

ELKARRI MOKOKA: Andrea Etxarri eta Mikel Hernandorena **OREKA OSASUNTSUA:** Nere Sotil
ERREPORTAJEA: Mitxausenea **KUXKUXEAN:** Uztailleko eta abuztuko zorion agurrak

Ikusi
hemen
Mailope



issuu.com/mailopealdizkaria



Euskal selekzioaren alde korrika

Ioseba Goikoetxea (Gorriti)
Bertso berriak
Mailoperi jarriak



Euskal Herria Mendi Erronkako IV. edizio izan da aurtengoa eta lehen aldiz eskualdeko neska batek parte hartu du. Maddi Sotil beteluarrak hamabi orduetan egin zuen 67 kilometroko mendi martxa.

Sanpedroekin eman diegu hasiera herriz herriko jaiei eta aurten zuen festetako argazkiak jaso nahi ditugu. Bidaliezaguzu zure lagunekin nahiz senideekin festetan ateratako argazkia!



Denonartean Argialetxeak eskainitako liburuak.

Antsoenea
ARIDI LATAKAREN ESNE GORDINEZ
EGINDAKO GAZTA ONDUA

EDUKI EGOKIA
ELABORADO
A KANPA

TF. 948 51 34 68 . antsoeagaztako@gmail.com . Urtegi

Atabal
okindegia

Era askotako
ogiak eta gozoak

Etxez etxe
banatuko dugu

Ogia enkargatzeko...
948513151

MAITE
harategia

BERTAKO HARAGIA
Txistorra, txorizoa,
salteixkak,
sukaldaturako platerak.
Etxera eramateko
zerbiltua ere eskeintzen
dizugu.
Antigua Kalea N°7
31890 BETELU

Telf: 948 51 30 88

maiteharategia@hotmail.com

04> Iritzia

08> Luze: Koldo Nuñez



10 > Mitxausenea

Lekunberriko kultur etxeak 25 urte bete berri ditu. Inma Etxarri, Vega Botello eta Silvia Oterminekin elkartu gara orain arteko bidean ibarreko bizitzan betetzen duen lekuari buruz aritzeko.

13> Nor da nor?: Argazki zaharrak gogora ekarriz.



27 > Larraun Bizi

Agenda digitala aurkeztu berri du Larraun Bizi taldeak. Hemendik aurrera ibarreko ekintza eta jarduera guztiak www.heldudena.eus atarian izanen dira ikusgai.



28 > Oreka osasuntsua

Nere Sotilek irailetik aurrera osasunari eta elikadurari buruzko atala eskainiko digu. Giza Nutrizioan eta Dietetikan graduduna da eta bera gehiago ezagutzeko elkarrizketa bat eskaini digu.

31> Kontu txikiak: Agenda eta Merkatu txikia.

32> Kontrazala: Jaietako egitarauak.



Eusko Jaurlaritzak, eskualdeko Udal, kontzeju eta bazkideek babestutako aldizkaria.

Mailope doan banatzen da honako herrietan:

Albiasu, Aldatz, Alli, Arribe, Arruitz, Astitz, Atallu, Azkarate, Azpirotz, Baraibar, Betelu, Errazkin, Etxarri, Gaintza, Gorriti, Intza, Iribas, Lekunberri, Lezaeta, Madotz, Mugiro, Oderitz, Uitz 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 Hernandorena, Ainhoa Iriarte, Itziar Luri, Arantxa Mikeo, Alfredo Dufur, Nerea Urbizu eta Andoni Tolosa.

ARGAZKIAK: Labrit, Juan Antonio Garaikoetxea, Agurtzane Altuna, Ricardo Bosch, Eneko Alzuri, Inma Etxarri eta Alfredo Dufur.

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

MAKETAZIOA: Mikel Azpilikueta.

TIRADA: 1.600 ale.

Udan ere sakabanaketa salatuz

Urtero bezela, udarekin batera gure herrietako jaiak etorriko dira eta gure aldarrikapenak agertzeko parada izango dugu. Uda opor eta bidaiak garaia izan ohi da, baina berriro ere gogorazi beharrean gaude herri honetako bizilagunak kartzeletan dituztela gorrotoan oinarritutako legearen pean, lagun eta familia-rruk behartutako bidaiak egitera kondenatuak jarraitzen dugu. Euskal presoen egoerak ez du oporrik eta preso gaixoen egoera adibide argia da.

Egun, 10 preso gaixo larri mantentzen dituzte espetxeetan. Gai honekin lotuta, aurreko hilabeteen ezagutu genuen Auzitegi Nazionalaren krudelkeriaren azken adibidea. Gorka Fraileri askatasuna ukatu zioten bere egoera larriaren berri izanda ere. Mingaineko minbizia pairatzen du eta ospitalera egin zuen azkeneko irteeran, poliziaren jazarpen bortitza jasan zuen. Sakabanaketak sortutako egoera krudelak astebururo bizi dute askok eta azken istripua Aitor Agirrebarrenaren familia izan zuen Salamanca parean, bisitatik bueltan zirela. Suerte galanta izan zuten eta bidaiak zihozaz izaba-osabak oraingoan libratu egin ziren. Aurtengo bosgarren istripua izan da. Noiz arte bizi behar dute senide eta lagunak egoera tamalgari hau? Sakabanaketarekin bukatzeko ordua ailegatu da. Denok egin beharko dugu lan egoera hau bukatzeko, egunero egoera hau salatu behar da eta ardurak dituztenak etengabe presionatu behar dira. Sakabanaketa salatzeke aukera asko daude eta gure herrietako jaietan ere izango dira, hauek dira datak:

Uztailak 1 Betelu

Uztailak 15 Arribe

Abuztuak 5 Errazkin

Abuztuak 14 Uztegi

Abuztuak 26 Atallu

Giza eskubideak guztiontzat!!!

Araitz-Beteluko presoek eskubideen aldeko taldea.

Izan zitekeen, baina ez naiz ni izan

Ze idatzi polita, esaten zidaten kalean nindoala.

Ez naiz ni izan, Latei-ko Oiane izan da.

Behin eta berriz errepikatu behar izaten degu:

“Oiane, ez Oihana” edo “Oihana, ez Oiane”, ezta?

Aukera aprobetxatzen dut eskertzeko, zuri Oiane. Garbiñe ezagutzen eta maite genuen guztiok horrela sentitu dugulako baino ez genukeelako hain garbi adieraziko.

Eskerrik asko Oiane,

Eta nola ez, Ikusi arte Gar!!!

Oihana Goikoetxea.

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

JoandakoakGogoan

“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 bezela
aseguratua egotea da**
Telefona: 943652220. asegurogintza@aseguroak.net
Lizardi Olerkaria 1, 20400 Tolosa

Egin zaitetz bazkide!!

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

Ez da oparia!

Orain, Gobernuak aldatu den honekin, "zuen aldekoak" dauden honekin, ongi, ezta? Behin eta berriz entzuten dugun komentarioa da... Okerra ez ezik, kezkarria ere bada inork hori pentsatzea. Ez gara alde bateko eta bestekoen arteko xestraz ari. Ez da gure lagunek emandako oparia etsaiek kendu digutenik, eta beste lagunek berreskuratu eta itzuli digutenik. Begi bistakoa da, baietz, orain arte kontra genuen haizeak, berez orain alde jotzen duela... eta hori bada zerbait. Eta bakoitzari berea onartu behar zaionez, horren jakitun garela, eta estimatu ere estimatzen dugula argi utzi behar da. Baina ekainaren 4ko manifestazioan esan genuen bezala, komunikabideen kontuan ere Nafarroako Gobernuari ausardi gehiago eskatu beharrean gaude.

Bost urte badira Gobernuak sos bakar bat bera ere ez zigula ematen, eta aurten bai, euskarazko komunikabideentzako partida berreskuratu da. Baina laguntza hori jaso genuen azkeneko urtetik hona, izugarriko beherakada izan da, %54koa. Eta horrek komunikabide asko desagertzera eraman ditu, eta beste hainbaten egoera jasangaitza bihurtu du.

Zenbakietara etorrira, egia da bai euskara erabiltzen duten hedabideetara 440.000 euro bideratuko dituela aldatetaren gobernuak, baina horietatik 150.000 euro ikus-entzunezkoetara bideratuko dira, eta 90.000 euro dira euskara hutsezkoak izan gabe, atalen batean edo zatitxo txikiren batean euskara erabiltzen duten gaztelaniazko irrati, telebista eta aldizkarietarako.

Nafarroako TOKIKOMeko komunikabideak 120.000 euro jasoko ditugu. Iaz, 141.262 euro jaso genituen. Zakua txikitu egin da, eta zakutik jasoko dugunon kopurua handitu. Gutxiago, gehiagoren artean banatu behar.

Azken 24 urteetan, elkartasuna ardatz hartuta, Nafarroako Gobernuak ematen ez zuen kopuru hori, Eusko Jaurlaritzak berak eman izan digu, bazekielako, laguntza hori gabe ezinezkoa izango zela Nafarroan euskarazko komunikabideak izatea. Orain aldiz, bertako

gobernuak lagunduko dituelakoan, azken 24 urteetan Jaurlaritzak emandako laguntzarik ez die emango. Horri gehitu behar diogu udaletan aurrekontua izoztuta dagoela, eta aspaldiko urteetan ez dela gorakadarik izan, nahiz eta kostuek bai, gora egin duten.

TOKIKOMek Eusko Jaurlaritzarekin batera lana egin izan du orain arte diru laguntza horiek banatzeko orduan erabili beharreko irizpideak zein liratekeen, eta Nafarroako Gobernuari ere eskua luzatu dio, lan horixe bera egiteko... Uste dugulako sektorearekin berarekin adostu beharrekoak direla aurrerantzean hartu beharreko neurriak, honen bizirautea bermatzeko, eta bertan lanean ari diren langileen baldintzak duinak izan daitezela lortzeko. Borondate hori bera ere ikusi ikusten diogu Gobernuari, baina borondate adierazpena baino, beste behin, borondate hori ikusaraziko duten neurri ausartagoak behar ditugula eskatuko diogu.

Ezin ahaztuko dugu, euskarazko komunikabideak 90eko hamarkadan sortu ginela, euskarari leku egin eta euskara bera indartzeko helburuarekin. Eta egun euskararen egoera zertxobait behintzat hobetu bada, neurri batean gure lana bete eta gure helburura gerturatzeko ari garela izango da. Zer eskatzen diogu beraz Nafarroako Gobernuari? Euskara hutsezko komunikabideentzat deialdi propioa behar dugula, diru kopuru minimo batekin, guztion artean adostu ahal duguna, baina gure bizirautea eta gure duintasuna bermatuko dituen. Laguntza horiek banatzerako orduan irismena kontuan hartu beharko litzateke, gure eraginkortasunaren adierazgarri baita. Eta hori guztia lantzeko, datozen urteetako deialdietara begira, lan mahai bat osatzea. Beraz, eskatzen duguna ez da limosna. Ez da oparia. Merezitako ordaina baino ez da. Gizarteak trukean jasotzen duen zerbitzua eskaintzen jarraitzeko behar duguna. Besterik ez.

Urko Aristi (TOKIKOMeko lehendakaria eta Mailopeko zuzendaritza taldeko kidea).

Nafarroako euskarazko idatzizko prentsa, irrati eta on line hedabideak

Diru-laguntzen bilakaera



2011tik 2016ra
- 53,30 %
murriztu dira
laguntzak euskarazko
hedabideentzat

Nafarroako idatzizko prentsa, irrati eta on line hedabideetarako diru-laguntzak, Nafarroako Gobernuak eta Eusko Jaurlaritzarenak kontuan hartuta.



Jaurlaritzak iaz Nafarroako euskarazko Tokiko **ALDIZKARI-entzat** 141.262 € eta Naf. Gobernuak 0 €
Aurten Nafarroako Gobernuak 120.000 € (iaz baino hedabide gehiagoren artean banatzeko) eta Jaurlaritzak 0 €

2011 > 164.835€
2015 > 141.262€
2016 > 120.000€



Jaurlaritzak iaz Nafarroako euskarazko **IRRATI** komertzio-entzat 51.549 € eta Naf. Gobernuak 0 €
Aurten Nafarroako Gobernuak 50.000 € eta Jaurlaritzak 0 €
(* Gehi euskarazko udal irrati-entzat 35.000 €

2011 > 100.563€
2015 > 51.549€
2016 > 50.000€ (*)



Jaurlaritzak iaz euskarazko **AGERKARI DIGITAL-entzat** 18.095 € eta Naf. Gobernuak 0 €
Aurten Nafarroako Gobernuak 15.000 €, euskarazkoak eta elebidunak sartuta eta Jaurlaritzak 0 €

2011 > 12.654€
2015 > 18.095€
2016 > 15.000€

Bertso berriak

Mailoperi jarriak

Ioseba Goikoetxea (Gorriti)



*Kanpoaldera beira
gozatu ohi gara,
ibiliko bagina
bertatik bertara,
parte hartzearekin
jantzi az udara,
denon artean piztu
daiteke bailara.*

*Festa faltarik ez da
gure herrietan,
aberasgarri suerta
liteke benetan,
zahar eta gazteak
bilduz berriketan,
aprobetxa dezagun
ahal den guztietan!*

Josu Begiristaintzako puntua:

Bi begiradek sua
sortzen dutenean

Oinak:

Begira, dizdira, urrutira, desira.



Doinua: Xarmangarria zira.

- 6 -



SATORFILM

Uztailaren 13tik aurrera, asteazkene-
ro 21:30ean. Satorzulon antolatu du-
ten bigarren zine jardunaldi hauetan,
hainbat gai jarriko dituzte eta peliku-
lak aitzakia bezala hartuta, gai ezber-
dinen inguruan arituko gara. Baina
entretanimendurako eta aisialdirako
parada ere izanen da.

Denok gonbidatuta zaudete!



GAZTE AISIALDIA

20 gaztek parte hartu zuten Ibarberri
eskolako atarian egindako graffiti tai-
lerran. Iker Uribe lakuntzarraren lagun-
tzarekin hiru saio ezberdinetan lanean
aritu ziren eta azkenean, horma irudi
ederra margotu zuten.



OPORRAK!!

Iritsi da uda eta zuetako askok bezala,
guk ere atsedenaldi bat hartuko dugu.
Abuztuan ez da Mailoperik kaleratuko,
baina irailean berriz ere bueltan izanen
gara. Uda ona pasatu!

Zerk mugitzen du jendea?



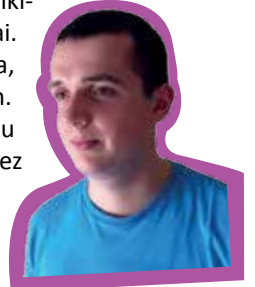
Andrea Etxarri

Mikel! Hemen nabil itzal azpian gustora pixkanaka udarako erritmoan sartzen, baneuzkan gogoak! Zu zer moduz? Lehengo egunean, etxean ikasten nengoela mezu bat iritsi zitzaidan mugikorrera. Osasunak irabazi du! Bai, ospatzekoa izan daiteke, gertukoa den talde euskaldun bat lehen mailara igotzeak pertsona asko batzen dituen sentimendua da. Haien artean zu, oker ez banago.

Hala ere, futbolak zenbat jende mugitzen duen ikusita, batzuetan tristura sartzen zait. Kirolaren alde nago, eta ez dut "agua-fiestas" bat izan nahi, hala ere batzuetan balioen faltan gaudela iruditzen zait.

Kaixo Andrea!!! Ni ere uda iristeko irrikitan nengoen egia esan, beraz gustora bai. Ikasturtea bukatuta beti eskertzen da uda, ikasturte osoa ikasten eman ondoren. Ba Osasunaren igoerak egia esan asko poztu ninduen eta poztu gintuen, eta bide batez Nafarroako futbolari gehienak batu zituela iruditzen zait.

Hala ere, ados nago urte hauetan Osasunari eman zaion tratu bereziari buruz egiten duzun kritika horrekin. Baina ez dugu ahaztu behar Osasun azken aldian egon diren gehiegikerietan (partiduen ustezko erosketak, dirua lapurtzea...) UPN-ren kudeaketaren ondorio izan dela. Egia da, eta nik ere aitortzen dut, futbolak jende asko mugit-



Mikel Hernandez

“Edozein istiluren gainera jokalaririk mirestuak izaten jarraitzen dute”

Zenbait pertsonentzat, gehiegirentzat esango nuke, bai futbola bai futbolarien ospea eta izen ona edozein arrazoi edo balio moralen gainera daudelako ustea daukat. Jendeak garrantzitsuak diren gizatasun arauen gainera jartzen du kirola, edo hobeto esanda, kirol munduan dabiltzan pertsonak. Adibide batzuk jartzearen, estatu mailan, behin baino gehiagotan moraliki mespretxagarriak diren jokabideak izan dituzten jokalariek, edozein istiluren gainera, oraindik mirestuak izaten jarraitu dute. Ezin dut sinetsi! Gainera, ezin dugu ahaztu, helduek miresten jarraitzen badituzte, ez duela batere laguntzen haien jarraian datozen belaunaldiek jasoko duten eredia ona izan dadin.

Bestalde, Osasuna taldearen harira, nire ustetan, ez da zilegi, gertatu zen bezala, Nafarroako gainontzeko pertsonok, zein enpresa xumeek, beren zergak ordaintzen ditugun bitartean, haiei baldintza berezi onuragarriagoak jartzea. Eta jende askok hau onargarritzat hartzen du, beste behar askoz ere garrantzitsuagorik egongo ez balitz bezala. Denon diruarekin, eta esfortzuekin azken finean, gutxi batzuentzako ongizatea bermatuz.

Beraz, ados nago kirola bultzatu eta ospatzearekin, baina hala ere guztiaren aurretik gizatasun balioak daudela uste dut, gizaki egingo gaituztenak, eta hurrengo belaunaldiei transmititzeko gero, mundu bidezkoago bat eraikitzea ahalbidetuko dutenak. Zuk Mikel, nola ikusten duzu gaia? Eta bide batez, uda ona pasa denoi!

“Gizartearen aldetik aldeko tratua jasotzen dute”

tzen duela, baina ez dut uste gizartean dugun kasu bakarra denik. Hortxe ditugu komunikabideetan agertzen diren pertsona famatuak (Belen Esteban, abeslariak...), eta nire ustez, zuk aipatzen dituzun futbolari askoren jarrera bezala, komu-

nikabideetan ikusten ditugun pertsona batzuen jarrerak erabat tamalgarriak dira. Adibidez, Gran Hermano bezalako programetan partaideek erabiltzen duten hizkera edota beraien artean dituzten borrokak.

Kirolean ere, futbolaz gain, sekulako bultzada soziala dutenak ere nabarmentzekoak dira: saskibaloia, motoak, automobilismoa... Motorraren munduko kirolari anitz paradisu fiskaletan bizi dira, zergarik ez ordaintzeko. Hala ere, zirkuituetan lehia-tzen direnean, milaka jarraitzailek pilotu horiek gorapatzten eta laudatzen dituzte. Hortaz, gizartearen aldetik, aldeko tratua jasotzen dutela iruditzen zait, dudarik gabe.

Hala ere, kirolari askok balio eta ekinga onak sustatzen dituztela iruditzen zait, hainbat Gobernuz

Kanpoko Erakunderekin lana egiten baitute. Beraz, kirolaren balio onak helarazten dituzten kirolariak daudela uste dut, eta era berean, eredu gisa har daitezkeela. Besarkada bat Andrea eta uda ona pasa guztiek!!!!





Koldo Nuñez-Betelu

LUZE

Nire itzalak eta argiak

Txikitatik barneratu dugu “pertsona onak” izatea hoberena dela, bai guretzat, bai guztiontzat, orokorrean. Baina zer da “onak” izatea? Gure kulturaren badaude ezarrita hainbat betebeharrak “onak” izateko. Hauetako batzuk oinarrizkoak dira eta ia kultura guztietan aurkitzen dira, baina ez guztiak, ez eta gutxiago ere. Esaterako, kultura kristauan zazpi bekatu nagusiak azpimarratzen dira, baina hauei ez zaie garrantzia bera ematen beste kultura batzuetan. Azken batean, “ona” gure buruak, gure ego delakoak, ematen duen epaia da. Etengabe epaitzen ditugu geure buruak eta besteonak.

- 8 -

Etengabe ari gara barne epaiketarako egiten eta horretarako ikasitako hainbat arau eta eredu erabiltzen ditugu konturatu gabe. Geure barruan epaile zorrotza dago eta, aldi berean, errudun bat dago. Eta epaileak zigortzen du gure alde erruduna. Behin eta berriz erortzen gara dinamika horretan. Eta, ondorioz, errudun sentitzen gara egiten edo sentitzen dugun gauza askorekin. Ondoren, saiatzeko gara geure burua barkatzen eta hurrengoan “hobeak” izango garela esaten diogu geure buruari. Horrela, behin eta berriz; egunero, ia konturatu gabe, geure burua epaitzen dugu, zigorra jartzen diogu, eta, ahal bada, barkatzen dugu. Eta berriro martxan jartzen dugu ziklo hau; gurasoek, elizak eta gizarteak, orokorrean, egin eta erakutsi duten bezala. Esku batekin zigortu eta bestearekin barkatu.

Baina ezin gara beti “onak” izan, inor ezin da izan, eta azpimarratzen dut inor ezin dela izan, alde argiak eta ilunak guztiok ditugulako. Pertsonak gara, pertsona osoak, ez soilik pertsona “onak”. Eta gure alde ilunak ukatzen ditugun neurrian, indartu egiten ditugu gure itzalak. Txikitatik geure buruan nolakoak izan behar eta nahiko genukeen “ni ideal” baten irudia sortzen dugu.



“Gure itzalak ere ezagutu eta landu behar ditugu”

Baina ez da benetakoak, ezkutatu eta ukatzen dituelako geure alde batzuk, geure itzalak.

Baina, ezagutzen ditugu gure itzalak? Batzuk bai, baina asko eta asko ez, bizi osoa ukatzen eta ezkututzen egon garelako. Pertsona osoak, benetakoak, izan nahi badugu, itzalak ere ezagutu behar ditugu eta landu. Nola aurkitu zein diren? Geure buruari erreparatu. Horretarako, oso onak dira gure inguruko pertsonak, ispilu modura ikusten baititugu ohartu gabe. Alegia, besteari onartzen edo kritikatzeko diodana, neurri batean nirea da ere. Ez dut onartu nahi nik ere horrelako jokabideak ditudanik eta besteari leporatzen dizkiot. Baina, benetan, nik ere badauzkat holarakoak. Hortaz, onartzen badut nire

inguruko pertsonak nire ispiluak direla, hortxe daukat bide bat nire itzalak ikusteko. Hau egitea oso zaila gertatzen zaigu, baina asko aurreratuko dut onartzen badut besteengan ari naizela nire itzalak proiektatzen, zinema-pantailak balira bezala. Haiek itzultzen didate nirea den irudia. Hortaz, besteen kontra juizioa eta kritika erabiltzen ditudanean, benetan, nire buruaren kontra ari naiz. Berdin, nire argiekin. Alegia, besteengan ikusten dudana ona, nirea da ere neurri batean.

Besteak geure ispiluak direla konturatzeko garenean eta geure itzalak ari garela besteengan ikusten, alde batekin, lotsa eta amorrua senti ditzakegu geure buruekin, eta beste batetik lasaitu handia har dezakegu, barne konfliktuak indarra galtzen hasten baitira. Izan ere, geure alde argiari baino ez badiogu erreparatu, gure alde bat ari gara ukatzen eta horrek barne konfliktu batera eramaten gaitu. Azken batean, sentitzen dudana guzti guztia nirea da. Hizkuntza bera aldatu beharko dut. Esaterako, “haserretu nauzu” esatetik haserretu naiz esatera pasatzen garenean, onartzen ari gara geurea dela sentitzen duguna eta geurea bada, geuk alda dezakegu.

Neure alde argiei begira baino ez badut pasatzen bizi osoa, ez dut asko aurreratuko eta, gainera, indartu egingo ditut nire alde ilunak. Hauek indartzean, energia pila erabiliko dut alde ilunak erreprimitzen eta, hala ere, noizean behin aterako dira. Horrela, zenbat eta errepresio handiagoa, indar handiagoa hartzen dute alde ilunak. Oso lagungarri suertatuko zait, beraz, alde batera uztea pertsona “ona” izatearen ideia infantila eta onartzea nolakoak naizen benetan, pertsona oso bat, nire argi eta nire itzalekin. Eta azken hauek ezagutu eta landu.



Posible da, gainera, ez existitzea

Arratsaldeko bostak dira eta neska bat sartu da tabernara; taberna moderno horietako batera. Obretan erabiltzen diren palet-ak mahaiak egiteko erabiltzen dituzten taberna horietako batera. Motibazio esaldiak hormetan idatzirik dituzten taberna horietako batera. Kafe bat eskatu eta erakusleihotik gertuen dagoen mahaiari eseri da. Neska altua, ile ilun, begi marroi eta azal oso argikoa da. Itxasnek hogeita hiru urte ditu.

Neska argala da, argalegia gizartearentzat. Baina ez du osasun arazorik, esan bezala, gizarteak dio argalegia dela. Egungo emakume-ereduan emakume lodiegiek tokirik ez duten bezala, argalegiak ere ez dira onartzen. Ez naiz muturreko kasuez ari. Osasun arazoak izatea gauza bat da, eta bestea, oso ezberdina, gizartearen inposaketa bati buruz hitz egitea.

Gizarte aurreratu honetan emakume eredu bakarra existitzen dela ematen du eta Itxasneren gorputza ez da kanon horietan sartzen; horixe sinestarazi nahi digute. Eta baita lortu ere. Badirudi bular txikiak dituen emakumea ez dela horren emakume. Edo bular handiegia dituen. Edo baxuegia den emakumea, ez da emakume perfektua. Edo altuegia dena. Emakume bat perfektua izateko, egungo ereduaren arabera, kurbak behar ditu. Hori dena makillaje dezenterekin, noski. Irudi hau telebistaren eta aldizkariaren bitartez iristen da gugana eta behar estetikoak sorrarazten dizkigute inplizituki edo esplizituki.

Arropa dende eredu argal bat saltzen digute. Ez zaizue pasa, adibidez, praktetan 40ko taila izatea eta, pisuz aldatu gabe eta denda berdinean, 42-44 bat izatera pasa izana? Neurriak nahita aldatzen direla uste dut eta



“Ez da eredu bakarra existitzen”

psikologikoki eragiten dute guregan. Neska argalegia polita dela “erakusten” digute, oso maniki meheak erakusleihotetan, modelo oso argalak pasareletan... Erasoak txanponaren alde bakarra jotzen duela ematen du, neska argalak kanonean sartzen direla, alegia. Baina kritikak, eredu %100 ez betetzeagatik, berdin-berdin jasotzen dituzte. Eta horixe da aldatu behar duguna. Gizarte kontzientziatu behar dugu, ez da eredu bakarra existitzen.

Emakumeok bete beharreko kanoa urteen poderioz aldatu egiten da, baina guztiak dira kaltegarriak eta diskriminatzaileak. Gure gizartean eredu bakarrak balio du eta beste guztiak baztertu egiten dira. Duela urte batzuk emakumeak argala behar zuen. Egun kurbak behar ditu, lehen zegoen

irudia erabat ahaztuz. Arazoa bakarra da: eredu horren existentzia.

Geure burua goitik behera etiketatzen erakutsi digute. Konparatzen. Estereotipatzen. Bai fisikoa eta baita gure izaera ere. Virginie Despentes feministak *Teoría King Kong* liburuan zioen gisan: “Emakume txuri idealaren eredu, seduktora baina ez puta, langilea baina ez senarra zapaltzeko adina, argala baina elikadurarekin obsesionatzen ez dena, zirujia estetikorik gabe gazte mantentzen dena, ama eredugarria baina eskolako lanek bere onetik ateratzen ez dutena, etxeke andrea baina ez neskamea, ikasketak dituen baina senarrak baino gutxiago, begien aurrean jartzen diguten emakume txuri eredugarri hori, ez dut sekula inon ikusi. Posible da, gainera, ez existitzea”.



“Mitxausenea: 25 urte kultura sustatuz”

Hamaika ekintza antolatu izan dira mende laurden honetan Lekunberri eta Larraungo kultur etxean. Herritar bakoitzak pareta horien artean bizitako oroitzapen bat baino gehiago gordetzen ditu ziurrenik. Hasiatik liburuzaina eta kultur koordinatzailea izan den Inma Etxarri eta Kultur Zinegotziak izandako Vega Botello eta Silvia Oterminekin izan gara.

Orain 25 urte ireki zituen Mitxausenea kultur etxeak bere ateak. Lekunberriko Kontzejua (artearen Larraungo Udaltik bereiztu gabea) egitasmoa izan zen. Musika eskola sortua zen ordurako. Lekunberriko apezetxean eta kontzeju etxearen azpian, ematen zituzten klaseak.

Vega Botello kultur zinegotzia zen orduan eta herrian musika eskolaren beharrak betetzeko espazio baten beharra ikusten zuten Kontzejuak. Baita bestelako jarduerak egiteko ere. Orduan arte kontzertu guztiak eta ikasturte amaierako ekitaldiak elizan egiten ziren. Espazio hori sortzeko etxe baten bila hasi ziren. Inma: “Mitxausenea erortzekotan zegoen, hutsik, guk beti deseginda ezagutu genuen etxe hura. Antoneako Pilar Astitzena zen”.

Mitxausenea herrigunean zegoen, oso etxe handia zen eta aukera ematen zuen halako gunek bat sortzeko. Vega: “Kontzejuak ginaudenon helburua proiektu honekin Pilar maitemintzea edo konbentzitzea zen, eta lortu genuen. Ikaragarri gustatu zitzaion ideia”. Gainera, Silvia: “Pilarrek ez zuen gaintzeko herritarrekin harreman handirik eta orduan herriaren alde egin zuen eta inaugurazioa ere etorri zen”. Inaugurazioa ekainean egin zen, orain dela 25 urte. Herriko abesbatzak abestu zuen eta aurkezpen bat egin zen. Bertan izan ziren, Larraungo Udaleko eta Lekunberriko Kontzejuko orduko ordezkariak, Roman Felones (Nafarroako Gobernuaren Hezkuntza, Kultura eta Kirol Kontseilaria), Pilar Astitz bera eta herritar ugari.

Inmak gogoan du lehenik paretak eraiki zituztela eta gero bost urtez geldi egon zela diru-laguntzen esperoan. AH Asociados arkitektuak izan ziren etxea diseinatu zutenak. Eraikin oso berritzailea izan zen garai hartan eta zenbait sari ere jaso zituzten proiektu horregatik. Inma: "Arkitektuak azaldu zuen jatorrizko etxearen habe ederrak aurkitu zituela, gainontzeko guztia erorita zegoen. Baina berak

habe horien egitura mantendu zuen. Orduan teknika hori ez zen horren ohikoa". Alde zaharreko etxe tradizionalen itxura mantendu zuen kanpotik eta jatorrizko habe horiek etxearen pisuari eutsiko ziotela ziurtatzeko burdinezko habeak gehitu zituen. Vega: "Itxura tradizionala eta modernoa nahastu zituen, baina barnekaldean guk nahi genuen funtzionalitatea errespetatuz. Hasieratik argi genuen

liburutegia goian nahi genuela, gelak lehenengo pisuan eta behekaldea bestelako jarduerentzako erabiliko genuela".

Lehenengo pisuko gelak hein handi batean musika eskolaren erabilerarako izango zirela jakinda ongi egituratu zen, talde handientzako gela handiak eta pertsona gutxirentzako gela txikiagoak tartekatuz.

Liburutegia, musika eskola eta erabilera anitzera aretoak

Liburutegian hasieratik zu hasi zinen lanean Inma...

Inma: Bai. Liburuzain bat kontratatze-ko deialdia egin zuen Kontzejuak eta ni bakarrik aurkeztu nintzen. Ni Historian lizentziaduna nintzen ordurako eta Bibliotekonomiako bi kurtso ere eginak nituen. Hartu egin ninduten eta geroztik hemen.

Nolakoak izan ziren lehen urte haiek?

Inma: Hasierako urteak gogorrak izan ziren, ez genuen libururik. Ikaragarri borrokatu behar izan genuen Iruñean, liburutegi sarean sartu ahal izateko eta liburuak bidaltzen hasi zitezkeen. Sarean sartzearekin batera, liburuak bidaltzen hasi ziren, 40 nobela bidaltzen zizkiguten hilean, Zerikusirik ez du orain jasotzen dugun kopuruarekin. Baina denetarik iristen zitzaigun, nobela onak, txarrak, berriak eta zaharrak. Hala ere, Lekunberriko Kontzejuak aurrekontu nahiko handia eskaini zigun interesekoak izen zitezkeen liburuak erosteko.

Herritarrak etortzen hasi ziren orduan...

Inma: Eskualdean irekitzen zen lehenengo liburutegia zen, jendea ez zegoen ohituta eta hasieran jendea kostatu eginen zitzaion etortzea. Baina pixkanaka musika eskola ere hemen egonik jendea etortzen hasi zen. Musika eskola bertan egotea oso onuragarria izan zen liburutegiarentzat eta hala izaten jarraitzen du. Hemendik jende asko pasa da. Koadrila batzuk gehiago etortzen ziren liburutegira eta beste batzuk gutxiago, baina denak.

Gero VHS pelikulak ere ekarri zenituzten...

Inma: Bai ireki eta gutxira izan zen hori ere. Liburutegiari bizitza emateko diru asko inbertitu zen, nobeletan lehendabizi eta pelikuletan gero. VHSk arrakasta handia izaten zuten, pelikulak horrela ikusten genituen orduan. Eta gero internet indarra hartzen hasi



zenez, Cederna Garalurren bitartez, hiru ordenagailu eskuratu genituen eta horrek ere beste bultzada bat eman zion liburutegiari.

Zein zailtasun izan zenituzten hasieran?

Vega: Lehenengo urte horietan batez ere jarduerak antolatzea eta ikastaroak eskaintzea zen gehien konstatzen zitzaiguna. Lekunberriko Udaleko eta Larraungo Udaleko ordezkariak aurrekontuak onartzeko elkartzan ginenean Larraungoek ezkortasun handiz jokatzeko zuten, beste lehenengo batzuk zituzten eta izugarri kostatzen zitzaigun. Liburutegia bagenuen baina bestelako formakuntzak eta kultur jarduerak eskaini behar zirela pentsatzen genuen eta horretarako dirua behar genuen.

Inma: Baina Lekunberriko Udalak kulturari eskainitako presupuesto txukuna zuen. Kulturari inbertitu du eta hala eginen jarraitzen du.

Mitxausenean mota guztitako jarduerak egin dira urte hauetan guzti...

Silvia: Denetarik, erakusketak, kontzertuak, Emakumeen Eguneko ekintzak...

Inma: Inguruan sortzen ziren musika taldeen entseatzeko lekua Mitxausenea zen. Eta edozein arlotako taldeek hemen egiten zituzten euren bilerak, Tutturek, sindikatuek, talde politikoei, Kurpil taldeak, IKAk eta AEK-ak...

Vega: Kultur etxe bat da. Hau denetarako erabili da. Bizilagunen bilerak ere egin izan dira askotan. Udako tailerrak, arte ikastaroak, folk kontzertuak... Orain bertsolaritza taldea...

Inma: Eta orain gauzak ez dira aldatu, kontua da jada ez garela denok sartzen. Noizbait talderen batek eskatu izan digu gela bat taldearentzako soilik, erabilera eksklusiborako. Eta halakorik ez dugu inoiz onartu.

Vega: Mitxausenea eraiki eta urte gutxira txiki gelditu zitzaigun. Hainbeste gauza antolatzen hasi ziren eta hainbeste jende ibiltzen hasi zen... Ikasturte amaierako kontzertuak ere urteak dira hemen egiteari utzi ziotela. Jada ez ginen sartzen.

Mitxauseneako areto eta gelak edo-nork erabil ditzake?

Vega: Eraikina egituratu aurretik, bes-



te zenbait zentro bisitatu genituen eta antolakuntza mota hori izan zen gehien gustatu zitzaiguna. Okupatu edo erreserbatu daitezkeen espazioak, baina edozer gauzatarako erabiltzeko, inorentzat eskusiboki izan gabe. Hemen lehentasuna musika eskolari eman zaio baina ez da inoiz eskusiboki izan. Ordutegien arabera, eta libre egonik gelak beste hamaika gauzatarako erabili dira beti.

Gaur egun zeintzuk dira kultur etxea sostengatzeko diru iturriak?

Inma: Larraungo eta Lekunberriko Udalek finantzatzen dute. Baina egia da oso urte onak izan ditugula, non diru-laguntza asko lortzen genituen jarduerak antolatzeko, kontzertuak egiteko, formakuntza eskaintzeko...

Urte hauetan guztietan bizitako anekdota asko izanen dira?

Inma: Ume guztiak komunean ezin atera gelditzen ziren. Hori klasiko bat bihurtu da. Aurten ere baten bat gelditu da.

Sute bat ere izan zen hemen...

Inma: Ni lo nengoen, siestan eta galtzerditan etorri nintzen.

Silvia: Bai, nik Albiasu aldera paseatzera nindoala izan nuen horren berri.

Vega: Eguerdian izan zen, eguerdiko hirurak edo laurak aldera. Kanpaiak entzun genituenean korrika etorri ginen.

Zein izan zen sutearen jatorria?

Inma: Egurrezko habeetan argi foku batzuk zeuden eta horietako batek pixkanaka habeetako bat erre egin zuen. Egunak zeramatzen erretzen, baina ez zen erre usainik sumatzen eta ez ginen ohartu. Izugarritzko disgustua hartu nuen. Etxea erretzen ari zen eta nik negar besterik ez nuen egiten. Hasieran Patxi Mikeok eta Galarreneako Maria Angelesek lagundu zidaten sua itzaltzen.

Baina azkenean ez zen horrenbesterako izan...

Inma: Ez, habe bat izan zen erre zena. Eta kultur etxea ez ixteko obrak iraun birtartean pareta bat jarri eta kultur etxeak funtzionatzen jarraitu zuen.

Silvia: Baina erre usain hura joaterako urteak pasa ziren.

Lan horiez gain orain urte gutxi liburutegia beheko solairura jaitsi zen...

Inma: Bai. Teilatua berritu genuen itxizuzer betirik zegoelako eta 2007an goiko liburutegia oso txikia gelditu zitzaigunez behera jaitsi genuen.

Zein izan da zehazki egindako aldaketa?

Inma: Irisgarritasunagatik eta leku faltagatik egin genuen aldaketa. Eta Aralar Musika eskolako irakasleek ere biltzeko leku baten beharrean zeuden. Beraz liburutegia behera jaitsi eta goialdea bitan zatitu genuen, alde batean irakasleentzako gela bat egokitu zen eta beste zatia erabilera aniztetarako da. Edozein bilera eta ikastaro egiteko gela ederra gelditu da. Liburutegia behean dagoenetik jendeak gela gutxiago eskatzen dizkit bilerak eta bestelakoak egiteko, iruditzen zait jendeak orain leku gutxiago dugunaren sentsazio duela baina beti izaten dira gelak libre. Egia da, gaur egun inguruan elkartzeko aukera gehiago ditugula, kiroldegia, elkarteak...

Gaur egun liburuak bidaltzen dituzte edo erosi egin behar izaten dituzue?

Inma: Oso garai txarra da. Urtean apenas bidaltzen dizkigute. Hilean 40 liburu bidaltzen zituzten garaitik urtean gehieze ere 40 liburu jasotzera pasa gara. Baina donazio asko izaten ditut. Lehengo batean pertsona batek hiru kaja bete liburu ekarri zizkidan. Jendeak eskatzen dizkidan liburuak eta ateratzen diren azken nobelak erosten saiatzen naiz. Dena den E-book tresnen iritsierarekin jaitsiera handia somatu dut. Baina ordenagailuak, fotokopiagailua eta eskanerra ere baditugu eta izugarri erabiltzen dira. Eta euren portatilekin ere jende asko etortzen da ikastera edo lanak egitera. Jendeak nobelak irakurtzen jarraitzen du eta umeen liburuekin mugimendu handia izaten da.

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
ARBEONDO
HARATEGIA
Aralar kalea 9
Lekunberri
948504157

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



Atal berri honekin zuen etxeetako kutxetan dituzuen garai bateko argazkiak berreskuratu nahi ditugu.

Bidali iezazkiguzu zure argazkiak denon gozamenerako mailope@labrit.net helbidera edo 638 65 23 39 deitu eta kudeatuko dugu.

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

Erantzunak hurrengo alean kaleratuko ditugu!

- 13 -



Hona hemen aurreko alean kaleratutako argazkiko erantzunak:

Nortzuk azaltzen dira? (Ezkerretik hasita eta goitik behera) Nafarroako Kutxako ordezkaria, Jesús Reclusa (Nafarroako Pilota Federaziokoa), Ignazio Astitz, Bonifazio Etxarri, Korpus Hernandorena, Patxi Etxarri, Pello Erro, Juan Mari Mitxaus, Pello Albeniz eta Joxe Mari Begiristain..

Non dago egina? Lekunberriko Trinketean.

Noiz? Gutxienez orain dela 40 urte, Ignazio Astitz eta Bonifazio Etxarri eskainitako omenaldian.

SAstraka
auto 4x4

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

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

Industrialdea, 9
31870 Lekunberri

948.60.48.06 Iñigo
www.sastraka4x4.com

M. Angeles
Urrizalki

iragarkiak,
berriak,
eskelak...

**Diario Vasco eta
Diario de Navarrako
Korrespontsala**

948513056
699179437

**aitz
berri**

edertasun
zentroa

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

Kanpoan bizi diren nafarren topaketa

“Kanpoan dauden nafarren Eguna” ospatu zuten joan den hilaren 4an Lekunberrin. 1989an hasi ziren egun hori ospatzen eta geroztik urtero Nafarroako herri batean elkartzen dira. Foru Komunitatetik kanpo bizi diren nafarrak elkartzeko eguna izan ohi da. Hamahiru nafar etxeetako ordezkariak etorri ziren (Kantabria, Burgos, Bilbo, Barakaldo, Arrasate, Gasteiz, Logroño, Zaragoza, Valladolid, Madril, Bartzelona, Valentzia eta Sevilla) eta guztira Penintsulako toki ezberdinetan bizi dien mila nafar inguru batu ziren.

Goizean udaletxean egin zieten ongi etorria eta ondoren meza bat ospatu zuten. Eguerdian frontoian elkartu ziren bazkaltzera. Herri kirol erakustaldia, dantza saioa, bisita gidatuak... Egun osoko egitarauaz gozatu zuten.



60 lagun inguru elkartu dira aurten Satorzuloko III. urteurrenean

Arribeko lokalean elkartu zirenetik hiru urte pasa dira eta behar bezala ospatu zuten urteurrena ekainean. Kuadrilen arteko herri kirolak egin zituzten Beteluko frontoian eta esperientziak lagunduta zaharrenek irabazi zuten. Eguerdian lokalean bertan 60 lagun inguru elkartu ziren bazkaltzera eta ondoren Julio Soto eta Uxue Alberdi aritu ziren bertsoetan. Festa giroa goizaldera arte luzatu zen.



- 14 -

Ikasturte amaiera omenaldi eta guzti

Joan den ekainaren 21ean Ibarberri eskolako ikasleek azken eskola eguna izan zuten. Urtero bezala DBHko 2. mailako ikasleak agurtu zituzten, baina aurten berezia izan zen talde hori izan baitzen Ibarberri eskolako 3. urtekoen gelan hasi zen lehena. Gainera ikasturte amaierako festa aprobetxatuz, Maria Victoria Urtasun eta Maria Luisa Beunza irakasleak omendu zituzten. Horrenbeste urtetan bailarako ikasleen alde egindako lana eskertu nahi izan zieten ikasle ohiek, egungo ikasleek, gurasoek eta lankideek.



Ibarberri eskolako jolas-tokia goraino bete zen ikasturteko azkeneko egunean. Arg: Ricardo Bosch.

EH Bildu eta Ahal dugu eskualdean bozkatuenak

Joan den ekainaren 26ko hauteskundeen ondotik, Nafarroan UPN-k irabazi du berriz ere. Bi eserleku eskuratu ditu, Elkarrekin Ahal Dugu alderdiak lortutako aulki kopuru berdina. Gurean EH Bildu eta Elkarrekin Ahal dugu izan dira bozkatuenak. Horra hor eskualdeko emaitzak.

Larraun 2016		Larraun 2015		Betelu 2016		Betelu 2015	
Alderdia	Bozak	Alderdia	Bozak	Alderdia	Bozak	Alderdia	Bozak
EH Bildu	145	EH Bildu	183	Elkarrekin Ahal dugu	50	GeroaBai	68
Elkarrekin Ahal dugu	118	GeroaBai	95	GeroaBai	43	EH Bildu	49
UPN-PP	91	UPN-PP	80	EH Bildu	40	Elkarrekin Ahal dugu	26
GeroaBai	38	Elkarrekin Ahal dugu	73	UPN-PP	21	UPN-PP	19
PSOE	35	PSOE	20	PSOE	10	PSOE	9
Ciudadanos	9	Ciudadanos	18	Libertate Nafarra	3		
Recortes cero	1	IU-B-UPeC	5	PACMA	2		

Lekunberri 2016		Lekunberri 2015		Araitz 2016		Araitz 2015	
Alderdia	Bozak	Alderdia	Bozak	Alderdia	Bozak	Alderdia	Bozak
Elkarrekin Ahal dugu	260	GeroaBai	196	EH Bildu	103	EH Bildu	112
EH Bildu	118	EH Bildu	183	Elkarrekin Ahal dugu	73	Elkarrekin Ahal dugu	51
UPN-PP	110	Elkarrekin Ahal dugu	169	GeroaBai	28	GeroaBai	50
GeroaBai	93	UPN-PP	95	UPN-PP	13	UPN-PP	12
PSOE	56	PSOE	51	PSOE	4	IU-B-UPeC	3
Ciudadanos	37	Ciudadanos	29	Ciudadanos	2	Ciudadanos	2
PACMA	4	IU-B-UPeC	12	Libertate Nafarra	1		

Ikasturtean zehar ikasitakoaren erakustaldia

Amaitu da ikasturtea eta baita eskolatik kanpo gaztetxoek egiten dituzten ikastaro eta ekintzak ere. Ekainean, Lekunberriko kiroldegian, kirol erakustaldia eskaini zuten talde ezberdinek, igeriketa sinkronizatu, judoa, gimnasia erritmikoa, eskubaloia... Horra hor egunak utzitako zenbait irudi.



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



“Xabier Azpirotz lehena IV. Euskal Herria Mendi Erronkan”

- 16 -



67 kilometroko mendi lasterketan inoiz baino eskualdeko parte hartzaile gehiago izan dira aurten.

683 lasterkarik parte hartu zuten joan den ekainaren 4an egin zen Euskal Herria Mendi Erronkako IV. aldian. Horietatik 40, emakumezkoak izan ziren. Eta 683 horietatik 562k lortu zuten ibilbide osoa denboraren barruan egitea. Julen Martinez de Estibariz izan zen gizonezkoetan azkarrena, zazpi ordu eta hiru minututan lortu zuen 67 kilometroko ibilbidea osatzea. Segundo gutxiko aldearekin helmugaratu zen Iker Karrera amezketa (07:03:38) eta hirugarren gelditu zen Ander Barrenetxea (07:09:04).

Emakumezkoetan aldiz Oihana Kortazarrek (07:55:02) irabazi zuen aurtengo lasterketa eta Elena Calvillo (08:36:11) eta Leire Martinez (08:48:33) sailkatu ziren bigarren eta hirugarren postuetan.

Proba nagusiaren barruan bigarren proba puntuagarri bat ere izan zen, Gaintzatic Irumugarrietarako igoeran egin ohi den Kilometro Bertikala. Carlos Garcia eta Oihana Kortazar izan ziren azkarrenak 3.600 metroko desnibel positiboa duen zatia igotzen.

Goizeko 8etan abiatu ziren Leitzako plaza-
tik eta eguerdiko hiruretatik aurrera hasi
ziren pixkanaka lehen korrikalariak hel-
mugara iristen. Aurtengoan, Euskal He-
rriko sokatira selekzioko kideak omendu
zituzten, euskal selekzioaren ofizialtasu-
naren alde egindako lanagatik.

Gure eskualdetik inoiz baino korrikala-
ri gehiagok parte hartu zuten eta ho-
rietatik hamahiru lagunek lortu zuten
helmugara garaiz iristea. Xabier Azpi-
rotz izan zen azkarrena, zortzi ordu eta
30 minutu baino ez zituen behar izan.
Pixkanaka geroz eta gehiago dira dis-

tantzia luzeko proba hori egitera ani-
matzen direnak. Antolakuntzan berriz,
urtero bezala jende askok parte hartu
zuen, 450 lagun aritu ziren guztira bo-
luntario lanetan, bai aurreko egunetan
ibilbidea prestatzen eta baita egunean
bertan ere.



- 17 -

IZEN-ABIZENAK	HERRIA	DENBORA
Xabier Azpirotz Satrustegi	Astitz	08:30:46
Iñaki Alvarez Del Rio	Betelu	09:12:15
Ander Arraztio Saralegi	Betelu	09:44:42
Imanol Estanga Arrizubieta	Betelu	09:59:38
Alfontso Etxarri Azpirotz	Arruitz	10:00:00
Xabier Igoa Garro	Aldatz	10:00:00
Ruben Gonzalez Otxotorena	Lekunberri	10:16:58
Ivan Gonzalez Otxotorena	Lekunberri	11:14:12
Iñigo Garmendia Goikoetxea	Betelu	11:29:23
Kiko Eskamendi Iriarte	Betelu	11:29:23
Maddi Sotil Buldain	Betelu	12:03:02
Javier Larralde Sagastibeltza	Lekunberri	12:34:50
Andoni Otxotorena Erro	Lekunberri	12:34:50



“Bizitzan behin ein beharra neuken eta lortuet!”



- 18 -

Aurtengo ekitaldian parte hartutako 40 emakumezkoen artean zegoen Bete-luko Maddi Sotil. 21 urterekin bera izan da EHMEEn parte hartu duen eskualdeko (Leitza eta Areso barne) lehen neska.

Maddi, zu noiztik ibiltzen zara mendian edo korrika?

Mendin pixkat ibiltzen hasi nintzen eta oain dela bost urte, atek animatuta Hamalau Orduko martxa ein nun. Baino hoi ein ta kitto.

Eta gero zure kontutik korrika hasi zinen?

Bai. Atek esan zitzen Beran bazeola mendi maratoui erdi bat oso ezaune zena eta juteko ta juteko, nik ahal nula. Azkenean konbentzittu eta Berako gizon batekin geatu nintzan ibilbidea ikusteko eta asko animatu nindun.

Zenbatekoa zen?

21 kilometrokoa. Hori re probatu eta

pozik gelditu nintzen egindakoakin. Oso esperientzi politte izandu zen eta hola hasi nintzen. Horren ondoren beste maratoui erdi bat ein nun Sunbillan, emakumezkoena zen. Eta hor aurrenekoen artean sailkatu nintzan eta ondo.

Bi karrera horiek noiz egin zenituen?

Oain dela bi urte, 2014an. Eta gero, 2015en beste karrera batzuk ein nittun. Gaña Berako Manttale talden sartu nintzan, federatu in nintzalako eta haien laguntzakin pixkanaka animatzen jun nintzan karrera ezberdinetan apuntatzera.

Eta nolatan sartu zinen Berako talde batean?

Atek hango kide batekin zeukan erlazioa eta hango karreran ere parte hartu nunez, haik laundu ziaten federatzen. Gaña inskripzioak beraiek ordaintzen dizkidate. Lehengo urten erronka bat jarri zuten, ea urte baten ehun karrera

baino gehiagotan parte hartzen genun taldekide guztien artean. Nik adibidez Plazaolako eta Lakuntzako maratoui erdietan parte hartu nun.

Baina entrenatu zure aldetik entrenatzen zara...

Bai, bai. Baino asko launtzeiate eta animu faltaik ez dauket. Hamalau Orduko mendi martxan Ane Urdanpilleta-kin harreman estua ein nun eta mendi martxa batzuk ein ditugu elkarrekin. Eta gerora bere aldetik animoak jaso ditut.

Eta entrenatzen zarenean beti karrararen bat izaten duzu helburu?

Ez. Ni mendin beti ibiltzen naiz eta gero helburu bat jartzen balin bazu hortako prestatzen zea, baino ibili beti. Oain Iruñen erizaintza ikasten ai naizenez, asteburutan bakarrik ibiltzen naiz, behin uda hasita ia egunero aterako naiz baino helbururik gabe, gustatzen zaidalako.

Lekunberriko legoan eta Araizko kro-sean ere ateratzen zara...

Bai. Pixka bat lasterka ibiltzen naize-nez, iduitzen zait hemengo karreratan parte hartu beharra dudala. Bertakoak garenok ez badugu parte hartzea bultzatzen... Astez Iruñen aitzen naize-nez ikasten, errepidean korrika pixka bat ei-tten det, baino ez da gehien gustatzen zaidana.

Mendi lasterketetan neska gazte gutxi ikusten dira parte hartzen ezta?

Oain geroz ta gehiago. Baino gaztek gutxi, oso gutxi. Behin Iruñeko talde batekin elkartu nintzen eta 30-40 urte arteko baten bat bazen baino gainontzekoak 40 urtetik gorakoak denak.

Zer du mendiak errepideak ez duena?

Ni errepiden bi edo hiru ordu ibiliz geo aspertu itten naiz. Mendin gehio disfrutatzen det, korrika itteko re erosogoa da eta baita ibiltzeko ere.

Urtean zenbat karreratan ibiltzen zara?

Lehenbiziko urten bi in nittun, lehengo urten bost eta aurten damakizkit Montejurra, Bera, Arantza, EHME eta Lakuntza. Eta Etxarri Aranazkoa egiteko asmoa dauket.

Eta EHME nolan eman zenuen izena?

Aurten jada laugarren urtea zan eta inoiz ez zun zonaldeko neskaik parte hartu. Eguna iristen zan aldiro ni antolakuntzan nenbilen eta beti gogoa pizten zitzaiten parte hartzeko. Mendin ibiltzen naiz eta zeba ez? Baino hitz potoloak ziela iruitzen zitzaiten. Eta oain dela bi urte goatzen naiz Iñigo Orejak esan zitela animatzeko. Eta ezetz. Baino lehengo urten tentatuta eon nintzan, eta azkenen aurten bai edo bai prestatzea erabaki nun. Bizitzan behin in beharra neukela eta lortuet!



Errepikatzeko moduko esperientzia izan al da?

Esperientzi oso politte da, baino lan ein behar dezu. Lau hilabete izandu die hon-tako prestatzen. Larunbatetan atea eta martxa luze itten nittun.

Zeri deitzen diozu martxa luzea?

Bost edo sei ordu. Eta noski bost edo sei ordu larunbatero-larunbatero... Beti ez zaude berdin edo euria eitten du eta benga ba atea in beharra daukezu, ez dao besteik!

Eta non barna ibiltzen zinen?

Adibidez, Gorritire itten nittun bi edo hiru buelta. Baino ibilbiden ez naiz ezer ibili. Nik Arribetik Gorritire igo eitten nintzan eta erronkan jetsi itten da, Irumugarrietara behin bakarrik jun naiz...

Nola bizi izan zenuen erronkaren eguna?

Aurreko asten gaixo eon nintzan tripe-tatik. Bi egunez, asteartean eta asteaz-

kenean, botaka ibili ondoren ler eginda neon. Ostegunean oraindik pixkanaka jaten eta ostiralean hobeki neon eta Iruñetik etorri ta Leitzea joan nintzen dortsala hartzea. Ordurako ja nerbiosa neon eta ez nitzanez fuerte ikusten, oso sentsazio txarra neuken. Baino Nerek (ahizpak) eta attek asko animatu ninduten.

Eta egunean bertan nerbioek alde egin al zuten?

Ez. Oso nerbiosa neon, oso. Eta aurreneko lau ordutan oso gaizki pasa nun. Ez nion buelta ematen, nerbiosa eta gaizki. Ni aldapa behera ez, baino aldapa gora ongi ibiltzen naiz eta Irumugarrieta igo-tzen ikusten nun ez nijoala ongi. Gero Albira allatzen ai nintzela kalanbre bat. Inoiz ez dut kalanbrerik izaten eta Albin erretiratu in beharko nula pentsatzen hasi nintzan. Baino ikusi nun pixkanaka-pixkanaka banijoala eta San Migelea allatu eta oso ongi. Lekunberrie allatu

Bar Ainhoa

- 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

GARAZ Zure behar eta ordutegira moldatuko gara

Mate erdi eta goi zikloetarako prestaketa

Fisika Inglesa 948 504 450
lengua kimika 64825352

buskera marrazketa teknikoak
historia unibertsitate mailako ikasgaiak

ETORRI ETA INFOZIA ZAITEZU!



ta primeran eta Lekunberritik Leitzea ja benga iristera... Baino gauza asko pasa zitzaizkiten burutik. Albiko puntu hortan uztekotan eon nintzen, baino ez dakit ze pasa zen hor, buelta eman niola ta iritsi nintzela.

Halako karrera luzeetan burua fisikoa bezain garrantzitsua omen da...

Bai, oso. Egun hartan ni ez neon fisiko-ki nire ehuneko ehunean, baino buruk asko ein zun hor. Buruak, kaskagorakerik edo ez dakit... [Kar, kar, kar...].

Luze egin zitzaizun eguna?

Ez, eune ti-ta pasatzen da. Azkeneko kilometroak egie da pixka bat luze ein zitzaizkitela. Bost kilometroz behin kartela eoten da eta 50era iritsi eta benga aber 55era iristen naizen, gero 60ra... Azkeneko kilometroak ja allatzeko gogoakin pasa nituen, nere buruari animoak ematen. Eta gero iritsiera kristona izandu zen, politte. Ez nun espero, oso-oso politte.

Bidean jendea ere ibili zen animoak ematen...

Bai. Karrera osoan zehar ibili zen jendea, baino Arribera allatu eta Gaintzeaino denak ezaunek zien. Batzuk esaten zidaten: "Nabari da hemengoa zarela!".

Eta beste korrikalari batzuekin ala bakarrik egin zenuen bidea?

Bakarrik joan nintzan. Tarteka zati bat pertsona baten ondoan egiten nuen,

baino gero anoa-postuetan banatu egiten giñen... Niri ez zait gustatzen anoa-postuetan gehiegi gelditzea.

Ezer berezirik jan edo edan zenuen bidean?

Hori ere entrenatu egin behar da, jakin behar duzu zerk eitten dizun on eta zerk kalte. Nik etxean dut nutrizionista, Nere-ekin eta alde horretatik suertea dauket. Ni oain zerealakin gaizki ibiltzen naiz eta Nerek etxean fruitu lehorrekin eindako barritak prestatu zizkiten, etxean prestatutako edari isotonikoak eta frutakin eindako batidoak. Baino dena naturala. Ez zait iruitzen kimika sartu beatenik nere gorputzek funtzionatzeko. Nik osasunagatik eitet kirola eta ez errendimendua izateko. Alde horretatik ez nun arazoik izan, bi edo hiru orduz behin zerbaiz jaten nun eta ongi.

Egun hezea izan zen...

Bai eta gehienok asko izerditu ginen. Eta kalanbrea gehienbat kilometro bertikalarengatik eta hezetasanangatik izan zela esan zidaten. Baino bestela nerezako giro ona ein zun. Ez zun euri asko ein ta terrenoa nahiko ongi zeon, ni ezin naiz hortaz kexatu.

Bukaera berezia izan zen orduan...

Bai. Normalen jasotzen ez dituzun txaloak izan zien. Herriko jende asko zeon animatzen. Eskualdeko lehenengo emakumezkoaren saria jaso nun gainea, espero ez nuna eta pozik.

Etxekoek eguna zure zain pasa zuten...

Bai. Lekunberrire allatu nintzenen aitak amai deittu zion eta amakin hitz ein nun telefonoz esateko ongi negoala ta Leitzen ikusiko giñela. Eta bukatu nunen denak oso pozik, nik uste ni beño gehio poztu ziela etxekoak. Nere attentzako zen bea atea izan balitz bezela, beak dortsala jantzi izan balu bezela. Eta ahizpak ere hasieratik animatu nindun, eta seguridade handia eman zidaten etxekoek nire bururi erronka ein ahal nula sinistarazteko.

Manttaleko zure taldekide batzuk ere EHMen parte hartu zuten, ezta?

Bai, taldeko hiru lagunek parte hartu zuen eta Unai Santamariak bosgarren ein zun. Berak gomendioak eman zizkidan erronka prestatzeko eta hoi esker-tzekoa da.

Eta zein motako gomendioak izan ziren?

Entrenamendu batzuk bialtzen zizkiten bere intentzio on guzikin ta nik egie esan, ez nion kaso asko itten, bialtzen zizkiten seriek adibidez ez nittun itten. Baino eozin zalantza neukela, beti laguntzeko prest. Dena den gomendiorik onena Fermin Esnaolak eman zidan. Bera izan zen Berako nire lehenengo maratoni erdiko ibilbidea ikusten laundu zitena eta harek esan zidan: "Zuk karreratan gozatu, hamar minutu gehio behar badituzu berdin du baino ongi allatu". Eta karrera guztietan presente ditudan hitzak dira horiek. Nere helburua ongi allatzea da beti, irrifartsu, ta ez txuri-txuria ezinean. Eta erronkan eunen nik uste nahiko po-





zik allatu nintzela ta aurpegi onakin. Ta filosofia horrekin jarraitu nahi det.

Estrategiaren bat jarraitu zenuen erronka egiteko edo momentuko sentazioei kasu eginez ibili zinen?

Nere gorputzen arabera. Erloju eta pultsometroik gabe juden naiz beti. Tarketa inguruko bati ordue galdetzen nion hurrengo tramoan sartzeko garaiz nabilen jakiteko. Burue ibili behar duzu baino lasai hartuz, karrera luzea delako.

Korrikalari askok izan zuten erorikoren bat edo beste... Zu erori al zinen?

Ez, oso zentzuduna naiz. Jaitsieretan oso gaizki ibiltzen naiz, beño burukin, hor miñe hartzen badet gero uda guzie geldik eon behar eta nahiago izaten det denbo gehio hartu jeisteko ta gero korrika in.

Eta biharamuna zer moduz?

Ba egie esan ongi. Ez nun bate loik in, lertue neon, beño ezin eta goizen esnatu, gosaldu eta ahizpekin ibiltzea jun nintzen. Jende askok Atallura bidean galdetzen ziten: "Ez al zaude nekatuta?". Eta nik: "Noski, beño gaur de in behar da

ez? Ezin eongo naiz ohatzean hilda". Eta ginea hoi zen nire helburua, erronka eiten banun ongi bukatzea eta hurrengo egunean bizitza normala egitea.

Aurten eskualdeko eta zure herriko beste batzuek ere egin zuten erronka. Elkartu al zinen beraiekin?

Bai, helmugan gehienekin eon nintzen. Egie esan Iñigo Garmendiakin karrean zehar ere eon nintzen eta ginea nere momentu txarrenean, Albira allatu aurretik kalanbrea neukenen, berak laundu ziten isotonikoa irikitzen. Lasai eoteko esan ziten, bera ere kalanbreekin zijoala. Eta gero San Migelen berriz kointziditu nun beakin.

Eta hurrengo urtean Euskal Herria Mendi Erronkan parte hartzeko zalantzan dabilen bati zer esango zenioke?

Burue ibiltzeko. Batzuk esaten due, 12 edo 13 ordutan oinez ere eiten ahal dela, beño ez da hala. Ez zara tokietara garaiz iristen. Nik korrika asko ein nun ta hamabi ordu behar izan nitun.

Oso presaturik egon behar duzu...

Bai. Urte baten al dezu prestatu, beño

holako karrera baten ateatzeko nik bost urte pasa dittut mendin ta hamabi ordu behar izan dittet. Beste eozinek e hoi itteko behar du errekonozimendu pixkat mendin. Ezin zea ero-eroan atea. Nik jendea parte hartzea animatzet beño gogorra da e! Oso gogorra. Luzea da eta gauza asko pasatzen zaizkizu burutik. Nik biden pentsatzen nun oso gogorra zela ta hurrengo urten ez naizela ateako. Beño gero allaerako emozio hoi oso politte izan zen. Holako beste allaera bat nahiko nuke. Beño aurretik in beharra dezun guzie ez da broma!

Beraz, ez dakizu berriz ere parte hartuko ote duzun?

Ez det uste ateako naizenik... Osasun aldetik ez da ona hainbeste kilometro itea ta gutxigo neska batentzako, kriston desgastea da. Bada jendea hortan oso sartua daona, izugarritzko mailarekin, entrenatzaile onenekin, nutrizionista onenekin, gelak eta hamaika gauz hartuz, askotan gerora izan ditzaketen ondorioetan pentsatu gabe. Eta nik ez det hoi nahi, nik disfrutatu in nahi det beño osasuna zainduz. Bizitzan behin ein nahi nun eta lortu det.



Zoriondu itzazu zure lagunak edo senitartekoak
Mailope aldizkariaren bitartez!

KuxKuxean



Unai Otamendi.

Uztailak, 24. 7 urte

Oihan Otamendi.

Uztailak, 27. 9 urte

Zorionak eta oso ongi pasa!

Musu handi bat aita eta amaren partez.



INGE ZUBILLAGA IRAZU

Uztailaren 11an, 8 urte.

ZORIONAK politta!!!

Asko disfrutatu zure egunean eta segi holaxe, bixi-bixi!!

Muxu erraldoi bat Izan, aitatzu eta amatxoren partez!

DANEL AGUIRREZABALA IRIARTE

Abuztuak 18, urte 1.

Zorionak gure etxeko txikiari!!!!

Oso ongi pasa zure egunean eta muxu pottolo bat Elene, aitatzu eta amatxoren partez.



NORA NAZABAL OTAMENDI

Uztailaren 14, 5 urte

Zorionak gure etxeko printzesa polittari!!

Oso ongi pasa zure egunean eta muxu asko asko aita, ama eta Igorren partez.

Ibai

Uztailak 25ean 10 urte. Zorionak

etxekoen partez aita, ama,

Narrea ta Ibai. Ongi pasa.

Muxu potolo bat.



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

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



NEKAZARI, S.L.

Kubota

STIHL

Olagain. Mugiro. Nafarroa

Tel.: 948504128

Fax: 948504377

nekazarisl@hotmail.com



ANTONIO CARRARO

AMAIRU BAR

ETXKO PIZZAK,
KOPA BERGIZIAK

948504352

Kantina Rock

948
60
48
21

KANTINA

bokatak, platerak eta...musika.....

TAXILON

661 202 249
(9 plaza)

E-posta: lotamendi5@gmail.com

Atallu - Araitz

Lontxo
Otamendi
Artola



Sanpedroekin hasi dira festak!

San Pedro jaiak ospatu dituzte jada Mugiron eta Betelun. Mugiron San Joan egunean afari herrikiorekin eman zieten hasiera festei. Betelun aurten sei egunetara luzatu dituzte festak. Pilota partiduak, umeen jolasak, puska-biltza, goitibeherak... Horra hor bildutako zenbait irudi!



- 23 -



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

Pasatakoak ahaztu eta datorrenari ongi etorria emanaz



Urtero bezala eskualdeko herri gehienetan ospatu zuten San Joan bezpera pasa den ekainaren 23an. Udako solstizioko gaurik motzena izan ohi da eta aintzinatik udari ongi etorria eman eta espiritua garbitzeko errituala da iluntzean sua piztea. Errazkinen herritar mordoxka elkartu ziren eta sua piztu eta saltoka ibili ondoren, afari-merienda eder bat egin zuten.

Lekunberrin ere hala egin zuten, baina han San Joan eguna herriko patrioiaren eguna ere badenez astebururaino luzatu zituzten ospakizunak. San Joan egunean goiz soinua jotzen ibili ziren goizean goiz eta ondoren Larraun eta Lekunberriko pilota eskolako pilotarien partiduak jokatu zituzten. Eguerdian herri bazkaria izan zen eta jubilatuek ere urteroko bazkarian elkartu ziren Ayestaran Hotelean.

- 24 -




CARPINTERIA HNOS. AZPIROZ, S.L.
 ZURGINTZA OROKORRA
 INDUSTRIALDEA 15- LEKUNBERRI
 Telefonoa eta Faxe: 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**

Mota ezberdinetako antzerki erakustaldiak Intzan

3. Kaleko Antzerki Festibala egin zuten Intzan joan den hilaren 17tik 19ra bitarte. Antzerkia, ipuinak, dantzak, zirkoa eta musika izan ziren asteburu horretako protagonistak. Gazte-txoenek zein helduek gozatzeko aukera izan zuten. Ostiralean esaterako, Sorabileko antzerki taldeak antzezlan dantzatua eskaini ondoren, *Loreak* filma eskaini zuten eta larunbata iluntzean *La Chula Potraren* rap kontzertua izan zen.



321 lagun Larraungo Eguneko bazkarian

Ekainaren 18rako antolatutako jarduerak Allin egitea zegoen aurreikusita baina eguraldi txarra dela eta Gorritin egin ziren Tirikitrauki dantza taldearen emanaldia, haurrentzako merienda eta jolasa eta barrikotea. Alliko laster-lekuan egin behar zuten herri kirol saioa eta gaueko gaupasa bertan behera gelditu ziren. Hurrengo egunean eguraldiak hobetzearekin batera jarduera guztiak normaltasunez egin ziren, tartean baita Mikel Berekoetxeak bi azpiroztarren kontra egindako sega apustua ere.



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

ADIII! TLF BERRIA:
948 51 30 32



panaderia okindegia
GALBURU eco

Egurrezko laboreko ogi ekologikoa

Alde Zaharra 50 LEKUNBERRI 31870
948 50 40 42

Nafarroako 4x4 Sokatira Txapelketan hirugarren

Araxes Herri Kirol Taldeak Nafarroako 4x4 sokatira txapelketan parte hartu zuen joan den hilean. Kadete eta Jubenilen kategorietan aritu dira eta aurten lehen aldiz Jubenilek 20 urtetik azpiko mailan parte hartu dute. Ligako azken jardunaldian ohi baino pisu gutxiagorekin aritu ziren, baina hirugarren postua eskuratzea lortu zuten. Kadeteen kategorian aritu zen taldea ere hirugarren gelditu zen, finalerdian gutxi-gatik galdu ondoren.



Europako 13. Orientazio Txapelketa

Abuztuaren 27an eta 28an Europako 13. Orientazio Txapelketa izanen da Aralarren. Nafarroako Kirol Klubak Gipuzkoako Orientazio Taldearekin elkarlanean antolatu du kirol proba hori. Aurreko egunetan entrenamenduak egingen dira Aralar inguruan. Abuztuaren 27an goizeko 09:30etan hasiko da proba parte-hartzaileei mapa eman ondoren. Bi ordu izango dituzte mapa mutur horiekin estrategia bat pentsatzeko eta eguerdiko 12:00etan ekingo diote lehiari. Kide eta ikusleek zuzenean jarraitu ahal izango dute proba pantaila baten bitartez. Abuztuaren 28an eguerdiko 12:00etan amaitutzat emango da txapelketa.



ARAXES GARAIKO MANKOMUNITATEA
MANCOMUNIDAD DEL ALTO ARAXES

GARBIGUNE IBILTARIA

Uztailak 11, astelehena, PUNTU GARBIA MUGIKORRA pasako da. Bertara, honako hondakin mota hauek eraman behar dira:

- *pilak, mugikorrak
- *bonbilak eta fluoreszenteak
- *pinturak, barnizak, disolbanteak...
- *autoen bateriak, olioak...
- *toner, tinta kartutxoak...
- *elektrogailu txikiak
- *aerosolak, lixiba
- *radiografiak, termometroak

Herri bakoitzean, etxeko olioak biltzeko dagoen ontziaren ondoan kokatuko da ondorengo ordutegian:

BETELU:	10:00-11:00 (ESKOLA AURREAN)
ARRIBE:	11:00-11:30
ATALLU:	11:30-12:00
AZKARATE:	12:00-12:30
GAINTZA:	13:00-13:30
UZTEGI:	13:30-14:00
INTZA:	14:00-14:30



Larraunen antolatzen diren ekitaldien hitzorduak eskura

Larraun Bizik agenda digital bat sortu berri du. Joan den hilean jendaurrean aurkeztu zuen taldeak heldudena.eus webgunea eta haren funtzionamendua.

2015eko apirilean sortu zen Larraun Bizi taldea bailarako herrien etorkizunari eta nortasunari bultzada emateko helburuarekin. Dagoeneko martxan da webgunea. www.heldudena.eus atarian bailaran antolatzen diren ekitaldi eta jardueren hitzorduak zintzilikatzeko aukera

izanen dute talde, kontzeju, Udal eta eragileek.

Egutegi baten formatuarekin azalduko da nork, zer, noiz eta non diren ekitaldiak eta gainera argazkiak txertatzeko aukera ere izanen da. Baita azkeneko momentuko aldaketarik balego eguneratzeko ere.

Arlo guztietako ekimenen berri eman ahalko dute erabiltzaileek, kirol arloko

ekitaldiak, kultura, gai politikoak, ekologia, festak, gazteekin lotutakoak, kontzejuetako batzarrak, auzolanak... Larraun Biziko kide den Sugo Etxarrik azaldu bezala, maiz informazio faltagatik egun berean eta ordu beretsuan bi jarduera izaten dira, halakoak saihesteko eta parte hartzea sustatzeko tresna erabilgarria da agenda.



Azken Muga

Uztailak 12

18:00 Inaugurazioa eta Zaratetxeko erakusketa gunearen irekiera Iñaki Epeldereren lanekin.
19:30 Alegiko Txintxarri abesbatzaren kontzertua.
20:00 Trikitilariak eta apari-merienda Azkarateko elkar-tearen eskutik.

Uztailak 15

19:00 Bedaio eta Azkarateko adineko jendearekin solasaldia mikelete eta kontrabandoari buruz.

Uztailak 23

Jazz-Blues kontzertua Iker Piris eta The Romanticos taldearen eskutik.

Uztailak 24

12:00 inguruko herrien arteko herri-kirolak.
19:00 Aimar Irigoienek erakustaldia.

Abuztuak 12

18:00 Bisita gidatua erakusketa gunear.

Abuztuak 13

19:00 Alur Dantza Taldearen emanaldia.
22:00 Pedro Olearen "Akelarre" filmaren proiektzioa.

Abuztuak 14

09:00 Mendi martxa Amezketatik Tolosara.
11:00 Erakusketa irekiaren gunetik paseoa artisten azalpen eta guzti.

Abuztuak 20

11:00 Erromeria. Bazkaria eta musika kontzertuak egun osoan zehar.

Hostal Betelu

Eguneko menua, karta, plater konbinatuak eta pizza goxoak

Etorri eta on egin!

Erreserbak:
948513026
618557889

BETELU PNEUMATIKOAK

TAILER MUGIKORRA

NEUMATIKO ALDAKETA
ZULATZEEN KONPONKETA

Vicente Iriarte
T. 646 474 166
www.neumaticosbetelu.es

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
Telefonoa: 948 507 229
Faxa: 948 507 281
gtlarraun@gmail.com

*“Prebentzioa eta oreka ezinbestekoak dira gero-
ra etor daitezkeen
gaixotasunak saihesteko”*

Nere Sotil betelurrak 23 urte ditu eta Giza Nutrizioan eta Dietetikan graduatua da. Irailtik aurrera elikadura, osasuna eta bien arteko orekari buruzko artikulak eskainiko dizkigu. Baina hasteko, ezagutu dezagun gertuagotik.



Betidanik izan al duzu nutrizioaren arloarekiko interesa?

Ez. Egie esan, nei betidanik gustatu izan zait osasun arloa eta erizaintza ikasi nahi nun, baino ez nun karrera hortan sartzea lortu eta farmazia edo dietetikako ikasketak eitea proposatu ziaten. Probatu eta ikaragarri gustatu zitzaienten. Enamoratu ein nintzan lehen-dabiziko egunetik.

Zuretzat nahiko gai ezezaguna zen...

Bai. Nik kirola ere juxtukoa eitten nun eta dietetika arloa ez nun gehiegi ezautzen. Baino ikasten hasi eta urtetik urtea geroz eta gustorago, eta laugarren urten zer esanik ez.

Lehenengo praktikak Lacturalen egin zenituen.

Bai, karrerako hirugarren urten Lacturalen ibili nintzan, promotore lanetan. Hasi nintzan jendearekin erlazioa eukitzen eta hasieran kostatu ein zi-tzaitzen arren, jendekin hitz eiten hasi nintzenen kontuatu nintzan ordurako uste baino gehiago nekiela nutrizioaz. Ordun kontuatu nintzen jendeak zer-nolako mitoak zeuzken nutrizioaren aldetik eta supermerkatutan nolako erosketak eitten zizuten batzuk. Argi eta garbi ikusi nun prebentzioan asko zeola eitteko, nutrizionistaren lana ez delako argaltzeko bakarrik, ongi jaten ikasteko da.



Eta ondoren bigarren praktika batzuk ere egin zenituen ezta?

Bai. Laugarren urtea oso gorra izan zan. Goizeko zortzietatik atxaldeko zazpitara praktiketean, gainea gradu amaierako lana amaitu beharra nun eta *Me reto 100 días* proiektuko elikadurari buruzko koadernoak prestatzen ibili nintzan. Bost hilabete horiek estres haundikoak izan zian, asko meheitu nintzan. Bost hilabete hoitan PREDIMET estudioan lan eitten ibili nintzen. Gaixotasun kardiobaskularren prebentzioan lan eitten due dieta mediterranea jarraituz.

Zer moduzko esperientzia izan zen hura?

Oso gustoa eondu nintzan hor. Jende heldukin eiten genun lan, 55 urtetik gorako jendekin eta egie esan politte izan zen, beño oso gogorra. 55 urtetik gorako pertsona bati ohiturak aldatzea oso-oso zaie da. Beño emaitza batzuk lortu genitun eta asko ikasi nun bai jendekin kontsultan eta baita mediku eta erizainekin e. Arazo kardiobaskularrak zituzten pertsonak izanda mediku eta erizainekin batea lan eitten baigenun.

Gradu amaierako lana zerri buruz egin zenuen?

Gehiegizko pisua eta obesitatearen gaia landu nun haurdun dauden emakumek eta ez daudenak alderatuz. Eta ondorioztatu nun gehiegizko pisua eta obesitatea zutenengan gaixotasunak askoz gehio erradikatzen ziela hurrengo urteetan. Horreatik beti esaten det berrogeikoen gaixotasuna 0 kilometroan hasten dela, amaren tripan zaudenen. Horreatik du halako garrantzia prebentzioak.

Eta behin karrera bukatutakoan?

Ni beti oso autodidakta izan naiz eta galdera asko iten nizkion nere bururi. Adibidez, ikusten zan jendek ohitura txarrak eamanda, kirol gutxi inda eta gaizki janda, gaixotasun asko zituela, kolesterola, diabetesa, kantzerra...



Beño gero re ikusten nun kirola eitten zun eta zaintzen zen jendeak ere gaixotasunak zezkala. Ordun zerbait gaizki dioa. Eta elikadura osagarriaren eta defizientziaren gaia lantzen hasi nintzen, konturatu nintzelako gaur eun defiziente asko daudela.

Zergatik uste duzu dela hori?

Gure ingurumena jada oso kutsatuta dao eta gure elikagaiek ere ez daukie behar dituzten gauza guztik. Naranja batek ez dauka oain dala 50 urte zeukan C bitamina kantitatea...

“Me reto 100 días” proiektuan ere parte hartu zenuen...

Bai. Elikadurari buruzko liburutxoa prestatu nun eta bi erronketan ein nun lan, sei hilabete guztira. Eta etxez etxe nutrizionista bezela ere zenbait pertsonekin ein dut lan. Uste det nere laguntza behar dun horren etxera bertara jutek asko launtzen dula. Ikusten da pertsona gertugortik jarraitzea askoz hobe dela, emaitza hobeak jasotzen dira eta zure energia gastatzen duzu egitan nahi dunakin. Nik nahigo det prebenitu sendatu beño.

Eta orain zertan zabilta?

Iruñeko belar-denda baten nabil lanen eta formakuntza jasotzen nabil han eta hemen.

Irailetik aurrera Mailopen Oreka osasuntsua izeneko atala izanen dugu. Zein gai landuko dituzu bertan?

Irakurlegoa oso zabala eta anitza da eta denetik landukoet. Baino lehendabiziko ataletan gosarin garrantziaz hitz eittea da nere asmoa. Ustet Euskal Herrin jende askok gaizki eitten dun gauza bat dela gosaria. Eta bestetik zer, noiz eta nola jan. Jendeak mito asko ditu, fruitu lehorrek loditu eitten duela adibidez. Fruitu lehorrak oso onak die, baino goizean edo eguerdian jatea komeni da eta ez gauetan. Nik uste nutrizionistok oso teoria eta pentsatzeko modu ezberdinak ditteula eta azkenen jendea ere nahastu eitten deula, ez dakie zer den jarraitu beharrekoa.

Gaur egun sarean ere informazio asko dugu eskura... Horrek ere kalte egiten duela uste duzu?

Bai. Interneten denetik dao eduki zuzena eta okerra. Eta beaien esperientzik

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

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



kontatzen dituzten blogerrak izaten dia kalte gehien eitten duenak. Dieta milagrosorik ez da existitzen. Posible dela bi edo hiru hilabetetan hamar edo hogei kilo galtzea? Posible da, baina zeren kostura? Nola? Zer da nahi duzuna momentuko arrakasta edo bizitza guztirako arrakasta? Nik beti jendeari transmititzen diedana da nutrizioa ez dela argaltzeko bakarrik, da osasune. Zu osasuntsu baldin bazaude eta osasuna zainduz jaten bazu estetika etorriko da, eta azkar gainea, beño lehenbizi osasune da.

Minbizia aipatu duzu. Uste duzu elikadurak zerikusi zuzena duela minbizia-rekin?

Bai, asko. Uste dut gaur egun pentsatzen jarriko bagina ez genukeela ezer jango. Elikagaiak nahiz eta naturalak izan pestizidak dituzte eta ingurua bera oso kutsatuik dao, bestetik elikagai asko eta asko prozesaturikoak dira, koloranteak, kontserbanteak... Estresak ere eragina du, kirol gehiegi egiteak eta medikamentuk. Gaur eun, erraztasun izugarriarekin medikatzen deu gure burue. Azkenen, faktore guzti hoiak gure zelulen oxidazioan eragina due eta uste det hoi orekatu ein behar dela. Ez det esaten astean behin edo bitan pintxo bat edo croissant bat jan ezin denik, baino kontziente izanda. Lehen gaizki elikatu arren, giroan ez zen halako kutsaduraik, estresa ere ez zan hainbestekoa, medikazioa ere ez... Nolabatte orekatzun zuen, beño oain balantza dena alde bateruntz dao eta zaintzea gutxienekoa da eta ez da nahikoa gainea. Eta umee-tan eta haurdun dauden emakumeetan bereziki jarri beharko genuke harreta.

“Oso garrantzitsua da kirola eiteari ez uztea”

Zergatik halako garrantzia haurdunaldien kasuan?

Normalean hamaika edo hamabi urterekin mutilek kirola egiten jarraitu ohi dute, baina neskak utzi egiten du eta oso neska gazte gutxik eitten du kirola. Eta uste det oso garrantzitsua dala. Beatzi hilabetez eoten da umea zure barrun eta asko txupatzen du zugandik eta nahiz eta hilabete horietan zaindu azkenean elikadura ohiturak nabarmendu eitten die. Horreatik oso garrantzitsua da kirola eiteari ez uztea. Eta ez da korrika ibili beharrik, eunean oinez 45 minutu inguru ibiltzeakin nahikoa da.

Uste duzu osasunbidean behar baino harreta gutxiago jartzen zaiola elikadurari?

Bai. Ni kontuatzen naiz umeak jaio eta urtea bete bitarte, pediatrikin dauden bitarten, oso kontrolatuta daudela, azukrerik ez, gatzik ez... beño behin urtea beteta dena libre da. Medikuk eta erizainek dietak ematen dituztenen beaiek dituzten ezagutzak oso mugatuk dia eta pertsonalizatu gabeko dietak izaten dia. Eta ez daude bi pertsona berdin. Pertsona bati dieta egoki bat jartzeko asko ezagutu behar da, zer jaten dun, zein kirol eiten dun, dauzken arazoak, estresa, nerbiok, lana... Hoik denak gorputzean eragin ezberdinak izaten dituzte. Nik uste beharrezkoa

litzatekeela eta badela garaia Osasunbidean medikuekin eta erizainekin batea nutrizionistak eoteko. Hoi denon artean bultzatu beharra daukeu.



uztaila

13

Mailopeko herriak zeharkatuko dituen ibilbidea antolatzeke bigarren bilera Gaintzako elkartearen 19:00etan.

19

Lekunberri Udako zinea: "Los Minioms".

26

Lekunberri Udako zinea: "Los juegos del hambre. Sinsajo parte II".

28

BagaBiga txontxongilo emanaldia eskainiko du Nere Orejak arratsaldeko 20:00etan Lekunberriko plazan.

29

Good Time Rollers musika taldearen kontzertua 20:00etan Lekunberriko plazan.

abuztua

2

Lekunberri Udako zinea: "El desafío".

7

Erdi Aroko Azoka Lekunberri.

9

Lekunberri Udako zinea: "Ikusi arte".

21

Nekazal azoka Lekunberri.

SATORFIM emanaldiak asteazkenero uztailaren 13tik hasita, 21:30etan Satorzulon.

merkatu txikia

SALGAI

- VPO pisua salgai Atallun. Bizitzera sartzeko prest. 90 m2ko bizitza, garajea eta trasteroa. 115.000€. 646179746 (Miren).

Aurtengo intxaurrek salgai! 636856801 (Itziar)

ALOKAIRUAN

- Pisua alokatzen da Bete-lun, bizitzera sartzeko prest. 80m2-ko pisua altzariz hornitua. 690006283 (Mila).

- Bajera bat alokatzen da Betelun. 690006283 (Mila)

- Pisukide bila. San Juan - Donibane auzoan, Iruñea, ikasleentzako pisua partekatzen dut. Interesaturik bazaude deitu 618883126 / 948504468 zenbakira

LAN BILA

- Lekunberri emakume bat prest edozein lanetan aritzeko: etxeko lanak, pertsonen zainketa, etxebizitzaren eta atarien garbiketa etab. Emilia Dimitrova: 602 420 473 / 948 60 48 93 / 679 053 368.

- Lekunberriko neska gaztea ekainean eta uztailean zehar haurren zainketa lan egiteko prest! Harremanetarako: 608 206 338

ADI!

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

UZTEGIKO FESTAK

Abuztuak 14, igandea

08:00 Presoen eskubideen aldeko kontzentrazioa.

09:00 Aparie eta bertso musikatua Miren Amuriza eta Alaia Martinekin. Ondoren, goizaldera arte Dj Andoni.

Abuztuak 15, astelehena

11:00 Meza Nagusia.

11:30 Pilota partiduak, uztegitarrak kanpotarren kontra.

12:30 Araizko batzetako tomate lehiaketa.

13:00 Toka txapelketa.

16:00 Puzgarriak.

16:30 Mus txapelketa.

17:00 Ume jolasak.

20:00 Erromeria trikitilariekin.

UDA ONA PASA!

Azkarateko festak

Uztailak 7, osteguna

11:00 Eliza eta ermitako ezmila jotzea eta erromeria Ondoren meza San Fermingo ermitan.
Eguerdian, Otsolar dantza taldea eta bertsolariak (Sebastian Lizaso eta Aitor Mendiluze).
14:30 Bazkaria bertsolari eta trikitilariekin (Txartelak Balerdi elkartean).
18:00 Aimar Otamendi - Jokin Onsalo, herriko gazteen arteko buruz burukoa. Ondoren, Bertso pilota: Jon eta Haritz Eskudero - Lizaso-Mendiluze.
Egun osoan zehar, Estanga aita-semeak trikitilariak.

Uztailak 9, larunbata

12:00 Ume jolasak eta entzierro txikia.
18:00 Haurren herri kirolak. Ondoren, herri arteko herri kirolak.
21:30 Herri afaria (Txartelak, Surtidorean eta Betelun).
Gauerditik aurrera, Dj Txoko. Atsedendian, Txupito ruleta.

Uztailak 10, igandea

11:00 Pintxo potea. Klown emanaldia eta entzierro txikia.
18:00 Sega apustua (Nafarroako txapelketa)
Ondoren, Patata tortila eta postre lehiaketa eta sagardo dastaketa.
Egun osoan, Astiazaran II eta Andonegi trikitilariak.

Uztailak 30, larunbata

10.00 Erronda.
17.00 Mus txapelketa eta umeentzako tailerrak
18.00 Frontenis txapelketa.
19.30 Sega apostua: gorritiarra bi azpiroztarren kontra.
21.30 Herri afaria
23.00 Rock kontzertua: *Directo al Recto* taldearekin.
00.30 Dantzaldia: *Oharkabe* taldearekin.

Uztailak 31, igandean

12.00 Meza Santua
13.00 Pilotariak
17.00 Mus txapelketa finala
18.00 Umeentzako jolasak
19.30 Txokolatea
22.00 Zinea

Abuztuak 3, azteazkena

12.00 Meza Santua Donezteberen omenez
14.00 Herri bazkaria

Azpiozko Pestak

Jai Zoriontsuak!

Errazkingo jaiak

Abuztuak 4, osteguna

11 .00 Jaien hasiera eta puskabiltza.
23:00 Bideo emanaldia.

Abuztuak 5, ostirala

11:00 Puskabiltza.
18:00 Ume-jokuak.
22:00 Kuadrilla afaria.
00:30 Dantzaldia Gabezinekin.

Abuztuak 6, larunbata

12.00 Meza Nagusia.
14:00 Zikiro jatea Joxe Angelek alaiturik.
18:00 Mus txapelketa.
00:30 Dantzaldia TRIKIDANTZekin.

Abuztuak 7, igandea

12:00 Pilota partidua.
18:00 Herri-kirolak.
20:00 Barrikotea eta dantzaldia Aitorrekin.

Arribeko festak

Uztailak 15, ostirala

20:13 Korrikalari apostue (Arribe-Gorriti-Arribe 40 minutu azpitik)
20:15 Txupinazoa
21:30 Herri afaria
00:30 ZESUMA taldea eta DJ TXOKO.

Uztailak 16, larunbata

12:00 Puskabiltza.
Arratsaldean haurrentzako txokoa.
Eta ondoren dantzaldia LAIOTZ taldearekin.

Uztailak 17, igandea

09:00 Goiz soina.
12:00 Meza Santua.
12:30 XVI. Patata tortilla lehiaketa eta hamaiketakoa.
17:30 Pilota partidak frontoian. Ondoren, herri kirolak.
20:00 Trikitilariak.

Uztailak 18, astelehena

11:30 Puskabiltza
21:00 Herri afaria. Ondoren INGURUTXOA eta gauari amaiera emateko DJ TXOKO-rekin dantzaldia

Abuztuak 21

12:00 Pestai hasera ta bermute.
14:00 Herri bazkarie; ondoren, AGERRALDE soinujolekin dantzaldie.

Abuztuak 26

11:00 Puxke biltze Joxe ta Iñaki trikitilariin.
21:00 Herri apartu autogestionatue.
23:00 DJ JOTATXO.

Abuztuak 27

12:00 Larraungo pilota eskolako gaztetxoan partiduk.
16:00 Ume jokuak.
20:00 Apalurreko dantzaldie ZESUMA taldekin.
21:00 Herri apartu.
23:30 ZESUMA taldekin dantzaldie.

Abuztuak 28

12:00 TRONTZALARIK Euskal Herriko txapelketako kanporaketa
18:00 Bertso saioa: Andoni Egaña, Maialen Lujanbio ta Igor Elortza.
19:30 Pintxoak saardo ta ardoakin, trikitilariin alaittue.

Gorritiko festak