-entzuleren aurrean. Datozen hilabeteetan, halako saioak antolatzen eta babesten jarraitzea gakoa izan den da krisi honen ondotik bertsolaritzak bizirik iraun dezan

Lekunberri eta Larraungo Konpartsak bere erraldoi eta kilikiak aurkeztu ditu

Lekunberri eta Larraungo Konpartsak bere erraldoi eta kilikiak jendarean aurkeztu zituen abenduaren 26an, Lekunberriko frontoiaren aurreko plazan. Egiten zuten hirugarren deialdia zen, baina Koronabirusa dela eta ezinezkoa izan da orain arte egitea. Hala ere, itxarroteak merezi izan zuten eta ongi etorri beroa egin zieten herritarrek *Malloa*, *Larraun*, *Napar* eta *Larrain* erraldoiei eta *Gaztaundi*, *Arotza* eta *Elutza* kilikiei. Larraundarren zat sortutako pertsonaiak dira, gure ingurune eta balioekin lotutakoak, artzaintzari, emakume langileei, naturari, musikari edota apustuei lotutakoak. Hiru kilikiek berriz, oraindik Markalaingo artisau tailerrean egiteke dauden beste hiru lagun izanen dituzte etorkizunean. Pertsonaiak ez ezik, konpartsa osatzen duten herritar taldea ere aurkeztu zuten. Gaiteroekin batera, beste hamasei lagun aritu baitziren erraldoiak dantzazten eta laguntzen eta kilikien azpian korrika. Hemendik aurrera gure herriko jai eta ospakizun askotan euren presentzia gozatzeko aukera izanen dugu!



ARAITZ-BETELU

Kultur jarduerak protagonista urte amaieran Araitz eta Betelun



Araitz-Beteluko Kulturaldiak aurtengoan ere ez du huts egin. Azaroaren 28tik abenduaren 11ra bitarte hainbat kultur ekitaldi antolatu zituzten herriz herri. Eneko Dorronsoro eta Fredi Pelaezen kontzertuarekin eta Asisko Urmenetaren komikiaren aurkezpenarekin eman zioten hasiera. Euskararen Egunarekin bat eginenez, haurrentzako pailazo ikuskizuna izan zen Beteiluko frontoian eta abenduaren 7an gaztetxoek serigrafia tailerraz gozatu zuten Atallun. Eta egitaraua Idoia Larrañagaren hitzaldiak borobildu zuen.

MUGIRO

Errota zaharraren harriak berreskuratu eta gero ofizialki inauguratuta gelditu da Ixkier Parkea

Ixkier Parkea inauguratu zuten joan den abenduaren 27an. Bi gradu zentigradu eskax markatzen zituen termometroak urteko azken igande goiz hartan. Iturraskarri eta Ondare Kultur Taldeak ingurua garbitu eta egokitze lanak egin zituztenetik bisitari asko izan ditu Ixkier ur-jauziak, baina orain egin dute ofizialki bere inaugurazioa. Joseba Artzelutsek adarra jo eta gero, Igor Mitxaus eta Jabi Leozen txalaparta soinuekin eman zitzaion hasiera ekitaldiari. Larraungo udal ordezkariak, Mugiroko Kontzejuko kideak eta Iturraskarri eta Ondar Kultur Taldeko arduradunak elkartu ziren bertan zenbait herritarrekin batera. Mugirok bi errota zituen garai batean. Goiko errotako harriak Mugiroko frontoiaren alboan jarri zituen Kixmi taldeak eta aurten Ixkierren zegoen errotako harriak errekatik atera eta parkean daude ikusgai. Herri gehienek euren errota zuten joan den mendera arte. Bertako errotariei eta errotagintzari berari omenaldia egin zioten Ixkierreko inaugurazio ekitaldian. Ondare Kultur Taldeak, XVI. mendetik Larraun ibaiaren ertzetan zeuden errotei buruzko informazio bilketa egin du eta datozen hilabeteetan dokumentu batean aurkeztu eta epe ertainean Ixkier Parkean jarriko diren paneletan eskainiko da informazioa.



23

Bar Ainhoa

- Razioak
- Pintxoak
- Ogitarakoak
- Plater konbinatuak
- Gosariak **Tostadak mermeladarekin** eta bertan eskuz egindako madalenak, erroskilak, croissant-ak eta napolitanak.

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

aitz berri

edertasun zentroa

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

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
HIRUROK S. VETERINARIOS

Telefono zenbakia eta faxa:
948 50 43 31
Lekunberri

German Lasarte
ARBEONDO HARATEGIA

Aralar kalea 9
Lekunberri
948504157

Harrilatz boulder aretoak bere ateak irekiko ditu Baraibarren

Eskaladarekiko afizioa handitzen ari da gurean eta hilabete honetatik aurrera eskalatzeko boulder batean entrenatzeko aukera izanen da Baraibarko Eskola-etxean eraiki den egituran. Alfontso Etxarri, Xabi Azpiroz, Asier Mikeo, Itziar Huerta, Ibai Arratibel eta Aroi Burguete dira bultzatzaileetako batzuk.

Nola sortu da proiektu hau?

Alfontso: Larraunen orain dela zenbait urte auzolanean eraikitako boulder bat izan genuen, lau aldiz mugitu zen tokiz. Lehendabizi Lekunberriko udaletxean egon zen, gero Beteluko Indiano Etxean eta ondoren Plazao-la Kiroldegiko bi espazio ezberdinetan. Baina ondoren handik bota egin gintuzten eta halako espaziorik gabe gelditu ginen. Itziarrek bi aldiz aurkeztu zuen boulderra egokitze proposamena Lekunberriko Udaleko Proiektu-parte-hartzaileetan baina ez zen atera. Hori kontuan hartuz eta Larraungo udalean aldaketa politikoa egon zela ikusita eta ibarrean eskaladaren aldeko sentsibilitatea zegoela ikusita mugitzen hasi ginen. Harkaitzean eskalada egiteko aukera dugu Irurtzunen, Etxaurin... Baina negua luzea da eta ez dago inguruan halako boulder areto publikorik. Dauden rokodromoak Iruñean ditugu eta pribatuak dira. Bada hemengo jendea astero-astero Iruñera joaten dena eskalatzera. Umeak ere tarteko. Izan ere, sekulako potentziala duen kirol jarduera da.

Beraz, proiektua diseinatu eta udaletan aurkeztu zenuten?

Alfontso: Boulder aretoak izan beharreko gutxieneko ezaugarriak zeintzuk izan behar ziren marrazten hasi ginen, leku estali bat nahi genuen azpiegitura muntatzeko eta espazio ireki bat izatea formakuntza tailerrak eskaintzeko, mendizaleei edo espeleologoei ere irekia esaterako sokak erabiltzen ikasteko etab. Proiektu hori Larraungo eta Lekunberriko udalei aurkeztu genien 2019ko uda bukaeran.

Eta azkenean, Larraungo Udala-ekin batera, Baraibarren egiteko aukera aztertu zen...

Xabi: Bai. Baraibarko Eskola-etxe-ko beheko solairuan egiteko aukera iku-

“Aurrerantzean udal instalazio bat izanen da”

si genuen. Zazpi bider hamar metroko gela bat da eta 3,6 metroko altuerarekin nahikoa zen boulder aretoa eraikitzeko.

Maite Huarte (Baraibarko Kontzejuko Lehendakaria): Baraibarren herritarrek ados agertu ziren proposamenarekin. Lokal hau hutsik zegoen eta guri ere ongi datorkigu etxea mantentzeko.

Xabi: Udan Nafarroako Gobernuak kirol instalazioak berritzeko diru-laguntza atera zuela ikusita proiektua aurkeztu genuen, baina zoritxarrez udalerrri txikiok aurkeztu genuen proiektu bakar bat ere ez zuten diruz lagundu. Horregatik, genuen aurrekontuaren arabera moldatu behar izan zen proiektua.

Nola egin dituzue lokalaren egokitzetxe lanak?

Asier: Hau trastez beteta zegoen, herriak biltegi bezala erabiltzen zuelako. Etxealdiaren ondotik hainbat auzolan egin ziren dena hustu, garbitu eta paretak etab. margotu eta egokitze. Egitura, instalazio elektrikoa eta koltxonetak izan ezik, gainerakoa auzolanean egin da.

Itziar: Egitura Horma Climb enpresa gasteiztarrarekin egin dugu. Boulder areto honek edozein mailatako eskalatzaleei entrenatzeko aukera ematen digu, baita lagunekin ongi pasatzeko ere. Ez da sokarik behar eta hori oso eroso da, bakarrik etorri zaitezkeelako. Katu oinak jantzi eta kitto! Bide luzeak egiteko aukera ematen du, nahi adina aldiz egin dezakezula joan etorria mila mugimendu izanik aukeran. Eta, bestalde, aukera ere ematen du ere bide motz eta

gogorragoak egiteko. Zailtasunak norberak aukeratzen ditu.

Udal instalazio gisa funtzionatu al du?

Xabi: Ia 18.000 euroko inbertsioa suposatzen du honek. Lokala Baraibarko Kontzejuarena da, baina Larraungo Udalaren eta Kontzejuaren arteko hitzarmen bat sinatu dugu erabilera publikorako baliatzeko. Aurrerantzean udal instalazio bat izanen da, non eskalada klub bat sortuko den.

Asier: Harrilatzen izena jarri diogu Klubari eta aretoari. Baraibarren Harriolatzen izeneko mendi bat ba omen dago eta hortik egokitu diogu izena.

Edonork erabiltzeko aukera izanen al du?

Aroia: Urtariletik aurrera ate irekiak egiten dira. Gauden egoeran inaurguraziorik ezinen dugu egin, baina jendeak lokala ezagutu eta probatzeko hainbat jardunaldi egiten dira. Eta egun horietatik kanpo ere nahi duenak probatzeko aukera izanen du. Klubeko bazkidea bazara bazkide ez diren hiru lagun ekar ditzakezu.

Eta zeintzuk dira klubeko bazkide egiteko bete beharreko baldintzak?

Aroia: 14 urte baino gehiago izatea eta Kirol Mankomunitateko parte diren udalerrietako batean erroldatua egotea. Hau da, Larraunen, Lekunberrin, Araitzen, Betelun edo Areson erroldaturik egotea. 14 urtetik behar-rakoak gurasoekin etor daitezke hauek bazkide izanik.



14 urtetik 18 bitarteko gazteentzat 20 euroko kuota jarri dugu urtean eta adinez nagusi direnentzat 50 eurokoa.

Koronabirusa dela eta funtzionamendua egokitu behar izan duzue...

Aroia: Bai. Egoera honek iraun bitartean ezinezkoa izanen da aldi berean lau pertsona baino gehiago egotea lokalean. Behar bezala antolatuzko, txandak antolatuko dira eta ordu-tegi horiek erreserbatzeko aukera egonen da. Erabiltzaileek aurrez Klubeko emailera idatzi beharko dute erreserba egiteko.

Harremanetarako:
harrilatzen.eskalada@gmail.com
Instagram:
[@harrilatzen_eskalada](https://www.instagram.com/harrilatzen_eskalada)





emozioen munduan

●● Lorea Zulet (Psikologoa)

Urte berriko helburuak

URTE BERRI ON! Pasa dugu azkenean 2020a, bazen garaia! Orain urte berri bat daukagu aurretik eta urte aldatetarekin gehienok egiten ditugun: urte berriko helburuak. Bai, urtero jartzen ditugun eta gero betetzen ez ditugun horiek: erretzeari uztea, gimnasia gehiago egitea, dieta hastea, korrika egitera ateratzea...

Urte berria hasteak ziklo bat itxi eta berri bat irekitzea dakar eta honen energiaren eta motibazioz betetzen gaitu erronka berrien aurrean. Horregatik, garrantzitsua iruditzen zaigu urtero jomuga berriak ezartzea. Urte berria hastean pertsona hobeak izan behar gara eta orain arte egin ez dugun hori egiteko gai izango gara denbora pasa delako. Baina errealitatea da helburu hauek ezartzeko edozein momentu aukeratu dezakegula eta horren ordez urte hasierara atzeratzen dugula, hau prokrastinazio erabatekoa bat da (prokrastinazioa, egin behar dugun hori egiteko momentua atzeratzea da, adibidez, badakit garbigailua jarri behar dudala baina hori egin ordez mugikorrarekin nabil sare sozialak ikusten).

Kontuan izan behar dugu urte berriko proposamenak egiten duten pertsonen %80k kale egiten dutela otsail hasieran, eta %12k baino ez dituela lortzen bere helburuak (Hertfordshireko Unibertsitatean eginiko ikerketa baten arabera). Honen arrazoi bat da jende askok jomuga irrealak edo nahi dutenarekin bat egiten ez dituztenak aukeratu di-



tuztelako. Beraz, nola aukeratu gure helburuak?

- Helburu errealistak eta konkretuak izan behar dira.
- Helburu horiek lortzeko pauso txikiak markatu. Adibidez: pisua galdu nahi dut, horretarako nutrizionista batengana joan behar dut, errezeta berriak ikasi behar ditut, sukaldarako aparatu berriren bat erosi behar dut...
- Aliatuek inguratu. Jomugak lortzeko laguntza eta sostengua ezinbestekoak dira. Bakarrik bagaude gehiago kostatuko zaigu eta litekeena da porrot egitea.
- Ematen dugun aurrera pauso bakoitza identifikatu eta bere garrantzia eman. Hau ezinbestekoa da motibazioa mantentzeko eta aurrera jarraitzeko.

Pauso hauez gain, garrantzitsuak dira autoexigentzia eta autokritika. Pertsona bezala hazteko, hobetzeko, gure bertsio onena izateko hain zuzen ere. Garrantzitsua da gure hutsez jabetzea, hobetu ditzakegun alderdiak eta ezin ditugunak. Gure akatsak onartu eta horiez ikasi gure

helburuak lortzeko. Baina adi! Hau gure kontra joan daiteke, bere adierazpenaren arabera, toxikoa izan daitekeelako. Identifikatzeko seinaleak:

- Hizkera peioratiboa edo gutxiesgarria erabiltzea gure buruarekin.
- Soilik akatsetan jartzea atentzioa eta hauek handizkatzea, gure gaitzatzeko gaitasunak dudatan jarriz. Akatsak prozesuaren parte dira eta ez dute pertsona definitzen.
- Gure buruari hurrengo mezu motak bidaltzen dizkiogu: "Ondo egin behar dut", "ezin ditut akatsak izan", "oraingoan ez hutsik egin!..." "Hau edo bestea egin beharra daukat...". Espektatibak betetzeko "beharra" gaitzaten dugu. Horrela, norbere motibazioa lortu ordez, presioa ezartzen dugu gure buruaren gain, eta askoz azkarrago akitzen gara.
- Espektatibak gehiegizkoak dira: perfekzioa bilatzen dugu edo akatsak ez betetzea. Gehiegi eskatzen diogu gure buruari
- Gure lorpenak gutxiesten ditugu, alde batera uzten ditugu edo egin-tzat jotzen ditugu. Ez diegu arreta ipintzen. 10 ekintza ondo eta bat oker egiten baditugu, akats horretan zentratzen gara gehienetan egindako akatsean zentratzen gara, kritika destruktiboaren bidez.

Azken finean, helburu bat jartzeko momentuan, baretasuna izan aldatu ezin ditudan gauzak onartzeko, aldatu daitezkeenak aldatzeko balioa eta bien artean ezberdintzeko jakituria.



Araitz-Beteluko Krosa bertan behera

Araitz-Beteluko Kroseko antolakuntzak aurtengo lasterketa bertan behera uzteko erabakia hartu du. Il-beltzaren 17an zen egitekoa XVI. lasterketa, baina koronabirusak sortutako osasun egoera dela eta aurten ez da probarik izanen.

Mendialdeko hiru pilota elkartek lankidetz hitzarmena sinatu dute

2020ko azken pilota txapelketak

Pilotariak ere aurten ezinezkoa izan dute hainbat txapelketa jokatzeko, baina urte amaieran hainbatetan parte hartzeko aukera izan dute. Maddi Galarza lekunberriarra Nafarroako Kluben Arteko Txapelketan finalera iritsi eta gero azpitxapeldun gelditu zen bigarren mailan. Bestalde, Aimar Lansalot eta Iñigo Gurrea Nafarroako Eskuz Binakako 2020ko txapeldunak dira! Zorionak hiruroi!



Juan Ignazio Lizarragak jaso du Larraungo Pilota Elkartek zozketatutako saski erraldoia

Abenduaren 24an Larraungo Pilota Elkartek bertako ekoizleen produktuekin eta zerbitzu eta ostalarien opari-txarteekin osatutako saskiaren zozketa egin zuen Lekunberriko frontoiaren atarian. Olentzero bera arduratu zen aurtengo zenbaki sariduna ateratzeaz. 37900 zenbakidun txartela izan zen sariduna. Izarne Larreta pilotariak saldutako txartela izan zen eta bere jabea Aldazko Juan Ignazio Lizarraga. Zorionak!!



Abenduaren 27an amaitu zen Mendialdeko Pilota Txapelketa, abenduko azken asteburuan zehar Goizuetan, Leitzan eta Lekunberri jokaturako partidekin. Txapelketa hori azken urtean hiru udalerrietako pilota elkarten artean egin den ahaleginari esker antolatu da. Elkarlan hori areagotu eginen da hemendik aurrera, izan ere, Aurrera Elkartek, Umore Onak eta Larraun Pilota Elkartek lankidetz hitzarmena sinatu berri dute eskualdean pilota sustatzeko eta babesteko. Norbere herriko eskolak indartu eta horretarako ekimenak antolatzea dute helburu eta horretarako elkarrekin txapelketak antolatu dituzte, entrenamendu trukaketak eginen dira eta kanpoko txapelketetarako pilotarien beharren arabera bikoteak osatuko dira.

Larraundarren %78,5k interneterako konexio eskasa edo oso eskasa dauka

Azken urte honetan, are eta agerigoan gelditu da internet zerbitzua eskura izatearen beharra eta Nafarroako landa eremuaren eta hiriguneen arteko arraka digitala. Larraun Bizi ekimeneko kideek joan den abenduaren 19an, Internet eta Banda Zabalaren zerbitzua gure herrietara ekartzeko dauden oztopoen eta aukeren inguruko hitzaldia eskaini zuten Larraungo udaletxean.

Larraun ibarraren garapena eta etorkizuna ziurtatzeko lanean diharduen herri ekimena da Larraun Bizi eta zentzu horretan interneterako konexio aukera oinarri-oinarrizko beharra bilakatu da gaur egungo gizartean. Herritar askok beharrezko dute, lan egin, ikasi, giza harremanak izan edota euren zerbitzuak eskaintzeko.

Informazioaren mendean bizi gara, historian orain arte eman den

"Konexio digitala eskubide bilakatu den arren, populazioaren ehuneko handi batek ez du aski abiadura, online lan egin, ikasi edo zenbait izapide egiteko"

informazio trukaketa handiena bizi dugun garaian. Eta informazio horren ehuneko handiena digitalki hartu eta ematen da. Aro digital honetan, administrazioarekiko harremana dagoeneko online egiten da, herri ekimen askotan parte-hartzeko ezinbestekoa da sarearen bitartez izen eman edo konektatzea. Gurasok euren seme-alaben irakasleekin harreman jarraia dute e-posta edo

hezkuntza plataforma digital berriei esker. Zeresanik ez, Osasungintzan, osasun proben emaitza eta izapide asko internet bidez jaso eta ematen dira. Bankuko tramiteak ere geroz eta gehiago egiten dira etxetik eta gaur egun ezinezkoa zaigu belaunaldi berrien giza harremanak tresna digitalik gabe ulertzea.

Aro digitala, bizitzeko modu berri bat da, erlazioatzeko modu berri bat, lan egiteko modu bat, informaturik egoteko modu bat eta gizartean presentzia ziurtatzeko modua. Beraz, sarera konektatzeko modurik ez duenak nolabait gizartetik at dagoela esan dezakegu.

Nafarroako Banda Zabalaren bigarren Planak 2024. urtean Foru Komunitateko biztanle guztiek banda zabalerako sarbidea ziurtaturik izatea du helburu, segundoko 30 megako gutxienezko konexioarekin. Joan den azaroan aurkeztu zen plan hori 2030eko Nafarroako Estrategia Digitalaren proiektuaren baitan gauzatu da eta horren arabera, 2030. urtean Nafarroako pertsona eta enpresa guztiok segundoko giga bateko konexioa izanen dugu, lurralde arrakala digitala hautsiz. Baina, Nafarroan, gaur egun populazioaren %0,8k ez du sikiera 2 Mb-eko abiadurarekin konektatzea lortzen.

Konexio digitala eskubide bilakatu den arren, populazioaren ehuneko handi batek ez du aski abiadura, online lan egin, ikasi edo zenbait izapide egiteko. Batez ere landa eremuan. Larraun Bizik hainbat inkesta egin ditu herritarren artean euren herrietako konexioa eta egoera eza-gutzeko. Ehuneko handi batek konexio motela edo oso motela dela dio eta %74k uste du internet abiadurak ez dituela etxeko kideen behar izanak asetzen. Eta zentzu horretan, %72,1ek aldaketa nabarmena behar dela adierazten du.





Gurea bezalako eskualde batean bizitzeak hainbat desabantaila dakartza hirigunean bizi direnekin alderatuta. Ezberdintasun eta zailtasun horiek areagotu egiten dira arrakala digitalarekin. Larraun Bizik Nafarroako Gobernuaren jarrera salatu zuen hitzaldian. Landa Eremuko despoblaztearen aurka lan egiteko ahalegina publikoki nabarmendu ohi den arren, onartzen dituzten arau eta irizpideek kontrakoa adierazten dutelako. *“Digitalizazioaren aldeko inbertsioetan lehentasuna ematen zaie hiri edo herri populatuenei, azkeneko lekuan utziz landa eremuko herriak”.*

Horren aurrean, hainbat udalerririk alternatibak topatu dituzte eta irtenbidea eman diote arazoari. Hori da Basaburuko Udalaren kasua, non enpresa eta operadore publikoa sortu duten etxe guztietan 50MB-eko konexioa eskaintzeko hilean 20 euroren truke (gehi BEZ) eta sare publiko baten bitartez.

Larraunen kasuan, hainbat izan daitezke aukerak, landa eremuan bizi garen arren, ondo-ondotik igarotzen baitzaigu kasu askotan zuntz optikoa. Astiztik eta Allitik igarotzen da zuntza, ondotik pasatzen zaio ere Gorritiri eta Arruitz, Mugiro eta Azpi-

rotzen kasuan ere kilometro eskasertara. Herrietara eramateko ordea ez dute pausorik eman, ez operadore pribatuek eta ezta Nafarroako Gobernuak ere.

Larraungo Udala Nafarroako Gobernuarekin harremanetan dago, gurean ahalik eta lasterren konexiorako dugun eskubidea egikaritu ahal izateko. Bide horretan, gaur egun dauden aukera ezberdinak aztertu beharko dira, izan zuntz optikoaren bitartez (irradi bidezkoa, sare publikoa, pribatua...).

“Larraunen kasuan, hainbat izan daitezke aukerak, landa eremuan bizi garen arren, ondo-ondotik igarotzen baitzaigu kasu askotan zuntz optikoa”

Ikusi hemen Larraungo herritarren iritzia jasotzen duen bideoa:

<https://labur.eus/RMGZm>



Hostal Betelu

Eguneko menua, karta, plater konbinatuak eta pizza goxoak

Etorri eta on egin!

Erreserbak:
948513026
618557889

amairu bar

ETXKO PIZZAK,
KOPA BEREZIAK

948504352

ALIPROX
Lekunberri

janaridenda

hamabostaldiro eskaintza bereziak



CONSTRUCCIONES

ERAIKUNTZAK

CONSTRUCCIONES URANGA/SAIGÓS, S.L.



TEILATUAK
FATXADAK

ERAIKINEN ZAHARBERRITZEA

665 708 683

Lekunberri

LEKUNBERRIKO UDALAK ONARTUTAKO MOZIOA: BANDERAK

1. Lekunberriko Udala ez dago ados Polizia Foralak abiatutako prozedurarekin eta adierazpen askatasunaren kontra-koia dela deritzogu.
2. Aurreko puntua kontuan hartuz, kendutako banderak udaleko aurreko aldean, lehen zeuden moduan, berriz jarzea eskatzen dugu. Eta ezinezkoa bada aukera bat bilatuko da ikur hauek Lekunberriko bizitza sozial eta politikoa protagonismoa izan dezaten.
3. Lekunberriko Udalak bizikidetzeta, berdintasuna eta aniztasunaren alde eta indarkeria matxistaren kontra lanean jarraitzeko konpromisoa agertu nahi du.
4. Lekunberriko Udalak harturiko erabakia Nafarroako Gobernari, Nafarroako Parlamentuko alderdiei eta Gobernu-ko Ordezkaritzari helaraziko die.
5. Lekunberriko Udalak harturiko erabakia Nafarroako, eskualdeko eta herriko komunikabideei helaraziko die.



Antzonia
BASERRIKO GAZTA

948 513 468
www.antsonea.com
Uztegi (Araitz)

INFORMATIKA ARALAR
LEKUNBERRI - ARAITZ
LARRAUN
JALMENTA ETA KONPONTZER

634 551 743
infoaralar@gmail.com

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

AURRERA
TABERNA
ARALAR, 15
948 60 47 24

TAXI
SOROA
609 168 217
Bederatzi plaza

urrutia
enea

etxeko hestekiak
LEKUNBERRI

OTXOTORENA
okindegia
ARRIBE

ADIII TLF BERRIA:
948 51 30 32

Iñigo Garaioa
MARGOLARIA

696 658 288
LEKUNBERRI

ce consulting
empresarial
ANA RAMOS MARTÍN

GESTORIA
666 939 332
aramos@ceconsulting.es

panaderia okindegia
GALBURUeco

Egurrezko laboreko ogi ekologikoa
Alde Zaharra 50 LEKUNBERRI 31870
948 50 40 42

AGENDA



ILBELTZA

4 - Printza: 16:00/19:30, Muxutruk: Ekarri edota hartu nahi duzuna: arropa, jostailuak...

6 - Printza: 17:30ean ipuin kontaketa musikatua: "Isiltzen joan zirenak". Ameli ipuin jostune. Bereziki helduei zuzendua.

7 - 18:30ean hitzaldia: "Espetxeetako egoera eta azken hilabeteetako mugimenduak", Lekunberriko udaletxean. Hizlariak: Amaia Izko (abokatua) eta Mikel Mundiñano (Sare).

9 - 17:00etan Arribe-Ataloko frontoian herri kirolak (aizkolariak, trontza, koxkolak, harrijasotzailea), Oskar Estanga kantuan eta ekitaldi nagusia. Araitz-Beteluko Sare.

9 - 17:30ean manifestazioa: "Etixerako, elkarbizitzarako, bakerako. Bidea Gara". Sare. Larraungo udaletxean.

15 - Printza: 18:30ean dokumentala eta solasaldia egileekin: "Florencia - Josefina Lamberto". Virginia Senosiain eta Juan Luis Napal.

22 - Printza: 18:00etan ikastaroa: Lehen sorospenak. Peio Izko eta Mikel Uriarte suhitzailen eskutik.

28 - Printza: 18:00etan. liburu aurkezpena eta solasaldia egilearekin: "El Narco-Oasis vasco", Ahoztar Zelaieta.

INFORMAZIO GEHIAGO ESKURATZEKO, SARTU WEBGUNEETAN



Sare.eus:



Printza Youtuben:



Printza Twitterren:



MERKATU TXIKIA

LAN BILA

► Etxe / Landetxeen garbiketarako edota pertsonen zaintzarako lan bila dabilen emakumea. Interesik baduzu, nirekin harremanetan jartzeko telefono zenbakia: 603 138 100.

EROSTEKO

► Land Rover Defenderra erosiko nuke, berdin dio ze egoeratan dagoen: ITV gabe, matxuratua, kolpearekin... Jarri harremanetan: 623 179 537.



2021
Urte berri on!

