



**TXAPELDUN
NAFARROAKO ETA
EUSKAL HERRIKO
HERRIARTEKOETAN!**

ZU HEMEN ZAUDE, AEK ERE BAI

AEK ere bai
100 euskaltegi baino gehiago Euskal Herri osoan

Irailaren 17an
JASO EUSKARA-ESKOLA BAT DOAN

Tokia: LARRAUNGO AEK EUSKALTEGIA (LEKUNBERRI)
Ordua: 12:00etan edo 19:00etan
Mailak: Guztiak
Izen-ematea: larraun@aek.eus / 948 604 704



Larraungo AEK

ZE PASAA LARRAUNGO UDALETXE ZARREN?

Bi Larraundarren arten...

- Oaiñ e gazte atzuk Larraungo udaletxe zarra zen hortako atek iiki ta bertan geatu dee. Okupa hok denona en etxea hartu ue gutxi atzuk nahi duena itteko.
- Nola ba, harrimatu deen guzik pozik ta eskuzaalik hartu omen ttue ta. Itxie zeona zarberrittu ta lanen ibili dee haseratik, denontzat erabilgarri iñez. Gañea, mota guzitako gauzek antolatu ttue ta gogotsu dailtze hola seitzeko.
- Bakit, bai, eun gutxitan ibili de iñ ezin zen belatxoan baatza in zuen ta txukun-txukun utzi. Gauza asko antolatu ttuela de ikusi ut: Txan Magoa, kontzertu akustikok, afariik, pelikulak, hitzaldik... Itxurakeri galanta! Nek e negun umekin jolasteko toki bat izan nahi nuke ba!
- Eraikiñek gela asko ttula attu ut ta hain erabileraz pentsatzen dailtzela... joan ta hitz eiñ, seuru zerbatte iñ ttekela!
- Gezurre izango a, nek eztut hoi entzun. Gañea ez omen due hitz ein nahi, eztue udalakin e akordioik nahi.
- Beno, nei beaiek esan diate... Idei ona izan tteke proiektun ingurun zuzenen informatzea. Gañea, udalakin hitz etten dailtze, nondik atea zu eztuela akordioik nahi?
- Berdin du. Ta ze esate zu eraikiñen egoera buruz? Eroi in behau ta!
- Hoi ezta hola, han eon naiz ta eitture ongi dau! Zeatik ez gaa biok gaur atsalden handik pasten?
- Beno beno, presaka nalle ta ni banijoa... hitz eñen duu!
- Aaa... bale bale... eonen gaa!

Printza Gune Autogestionatua

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



NEKAZARI, S.L.

Kubota
STIHL

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



BIDEGOXO



JATETXEA

*Jaunartzeak
Ezkontzak
Ospakizunak
Enpresa ekitaldiak*

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



05 BERTSO BERRIAK

06 ELKARRIZKETA: Mailope Kultur Elkartea.

10 MOKOKA

11 KUXKUXEAN: Iraileko zorion agurrak.

12 BATZARRE

16 ERREPORTAJEA: Alzheimerra.

21 NOR DA NOR?

22 KULTURA

26 KIROLA

28 EMOZIOEN MUNDUAN

31 KONTU TXIKIAK

• **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, Uitzi 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, Arantxa Mikeo, Ainhoa Beraza eta Andoni Tolosa.

• **ARGAZKIAK:**

Labrit, J.A. Garaikoetxea, Ricardo Bosch, Amaia Mikeo, AEK euskaltegia, Aitor Irastortza, Ondare Kultur Elkartea, Koldo Nuñez, Irunen Juanena, Plazaola Partzuergo Turistikoa, Mainer Agirrebarrena, Andrea Etxarri, Ainhoa Azpirotz eta Itziar Egidazu.

• **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 de Navarra

LABRIT
MULTIMEDIA

Mendialdea zoragarria!



ARGAZKI LEHIAKETA

Concurso de fotografía "Mendialdea"



SARIAK:
1. Asteburuko egonaldi xarmagarriak. 2. Bazkari-afari oso goxoak. 3. Otarre ederrak bertako produktuekin. 4. Zozketak.
EPEA: Azaroak 4 arte.
Informazio gehiago: aralarurbasa.com
PREMIOS: 1. Estancias encantadoras. 2. Comida-cena deliciosas. 3. Lote con productos de la zona. - Sorteos.
PLAZO: hasta el 04 de noviembre. Más información: aralarurbasa.com





ALKATEAREN SOLDATA IGOERA

Lekunberriko Alkatearen soldata igoerak hautsak harrotu ditu inguruan. Legegintzaldi honetarako alkatea izendatu zen Gorka Azpirozek lanaldi erdian beharrezko lanaldi osoan eginen du lan eta urteko 40.500 euroko soldata gordina jasoko du. Zenbait herritarren iritziz igoera gehiegizkoa da eta euren haserrea adierazi dute bai sare sozialetan eta baita kalean ere.



Arg: Revista Ecclesia.

JESÚS M^a ETXETXIKIA BIGARREN ALDIZ AUKERATUA

Larraundik kanpo ibili arren, askok ezaguna izanen duzue Jesús M^a Etxetxikia azpiroztarra. Berriki Amigonianos Orden Erlijosoko Probintzia-buru izendatu dute datozen hiru urteetarako. 2016an lehen aldiz izan zen kargu horretarako hautatua eta bertan jarraituko du 2022ra arte.



MAILOPE TOMORROWLAND JAIALDIAN!

Igor Otermin, Andoni Urrestarazu eta Ander Elizalde betelurrak Belgikan izan ziren joan den uztailan. Tomorrowland musika jaialdiaz gozatu zuten bertan eta askorentzat tradizio bihurtu den moduan euren oporraldiak Mailoperekin konpartitu zituzten! Aupa zuek!

bertso berriak Mailoperi jarriak: Igor Mitxaus (Lekunberri)

*Larraungo Eguna
ata zen earra,
jendea bildu baitzen
guren barra-barra,
bide hoi jarraitzea
gure einbeharra,
larraundarrok baitugu
kristoren indarra.*

*Festa eitteko beti
behar da jendea,
baino lan egitteko
baitare ordea,
denok badugu zerbait
barruan gordea,
gure eskutan dago
Larraun bat hobea.*

Doinua: Azienda bat dago.



Hurrengoarentzako puntua:

Uda garaien bada
lana baserritan.

Oinak:

Luzaro, dago, oparo, lehenago.

Bakarrik ez, lagunekin bai!

Irailaren 13an, arratsaldeko 19:00etan Mailope Kultur Elkartek lagun arteko topaketa egingen du Larraungo udaletxean. Elkartek aurpegi berriak behar ditu.

Datorren urtean 30 urte beteko ditu Mailope Aldizkariak. Urte hauetan guztietan hamaika gorabeheretatik pasa izan gara, baina beti aurrera egin dugu. Maiz aipatu izan dugu Placido Erdozain apaiz agoztarrari eta Pello Argiñarena euskara teknikariari zor diegula ordurako Araitz-Betelun sortua zen Euskara Batzordearen bitartez aldizkariaren sorrera bultzatu izana.

Ttiriki-ttarraka auzolanean albisteak sortuz hasi ziren batzordean zeuden zenbait herritar. Eta irakurleez gain, asko izan dira modu batera edo bestera aldizkarian buru-belarri aritu izan direnak, Gustavo, Izaskun, Kontxi, Fernando, Arantxa, Mikel, Saloa, Enara, Nerea... Zenbait lerro beharko genituzke guztiak aipatzeko.

Baina ez pentsa aldizkariaren elkartean azken urte hauetan horrenbeste aldaketa izan direnik. Are gehiago, Mailope Elkarteak sortuz geroztik daramatzate Andoni Tolo-

“Urte asko daramatzagu eta asko eskertuko genituzke arnas berri horiek”

sak, Urko Aristik eta Ainhoa Berazak. Handik gutxira sartu zen Agurtzane Altuna eta 2003tik darama ere itzalpean hilabetero-hilabetero lanean Mikel Hernandorena Anton lekunberriarrak. Erredakzio bileretara ez du inoiz huts egiten Mikelek! Bera, Ainhoa eta kazetaria dira hilero-hilero gai taula osatzen dutenak. Tarteka, ahal duen guztietan, Andoni azaltzen da. Zeinen ongi etorriko litzaigukeen jende gehiago erredakzio taldean, egunerokoan kalean entzuten dituen berriak jakinarazteko baino ez bada ere.

Eta zuzentzaile taldean? Han ere bi lagun baino ez! Mikel eta Xanti Begiristain. Finak dira biak, baina azken gainbegirada eman eta akatsen ehizan ibiltzeko ongi etorriko lirateke begi gehiago ere! Eta zuzendaritzan? Urte luzez daramatzaten berdinak, Andoni Tolosa, Urko Aristi, Agurtzane Altuna, Inma Etxarri, Luis Urbizu, Ainhoa Beraza eta Arantxa Mikeo. Urteroko bazkideen batzarrean urtero egin ohi dugu jende berria elkartera hurbilarazteko saiakera. Ez dugu asmatzen ordea... Eta zer diote elkarteko kideek?

Andoni, zuk zenbat urte daramatzazu?

Andoni: Hasieratik. Hasierako urtean ez zen zuzendaritza talderik, Euskara Batzordeko kideak ginen, baina ondoren Mailope Kultur Elkartea gisa erregistratzearekin eta estatutuak adostearekin zuzendaritza taldea osatu zen.

Hasieran denen artean egiten zenuten dena...

Andoni: Bai, Euskara Batzordearen



Engungo Zuzendaritza eta Erredakzio taldeko zenbait kide. Arg: Labrit

barruan, beste batzorde bat sortu zen nolabait esateko. Elkartzen hasi ginen eta gogo bat piztu zen euskararen alde zerbaitegiteko, batez ere euskara idatzia bultzatzeko. Jendea bertako gauzen inguruan euskaraz irakurrarazteko. Aldizkariarekin hasi ginenean, lana elkarren artean banatzen genuen, batek albiste bat idazten zuen, besteak beste bat... Ondoren, elkarriketa egiten hasi ginen... Auzolanean egiten genuen dena, nahiko modu prekarioan gainera. Gero, Urko sartzearekin batera, teknologiak pixka bat berritu genituen. Urko oso gaztetxoa zen hasi zenean, hemezortzi urte izanen zituen, baina berak gaitasuna zuen idazteko.

Ainhoa: Inprentako gastuak eta sortzen zirenak Euskara Batzordearen bitartez ordaintzen ziren. Ni 1999an hasi nintzen eta ordurako Euskara Zerbitzuko aurrekontuetan jasotzen zen Mailoperen gastua.

Andoni: Hala ere, inprenta eta argazkiak ziren gastu bakarrak. Guk idatzitako testuak eta errebelatutako argazkiak inprentara eramaten genituen eta han bertan egiten zuten muntaketa. Urteak eman genituen horrela!

Eta ondorengo urteetan jende berria sartzen hasi zen?

Ainhoa: Mailope Kultur Elkarte 2001. urtean sortu zen eta 1990etik 2001era bitarte erredakzio lanetan Urko ibili zen gehien bat. Arantxa Azpiroz diruzaina zen orduan. Eta nire aurretik Patxi Larrion zen Euskara Teknikaria.

Andoni: 1994an Larraun aldera zabaldu zen aldizkaria. Inma Etxarrik lagundu zigun horretan. Eta hasieran hango nahiz hemengo zenbait herritar ez zeuden guztiz ados eta ez zen erraza izan.

Mikel: Ni 2003an hasi nintzen. Urteko ohiko batzarra egin zen urte



Lagun berdintsuak ibili izan dira beti Zuzendaritza taldean. Arg: Mailope K.E.

hartan Agurtzane aurkeztu zuten, Mailopen lanean hasi berria zen. Gogoan dut nik egunkarietatik moztutako albisteak Ainhoa Tabernan uzten nizkiola eta bera Lekunberrietik pasatzen zenean jaso egiten zituen.

Beraz, beti jende berdintsua ibili zarete...

Andoni: Bai. Batez ere zuzendaritzan. Agurtzane Mailopeko kazetari lana utzi eta gero, denbora gutxian, pertsona asko pasa ziren Labriten esku utzi zen arte.

Garai txarrak ere pasa dituzue, ezta?

Andoni: Bai. Ixteko zorian egon ginen, ekonomikoki ezin aurrera egin. Hori izan da niretzako garairik gogorra. Nafarroako Gobernutik ez genuen diru-laguntzarik jasotzen eta Eusko Jaurlaritzatik ez genekien jasoko ote genuen.

Ainhoa: Bai eta udalak ere garai hartan arazo ekonomikoekin eta euren arteko tira-birekin zebiltzan. Azkenean Euskara Zerbitzutik dirua aurreratzea erabaki genuen.

Agurtzane: Eta ekitaldi asko antolatu ziren diru-bilketa egiteko: Kaka Plasta, Mailope Kantuz... Orrialdeak murriztu edo zuri-beltzera bueltatzea



“Bi bailara besarkatzen dituen proiektu bakarrenetakoa da gurean, eta oso aberasgarria da”



ere mahai gainean jarri genituen. Baina azkenean, aurrera egindako pauso bakoitza mantendu egin dugu, ez dugu behin ere atzera egin. Kosta zaigu gaur egun dugun aldizkari txukun hau lortzea, urteetako lanaren isla da eta, nahiz eta zailtasunak pasa egindako aurrera-pauso bakoitza mantendu egin dugu, nahiz eta itolarrian egon.

Mikel: Udal guztiek ere hasieran ez zuten indar berdinarekin hartu proiektua. Batzuek zailtasun gehiago jarri dizkigute, denek lagundu arren. Baina hasiera ez zen erraza izan eta desoreka zegoen albisteak lortzerako orduan.

Baina zuen artean beti giro ona izan duzue...

Andoni: Bai, nire ustez bai.

Agurtzane: Erabaki potoloak hartu behar izan ditugu eta jende ezberdina pasa arren, gure artean behin ere ez dugu tira-birarik izan. Erabakiak hartzeko garaian ados egon gara.

Baina orain Mailope Kultur Elkartean jende berria sartzeko beharra ikusten duzue...

Agurtzane: Zailtasun egoera horiei aurre egitea lortu dugu eta orain egoera nahiko egonkor dago. Baina normala den bezala ekaitz baten ondoren nekatuago gelditzen zara. Eta iruditzen zaigu egoera egonkortzea lortzearekin batera erlaxatu egin garena eta inertziaz goazela aurrera. Potentzial handiko proiektu bat dela uste dugu eta ez dela aprobetxatzen posible izanen litzatekeen guztia. Gure ustez, arnas berriek edo ideia berriek on egingo ligukete denoi. Horrekin ez dugu esan nahi zama eramangaitz bat denik, alderantziz momentu polita da aldaketa baterako. Ez da hutsetik hasi beharreko proiektu bat edo goitik behera datorrena eta esfortzu handia eskatzen duena. Zailena pasa dugu edo, hala espero dugu, baina urte asko daramatzagu hemen eta asko eskertuko genituzke arnas berri horiek. Bultzadatxo hori!

Andoni: Ez dugu profil bereziko jendea bilatzen. Ilusioa eta gogoia izatea da garrantzitsuenak. Ekarpentak egiteko gogoz egotea.

Agurtzane: Eta behintzat animatu dadila jendea probatzera. Bi bailara besarkatzen dituen proiektu bakarretakoa da gurean eta oso aberasgarria da.

Ainhoa: Irailaren 13an, ostirala, arratsaldeko 19:00etan, topaketa egingen dugu Larraungo udaletxean.

Animatu eta hurbildu zaitzete!

Bar Ainhoa

- Razioak
- Pintxoak
- Ogitaratekoak
- 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

German Lasarte
 ARBEONDO HARATEGIA
 Aralar kalea 9
 Lekunberri
 948504157

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
 HIRUROK S. VETERINARIOS

Telefono zenbakia eta faxa:
 948 50 43 31
 Lekunberri

aitz berri

edertasun zentroa

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

Ez izan zalantzarik, BirziklApp!



App honek hondakinak bereizten lagunduko dizu, birziklatzeko

Zalantzan zaude eta ez duzu argi non utzi hondakin mota batzuk? Jakin nahi al duzu nola birziklatzen diren ondoren? Inoiz baino errazagoa da; hartu zure mugikorra, ireki BirziklApp eta argitu zure zalantzak.

Begiratu
www.reciclapp.navarra.es



Android

iPhone

Jaitsi doan!!

Bultzaileak



Oficina de **Prevención de Residuos y de Impulso a la Economía Circular**
Hondakinak **Prebenitzeko** eta **Ekonomia Zirkularra Bultzatzeko** Bulegoa

Departamento de Medio Ambiente y Sostenibilidad
Departamento de Medio Ambiente y Sostenibilidad
Departamento de Medio Ambiente y Sostenibilidad
Departamento de Medio Ambiente y Sostenibilidad



Laguntzaileak

Uda eta lana



●● Andrea Etxarri

Hau irakurtzen dugunerako udako azken egunez gozaten egongo gara irakurle gehienok. Opor-ondorengo Sindromea pairatzen asko. Egia da gehienontzat udarak pozik jartzen gaituen zerbait baduela. Baina, zer da? Eguraldi ona? Oporrak? Sumatzen den lasaitasun giroa?

Zorte itzela da udaz gozaten jakitea, baina zentzua al du hauek bukatu orduko emozio negatiboek gure pentsamendua betetzea? Aipaturiko sindromea gehiago ematen omen da bere lanean gustura sentitzen ez direnen kasuan. Baita nekea edo desilusio laborala duten horiengan ere. Eta ezin ditugu ahaztu oporrak bere ongizatearen iturri edo helburu bakar bezala bizi dituztenak. Urte osoa momentu hori iristeko itxaroten.

Ikerketa batek dioenez, espainiarren %37k sindrome hau pairatzen du eta geratzen den %63k nahiz eta depresiorik pairatzen ez duen lanera birmoldatzeko nekea eta estresa sentitu ditzake. Gainera honakoa gehitzen du: *"Sindromea opor tarte luzeak dituzten herrialdeetako ezaugarri bereizgarria da, hala nola, oporren zatirik handiena udarako hilabeteetan pilatzen denean"*.

Lanean pasa behar dugun denbora guztia kontuan izanda eta zenbait eguneroko errutina izateak gure ongizatean duten eragina jakinda, oporrak zoriontasun helburu bakar bezala izatea ekidin beharko genukeela uste dut. Gainera, opor hauek urtean zehar banatuago izateak gure helburu, ilusio, norberarentzako denbora edo plazer txikiak urte guztian zehar aurrera eramateko tarteia izango genuke, udara izatea itxaron gabe.

Dena den, hau aldatzen ez den bitartean, eta kasuak kasu, lanean gure onena eman, eta lanetik kanpo gustuko ditugun gauzei tarteia eskaini beharko diegu. Eta eslogan batek esaten duen moduan *"Egin irribarre eta ondoren bilatu ezazu zergatia"*. Ez itxaron hurrengo uda arte.

Zuk zer iritzi duzu Mikel?



●● Mikel Hernandorena

Kaixo Andrea!!! Nire ustez, lehenik eta behin, Opor-ondorengo Sindromeak zerikusi handia du daramagun bizitzaren erritmoarekin. Hau da, askotan lanean eta bizitzan dugun erritmo frenetikoak ez digu parada ematen momentuz gozatzeko, eta hori arazo handia da. Hortaz, momentu txikiez ez gara kontziente. Lanean nahiz oporrik gabeko egunetan lankideekin bota daitezkeen parrak, lagunekin egin daitezkeen afariak, hitz egiteko erabil daitezkeen tarte txikiak... ez ditugu baloratzen, eta hortxe daude bizitzaren momentu txiki zoriontsuak.

Bigarrenik, emozio negatiboegi egiten diezun aipamenari dagokionez, momentu txiki zoriontsu horien balorazio ezak zerikusi handia du, nire iritzi, emozio negatiboen agerpenarekin. Ezin daiteke ongi pasatzea eta gozatea udako oporretara soilik mugatu.

Hirugarrenik, ondorengo baieztapena agian oso muturrekoa izan daiteke, baina momentu txikiez gozatzeko zeresana eman dezakeela uste dut. Martin Monrealek, Osasunako entrenatzaile ohiak, bere aitaren heriotzak bizitzaren ikuspuntua aldatu ziola baieztatu zuen. Eta bere lagun batek esandako esaldi baten moldaera txiki bat eginez, honakoa berretsi zuen: "Goazen gaur afaltzera eta ikusiko dugu zer gosalduko dugun bihar." Eta egia da, momentu bizi beharra da, uda noiz iritsiko zain egon beharrean.

Azkenik, nire ustez, ongizate gizartea hainbeste garatu da, non guztia eskura izateak ez digun inolako mesederik egiten. Era berean, eskuratu nahi ditugun gauza guztiak berehala izan nahi ditugu gure eskuetan, eta hori ez da posible. Berehalakotasun horrek, bestalde, frustrazioa eragiten du gudan, eta, hortaz, askotan gure plazer-erako udako oporretara mugatzen da.

Gauza nahiz momentu txikiekin gehiago gozatu beharko genuke, kezka eta arazoak bakar-bakarrik datozelako. Gozatu bai udan, noski, baina baita momentu txikietan ere; Carpe diem!!!





Eider Azpiroz Arrizurieta
Abuztuaren 2an, 5 urte.
Zorionak preziosa!! Disfrutatu zure urtebetetze egunean!! Gustora pasako dugu elkarrekin!Asko maite zaituen zure familiaren partez.

Enai Albeniz Maiza
Abuztuaren 9an, 2 urte.
Zorionak Enai!! Muxu haundi bat etxeko izarrari, aitatxo ta amatxoren partez!!



Elene Aguirrezabala Iriarte
Irailaren 15ean, 7 urte.
Zorionak prexiosa!!!! Ondo pasa zure urtebetetze egunean. Jarraitu etxea alaitzen, zu gabe ez gara ezer!!! Muxu pottolo bat aitte, ama, Danel eta Arribeko familiaren partez, bereziki Aner eta Eriken partez.

Aratz Etxarri Zubeldia
Irailaren 23an, 3 urte.
Zorionak ta urte askoan Aratz!! Ongi pasa zure eguna. Muxu haundi bat etxekoen partez!!



Amets Martinikorena Irazu
Irailaren 23an, 13 urte.
Ondo-ondo pasa zure eguna Amets. Muxu bat Araitz, aita eta amaren partez.



Marian Saralegui Betelu
Irailaren 8an, 10 urte.
Zorionak Marian! Ongi pasa zure eguna. Muxu handi bat etxekoen partez.

Ugaitz Zubillaga Sasiain
Irailaren 21ean, 11 urte.
Zorionak Ugaitz!!! Ongi-ongi pasa zure egunean. Muxu handi bat, aita, Aimar eta Aitzolen partez.



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

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, Alli. Tfnoa: 609 130 555

IBARBERRIKO PATIOA HOBETZEKO LANAK EGIN DIRA

Abuztuan zehar Ibarberri ikastetxeko patioan pareta bat eraiki da harmailetan haizearengatik babesteko. Ikasle kopuruaren gorakada dela eta ikastetxeko patioa txiki gelditu da eta etorkizunean berritze lan eta hobekuntza gehiago aurrerikusten badira ere, oraingoz babes pareta bat eraiki da aurten. Construcciones Gañarbe SL enpresari esleitu zitzaion lana 9.079,20 euroko (gehi BEZ) aurrekontuarekin.

ANIZETOKO AUZOLANA

Uztailaren 9tik 18ra, Euskal Herri osoko 40 gazte inguru egon ziren Uitziko bertso udalekuetan. Hainbat ekintzen artean, Anizetoko laster-lekua garbitzeko auzolana antolatu zuten uztailaren 15ean, Ondare Kultur Taldearekin elkarlanean. Duela urte batzuk berreskuraturiko eremua berpiztu asmoz, goizean etxez etxe aritu ziren Uitzin barrena auzolanerako deialdia eginez, bertso kantari. Bazkalondoren, laster-lekuko historia entzun eta auzolanerako azalpenak jaso ostean, irastorra moztu eta bildu zuten lekua berriro erabilgarri utziz. Ospatzeko, herri kirol saio bat egin eta plazan atunduriko luntxarekin eman zioten amaiera ekimenari.



BEIGORRI ABENTURA PARKEA BERRITURIK IREKIKO DUTE AURKI



Nafarroan eraiki zen lehenbizikotako bat izan zen, baina azken urte hauetan itxita egon da Lekunberriko hariztietako Beigorri Abentura Parkea. Lekunberriko Udalak zuhaitzak ere nahiko egoera txarrean zeudela aztertu eta gero, parke osoa kendu eta berria eraikitzeko erabakia hartu zuten. Uxua Huizi zinegotzia: *"Sistema modernoago bat erabili da oraingoz honetan parkea entretenigarriagoa egiten duen ibilbide ezberdinekin eta zuhaitzak egoera onean mantentzea ahalbidetuko duena"*. Orain arte bi ibilbide egiteko aukera zegoen eta hemendik aurrera lau ibilbide ezberdin eskainiko dira. 90.000 euroko aurrekontua izan du proiektuak baina %60 inguru Nafarroako Gobernu Landa Garapenerako Programaren diru-laguntzarekin finantzatuko da. Lanak dagoeneko amaiturik daude eta parkea kudeatuko duten arduradunak esleitzea baino ez da falta parkea irekitzeko.

JOSE MARI AIERDI NAFARROAKO GOBERNUKO LEHENDAKARIORDE IZENDATU DUTE

María Chivite sozialistaren Koalizio Gobernuko bigarren lehendakariorde izendatu berri dute Lekunberriko Jose Mari Aierdi. Lehen lehendakari ordea berriz, Nafarroako Alderdi Sozialistak aurkeztutako Javier Remírez izanen da. Aierdi, Geroa Bai alderdiak proposatuta, datozen lau urteetan Nafarroako Gobernuko bigarren lehendakari orde izateaz gainera, Lurralde Antolamenduko, Etxebizitzako, Paisaiako eta Proiektu Estrategikoetako Kontseilaria izanen da.

IRAILAREN 22RA BITARTE AZKEN MUGA JAIALDIA ZARATEN

Uztailaren 25ean txondor piztearekin eman zioten hasiera Azken Muga jaialdiaren laugarren edizioari. Bedaiok eta Azkaratek muga duten Zarate parajea hainbat kultur jarduera egin dira abuztuan zehar eta irailaren 22ra bitarte musikaz, arteaz, bertsoaz eta kirolaz gozatzeko aukera egonen da. Aurtengo protagonista Muturbeltz izeneko artelana da, ahari bat irudikatzen duen eskultura. Abuztuan zehar landa eremuko tresnei buruzko erakusketa finkoa egon da bertan ikusgai eta irailean euskal ilustratzaileei buruzkoa eskainiko da.

Horra hor irailerako aurreikusitako jarduerak:

- Irailak 13 Jazz kontzertua: Crazy Jazzers taldearen eskutik.
- Irailak 14 Bertsolariak, herri kirolak eta gazta txapelketa.
- Irailak 21 Et Incarnatus Orkestraren kontzertua
- Irailak 22 Abarka antzerki taldearen "Ortensia izan nahi dut" antzezlan.



PLAZAOLA IBILBIDEA TXUKUNTZEN

Aurten ere, ekainean, Astizko Aterpetxera udalekuetara Bizkaitik etorritako gaztetxoak Larraungo bazterrak txukuntzen aritu ziren. Ondare Kultur Taldeko kideen laguntzaz, gaztetxoek Plazaolako ibilbidearen zatitxo baten zaborrak bildu zituzten. Lan bikaina egin zuten. Ondare Kultur Taldeko kideen izenean, mila esker zuen lanagatik!

Bestalde, Ondare Kultur Taldeak dagoeneko badu bere logoa. Katitxa Goldarazenak sortutako diseinuak taldeak dituen hiru lan-ildoak irudikatzen dira: ondare megalitikoaren babesa, nekazaritza eta natura eta transmisioa.

Uda honetan zehar, Lezaetako garbilekuko egurrari tratamendua ematen aritu ziren hainbat herritarrekin batera. Eta Azpirozko galtzinlabea ere dagoeneko berriturik gelditu da Ondare Kultur Taldeak eta Azpirozko herritarrek egindako esfortzuari esker.



Funtsa

Goizetan esnatu eta lehenik eta behin mugikorra hartzen dut, ordua begiratu eta ohean beste zenbat minutu gehiago geratu naitekeen kalkulatu dut. Nire minutuak dira. Nireak bakarrik eta niretzako bakarrik. Nor naizen, zer nahi dudana eta nola lortu nahi dudana pentsatzen hasten naiz. Nolabait nire izatea eta etorkizuna planteatzen saiatzen naiz. Ez daukat batera argi zer nahi dudana etorkizunean, askotan eguneko gosarian zer nahi dudana ere ez dakit, eta ez dezagun aipatu eguneko jantzia aukeratzeko momentuko kaosa. Etorkizuna hitz potoloa da, eta askotan, gehien gehienetan, beldurra ematen dit, helburuak jarri eta gero ezin betetzearen beldur naiz. Goiz horietan konturatzen naiz ni naizela Leire hori ezagutzen duen bakarra, eta askotan erdizka bakarrik dakit nor den.

Izakiaren funtsa, arrazoimenean kokatzen dute batzuek. Zentzuan eta logikan, erantzunen ehizaldi amaigabea, ehizaldi diot bai, nahiz eta bortitza edo primitiboa iruditu. Hau da gizakion izatea gehienetan, edo behintzat hau delako joera azken aldi honetan, eta ez dirudi bolada baterako bakarrik izango den zerbait. Gero eta borroka handiagoa, lehiakortasun handiagoa, eta batez ere gero eta indarkeria gehiago dago gizakion artean. Ez dira behin bateko ezpata borrokek edo gertuagokoak ditugun tanke borrokek, isilean egiten ditugunak dira, isilarazten gaituztenak. Arrazoimena erabiliz, gizakiok, askatasuna zena eta bakea izandakoa, galdu ge-



nituen hauek lortzeko itunak sinatu behar izan genituenean.

Bakarrizketan konturatu naiz, ez dudala inoiz nire beldur horretaz hitz egin inorekin. Konturatu naiz gero eta gutxiagorekin hitz egiten dudala gauza benetan garrantzitsuez, hiruzpalau bat pertsonekin bakarrik egin dezakedala horrelako gaien inguruan.

Gutxiago hitz egitearen joera adinarekin etorri zait. Zenbait hizketagai egunerokotasunean txertatu ditut, sinplifikatu, eta zenbait pertsonetara murriztu. Beste batzuk sozialki onartuak daudelako eta gizarteak behartzen nauelako erabiltzen ditut. Askok "belaunaldiartekoak" dira eta

beste batzuk berriz momentukoak eta gero ahaztuak. Mundura begiratu eta gertakariak sortutako errua lasaitzeko balio duten elkarrizketak. Hitz hutsean geratzen diren horietakoak. Mozkorraldi batean kubata eta txupito artean izaten direnak. Baina gai garrantzitsuenez, benetan gertukoak direnekin bakarrik hitz egiten dut, hitz egin nahi dut. Baina beno, ni zahartzen ari naiz, eta diotenez, dotoreagoak, selektiboagoak bihurtzen gara urteen joan-etorriarekin, adinarekin... Heldutasunak ere bete beharko du helbururen bat, ez? Zimurrak joango ez direnez, behintzat burugogortasuna eta xeblekeriak harrotasunez erakutsi beharko ditugu.

Txikitako ni etorri zait burura, konturatu naiz benetan hiztuna zela, eta ez bereziki arrunta. Espero dut oraindik ere orduko dezente izatea. Esan nahiko nioke xeblekeriak zaintzeko beti, inoiz ez isiltzeko eta isiltasun hori hausten duen hitz bakoitza begietara begiratzuz egiteko beti. Begiak... Ene arima zahar hau. Batzuetan "old school-ekoa" sentitzen naiz, ingelesez diot denek ulertzeko, "modernoagoa" delako eta "hizkuntza baliagarri" bakarra dirudielako azken aldian... Gaur egungo moda gehienak bezala, arrotzak. Bertakoa galtzen ari gara, arimak oparitzen. Erleen polinizazioa bukatzen ari den heinean "metro-polinizazioa" sortzen ari gara. Antzinako kolonizazioen moduan, baina etxetik bertatik lan eginez. Izaerak automatizatzen. Ez gara konturatzen. Hau da gure funtsa.



leize

Leire Aranburu

Ametsak hezurmamitzen

Guztiok amesten dugu, gauean lo gaudela, eta egunez nahiko genukeenarekin. Ametsak, amets dira hauek betetzea zail edo ia ezinezko balira ikusten ditugunean, bestela, helburu edo egitasmo esango genieke. Normalean, lortu ezinak dirudite. Geure bizitzen edozein arlotakoak izan daitezke. Txikiak zein handiak izan daitezke eta, neurri batean, lagundu ahal digute bizitzan aurrera egiten. Pizgarri modukoak izan daitezke eta ilusioak esnatu gure barnean, amore ematen ez dugun bitartean.

Adibide zehatzak aipatzeagatik nire ama zenaren batzuk ekarriko ditut hona. Amak asko bidaiatu zuen munduan zehar, baina hil baino urte batzuk lehenago hiru gogo amets lortezin bihurtu zituen, zerbaitegatik, agian zahartuta ikusten zuelako bere burua. Amore eman zuen. Horrela, gauerdiko eguzkia ikustea, aurora borealak begizatzea eta transiberiar trenean bidaiatzea egin gabe utzi zituen. Kontziente zen egin gabe utziko zituela eta, noizean behin, aipatzen zituen. Eta hil zenean, hortxe geratu ziren, egin gabe.

Nik neuk ere hainbat amets izan ditut bizitzan zehar eta hauetako batzuk, dagoeneko beteak dira. Beste batzuk hor daude, zain, ea inoiz egi bihurtzen diren. Hauetako bat gazte gaztetik izan dut buruan, Nepalera bidaiatzea. Garesti, urrun, denborarik ez, nire ahalmenetatik kanpo, ikusi izan dut maiz. Egia esan, saiatu ere ez naiz egin. Bazirudien Nepalera joatekotan zortzi milako mendiak igotzera behar zuela izan. Eta horretarako inoiz ez naiz presta-



tu. Hala ere, bertara joateko gogo urte luzetan egon da nire buruaren bazter batean.

Aurten, azkenean bete dut amets hau. Ama hiltzean diru pixka bat iritsi zitzaidan eta zer egin honekin deliberatu nuen. Horrela hartu nuen erabakia, Libe eta Maider, nire bi alabekin Nepalera bidaiatzea aurtengo uztailan. Hegazkin txartelak erosi, motxilak prestatu, informazio pixka bat bildu eta hara joan ginen hirurok hiru astetarako. Izugarriko esperientzia polita izan zen, guztiz aberasgarria eta berriz egiteko modukoa. Katmanduko kale eta tenpluetan ibili ginen, Himalaiako gailurrak eta izotzak ikusi genituen gertutik, krokodilo eta tigre zein errinozeroen oihanean sartu ginen oinez, Buda jaio zen lekua bisitatu genuen... Beroa, montzoia, errepide gaiztoak, baso tropikalak,

arroz-soroak, kobrak eta tximinoak, pobrezia, legenarra edo lepra izeneko gaitza, hinduismo eta budismoa ezagutu genituen bertan. Umeen irribarrea eta gertutasuna, monjeak, merkatuetako saltzaileak, bikoterik gabeko ume txikiak ama pobreak, mendebaldekoak bezalakoak bihurtzeko askok dituzten ametsak, bertako jana pikantea, kale zikinak eta duela lau urteko lurrikararen arrasto oso nabarmenak. Ehunka argazki eta hainbat bizipen. Inoiz ahaztuko ez dugun bizipena. Hirurok ezagutu dugu herrialde berri bat, hirurok bizi izan ditugu hainbat esperientzi elkarrekin, ordu asko eman ditugu hizketan, hobeto ezagutu dugu elkar, gauza berriak ikasi eta ikusi ditugu, bai Nepalekoak, bai geure baitakoak. Joan aurretik eta etorri ondoren, desberdinak gara. Orain amets berriak piztu ditugu hirurok.

Ametsak amets diren bitartean, hor daude, zain eta, konturatzen ez bagara ere, pisutsuak izan daitezke. Bizkarrean eramaten ditugu gurekin eta errealitate bihurtzen ditugunean, liberazioa sentitzen dugu. Ametsak, batzuetan, hori baino ez dira ez badugu sinesten egin ahal ditugula. Geure ametsak gutaz hitz egiten dute, noraino dugun geure buruengan konfiantza, edo noraino dugun geure burua engainatzen. Eta ametsak betetzea ikasketa handia da, izan ere, geure mugak non dauden edo non uste dugun daudela erakusten baitigute.



“Alzheimerrak zinen guztia lapurtzen dizu”

Imanol Estanga, Naiara eta Irune Juanenaren eskutik alzheimerra gaixotasun fisiko bat bezain gogorra izan daitekeela ezagutu dugu. Alzheimerrak memoria baino askoz gehiago lapurtzen duelako.



Imajina dezakezu zure anai-arreba, bikotea, seme-alabak edo lagun-mina ezagutzeko gai ez izatea? Kalera atera eta galdurik sentitzea? Egunero gauza arruntenak nahastea? Oinez ibili nahi eta ezina? Geroz eta gehiago dira, alzheimerraren gaixotasunaz diagnostikatuak diren pertsonak eta zahartzaroarekin lotu ohi badugu ere, geroz eta pertsona gazteagoak daude gaixotasunari aurre egiten.

Alzheimerra neuronak eta neuronon arteko loturak galduarazten dituen gaixotasun bat da, dementzia eragiten duena. Izan ere, dementzia mota ezberdinak egon arren, ohikoenak alzheimerra da. Dementzia kasuen %70 alzheimerrak eragindakoa da. Hori pairatzen duten pertsonen euren autonomia guztia galtzen dute. Normalean, gaixotasuna mantso joaten da garatzen eta ondorioz, pertsona pixkanaka joaten da galtzen ordu arte pertsona gisa zituen gaitasun fisiko, psikologiko eta sozialak.

Oroimena galtzarekin lotu ohi dugu gaixotasuna, baina hori baino askoz gehiago da. Alzheimerrak pixkanaka lapurtzen dio pertsonari, izaera, mugitzeko gaitasuna, ingurukoekin erlazionatu eta emozioak sentitzeko gaitasuna, momentu bakoitzean zer egin behar edo nahi duen erabakitze edo jakiteko gaitasuna... Hortik gaixo askok izan ohi duten begirada galdu hori, dena lapurtzen baitizu alzheimerrak. Dena galtzen duzu.

Ongi aski dakite hori Iribasko Naiara eta Irune Juanena ahizpek.



Goian Maria Arrizubieta, Imanol semearekin. Behean Maria Jesus Astiz.



Orain dela hamar urte hasi zen euren amona Maria Jesus Astiz gaixotasunaren lehen sintomekin. Maria Jesus Iribasko Katxenean jaio zen orain dela 89 urte eta Astizko Fernando Juanenarekin ezkondu zen. Bere jaiotetxean hazi zituen seme-alabak. Mutiko bakarra izan zuen, Xabier, gainerakoak neskak. Eta garai bateko ohiturari jarraituz, Xabier Maika Ayestaranekin ezkondu zenean jaiotetxean gelditu zen, beti ere gurasoen zaintza euren gain hartzeko baldintzarekin. Beraz, aiton-amonekin bizi izan dira beti Xabier eta Maikaren alabak.

Naiara eta Irunek amona oso lan-gilea zela gogoratzen dute. Umetak hasita baserrian lan egitea egokitu zitzaion. Jenioa bazuen arren, bere alde goxoa ere ba omen zuen. Naiara: *“Oso pertxenta izan da beti eta, lanpetuta ibili arren, bere tarte hartzea lortzen zuen bere burua zaintzeko. Loreak izugarri gustatzen zitzaizkion. Umetan etxe inguruan jolasten ibiltzen ginenean, kontuz ibili behar izaten genuen bere loreekin”*.

Irunek eta Naiarak, hamar eta hamahiru urte baino ez zituzten amona gaixotzen hasi zenean. Kasu gehienetan gertatzen den moduan, gauza txikiez ahazten eta kontuak errepikatzen hasi zen. Naiara: *“Adibidez, Irunek gurasoekin Lekunberrira joaten zenean, ni berarekin gelditzen nintzen etxean eta galdezka hasten zen: -Baina Irunek non dago?-. Gurasoekin Lekunberrin zela esan eta konforme gelditzen zen. Baina handik hamar minututara*

berriz: -Irunek non dago?-. Galdera bera maiz egiten zuen ordu betean”.

Irunek berriz, gogoan du umetan kosta egin zitzaioela amonak gaixotasun bat zuela ulertzea: *“Kosta egiten zitzaidan amona eta gaixotasuna bereiztea. Askotan haserretu egiten nintzen amonarekin, erabat errepikatzen ibili beharregatik eta zenbait egoerek sortzen zidaten inpotentziagatik. Denborarekin ikasten duzu, berak ez duela errurik, ez duela apropos egiten, gaixotasunak eragiten dizkiola gauza horiek”*.

Gaitzak, hiru fase izan ditu Maria Jesusen kasuan. Hasieran nahasmen txikiak ziren eta bera ohartzen zen gauzak ahaztu edo nahasi egiten zituela edo arropa alderantziz janzen zuela... Ondoren, pixkanaka mugikortasuna eta gauzak bere kabuz egiteko bestelako gaitasunak galtzen hasi zen. Zutik oreka galtzen zuen, nahiz eta laguntzarekin pausoak emateko

gai izan, baina gero gurpil-aulkian gelditu zen. Garai gogor bat ere egon zen, negarrari eutsi ezinik ibili zenean. Negar eta negar egiten zuen eta azkenean Altsasuko Josefina Arregui Klinikara eraman zuten senideek. Bertan halako gaixotasunetan bereziturik daude eta hilabetez egon zen. Handik nahiko egonkor etorri zen.

Irunek: *“Neurologikoa izan arren, fisikoari eragiten dio. Neuronak hiltzen joaten dira eta buruak ez die informazioa behar bezala bidaltzen gainerako organoei”*. Pixkanaka-pixkanaka hamar urte hauetan, Maria Jesusi bere kabuz jatea ahaztu zaio, hitz egiteko gaitasuna ere galtzen joan da eta, zoritxarrez, baita gertukoena ezagutzeko gaitasuna ere. Naiara: *“Etxekooi, egunerokoan berarekin egoten garenoi, ezagutzen gaitu. Baina ohartzen gara, egun batzuetarako oporretara joaten bagara, itzultzerakoan arrotzak gare-*

AFAN Elkarteak Alzheimerra eta bestelako buru eritasunak dituzten familiei norbanako nahiz taldeko zerbitzuk eskaintzen ditu Nafarroan. Zaintzaileentzako laguntza psikologikoa, formazioa, diru-laguntzei buruzko aholkularitza... Informazio gehiago: www.alzheimernavarra.com 948 27 52 52.

la hasieran. Hori ere nabaritzen dugu. Adibidez, gurekin errazago jaten du, egunero ikusten ez duen bere alabekin baino, bere alaba izan arren”.

Ezberdina izan da Imanol Estanga beteluarrak eta bere arrebak bizitzen ari direna. Euren amak, Maria Arrizubietak, 84 urte dauzka eta sei urte daramatza alzhemerrarekin. Uztegiko Zulota baserrian jaio zen Maria, baina gero, Betelura ezkondu zen Manuel Estangarekin. Lau seme-alaba izan zituen.

Maria oso pertsona aktiboa izan da beti eta oso langilea. Anai-arrebetan bigarrena zen eta umetatik baserrian lan egin zuen berak ere. Ondoren, ezkondu arren, ez dio inoiz utzi bere jaiotetxera joateari. Anaiei baserriko lanekin laguntzera joaten zen. Oraindik ere, askotan gogoratzen da bere anaiez. Mariaren kasuan gaixotasuna nahiko mantso ari da aurrera egiten. Egoera nahiko egonkorrean dago. Oraindik, oinez ibiltzeko gai da, fisikoki indartsu dago eta egunean lau kilometro egiten ditu oinez. Bakarrik jateko gai da, tarteka janaria nola moztu ahazten bazaio ere. Otorduak prestatzeari utzi badio ere, oraindik patatak zuritu edo bestelakoak ongi egiten ditu. Eta hitz egiteko gaitasuna ere ez du galdu, askotan galdera ulertu edo erantzuna jakitea kostatzen zaion arren.

Oraindik, oroitzen da Uztegiko bidegurutzeetan zein duen etxerako bidea. Eta jaiotetxean ordubete egon eta gero, badaki bere bizitokia ez duela hori eta, etxera joan behar duela. Oraindik, bere seme-alabak ezagutzen ditu, izenak ahazten bazaizkio ere. Baina gaixotasunak oraingoz, fisikoari eragin ez izanak ez du esan nahi bestelako arazoak sortzen ez direnik. Uda honetan, Iruñeko Sanfermineetan egon zen Imanol familiarekin eta hurrengo egunean, nekatu xamar egon arren, ama zaintzera joan zen. Bazkalondoan, ama siestara sartu eta salan eseri zen liburu bat irakurtzera. Logelako ate itxiaren parean eserita zegoela lo hartu zuen Imanolek. Handik gutxira, bat-batean etxeko tinbrearekin esnatu zen. Leihora atera

eta Beteluko gazte batek ohartarazi zuen ama kalean gora bakarrik zihola. Korrika atera eta zaharren egoitzako adineko batekin hizketan topatu zuen. Imanol: *“Espaloiairen gainetik zihoan behintzat! Baina alertan egon behar duzu beti, fisikoki ongi dauden bitartean. Betelun ere orain dela ez urte asko gaixo zegoen emakumezko batek etxetik alde egin eta mendian aurkitu zuten desorientaturik. Zorionez bizirik topatu zuten, baina edonoiz irakur dezakegu egunkarietan horrela galdu eta hildako kasuak”.*

Oso ohikoa izaten da ere haurtzarora salto egitea. Haurtzaroko oroitzapenak ahazten zailenak omen dira. Horiek errazago irauten dute gizakion memorian. Argi ikusten da, heriotzen kasuetan. Maria orain dela bi urte eta erdi gelditu zen alargun eta berak ez zuen bere senarraren heriotza sufritu. Anaiez asko oroitu arren, ez zuen gogoan bere senarra. Berdina gertatu zitzaion Maria Jesusi ere. Naiara: *“Amonak ez zekien zein zen Fernando. Aitona egun batetik bestera hil zen eta hiletaren egunean denoi arraro edo negarrez ikusten gintuen, baina ez zen ohartu”.*

Pazientzia handia eskatzen du ingurukoentzat alzhemerrarekin dagoen gaixo batekin bizitzeak. Imanol: *“Gure aitak ez zuen ulertzen amak gaixotasun bat zuenik, eta haserretu egiten zen berarekin. Guk esaten genion: -Aita, baina gaixo dago!”.*

Pazientzia behar da eta baita umorea ere. Izan ere egoera surrealistikak bizi daitezke halakoetan. Irune: *“Bera haurra zen garaian ez zen komunik izaten etxeetan eta ukuiluan harrrapatu genuen behin galtzak jaisteko prest!”.* Imanolek ere jada ez du lotsarik sentitzen amarekin kalera irten eta ingurukoak ezagutzen ez dituenean. Gertatzen baita betiko ezagunek Maria agurtzera hurbildu eta berak naturaltasun osoz galdetzea: -Baina zu nor zara?-. Eta nor den entzuten duenean: -Urte askotarako!-. Eta agian, ezertaz ezagutzen ez duen horrekin lasai aski egon liteke hizketan.

“Izugarrizko meritua dute zaintzaileek”

Jendearen aldetik zein jarrera sumatzen dituzue alzhemerrarekiko?

Naiara: Lagunek edo lankideek tarteka galdetzen didate zer moduz dagoen amona. Baina hain luzea da gaixotasuna, galdetzeari uzten diotela. Beti berdina erantzuten dugulako: “Ongi, hortxe dago!”. Eta erantzuna aldatzen ez denez, normala da.

Imanol: Niri ere berdina gertatzen zait ama zer moduz dagoen galdetzen didatenean: -Ba, berdin!-. Nire ustez, orain, jendea geroz eta kontzientea da gaixotasunaz. Garai batean, eroa zegoela esaten zen eta orain berriz, ez da halakorik entzuten. Lagunek edo ezagunek korrika egitera irteteko gonbidatzen nautenean eta ama zaindu behar dudalako ezin dudala joan esaten diedanean: -Baina ordu erdi ere ezin duzu atera?-. Ez dute ulertzen ezin zaiola bakarrik utzi.

Ez dago argi zeintzuk diren gaixotasunaren eragileak...

Imanol: Ez, ez dago argi nondik datorren. Batzuek diote ogia jateak eragin dezakeela. Gure amak ogia bai, baina beti etxeko jana jan du, oso garbi.

Naiara: Ahoko infekzioa dutenek aukera gehiago dituztela ere esaten dute. Fluorrari ere atxikitzen zaio...

Irene: Beste batzuk, izan duzun bizitzaren araberakoa dela. Geroz eta estres edo gorabehera gehiago izan, orduan eta aukera gehiago. Geroz eta zorionsuago izan bizitzan orduan eta aukera gutxiago. Horregatik, nik izebei esaten diet zorionsu izan daitezela horrela amaitu nahi ez badute.

Eta orduan, ez dago sendagairik?

Naiara: Gaixotasunetik eratorritakoak baretzeko izaten dira, lo ongi egiteko, antsietaterako, eta organo zehatzen funtzionamendurako. Eguren buruan pilula asko hartzen ditu amonak.



Gaixotasuna denboran asko luzatu daiteke.

Nola daramazue zaintza?

Imanol: Guk langile bat daukagu etxean eta horrez gain, asteburuetan eta astez zenbait orduz egoteko anai-arreben artean antolatzen gara.

Irene: Izugarrizko meritua dute zaintzaileek, ikusten ez dena gainera. Gure etxean, amak eraman du zamarik handiena. Gure amak urte hauetan ez du kanpoan lan egiteko aukerarik izan eta bere buruarentzako denbora gutxi izan du.

Naiara: Oso gogorra da, batez ere oso luzea egiten delako gaixotasuna.

Imanol: Nik etxetik kanpo lan egiteaz gainera, bi alaba dauzkat eta sakrifkatua da. Alabentzako izanen nukkeen denbora sakrifkatzera behartzen nau gaixotasunak. Eta gogorra da, baina ama dut eta bera zaindu behar dut. Gure kasuan oraingo etxean moldatzen gara. Baina ulertzen dut egoitzan sartzen dituzten familiak ere. Gaixo guztiak ez dira berdinak. Batzuk kontrolagaitzak dira eta familian ere ez da beti aukerarik izaten antolatzeke. Amaren oso gainean egon behar duzu eta egunak zeinen luzeak izan daitezkeen oharitzen zara.

Gaixoen zaintza bezain garrantzitsua da zaintzaileen osasuna zaintzea.



Pertsona pixkanaka degeneratzen duen gaixotasun bat da...

Naiara: Egia da agian beraientzako lehenengo fase hori oso gogorra dela, ohartzen direlako eta sufritu egiten dutelako ingurukoak edo etxeakoak ezagutzen ez dituztenean. Baina gero, beraiek ez dute sufritzen ez direlako ohartzen.

Irene: Nik nahiago dut sufrimendu fisikoa halako gaixotasun bat baino. Ikusi dudalako gaixotasunak nola ezerezten duen pertsona.

Imanol: Oso gogorra da eta nik beti esaten dut, nik hori ez dudala nahi. Guk izeba bat ere izan genuen 60 urterekin hasi zena gaixotasunarekin. Bera oso azkar joan zen, sei urte iraun zituen. Eta gure amak betidanik esaten zuen okerrera burua galtzea zela. Guk zortea izan dugu oraingo, motel doalako aurrera, baina badakigu hau zertan bukatzen den. Egoista izan daiteke, baina badakigu onera ez duela egingo eta alde batetik bakea hartuko dugula bukatzen denean. Baina beste alde batetik hor duzu ama, hor dut gaizki egon arren.

Naiara: Guri konpainia handia egiten digu eta baita guk berari ere. Umetatik ohitu gara amonaren zaintza-

ren arabera gure planak antolatzen. Amonarekin bizitzera ohitu gara eta badakigu falta denean hutsune handi bat izanen dugula, guk geuk aktiboki parte hartu dugulako bere zaintzan. Baina bestalde, familia osoarentzat izango da deskantsu unea gaixotasunak denoi eragiten digun heinean. **Irene:** Psikologikoki oso gogorra da zaintzaileentzat. Nik faltan ikusten dut inguruan elkarte edo talderen bat dependentzia egoeran dauden pertsonen zaintzaileentzat. Askotan uste duzu zu zarela egoera horretan zauden bakarra. Baina agian, zure ondoko etxean ere egoera berean daude eta ez zara ohartzen. Ongi legoke esperientziak konpartitzea.

Zergomendatuko zenioke te halako egoeran dauden zaintzaile horiei?

Imanol: Pazientzia!

Naiara: Pazientzia izateko eta maitasun handia emateko gaixoari.

Irene: Zaintzaile bakar batek ez izatea gaixoaren zaintza bere gain. Eta gaixoari entzun diezaiotela, batez ere lehenengo fase horretan. Batzuetan gauza asko jakintzat ematen ditugu eta behar baino lehenago desgaitzen ditugu.

Iribasko Maria Jesus Astiz bere azken egunetan zen erreportaje hau egiterako unean. Joan den uztailaren 31n hil zen. Katxenean denbora libre gehiago izanen da orain, baina ez da berdina izanen amonaren konpainiarik gabe. Hala ere, amonaren loreak ureztatzen jarraituko dute Irunek eta Naiarak. Eta Mariaren gaixotasunak ere pixkanaka aurrera eginen du, baina bere jaiotetxerako bidea ahazten duenean, hor izanen ditu bidean Imanol eta gainerako senideak.

Antsoenea
BASERRIKO GAZTA

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

INFORMATIKA ARALAR
LEKUNBERRI - ARAITZ
LARRAUK
JALMENTA ETA KONPONTZA

634 551 743
infoaralar@gmail.com

AUTOZERBITZUA - ARRAINDEGIA - HARATEGIA -

PATXI GALARZA

Astelehenetik larunbatara
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

Nor da Nor?

Aurreko alean kaleratutako argazkian azaltzen dira (ezkerretik eskuinera): Aitor Goikoetxea, Miguel Eskamendi, Xabier Satrustegi, Ainhoa Argiñarena eta Yolanda Eskamendi.



nor da nor?

Nor da Nor?



*Nortzuk azaltzen dira argazkian?
Non ateratakoa da?
Noiz ateratako argazkia da?*

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

Hostal Betelu

Eguneko menua, karta, plater konbinatuak eta pizza goxoak

Etorri eta on egin!

Erreserbak:
948513026
618557889



AMAIRU bar

ETXKO PIZZAK,
KOPA, BERGIZAK

948504352

GUNDU MAILU
LAGUN

Mailopeko bazkidea izan nahi duzu?
mailope@labrit.net

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



LEKUNBERRI

Nekazal Azoka arrakastatsua!

Inoiz baino jende gehiagok bisitatu zuen joan den abuztuaren 18an Lekunberrin egin zen Nekazal Azokan. Iturritak kalea artisauek postuz bete zen. 20 izan ziren euren produktuak bezeroei zuzenean saltzeko eta ezagutarazteko aukera izan zutenak. Eztia, ogia, gazta, arrautza ekologikoak, ukenduak... Goizean zehar, Aralar Musika Eskolako trikitilariak alaitu zituzten kaleak eta eguerdian Eneko Saralegik eskainitako altuerako egur mozketaren erakustaldia izan zen. Haurrentzako txu-txu trenak ere ibili zen bueltara eta zenbait bisitarik Kantinan bizikletak alokatu eta Bide Berdea ezagutzeko aprobeztatu zuten eguna. Izan ere, hori da azokaren helburu nagusienetako bat: Bertako produktuen salmenta zuzena bultzatzea eta inguruan ditugun baliabide turistikoak ezagutaraztea.



LEKUNBERRI

Baserriak protagonista aurten- go Antzinako Azokan



Ohitura den moduan, abuztuko lehen igandean Lekunberriko Alde Zaharra Erdi Aro garaiaz jantzi zen Antzinako Azoka ospatzeko. 60 artisauek baino gehiagok jarri zuten euren postua. Eta horrez gain, haurrentzako tailerrak eta jolasak eta erakustaldi ezberdinak izan ziren. Kaleko musika eta antzerkia ere ez zen falta izan. Aurtengo gai nagusia baserria izan zen. Lekunberriko Udalak aurtengo ahalegin berezia egin zuen herriko etxe zaharrenak ezagutzera ematen. Eta etxe-izenekin lehiaketa bat ere antolatu zuen.

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

ARAITZ

Malloetako kableei eta baserritarrei gorazarre eginez

Uztailaren 28an, Gaintzako Zezalainen Araizko Kablearen Eguna ospatu zen. Araizko Zaporeak eta Araizko Udalak antolatutako ekitaldiak Malloetan mende luzez belarra jaisteko baserritarrek izan duten eredu bereizgarriari gorazarre egin eta ezagutzera ematea zuen helburu. 40 lagun inguru elkartu ziren, haur eta heldu. Eta garai batean egiten zen moduan belar fardo batzuk jaitsi zituzten Malloetako magalean zehar. Aurretik ordea, belarra mozteko sega behar bezala zorroztu eta prestatu, belar fardoak modu estrategikoan lotu eta kablean zintzilikatu behar izan zuten.



LEKUNBERRI

Sonakay taldeak kontzertua eskaini du Lekunberrin



ESKUALDEA

Aitor Larraza izanen da Plazaola Partzuergo Turistikoko lehendakari berria

Legegintzaldi berriarekin batera Udalen erakundeetan dituzten ordezkariak berritzeko unea da. Joan den abuztuaren 8an Plazaola Partzuergo Turistikoko lehendakari izendatu zuten Irurtzungo Alkate den Aitor Larraza. Hautagaitza aurkeztu zuen bakarra izan zen. Bestalde, Partzuergoko kide ziren sei udalei beste bi gehitu zaizkie azken hilabeteetan, Araitz eta Irurtzun.



Joan den abuztuaren 17an Sonakay musika taldeak kontzertua eskaini zuen Lekunberrin. Kultur egitarauaren baitan antolatutako emanaldia izan zen eta eguraldiak lagunduta, plaza ederki bete zen jendez. Sonakay taldea ijitoek hainen berea duten flamenkoa eta euskal abestiak uztartzeagatik egin da ezagun. 2018an kaleratutako diskoan trikitixa eta txalaparta ere barneratu zituen.

M. Angeles
Urrizalki

iragarkiak,
berriak,
eskelak...

**Diario Vasco eta Diario
de Navarrako
Korrespontsala**

948513056
699179437

Atabal
okindegia

Era askotako
ogiak eta gozoak

Etxez etxe
banatuko dugu

Ogia enkargatzeko...
948513151

MAITE
harategia

**BERTAKO
HARAGIA**

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

Antigua Kalea Nº7
31890 BETELU

Telf: 948 51 30 88

maiteharategia@hotmail.com

FESTAK

Festak herriz herri

Uztailean sartu orduko Azkarateko Sanferminak izan genituen eta bertan, beste urte batez Kattalin Dantza Taldeak dantza eta antzerkia uztaizten dituen beste emanaldi bat eskaini zuen. "Amonaren eskutik" izeneko ikuskizun berriaz gozatzeko aukera izan zen ere Arribeko jaietan. Astitzen eguraldiak ez zuen gehiegi lagundu, baina gazte asko ibili ziren urteroko mus txapelketan eta gaueko dantzaldian.

Azpirotzen eta Errazkinen berriz abuztuaren lehen asteburuan ospatu zituzten festak eta kuadrilla ederrak bildu ziren herrian barna egindako errondetan. Uztegin, Tramankulu ginkana antolatu zuten txikienezat eta Lezaetan ere haurrentzako jolasak antolatu zituzten herri bazkariaren aurretik. Horra hor jasotako zenbait irudi!

ARRIBE



FESTAK

ERRAZKIN



LEZAETA

UZTEGI



Larraungo AEK

- Maila guztiak
- Guraso taldea 5/6 ordu astean
- EGA azterketa prestatzeko ikastaroa
- SAKONTZEN (argiak berrikusi, ohiko akatsak zuzendu...)
- Taldea edo autoikaskuntza
- Mintzakide egitasmoa (Mintzapraktika egiteko taldeak)

INFORMAZIOA ETA IZENA EMATEA

948 60 47 04 edo 607 622 102 | larraun@aeik.eus

Izena eman irailaren 27a baino lehen

Artzanegi 6, Lekunberri



DIRULAGUNTZAK

Iparaldeko Euskara Mankomunitateak diruz lagundutako ikastaroak



**Zu hemen zaude,
AEK ere bai**

EUSKARA-IKASTAROAK



Ashleigh Moolman garaile Emakumezkoen Lasterketa Klasikoan

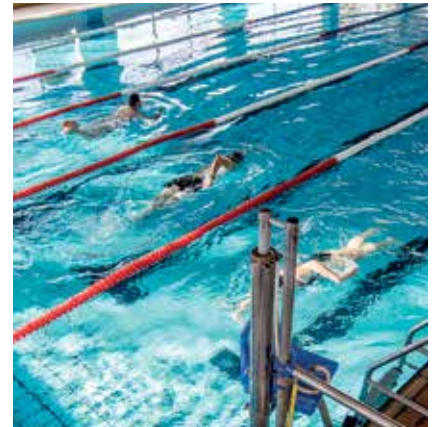
Joan den uztailaren 30ean, I. Emakumezkoen Lasterketa Klasikoaren helmuga izan zen Lekunberrin. Nazioarteko emakumezko txirrindulari onenek parte hartu zuten. Iruñeatik Lekunberrirainoko bidea egin zuten. Ultzurrun, Genbe, Lezaun, Lizarraga eta San Migeleko mendateak zeharkatu zituzten eta azkenean Hego Afrikako Ashleigh Moolman-Pasio txirrindularia izan zen azkarrena. 113 kilometroak 3 ordu eta 20 minututan egin zituen eta oso alde txikiarekin atzetik helmugaratu ziren Lucy Kennedy australiarra eta Ane Santesteban errenteriarra. Lekunberriko plazan jaso zituzten sariak.



Eman izena Larraungo Pilota Goxua Txapelketan!

Abuztuaren 27an amaitzen da 2019ko Larraungo Pilota Goxua Txapelketan izen emateko epea. Abuztuaren 31ean emanen zaio hasiera txapelketari eta partidak larunbatetan jokatu dira arratsaldeko 16:00etatik aurrera Lekunberri eta Larraungo frontoietan. Izen-emate orriak Lekunberriko udaletxean daude eskuragarri (bikote bakoitzeko 20 euro). Lehenengo bikoteak 150 euroko saria jasoko du eta bigarrenak 80 euro.

Informazio gehiago Kirol Mankomunitatean: 948 60 45 45 / 649 205 310 - kirolmankomunitatea@gmail.com



Ikasturte berriko kirol eskaintza aurkeztu du Kirol Mankomunitateak

2019-2020 ikasturterako kirol eskaintza kaleratu berri du gure eskualdeko Kirol Mankomunitateak.

Haur, heldu nahiz adinekoentzako denetariko kirol jarduerak izanen dira aurten ere Plazaola Kirolgunean zein Arriben. Yoga, igeriketa, Aquagym, Pilates, Zumba, mantenimendu gimnasia, entrenamendu funtzionala... Horrez gain gainerako kirol elkarteek ere urteroko eskaintzari eutsiko diote, Judo Elkarteak, Beti Kozkorrek, Larraun eta Araxes pilota elkarteak, Beteluko futbol taldeak...

Instalazioak erabili eta kirola egiteko eskaintza berezi izanen da irailaren 1etik 30era bitarte bazkide egiten direnentzat, %100eko deskontua izanen baitute sarrerako matrikulan, urtebeteko iraupenarekin.

Gainera, irailaren 7an ate irekien jardunaldia egingen da jarduerak gutitik ezagutzeko eta, paella eta musika ere izanen da.

Informazio gehiago:
948 507 377 / 649 205 310
plazaolakirolgunea@gmail.com
www.kirolmank.eus

Pilotako finalez final

Nafarroako Pilota Federazioak udan antolatu ohi duen Kanpusera joan aurretik egon gara Lekunberriko Intza Garaño Gastesirekin. Joan den ikasturtean denboraldi ezin hobea egin zuen pilotan, besteak beste 2019ko Nafarroako Herriarteko Txapelkun izan da.



Larraungo Elkartean hasi zinen, baina orain Doneztebeko Pilota Elkartean zabilta...

Bai, joan den urtean hasi nintzen Donezteben entrenatzen. Bi denboraldi daramatzat jada han.

Eta aurtengo denboraldia oso ongi joan zaizu...

Lehenengo Nafarroako Eskuz Banakako Txapelketa jokatu genuen eta finalera iritsi nintzen. Lekunberriko festetan jokatu nuen finala, Obereko Dani Sanchezen aurka. Lagun guztiak joan ziren ni animatzera baino galdu egin nuen (18-14). Gero Nafarroako Binakako Txapelketarekin hasi ginen eta txapelkun atera ginen Aitzol Salaberria eta biok. Justu gure klubeko beste bi jokalariren aurka jokatu genuen finala Labriten, Beñat Apezetxea goizuetarraren eta Aitor Agesta zubietarraren kontra (18-13).

Baina txapelketa gehiago ere jokatu dituzu...

Bai. Esteribarko Txapelketako txapelkun ere izan nintzen. Eta ondoren Lizarrako Lau t'erdiko Txapelketan finalera iritsi nintzen, baina galdu egin nuen Irribarriaren anai gaztearen aurka. Sukarrarekin joan nintzen eta...

Finalera iristea ere ez da gutxi!

Ez, gainera Lizarrako Txapelketan Euskal Herria osoko pilotariok hartzen

dugu parte eta baita Errioxakoak ere. Gure adinean behintzat gipuzkoarrak dira onenak. Eta gero atzetik nafarrrak gabiltza zerbait egin nahian. [Kar kar]. Gainera, Lizarrako Binakako Txapelketa irabaztea lortu genuen. Eta sukarrarekin ibili ondotik, Elkar Pilotako Txapelketan ere pixkanaka aurreratzen joan nintzen eta azkenean Irabazi egin nuen finala Labriten, Iberoko Aritz Salcedoren aurka (18-7).

Nafarroako Herriarteko Txapelkun izan zara...

Bai. Doneztebeko Mikel Mikelarena-rekin 18-9 irabazi nuen Dani Sanchez eta Andoni Sarasibarren aurka. Eta handik bi egunetara Salaberriarekin beste final bat jokatu nuen Añorgan, Euskal Herrikoa. Eta hor ere txapelkun azpeitiar batzuen aurka. Baina partidu hura oso gogorra izan zen.

Eta nola ikusten duzu datorren denboraldia?

Niretzako hau denboraldi oso ona izan da. Iaz finalera iritsi bai, baina dena galtzen nuen. Eta aurten gustura ibili naiz. Ikasturte honetan, Infantilen mailatik Kadeteetara pasako naiz eta txapelketa berdina izanen dira, baina urtebete zaharragoen aurka jokatuko dudanez oso zaila izanen da irabaztea. Beraz, aurten mailara egokitzea tokatzen da eta hurrengo ahal bada irabaziko dugu!

 **ALIPROX**
Lekunberri
janaridenda
hamabostaldi
eskaintza bereziak

Inigo Garaioa
MARGOLARIA
 696 658 288
LEKUNBERRI

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

**TAXI
SOROA**
609 168 217
Bederatzi plaza

IORTIA LI INKA ESTETIKA 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

Zertarako joango naiz psikologoarengana?

Orain dela urte batzuk modan jarri gaituzte psikologooi. Baina gaur egun, oraindik ere aurreiritzi asko kendu beharra ditugu gainera. Nire ustez, aurreiritzi hauek guztiz deuseztatuko ditu gizarteak berdin entzuten ditugunean: "traumatologoarengana noa hezurretan arazoak ditudalako" eta "psikologoarengana noa emozioak ezin ditudalako ondo kudeatu".

Planteamendu hau aldatzeko asmoarekin hasi nahi dut atal hau, jendea informaturik egoteko eta informazio horrekin bere iritzia fundamenduz izateko.

Asko entzuten dira hurrengo esaldiak: "zertarako joango naiz psikologoarengana?", "entzuteko eta gomendioak emateko nire lagunak ditut!", etab. Ideia hauek argitzeko lan honen definizio pertsonala emango dizuet. Nire ustez, psikologo baten lana da pazienteari ikustaraztea zeintzuk diren bere tresnak eta erabiltzen irakastea, berak praktikan jartzeko eta egunerokotasunean sortzen diren zailtasunetan aplikatzeko. Hau kontutan hartuta, garrantzitsua da ulertzea psikologok ez dugula berez ezer sendatzen, ez gabela medikuak eta, noski, ez dugula magiarik egiten. Baizik eta, pazienteak laguntzen ditugula beren tresnak erabiltzen entzumen objektibo eta aktibo baten bidez.

Beraz, ezinbestekoa da psikologora joatean ikasteko eta aldatze-

ko grina izatea, salbuespenak salbuespen. Badago txiste bat honen inguruan niri dibertigarria iruditzen zaidana: zenbat psikologo behar dira bonbilla bat aldatzeko? Bat, baina beharrezkoa da bonbillak aldatu nahi izatea.

Lehenengo premisa hori kontutan izanda, psikologora joateko milaka arrazoi egon daitezke. Alde batetik, sozialki onartuta dauden arrazoiengatik: depresioa, antsietatea, adikzioak... Baina badira arrazoiak, norberak ere ez dituenak aski ikusten horretaz kezatzeko, eta are gutxiago horregatik laguntza eskatzeko.

Normalean arrazoi hauek "deserosotasun emozionala" eragiten duten egoerak izaten dira, adibidez: doluak, egoera estresagarriren bat pasatzen ari garenean (jaiotzak, ezkontzak, seme-alabak etxetik joaten direnean...), gaixotasunak, erabaki garrantzitsu bat hartu behar dugunean, bizitzan aldaketak datozen, eguneroko zailta-

sunak begitan hartzen ditugulako edo soilik momentuan sentitzen dituzun emozioekin ez zarelako eroso sentitzen.

Guzti honekin esan nahi dudana da, ez bazaudetela eroso sentitzen dituzuen emozioekin: eskatu laguntza. Min emozional hori fisikoa bilakatu baino lehen. Ahaztu psikologoekiko dauden pentsamendu latzak eta jarri erremedioa. Denborak dena sendatzen duela sinestarazi dituden arren, errealitatea da, sendatzen duena denbora horrekin egiten duguna dela.

Hurrengo aleetan psikologiarekin erlazionatuta dauden kontzeptuak garatuko ditugu, beraz, egon adi!!

Zure zalantza pertsonalak Lorearekin argitu nahi dituzu?

Jarri harremanetan:

l.zr.psicologia@gmail.com / 676 975 810.

Xanti Saigos

Bitwarden eduki ditzakegun pasahitz guztiak kudeatzeko aplikazioa da. Bertan, zerbitzu edo kontu ezberdinen erabiltzaile izena eta pasahitza gorde ahalko dituzu era seguruan. Aplikazio honetan gorde dako guztia zifratu egiten da eta zuk bakarrik izango duzu bertan gorde dako datuak ikusteko aukera. Pasahitzak sortzeko zerbitzua ere badu eta izanduzun luzerakoa sortuko du zerbaki, letra (maiuskula eta minuskula) edo hainbat karaktere erabiliz.

Aplikazio hau Apple eta Android telefonoetan dago eskuragarri eta oso erreza da erabiltzen: jaitsi, pausua jarraituz kontua sortu eta prest izango duzu erabiltzeko. Appa irekitzen duzun guztietan zure kontuko pasahitza sartzeko eskatuko dizu, baina telefonoak hatz-marken irakurgailua badu, zure hatza jartzearekin nahikoa izango da aurrera egiteko. Mugikorretarako aplikazioa izateaz gain, Windows ordenagailuetan ere deskargatu daiteke.

BITWARDEN



digitala
sma
bidali ikusi
ekatu
app
download

Julio Calonge Markina

Uztailaren 7an hil zen, 68 urte zituela.

Bi urtez izan genuen Julio Calonge Mailope Aldizkariko kolaboratzaile fina. "Lurrak emana" atalean hainbeste maite zuen mikologia gaiei buruzko artikuluak eskaini zituen. Zizak eta onddoak ezjakintasunarekin jateak sor ditzakeen intoxikazioak eta sustoak ekiditearen alde lan egin zuen. Aranzadi Elkarteko mikologoaren taldeko kidea zen eta onddoei buruzko jakintza zabala zuen. Horiek aztertzen pasatzen zituen orduak eta orduak...

Jubilatu eta gero, Rosarekin batera iritsi zen Lekunberrira eta orduan ere, askotan, onddoak izan ziren aitzakia herritarrekin harremanak izateko.

Inork hartutako onddo edo ziza batekin zalantza izanez gero, bere etxera joan eta parez pare irekitzen zizkion atea, eta nahi bezainbeste azalpen eskaintzen zizkion. Berak ere zalantza izanez gero, hortxe zituen urte luzez bildutako liburu, argazki eta diapositibak onddoak bereizi eta identifikatzeko.

Bere artikuluetan gai zientifikoak landu arren, ongi aski zekien modu xehean azaltzen. Urte luzez Hernanin bizi izan zen Lekunberrira etorri aurretik, baina harrotasunez esan ohi zuen nafarra zela jaiotzez. Ez zekien euskaraz, baina hori ez zen oztopo izan Mailopen bere ekarpena egiteko.

"Arantxa, gaur arratsaldean libre zaude? Pasa zaitetz nire etxetik, hurrengo artikulua prest daukat eta argazkiak ere atera ditut Juan Antonioren laguntzarekin!". Argazkigintza ere gustuko zuen, nahiz eta azken urteetan gustorago ibiltzen zen Juan Antonio Garaikoetxea lagunaren ondoan. Batek onddoak identifikatu eta besteak argazkiak atera. Elkarrekin atera zuten esaterako Mailopen kaleratutako kilo eta Erdiko Boletus Satanas erraldoi baten argazkia.

Etxeko txirrina jo eta irribarre batekin irekitzen zidan atea. Joaten nintzen aldiro, artikulua gainera beti bazuen zer-bait berria niri erakusteko. "Begira-begira zeinen onddo arraroak hartu ditudan, usaindu-usaindu...". Eta pasioz ematen zituen bere azalpenekin hasten zen, sartu-irten bat izan behar zena ordubete edo gehiagoko bisita bihurtzeraino. "Gibelurdin hauek horrela prestatzen ahal dituzu... Eta hau berriz Amanita da, oso toxikoa, honek hil egin zaitzake...".

Beste zaletasun bat ere bazuen Juliok, arrantza. Ur azpiko arrantza egitera joan ohi zen maiz Getaria aldera. Eta musika ere gustuko zuen. Gitarra ausardiaz jotzen zuen eta tarteka etxe atarian bizilagunei emanaldiren bat edo beste ere eskaintzen zien.

Tamalez, ez dut zu agurtzeko aukerarik izan, Julio, baina ESKERRIK ASKO!



Arantxa Mikeo (Mailope Aldizkaria).

NEKAZARITZA, INDUSTRIA ETA ERAIKUNTZA
ARLOETAKO HORNIGAIK
BURDINDEGI ETA BRIKOLAJEKO TAILERRA

URZUBI S.A.

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

TAXILON

Lontxo Otamendi Artola

661 202 249
(9 plaza)

E-posta: lotamendi5@gmail.com Atallu - Araitz

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

IRAILA

1 | ARESO:

XI. Aresoko Mendi Martxa.

13 | LARRAUN:

Mailopeko batzarra, Larraungo Udaletxean
19:00etan.

14 | LEKUNBERRI:

Intza-Ttutturre Kilometro Bertikala.

15 | LEKUNBERRI:

Plazaolako Maratoia eta Maratoi Erdia.

15 | LEITZA:

Taloaren Eguna Leitza.

22 | LEKUNBERRI:

Sagardoaren Eguna.

SALGAI

Pisua salgai Sarrigurenen. 90m2-ko etxebizitza, bi garaje eta trastelekua. Harremanetarako: 676 090 928.

Egurra txikitzeko makina, eta traktorearentzat erremolkea: 2m zabalera x 3,5 luzera. 699 328 480 (Juantxo).

Baserri bat saltzen da Atallun. Egoera onean eta inguru ederrean. Harremanetarako: 646 703 705.

ETXE BILA

Iruñeko bikote bat gara eta lur eremua duen etxe bat erosi nahi genuke, berritua edo berritu gabea.
Markos: marayebus@hotmail.com.

LAN BILA

Lan bila nabil, pertsona langilea eta serioa. Pisuzko gauzak ezin hartzea litzateke eragozpen bakarra. Harremanetarako: 632 758 860 (Lekunberri).



ekin
rotulacion
948 85 32 79



SAN MIGUEL
gasolindegia
Xabier Garmendia 629 350 099
Arribe-Atallu



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



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



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

ALLIKO PESTA EGUNA

Irailak 7, larunbata

12:30 Suziria eta bermuta
14:00 Herri bazkaria
16:30 Mus txapelketa
17:00 Haurrentzako jolasak
18:30 Haurrentzako ikuskizuna eta Lorena Arangoaren ikuskizuna
20:00 Musika DJ Oixanirekin
21:30 Benduafaria
23:30 Gaupasa DJ Oixanirekin
Goizaldean gosaria!!

Etorri eta ongi pasa!

UITZIKO PESTAK

Irailak 26, osteguna

17:00 Txupinazoa
17:15 Frontenis Txapelketa
19:00 Zumba-poteoa
21:00 Aparia Merkualde Elkartean, eta ondoren BINGOA

Irailak 27, ostirala

12:00 Marianittoa
14:00 Gazte bazkaria
17:00 Gazteen arteko mus txapelketa
18:30 Toka lehiaketa
20:30 Dantzaldia DJ Oixanirekin
22:00 Bertso-aparia Merkualde Elkartean
01:00 Dantzaldia
02:30 Uitziko Ingurutxoa
(Arratsaldean zehar puzgarriak)

Irailak 28, larunbata

10:00 Diana txistulariekin
11:00 Pilota partidak (Larraungo Pilota Eskolak antolatuta)
12:00 Mus txapelketa
17:00 Umeen arteko Herri Kirolak
19:00 Show-a (ikuskizuna)
20:00 Dantzaldia DJ Oixanirekin
22:00 Aparia Merkualde Elkartean
01:00 Dantzaldia DJ-arekin

Irailak 29, igandea (Mikel Donaren Eguna)

10:00 Aurora
11:00 Meza Nagusia
12:00 Hamaiketakoa
13:00 Aizkolariak
16:00 Kafea eta pastak Merkualde Elkartean
17:00 Puzgarriak eta txokolatada
19:00 Dantzaldia DJ Oixanirekin
00:00 DENAK LOTARA!

ETXARRIKO FESTAK

Irailak 14, larunbata

11:00 Suziria
11:30 Bordetara oinez
12:00 Erronda Bordetan
14:00 Herrira oinez
15:00 Erronda herrian zehar
17:00 Puzgarriak
19:00 MAKSIM Magoa
20:00 Dantzaldia GABEZIN taldearekin
21:30 Barrikotea
23:00 Dantzaldia GABEZIN taldearekin eta ondoren DJ OIXANI

Irailak 15, igandea

14:00 Herriko bazkaria
17:00 Puzgarriak

ARRUIZKO PESTAK

Irailak 20, ostirala

20:00 Pesten hasiera suziarekin
Jarraian, gau-erronda etxez etxe.
24:00 DJ Oixani elkartean.

Irailak 21, larunbata

11:30 Erronda etxez etxe
17:00 Umeentzako jolasak eta puzgarriak
18:00 Mus txapelketa elkartean
19:00 Umeentzako merienda eta zezensuzkoa
20:00 Barrikotea, musikaz girotuta
23:30 Dj Oixani elkartean

Irailak 22, igandea

11:30 Erronda etxez etxe
Atsaldean... Sorpresa!