

MAILOPE

ARAITZ | BETELU | LARRAUN | LEKUNBERRI
349 - 2026ko IRAILA



MENDIA GUZTIOI ZABALTZEN

Irailetik aurrera zer Mimukaiei?

Mimukain eskuartean proiektu ezberdinak ditugu eta orain arteko lan ildo berarekin jarraitzen dugu. Baina iraila, eta harekin batera kurtso berriarekin, formakuntza eta ikastaroz beteta dator.

Datozen hilabeteetarako hainbat saio prestatzen ari gara. Gaiak eta datak oraindik ixtear ditugu, baina eskaintza zabala izango da. Besteak beste, tresna digitalekin lotutako formakuntzak izango ditugu, egunerokoan teknologia hobeto erabiltzeko eta gaitasun berriak lantzeko.

Eta primizia txiki bat ere aurreratu dezakegu: udazkenean ekonomia eta lan arloko saioak ere izango ditugu Mimukain. Datozen asteetan emango dugu informazio gehiago: gaiak, datak, ordutegiak eta izen-emateak. Adi, iraila indartsu dator eta!



**aseguru
gintza
XXI**

**ASEGURU
AHOLKULARIAK**

*Zure onlarria eta segurtasuna
habeteko modu bakarra
behin bezela aseguratuta
egotea da*

- ▶ aseguruak@aseguruak.eus
- ▶ 943 65 22 20
- ▶ Korreo Kalea 7: batua 20-100 Tolosa



**HOSTAL
BETELU**

Eguneko menua,
karta, plater
konbinatuak eta
pizza goxoak

Erreserbak:
948 51 30 26 - 663 97 67 09



ALIPROX
Lekunberri
janaridenda

hamabostaldi
eskaintza bereziak

OTXOTORENA
okindegia

ARRIBE

ADIII TLF BERRIA:
680 102 689

Izarberri
(Bar-Restaurante)



Dastatu gure
pintxoak,
ogitartekoak,
bazkarriak,
menuak eta
hanburgesak!

Ariler 17, behean | LEKUNBERRI

948 575 783

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.
HIRUROK S. VETERINARIOS

Telefono zenbakia eta fasa:
948 50 43 31
Lekunberri

MALLOAK
ARTZAI GAZTAK

Grupa Markina, GAZTIA Tolosa
(an. 400 077 051 - fax. 400 511 001)
Malloak web: www.malloak.com

IDIAZABAL

· MAILLOPE 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, Uitzu eta Uztegi.

· ARGITARATZEN DU:
Maillope Kultur Elkartea.
L.G.: NA 719/93
Maillopek ez du bere gain hartzen bertan adierazitako iritzi eta esanen erantzukizunik.
issuu.com/maillopealdizkaria

· ERREDAKZIOA:
Ainhua Beraza, Haritz Larrageta, Arantxa Mikeo, Ane Ubegun, Irati Moreno, Mikel Hernandorena eta Xanti Begiristain.

· ARGAZKIAK:
Ainhua Beraza, Andoni Tolosa, Araxes Ikastetxea, Arantzazu Aldanondo, Beñat Pellejero, Beteluko Udala, Cederna Garalur, Eneko Saralegi, Goiztiarrak, Irati Garciarena, Jabier Irigoien, Jon Arangoa, Juan Antonio Garaikoetxea, Lekunberriko Udala, Mari Jose Martiarena, Mattie Garaikoetxea, Nafarroako Balerdi Loratuen Lehiaketa, Oier Goñi, Plazaola Partzuergo Turistikoa eta Txalapartari Taldea.

· PUBLIZITATEA:
Haritz Larrageta - 660 476 041
info@maillope.eus

· TIRADA: 1.600 ale.

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

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

02



IRAILETIK AURRERA ZER MIMUKAIEN?

04



KUXKUXEAN Zorion agurrak

6



IRITZIA

EZTABAIDA PUBLIKOA

Xanti Begiristain Madotz

7



IRITZIA

Pediatra zerbitzua orain!

8



ELKARRIZKETA

Maider Otegi Iriarte (Betelu)



12



BATZARRE

14



ERREPORTAJEA

Tenperaturen igoera lehen sektorea itotzen ari da



17



MAITE DITUT MAITE

"Santa Barbarako igoera Arribetik"

18



KULTURA



23



KIROLA

24



EMOZIOEN MUNDUA

28



PLAZATIK PLAZARA

"Kebab pakistandarra Lekunberrin bertan"

Ashan Raza (Lekunberri)

31



AGENDA



Aimar Ruiz Zabala

Irailaren 11n 10 urte.
Zorionak Aimartxo!! Egun on ona
pasa eta muxu handi bat
denon partetik!!

Izei Prados Aldasoro

Irailaren 11an urte 1.
Zorionak pottoko! Muxu handi bat
Maren, aita, ama eta familia osoaren
partetik!



Iraia Elordi Sanz

Uztailaren 18an, 7 urte. Zorionak,
printzesa! Egun polita pasa
dezazula! Familia guztiaren partetik
musu handi bat!



Luar Amatriain Goikoetxea

Abuztuaren 13an, 8 urte. ZORIONAK
polita!!!!
Egun bikaina pasa dezazula opa dizugu
familia guztiaren partez!!! Jarraitu zure
bizi-poz horrekin gozatzen.
Muxu erraldoi bat



Ane Elordi Sanz

Abuztuaren 2an 4urte.
Zorionak, printzesa!
Egun polita pasa dezazula!
Familia guztiaren partetik musu handi bat!

Laia Ochotorena González

Abuztuaren 13an, 5 urte.
Gure bihotzak alaitzen jarrai
dezazula. Ongi pasa zure egunean
printzesa. Izugarri maite zaitugu
aitatzok, amatxok eta Garaiek.
Muxu erraldoi bat



Unax Elordi Saralegui

Irailaren 14an, 4 urte! Zorionak eta
urte askotako Unax! Segi oain arte
bezain jator! Muxu haundi bat familia
guztin partez!



Mailope aldizkaria zorion agurrak jasotzeko irrikan dago!
Idatz iezaguzu info@mailope.eus helbide elektronikora,
edo WhatsApp bidez **660 476 041** telefonora hilaren
15a baino lehen.



Lagunasesoria S.L.

Fiskala
Laborala
Kontabilitatea
Seguruak...

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

Bar Ainhua

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

Astelehenetik ostiralera goizeko 7:00etatik aurrera

Aralar 15, 31870 Lekunberri (Nafarroa)

948 504 077 • 639 778 851 • ainhualiberal@hotmail.com



SUTEA ALDATZEN

Uztailaren 20an, suhiltzaileek Aldazko Itsasozelaian piztutako sute bati egin behar izan zioten aurre. Arratsaldeko laurak eta erdi aldera eman zen abisua eta hara bideratu ziren, berehala, Cordovillako suhiltzaileak eta helikoptero bat, itzaltze lanetarako. Zorionez, zauriturik ez zen izan eta sutea kontrolatu ostean, arratsaldeko zazpiak eta laurdenerako itzalita zen erabat.



HIDROGENO NATURALA BILATUKO DUTE ARALARREN

Aralarren hidrogeno naturala bilatzeko baimena eman zaio urtebetez Mantle8 Iberia S.L. izeneko enpresa frantsesari.

Bilatzeko baimena izango badu ere, ezin izango du, momentuz, hidrogenorik atera edo bide berririk ireki. Gipuzkoan zein Nafarroan egingo dira bilaketak, eta geofonoak baliatuko dituzte lurpeko irudiak lortzeko.

Hidrogeno naturala etorkizunean oso garrantzitsua izan daitekeen emisio baxuko energia iturri bezala irudikatzen dute proiektuaren sustatzaileak.

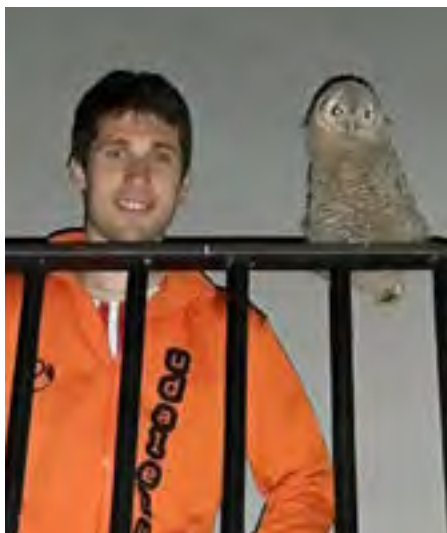


MAILOPEREN LEKUKOA

Irati Moreno Blas aldaztarak Mailopeko lekukoa pasa dio Haritz Larrageta Martinez iruindarrari. Haritzek bi urte eman zituen Errazkinen bizitzan eta beste bi Larraungo AEKn lanean. Horren ostean, urte erdiz ibili zen Mailopen, 2023. urtean.

Azken urteotan bide oparoa egin du haur literaturan eta uda honetan iritzi artikulua idatzi izan ditu Berrian.

► Xabier Azpiroz Beunza (Uitzi)

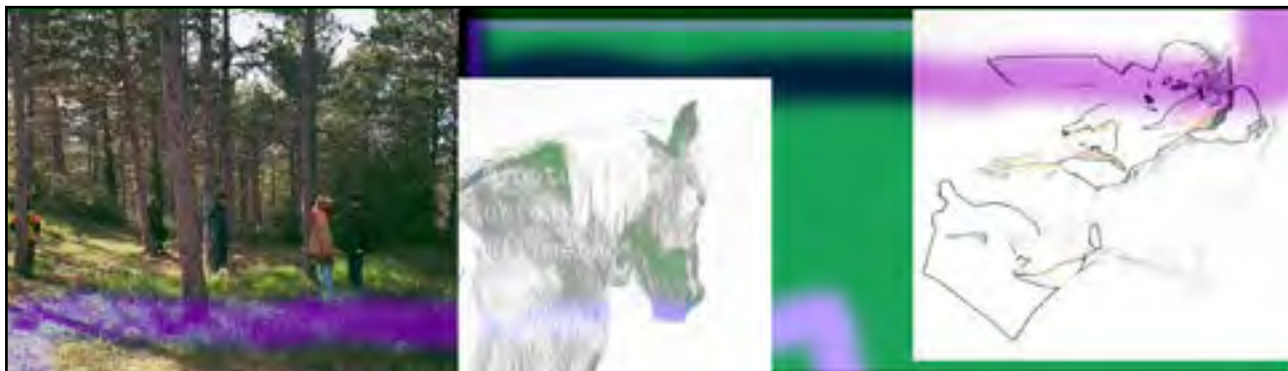


*Oso lan zaila jarri didazu
Eneko, lagun maitea
eta Errazkindik Uitziraino
pasa didazu kaltea
bertso hau sortuz atera zaizkit
burutik sua ta kea
irakasleoi gustatzen zaigu
udan lasai egotea*

*Lazkao txikiri bazioten
ispilua aurren jarri
eta nik ere badut lagun bat
antza duguna elkarri
mendian dabil tope korrika
eta udan juergan sarri
bihotz oneko mutila Oihan
gozo eta maitagarri*

Doinua: Ispilua (Lazkao Txiki)

/ Hurrengoa: Oihan Igoa Gastesi (Lekunberri)



Katixa Goldarazena

IRITZIA

6

EZTABAIDA PUBLIKOA

Gehiena bezala, aurtengo sanferminak ere, hasi eta bukatu egin ziren. Han joan ziren programazio ofiziala eta ofiziala ez zena. Besteak beste, urtero bezala, bigantxak, entzierroak eta zezenketak.

Nekez uka liteke zezenketak jardunaldi basatiak direla, alegia, beren estresarekin, tratu txarrekin, lantzekin, banderillekin, ezpatekin, zauriekin, odolarekin, heriotzekin eta abarrekin, eta, horiek guztiak, gainera, jai publiko batzuetan, eta, segur aski, neurri handi batean, diru publikoz ordainduak. Entzierroak ere, ez zaizkie batiere goxoak gertatu behar zezenei, estresarengatik.

Gai horiek guztiak defendatzeko, askotan esaten da aspaldiko tradizioak direla, baina beti ez dute balio aspaldiko tradizioen aitzakiek, esate baterako, ablazio, matxismo, arrazakeria eta abar, eta abarren gaietan.

Nire ustez, 2026an guztiz desfasatuta gelditzen dira halako praktikak, gizarte ustezko demokratiko batean, eta, horregatik, pentsatzen dut, berandu baino lehen, bertan behera utzi beharko liratekeela eta beste zerbaitez ordezkatu. Jakina da hori ezin duela egin alkate batek edo bestelako agintariren batek, manatu hutsez, zeren eta orduan ulertuko bailitzateke inposizio bat bezala, eta, gizartearen zati handi batek ez luke onartuko.

Hala eta guztiz ere, iruditzen zait, noizbait lor litekeela, baina horretarako, gizartearen eztabaida publiko, lasai, luze eta serio bat sortu eta bultzatu beharko litzateke. Eragile eta aktore guzti-guztiek hartu beharko lukete parte aipatu dutan eztabaida publiko horretan: peñek, askotariko gizarte taldeek, politikariek, agintariek eta abarrek, eta abarrek.

Noiz lor litekeen, auskalo!, baina argi dago saiatu gabe, behintzat, askoz ere zailagoa izanen dela. Horretarako, gizarteak berebiziko bilakaera egin beharko luke eta beste dibertsio mota batzuk aurkitu, zezenen ikuskizunak ordezteko. Kostatuko da, baina nik uste dut noiz edo noiz erdietsiko dela, bestela gizarte hau nahiko aldrebestuta legoke.

Xanti Begiristain Madotz.
Auritz, 2026-08-03.

PEDIATRA ZERBITZUA ORAIN !

Joan den urteko abenduan bertan behera utzi zenetik, Larraun-Lekunberri, Araitx eta Beteluko haurrak bertan artatuko dituen pediatria zerbitzurik gabe gaude eskualdean. Geroztik, egoera salatzeko mobilizazioak egin ditugu eta ekinean jarraituko dugu, izan ere, Osasun Departamentuarekin egindako bilerek ez dute soluziorik ekarri.

Gaia kokatzeko, egungo zerbitzua- rekin Leitz eta Irurtzongo osasun-etxeen artean banatzen dira haurrak, eta hori ez da ez familiekin, ez udalekin adostu; horren ondorioz, eskualdeko 420 familiak desplazamendu luzeak egitera behartuak dira (batera edo bestera) oinarritzko zerbitzu hau jasotzeko.

Gure kexaren aurrean Osasun Departamentuak funtsean eskaintzen duena da Lekunberri- Larraungo Osasun etxean jardunaldi osoan ari- tuko den erizaina eskaintzea eta jar- dunaldi erdian ari- tuko den pediatria harekin batera. Medikua jardunaldi erdian edukitzeak eragozpen han- diak ditu izan ere, bere jardunaldia osatzeko beste lanaldi bat beharko du profesionalak eta ezin zehaztu digute jardunaldi erdi hori nola anto- latuko den gurean (zein ordutegitan, egunetan...). Jardunaldi erdian ego- nik, bera faltatuko denean Iruñeko

larrialdietara jo beharko dugu beti (familiarrentzat eta gaixoentzat logis- tikoki ekar dezakeena kontuan har- tuz). Komeni da gogoraraztea, gaine- ra, jarduera pediatrikoaren zati handi bat al- dian behingo azterketetan, gai- xotasun kronikoen jarraipenean, ga- rapenaren kontrol- etan eta txertake- ta- egutegiaren betetzean oinarritzen dela, eta, jakina, prestazio horiek ez dagozkiola larrialdi- zerbitzu bati. Ho- nela, batetik, postua ez da egonkorra lan- baldintzei begira eta horrek gure haurren artatzea desegonkorra eta ez jarraitua izatea ekar lezake. Bes- tetik, formulak erizaina zama lezake pediatriaren faltan bereak ez diren funtzioak eginarazteko arriskua izan lezakeelako.

Landa-eremuan bizi gara, eta, zen- tzu horretan, ezin dira hiriguneeta- ko ratio berak aplikatu zerbitzuak antolatzerakoan. Nafarroan errea- litate asko eta askotarikoak daude, eta zenbait prestaziotan agerikoa da landa-eremuek pairatzen duten gabezia. Gure ustez, bada garaia egoera horiek kontuan hartzeko eta zerbitzuak toki bakoitzaren baldintza eta beharretara egokitzeko, izan ere, landa-eremuan bizi arren, gainerako herritarrek dituzten eskubide berak ditugu, eta administrazioak eskubide horiek bermatu behar ditu.

Gainera, ez da nolanahiko datua: egoera zaurgarrian dauden per- tsonak ere badaude ez daukatenak nola hurbildu osasun etxetara eta kontuan hartu behar da garraio pu- blikoaren eskaintza oso eskasa dela gure eskualdean, eta horrek are gehiago zailtzen duela osasun- arre- tarako irisgarritasuna.

Hori gutxi balitz bezala, zerbitzua gaur egun antolatuta dagoen mo- duan, profesionalak oso ratio altuak dituzte (Irurtzongo eta Leitzako osa- sun etxetean), eta egiaztatu ahal izan dugu zenbaitetan gainezka ere egi- ten dutela.

Gauzak honela, negoziaketetan es- kaini zaigun aukera hau (bai eta une honetan indarrean den aukerak ere) ez dute gure ume eta haurren zer- bitzu integral eta duinik bermatzen, ez eta familion eskubideak errespe- tatzen, eta hori hala, aldarria garbia da: pediatria eta erizaina behar ditu- gu eskualdean, Larraun- Lekunberri, Araitx eta Beteluko ia 500 haurrek gainerako Nafarroako haurrek beza- la atentzioa bermatua izan dezaten, eta horren alde borrokan jarraituko dugu.

**Araizko, Beteluko, Larraungo
eta Lekunberriko gurasoak**

“Mendira joateko beste pertsona bat ezinbestekoa dutela ikusi nuen”



Maider Otegi Iriarte

Betelun bizi den Maider Otegi auriztarraren mendi agentziak zabalpen handia izan du azkenaldian, pertsona itsu batekin Kilimanjarora igo ostean, besteak beste. Baina hori baino askoz gehiago da Bidaide: natura eta mendia pertsona guztiek disfrutatu ahal izateko egitasmoa da.

Zer da Bidaide?

Bidaide pertsona guztiei mendira edo naturara hurbiltzeko aukera luzatu nahi dien proiektua da. Pertsonaren behar, adin eta ahaletara egokitzen da. Ez dute zertan gailur altuenak izan behar; inguruko parajeak baliatuko ditugu gehienetan. Nepalera, Islandiara edota Dolomitetara joatea ederra da. Baina lan gehienak inguruan egiteko asmoa dugu.

Bidaidek oihartzuna izan du azkenaldian, ezintasunak zituzten pertsonak gailur handietara eraman ditugulako. Baina ez da, inondik inora, horretara mugatzen; Bidaide pertsona guztientzat dago pentsatuta.

Betidanik izan duzu mendizaletasuna?

Ez, egia da beti mendiz inguratuta bizi izan naizela. Paraje eder asko dituzte Auritzek eta Beteluk. Txikitatik Auritzen bizi izan naiz baina, ama beteluarra izanik, asko etorri naiz hona. Mendizaletasuna ez dakit nondik datorkidan. Etxean ez dut jaso, gurasoak ez baitira mendizaleak.

Gogogan duzu noiz piztu zitzazun?

Egia esan, mendia beti gustatu izan zait baina ez nuen norekin joan. Inguruan ez zegoen mendizalerik eta nik egiten nituen bueltaxkak herrian. Azpirotzera igota, Ttuturre ikuste

nuen eta nire baitan pentsatzen nuen: «Egunen batean igoko naiz Ttuturrera». Orain askotan egiten dut, kar-kar-kar. Baina egia da hor puntu bat izan nuela non, etxeko mendiez harago, gainontzekoak ere ezagutu nahi nituen. Aurrerago, gaixotu egin nintzen eta hor erabaki nuen gustuko egin nahi nituen gauzak egin behar nituela, inoren laguntzaren zain egon gabe.

Momentu horietan, zer eman zizun mendiak?

Mendiak urte horietan oso mugatua izan nuen askatasuna eman zidan. Eta horrekin batera, zoriontasuna, lasaitasuna eta bakea. Beti izan naiz natura asko maite zuen pertsona. Mendian animalia edo paisaia eder bat ikusten dudanean oso gustura sentitzen naiz.

Animalia batekin lagunduta igo-tzen zara, askotan, mendira...

Bai. Txakurra dut, Urki. Sare soziale-tan jarraitzen nauenak ezagutuko du ongi. Eta egia da Urkiri asko diodala eskertzeko, bestela ez bainintzateke askotan mendira joango. Bera gabe, esan nahi dut. Konpainia sentitzen dut eta berari esker bakarrik joanda ezagutuko ez nituzkeen lekuak bisitatu izan ahal ditut.

Nire txakurrari esker bakarrik joanda ezagutuko ez nituen lekuak bisitatu izan ahal ditut.

Bidaide izango dugu hizpide, baina zein momentutan hartu zenuen mendi-gidaritza ikasteko hautua?



Zenbait mendietan ibiltzeko formakuntza gehiago behar nuela ohartu nintzen. Eta asteburutako kurtsuak egin beharrean, bi urtetako mendi-gidaritza titulua ateratzea erabaki nuen, esfortzu handia izan bazen ere, lanarekin uztartu behar bainuen. Baina ikasteko asmo hutsez hasi nintzen. Lagunak ditut zeini pasioa lanbide bilakatze horrek, mendira joateko gogoia itzali dien. Eta nik ez nuen hori nahi, niri mendiak asko ematen dida-lako.

Lehenengo urtean Yosú Vázquez gidari arabarrarekin egin nuen topo, zeina pertsona ezinduekin lan egitean espezializatuta dagoen, nahiz eta horretara mugatzen ez den. Harekin egin nituen praktikak. Normalean pertsona itsuren bat izaten genuen; aulkiak ez horrenbeste. Eta hor buruak klik egin zidan. Ikusi nuen pertsona horiek beti ahaztuta gelditzen direla eta ezinbestekoa dutela beste norbait mendira joateko. Etxean geratzen badira ez da beldurragatik. Hor ikusi

nuen nire pasioa lanbide bilakatzeko beste modu bat, aldea baitago ordura arte praktikatzen nuen mendizaletasunarekin.

Ikusi nuen pertsona horiek beti ahaztuta gelditzen direla eta ezinbestekoa dutela beste norbait mendira joateko. Etxean geratzen badira ez da beldurragatik.

Uztail hasieran eman zenion publiko zabalarari Bidaideren berri.

Bai, ingurukoek bazekiten. Azken urtean ikastaroak egiten ibili naiz enpresa muntatzen trebatzeko.

Yosú Vázquezekin, besteak beste, Teidera eta Kilimanjarora eraman dituzu pertsonak.

Pertsona itsu batzuk hobeki moldatzen dira mendian eta beste batzuk okerrago; gainerako pertsonekin gertatzen den bezala. Alex ezagutu genuen, bilbotarra. Ikustekoa da nola ibiltzen den. Barrak lagunduta, primeran ibiltzen da. Konfiantza erabatekoa du gugan. Eta berarekin, lehenengo urteko aste santuan, Teide igo genuen hondartzatik tontorreraino. Eta aurtengoan, Kilimanjaron izan gara.

BERTAKO HARAGIA
Txistorra, txorizoa,
saltxitxak,
sukaldatutako
platerak.
Etxera eramateko
zerbizatua ere
eskeintzen dizugu.

Antigua kalea 7
31890 BETELU

948 51 30 88 maiteharategia@hotmail.com

German Lasarte HARATEGIA
Aralar kalea 8
Lekunberri
948544157

SAN MIGUEL gasolindegia
Xabier Garmandia 629 350 099
Arbe-Atalla

urrutia enea
etxeko hestekiak
LEKUNBERRI

● ● Maider Otegi Iriarte (Betelu)



Maider Otegi Iriarte

Irudikatze aldera, nola ibiltzen da barrarekin lagunduta?

Barrak erdian eta mutur banatan helduleku bat dauka. Pertsona itsua erdian joaten da eta muturretan gidariak. Aurrean doanak biderik errazena hartu eta deskribatzen du: harri bat, koxka bat, sasiak... Dena azaltzen joan behar duzu. Atzekoak, aldiz, timoi lana egiten du, nolabait. Hortaz, harri handi bat baldin badago, barra mugitu behar du erdikoak estropezu egin ez dezan, esan behar dio burua noiz altxa dezakeen adarra pasa due-lako, eta, normalean, atzekoak bidetik atera behar izaten du, pertsona itsua bidetik eraman ahal izateko.

Kilimanjaro ari ginela, nola sortu zen hara joateko aukera?

Yosuk laugarren aldia zuen eta pertsona itsuekin ere joana zen. Aurkekoan, Juanito Oiarzabal eta Julian lantzirekin, gainera. Baina bidaia hartan ezin izan zuten tontorrik egin. Edonola ere ez zuen berria. Guretzat, aldiz, erronka handia zen. Baina ezerk ez du Alex izutzen eta argi eduki zuen proposamena entzundakoan.

Pertsona itsu bati zer eman dio horrelako mendi bat igotzeak?

Alex ez da jaiotzez itsua eta itsu geratu aurretik izana zen mendizalea. Horregatik, agian, egiten zaigu hain erraza bera gidatzea. Gaixotasun batek ekarri zion progresiboki itsutzea eta mendira joateri utzi beharko ziola uste zuenean, azaldu zitzaion Yosuk. Alex oso eskertuta dago eta beste modu batera gozatzen du mendia. Ahalegina disfrutatzen du, eta tontorrera igotzearen satisfakzioa. Guk ere, lainotuta dagoen tontor batera igotzen garenean, satisfakzioa sentitzen dugu. Baina, horrez gain, badituzte bestelako sentsazio batzuk: lagun arteko emozio hori, usaina, airea, hotza...

KOTXERA
Taberna • Jaiotza • Bar • Brasa

948 50 43 52
kotxera@com

Casario Berro Zorriño,
Mugra (Navarra)

Antsoñea
Baserriko Gazta

948 513 468
www.antsoñea.com
Utegi (Araiz)

PUBLIZITATEA MAILOPEN

Mailope aldizkaria

660 476 04 . info@mailope.eus

Kilimanjaroko tontorra laua da eta, hara heldutakoan, kendu genion barra. Beste makila bat eman genion eta, guk gidatuta, bakarrik ibili zen. Tontorreko kartelera inori helduta joan gabe iritsi zen. Momentu hartan, bere aurpegia ikusi beharra zegoen. Eta gainerakoak negarrez. Bera etorri izan ez balitz, hori ez genukeen biziko. Oso aberasgarria da; denok asko ikasten dugu.

Zein duzue hurrengo bidaia?

Yosuren Senderos accesibles eta Bidaide elkarlanean, beste bidaia bat eskaini nahi dugu; desberdina. Orain arte, Kilimanjaro igotzera bideratuta zeuden Tanzaniarako bidaiak. Guk aukera hori eskainiko dugu nahi duenarentzat: Kilimanjarora joango gara elkarrekin denok, baina nahi duenak baino ez du igoera egingo; nirekin. Igo nahi ez duenak, beste plan bat izango du Yosurekin. Edonola ere, teknikoki, Kilimanjaro ez da zaila,

mendian trebatua bazara. Altuera da baldintza zaitzakeen gauza bakarra. Baina Tanzaniarako bidaia horrek, Kilimanjarora igo ala ez, merezi du. Zoragarria da.

Aste santuan joango zarete.

Bai, udan masifikatu egiten da. Baina aste santuan, bakarrik ginen tontorrean. Eta luxua da hori horrelako leku batean. Edonola ere, Afrikan badira mendi interesgarri asko eta horietara ere joan nahi dugu.

Esan ohi da Afrikara joateak aldatzen zaituela, eta ez da mito hutsa. Egia da. Bizimodua, harremanak... Ezagutu beharra dago. Mendira joan ala ez, merezi du. "Kilimanjaroko bidaia" nolabait izenburua izanda ere, Kilimanjaro ez zen ardatza izan. Askoz gehiago dago.

Pertsona gorrekin ere ibili zarete azkenaldian. Oso bestelakoa da?

Bai, hala da. Aurretik ez nintzen gorrekin ibilia. Auritzetik Hiriberriko etapa egin nuen haiekin, GR-11 egiten ari baitziren. Eta desberdina da, nirekin hitz egiteko, ezpainak irakurri behar zizkidatelako. Beraz, parean izan behar dituzu, biak zaudete elkarri begira, eta tentuz ibili behar da pauso txarrik ez emateko. Geldialdi bat egin behar baduzue, aurrean dabilen bat ez bada enteratzen, korrikaldia egin behar duzu eskapa ez dakizun. Bestela ez duzu modurik pertsona hori gelditzeko. Oso polita izan zen. Horretan ere asko ikasi nuen. Eta gauza gehiago antolatzeke asmoa dugu.

Interesa duenak, nola jar daiteke Bidaiderekin harremanetan?

Kontakturako telefonoa eta sare sozialak bidaideguia.com webgunean topatuko dituzue.



Maiden Otegi Iriarte



► GARRAIO PUBLIKOAREN ZERBITZU PROPOSAMENAREN KONTRA

Larraungo Udalak eta bere kontzejuek ez dute Iruñea eta Donostiaren arteko lotura egingo duen garraio publikoaren zerbitzu proposamena begi onez ikusi, despopulazioari mesede egiten diola iritzita. Proposamenari jarraiki, Gorritin, Mugiron, Arruitzen eta Azpirotz-Lezaetan egiten diren geldialdiak desagertuko lirateke. Horrek, 16 kontzejutik 15 utziko lituzke, hein batean, isolatuta. Nafarroako Gobernuari, herritarren beharrak entzun eta proposamena zuzentzeko eskatu zaio.

Azpimarratu beharra dago, Larraun despopulazio arrisku handiko udalerri bezala katalogatuta dagoela gaur egun.



► ALOKAIRU ESKURAGARRIKO ETXEBIZITZEN DEIALDIA LEKUNBERRIN

Lekunberriko alokairu eskuragarriko etxebizitzaren deialdia argitaratu du CASA47 enpresa publikoak. Iturriburu kaleko 34 etxebizitza dira. 417 eta 519 euro arteko alokairua dute. 58 m² eta 102 m² handienak. Esleipenerako errenta aitortzen izango da kontuan eta etxebizitzaren bat jabetzan duten pertsonak ezingo dute parte hartu, salbuespenak salbuespen. Irailaren 10era arte aurkez daitezke eskaerak. Informazio gehiagorako 047 telefonora deitu ahal da.

LEKUNBERRIKO ANTZINAKO AZOKA

Lekunberri Erdi Arora bueltatu zen 65 posturen bitartez Nafarroan ekoiztutako produktuak eskaintzeko. Gazta, sagardoa eta ezta topa zitezkeen elikagaien artean. Baina ukenduak, zeramika, kandelak eta zuraz landutako artisau lanak ere baziren, ohiko legez, abuztuko lehenengo igandean.





IBILGAILU ELEKTRIKOENTZAKO KARGA-PUNTU PUBLIKOAK

Ekain amaieratik ibilgailu elektronikoentzako karga-puntu publikoa erabilgarri dago Araizko Udalaren alboko aparkalekuan. Bi ibilgailu aldi berean kargatzeko aukera eskaintzen du herritarren zein bisitarientzat.

Inbertsioa egiteko, Udalak Europako Batasunak finantzaturako NextGeneration funtsen laguntza izan du.

Gaur egun, 7 kW-ko potentzia badu ere, etorkizunean 22 kW-era igotzeko aukera dago, bateriak azkarrago kargatzeko.

Karga-puntu berriak babes-zerbitzu publiko bat bermatzen du, baliabide pribaturik ez duten erabiltzaileek inguruko herrietara desplazatzeko beharrik ez baitute izango.



BERRIKUNTZAK BETELUN

Hilabete batzuen ondoren, frontoiaren gainean jarritako eguzki-plakak martxan dira dagoeneko. Argiteria publikoa berritu da 70 kale-argitan LED argiak jarritz, ia 43.000 euroko inbertsioa egin ostean.

Horrez gain, azken urteetan bezala, Indianoetxean Musika Eskolako gelak margotzen eta horien sabaia pladurrez jaisten ibili dira, espazioa atontze aldera.

IAZTIK PEDIATRIARIK EZ

Abenduaren 10ean, Larraungo eta Lekunberriko pediatria zerbitzua kendu zuen Osasun Departamentuak.

Ordutik, guraso talde batek hainbat ekintza egin ditu eskatzeko kontsultategian pediatria berriro jar dezatela eskatuz.

Pediatria oinarritzko zerbitzua da eta, egoera honetan, joan-etorri luzeak egitera behartuta daude eskualdeko familiak.



Tenperaturen igoera lehen sektorea itotzen ari da



Gogoratzen den udarik gogorrena izan da aurtengoa eta abeltzaintzan eragin ikaragarria izan du. Animaliek ura edan ahal izateko, asketara kamioi batez eraman behar izan da asteetan egunero. Gainkostuak eta egoera datozen urteotan errepikatuko den susmoak kezkatuta ditu abeltzainak.

2026ko uda mende honetako bero eta lehorrena izaten ari da. Maiatza amaieran, ezustean harrapatu zuen Nafarroa bero handiak eta ekaina eta uztaila ildo beretik joan dira, merkurioa ezohiko zifretara eramanez. Ekaineko tenperaturak Nafarroan, batez beste, 1990etik 2020rako tartean baino 3,8 °C gorago kokatu dira.

Euririk egin ez duenez, udaberri amaierako belarrak oso erraz egin ziren; oso azkar. Gau beroak etorri ziren eta ihintzik ez zen izan, apenas. Abeltzainek beroaldia apur bat

apalduko zela uste izan bazuten ere, ez zen hala izan eta, horrenbestez, oso belar gutxi egin da aurten; ekainean egin zenaren ondotik ez baitzen apenas berritu.

Mendian, maiatz hasieran jana bazen, baina laster giro lehor eta beroak soildu zituen larreak. Oso erreta zegoen guztia eta eskasia handia izan da paraje denetan. Artzainek aipatu izan dute Aralarrean igotzean ez dutela betiko mendi berbera topatu. Inguru guztiak gorrituta ikusi dituzte eta animaliek hautsa harrotu besterik ez dute

egin, noraezean ibiltzean. Bardean egongo balira bezala irudikatu dituzte beren artaldeak. Mendi lehorrean batetik bestera ibili dira animaliak, bazter guztietan jana bilatzen, baina oso gutxi dago.

Artzainek aipatu dute Aralarrean igotzean ez dutela betiko mendi berbera topatu.



Behiak txekorrak eta behorrak moxalak hazten dabiltzan garai honetan, asko sufritu dute animaliek eta normalean baino bi hilabete lehenago kendu behar izan dizkiete abeltzainek kumeak. Bestela, behi eta behorrek oso behera egiten dute eskasia honetan.

Ardiek gutxiago behar dute udan bizirauteko, kumeak izateko eta horiek eradoskitzeko oraindik denbora falta baita. Horri esker hobeki aurre egiten ahal diote egoerari, ura duten heinean, behintzat. Baina, hala eta guztiz ere, asko flakutzen ari dira azken hilabeteotan, artzainen esanetan.

Egoera larri honetan, 2022. urtean bezalaxe, askak betetzeko ura igo behar izan da mendira. Salbuespen gisa har daiteke, agian, Baraibar aldean dagoen Frantseserreka, non urik izan duten. Baina, zenbat eta gorago, orduan eta konplikatuagoa

izan da egoera. Suteei aurre egin ahal izateko sei metroko sakoneran ura pilatzeko pentsatuta dagoen Belokiko baltsa, besteak beste, sanferminetarako agortu egin zen. Inguruko errekek ere pareko ibili dira. Iturburuak agortuta daude. Horri aurre egiteko, abuztuan, kamioi batean eraman behar izan da ura asteetan egunero, animaliak egarritz hil ez zitezen.

Abuztuan, kamioi batean eraman behar izan da ura asteetan egunero, animaliak egarritz hil ez zitezen.

Euria bota zuen egun bakanetan azaletik joan da ura, berehala. Egunero betetzen ziren askak, egunero ziren agortzen. Eta animaliak, askak hutsik ikusirik ur bila ibili dira, su-

fritzen. Erreketan lokatza baino ez dute topatzen.

Honek guztiak dakarren kalte ekonomikoa handia da, ezohiko gailakak baitakarzkie abeltzainei. Orain arte, behorrak eta behiak urrian itzultzen ziren, eta ardiak azaroan. Baina, dagoeneko, animaliak etxaldeetara jaisten hasi dira abeltzain asko eta negurako zuten bazka ari dira gastatzen. Horrek, ezinbestean, eskaria handiagotuko du datozen hilabeteotan, eta merkatuaren legeak animaliak elikatzeko produktuak garestitutuko dituen beldurrez dira sektoreaz bizi direnak.

Abeltzain asko animaliak etxaldeetara jaisten hasi dira eta negurako zuten bazka gastatzen

Peio Goikoetxearen iritziz, sindikatuekin eta administrazioarekin bilerak egin beharko dira, lehortearren inpaktua baloratu ahal izateko. Ura eta jana abuztu amaieran hasi ohi zen agortzen, baina aurten hilabete baino gehiago aurreratu zaie eskasia. Diru-laguntzak eskatu beharko dira, ziurrenik, egoera larri honi guztiari aurre egiteko, errentagarritasunak beste kolpe bat hartuz gero, jardunari eustea oso zaila izan baitaiteke abeltzaintzat.



Gogoratu beharra dago lehen sektorea oinarrizko aktibitatea dela eta, ekonomikoki zein operatiboki bideragarria ez baldin bada, kontsumoan ere igarriko dela horren hutsunea. Gainkostuak etorriko dira, ziurrenik, baina, horiek asumitu ezean, bertako produktuaren gainbehera etor liteke urte gutxiren bueltan.

Lehen sektorea bideragarria ez bada, bertako produktuaren gainbehera etor liteke urte gutxiren bueltan.

2003. urteko lehortearen errekek salbatu zuten uda, 2022an ahalagin handiagoa egin behar izan zuten abeltzainek aurrera egiteko. Baina lau urtera, hura baino giro latzagoari egin behar izan diote aurre. Joera zein den ikusirik, administrazioak egoera kudeatzeko neurriak hartu beharko lituzkeela diote abeltzainek. Gogoeta egiteko momentua dela deritzote. Abeltzainek kamioi bat bete ur egunero asketara eramateak duen kostuari ezin diote urtero aurre egin.

Ez da bakarrik herrien ekonomia jokoan dagoena. Abeltzaintza larreak garbitzeko eta mendiak beren biodibertsitatean mantentzeko jardun ezinbestekoa da. Aktibitatea galduz gero, animaliek eutsitako su-ebakiak desagertuz joango lirakeke, eta datozen uda bero eta lehorretan sute gehiago izan daitezke, zeintzuk, bide batez, zailagoak izango diren itzaltzen.

Abeltzaintza ezinbestekoa da larreak garbitzeko eta mendien biodibertsitatea mantentzeko.



LEKUNBERRI
TABERNA

940 507 628
www.serviciomark.com
Artea, A. 620
3870 Leizorri
@Leizorri_Taberna

INFORMATIKA ARALAR
LEKUNBERRI - ARMITZ
LARRUK
JALMINEZ LIXKOPONILLA
634 551 743
infoaralar@gmail.com

Errotalea 19,
Lekunberri

MARTILLO TEAM
PERRIBO DARRA

www.martilloteam.com
679 938 916

Euskara
eroso ikasi
eta bizitzeko

50 urte
aek
Euskara ikasi
eta bizitzeko

Larraungo AEK
EUSKARA-IKASTAROAK

- MAILA GUZTIAK (A1, A2, B1, B2, C1 eta C2)
- AZTERKETAK prestatzeko ikastaroak
- Goizez eta arratsaldez

948 604 704 edo 607 622 102 | larraun@aek.eus
Izena emateko azken eguna irailaren 25a
Artzanegi 6, Lekunberri

DIRULAGUNTZAK

Iparaldeko Euskara Markomunitateak diruz lagundutako ikastaroak.
Nafarroako Gobernuak A1 eta A2 mailak 1000 (inartatutik)

Hurrengoa:

Unai Garmendia Uharte (Betelu)



**Markel Satrustegi
Mariñelarena (Betelu)**

Zergatik aukeratu dut?

Santa Barbaratik iluntzeak oso ongi ikusten direlako.

maite ditut maite gure bazterrak

Santa Barbarako igoera Arribetik

Ibilbidea: Lineala

Distantzia: 7 km

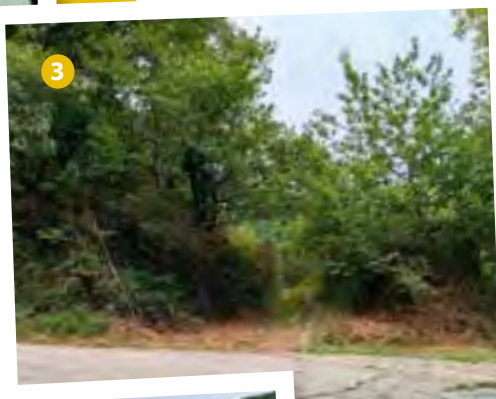
Desnibela: + 655 m

Zailtasuna: ertaina



Bidea:

- 1 Arribeko plaza atzetik atera eta elizarako bidea hartu. Eliza pasata zuzen segi.
- 2 Hona iritsita goraka doan bidegurutzea hartu.
- 3 Hormigoizko pista goraka segituta, lurrezko xenda segi goraka.
- 4 Dena gora egin eta gero Gorritiko mugara iritsi eta itxituran ondoko xenda segi.
- 5 Itxituran dagoen pasoan Gorritiko aldera pasa eta xenda segitu goraka.
- 6 Dena ongi eginez gero, Santa Barbaran izango gara. Buelta bide beretik egin.



ARRIBE

Uztailaren 17tik 19ra festa giroan ibili ziren Arriben. Arratsaldean txupinazoa botata, afari herrikoia, pus-kabiltza, pilota partidak eta trikipotea izan zituzten, besteak beste.



ASTITZ

Uztailaren 25eko asteburuan festak egin zituen Astitzek. Erronda egin ostean, jolasak eta musika izan zuten larunbatean. Igandean pilota, adineko herritarrei omenaldia eta, dantza erakustaldiaren ondoren, mus txapelketako finala.



Iñigo Garaioa
MARGOLARIA

696 658 288
LEKUNBERRI

OGI-BERRI ALTZA

Aralar kalea, 41
Lekunberri

OGI BERRI
ONIN ARTESAUAK 948604884

TAXILON

661 202 249
(9 plaza)

E-posta: lotomendi5@gmail.com

Lontxo Otamendi Artola
Atallu - Araitx

AZPIROTZ

Azpirozko festak ere izan ziren uztailetik abuzturako zubi horretan. Eta giro ederrean joan ziren jolasak, dantzak, herri kirolak, zartari jaurtiketa eta DJ saioak tarteko.



IORTIA CLINICA D'ODONTOLOGIA

Vanessa de Abreu Perdomo - Odontologoa Kol. Zk. 740

Lekunberri: 948 604 804 - 618 818 005
 Alsasua: 948 467 603 - 667 661 769

ODONTOLOGIA OROKORRA - INPLANTEAK -
 ORTODONTZIA - HORTZ-ESTETIKA - PADI

aitz berri

edertasun zentroa

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

ILE APAINDEGIA
 ESTETIKA
 PRESOTERAPIA
 PODOLOGIA
 LASER DEPILAZIOA ETA
 DEPILAZIO ELEKTRIKOA
 JENDE HELDUARENTZAT
 ETXEZ ETXEO ZERBITZUA
 MIKROPIGMENTAZIOA
 EZPAINETAN
 MIKROBLADING
 BEKAINETAN

@aitzberri

ERRAZKIN

Lau egunetako festak pasa ziren Errazkinen giro ederrean, uztailaren 31tik abuztuaren 3ra bitarte. Programa zabala izan zuten, ohiko puskabiltzarekin hasi zena. Pilota partidak, aizkora apustua, zikiro jatea... eta musika zuzenean.



UZTEGI

Abuztuaren 15eko asteburuan festak egin zituzten Uztegin. Besteak beste, jolasak, pilota partidak, pintxo lehiaketa, trikitilariak eta bertsolariak izan zituzten. Eta, amaitzeko, behaketa astronomikoarekin itxi zuten asteburua.

ODERITZ

Abuztuaren 21etik 23ra festak izan zituzten Oderitzen. Batukada, puzgarriak, musika, bertsoak eta disko festa izan zuten herrian.



**URZUBI S.A.
GASSÓ**

Tel. 948 504 241
urzubi@hotmail.com
LEKUNBERRI



**TAXI
SOROA**

609 168 217
Bederatzi plaza



CARPINTERIA HNOS. AZPIROZ S.L.

ZURGINTZA OROKORRA

INDUSTRIALDEA 15- LEKUNBERRI

Telefonoa eta Faxa: 948507343
carpinteria@carpinteriazpiroz.com

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



**Construcciones
Gañarbe**

**ERREABILITAZIOAK
IGELTSERITZA
FATXADAK
TEILATUAK**

📍 Oztigin kalea 2, Lekunberri
📧 construccionegañarbe@gmail.com

☎ 616 457 540

GORRITI

Abuztuko azken asteburuan izan ziren Gorritiko festak. Pilota partidak, herri kirolak, musika, magia eta bertsolariak ikusteko parada izan dute gorritiarrek.



MOTZ-MOTZEAN

VERO SATRUSTEGI

Nomada izendatu gintuzten

Bizitzan dena da iragankorra. Baita bidean topatzen ditugun pertsonen arteko loturak ere. Zortzi urte igaro dira gure bideek kolorez beteriko txoko hartan lehen aldiz bat egin zutenetik, eta, kurioski, baita azkeneko gurutzatu zirenetik ere.

Gure bideek pare bat hilabetez egin zuten bat. Hilabete bi, egutegiari, bizitzari begiratuta, ia deusen berdina direnak. Badira, baina, denboraren neurriari barre egiten dioten loturak. Badira pertsonak, hilabete batean, urteetan beste batzuek baino arrasto sakonagoa uzten dutenak. Ez dakit, bada konexio bat, intentsitate bat, aspaldiko lagunen gisara sentitzera eramaten gaituena.

Bizitzak aurrera egin zuen. Beste leku batzuk, beste aurpegi batzuk, beste istorio batzuk... ia-ia beste bizitza bat ematen duena bizi dugu ordutik. Hala ere, nolabait, zortzi urte hauetan tente iraun du 2018an josi genuen hariak.

Gaur berriro elkartu gara eta, aizu, benetan zortzi urte igaro direla? Ez du ematen. Ez al geunden atzo ongi ezagutzen dugun terraza hartan garagardo bat hartzen?

Zeinen polita izan den ikustea konexioa bi noranzkoan sortu zela eta maitasun berdinarekin gogoratzen dugula ordukoa. Agian hori da benetako konexioaren gakoa: honek ez du denborarik kontatzen. Egon bada, ez da desagertuko.

Eta tira... gaurkoaz idatzi dut presenteago dudalako, baina aurren birritan sentitzeko aukera izan dut eta ez dakizue zeinen berezi sentitzen den. Zeinen beharrezko eta atsegina. Zeinen eder! 2018an haria elkarrekin josi genuen, baina bizitzak zortzitan banatu zuen. Biziko ahal dut aurren behin gehiago bada ere!





EUSKARAK LAU BURU

EL EUSKERA TE
MULTIPLIKA



ARAITZ-BETELUKO IKA EUSKALTEGIA

www.leitza.ika.eus

948 61 07 76

leitza@ika.eus



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Ibai Tolosa Gomez Espainiako txapeldun Esprint Olinpikoko LVII. Txapelketan

Ibai Tolosa Gomez piraguista azkaratearrak hiru domina ekarri ditu Asturiase-tik bueltan: urrezko bat eta brontzezko bi.

Trasornako urtegian abuztuko lehenengo asteburuan lehiatu da Ibai, Club Nautico Sevillako kide bezala eta Espainiako txapeldun geratu da C4 200 metroko modalitatean, Ricardo Dominguez, Pablo Martinez eta Pablo García de Solako kideekin batera. Horrez gain, brontzezko domina bana irabazi ditu azkaratearrak C4 modalitateko 500 eta 1000 metroko distantzietan.

Espainiako II. Kopan ere urrezko domina irabazi zuen Ibaik, maiatzean.



Xabier Azpiroz Banakako Txapelketan

2026ko Erremonteko Banakako Txapelketan parte hartzen ari da Xabier Azpiroz. Giroa apur bat gaiztotu bada ere, Oriamendi enpresak Ansa II.a txapelketatik kanpo utzi ostean, gogotsu agertu zen uitziarra kantxan bere onena emateko.



Bultzaka

Berri onak nire barrenerako! Agian udara bukaera delako, agian landatutako hazi batzuk loratzen ari direlako, baina, orain arte bultzaka ari nintzela ohartzen ez nintzen arren, orain bultzaka edo indarka ez noanaren sentsazioa iristen ari zait! Ez zen gozoa erdi itota ibiltzearen sentsazioa, ez iristearena, ez nahikoa izan eta edukitzearena.

Egia da bizitzeko ez ohikoa den modua aukeratzean, bizi ahal izate ziur ez izatearen sentsazioa beldurgarri izan dudala, barneko ziurtasun ezak lanarekiko, baloreekiko, inguruarekiko... Eten gabe gauzak garatzera eraman nau horrek, astean zehar eta asteburuetan ere, betebeharrak izanez. Esan bezala, ohartu gabe barne itolarri sentsazio bat nuen.

Agian bizi garaiaren arabera ere bada hori, nerabe-gaztetako indarra eta ilusioa indarrez ekartzea da ohikoa, mundua aldatu nahia, gauzak azkar lortu nahia... Ez dago ziurtasunik, eta bizi instintuaren bidea dela uste dut hori biltzea, eta noski, inguruko mezuak beldurgarriak dira oinarritzko gauzei dagokionez sarritan: Ez duzu etxerik izango, gauzak garestitzen doaz, ez duzu erretirorako dirurik izango, zahartzean nork zainduko zaitu...

Desiratutako lur hartze bat sentitzen dut orain ordea, noski egindako guztiaren ondorio. Beldurrrak uxatzeko zenbait motibo. Baina galdera da: Beharrezkoa al zen horrelako ito-larrian ibiltzea? Erritmo arnasgarrian hartuta, ez al lirakeke emaitza beretsuak etorriko naiz beranduago etorri?

Terapian jasotako esaldi-opari bat datorkit sarritan burura: Ez da erreka azkarrago joango gehiago bultzatzeagatik. Gustatzen zait bizitza erreka denaren metafora, ur tanta askoz osatua, bazterrek mugatua, terrenoaren arabera doana, eten gabe, bere bidea eginez.

Saiatu nahi dut ba bizitza bultzatu gabe bizi-tzen, joaten utzi gabe ere, bere erritmora, nire erritmora, gure erritmora. Nire eta inguruko osasunerako hobia dela iruditzen zait. Bihotzez egindako bidetxoaren aleak loratuko direnaren konfiantzarekin. Banoa pixkanaka lortzen!





emozioen munduan

●● Lorea Zulet (Psikologoa)

Zertarako joango naiz psikologoarengana?

24

Orain dela urte batzuk modan jarri gara psikologoak eta hala ere, askok ez dakite zein den gure lana edo zertan lagundu dezakegun. Gainera, aurreiritzi asko daude oraindik gure lana eromenarekin erlazionatuz (geroz eta gutxiago, zorionez). Nire ustez, aurreiritzi hauek guztiz gaundituko ditu gizarteak berdin entzuten ditugunean hurrengo esaldiak: "traumatologoarengana noa hezurretan arazoak ditudalako" eta "psikologoarengana noa emozioak ezin ditudalako ondo kudeatu".

Planteamendu hau aldatzeko asmoarekin hasi nintzen Mailopen idazten, eta gaur hasieran idatzitako artikulu hau erreskatatu nahi dut, informazioa gehituz eta eguneratuz.

Askok 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 pazienteari bere erremintak zeintzuk diren ikusaraztea eta erabiltzen irakastea da, berak martxan jartzeko eta egunerokotasunean sortzen diren zailtasuntan aplikatzeko. Hau kontuan hartuta, garrantzitsua da ulertzea psikologok ez dugula berez ezer sendatzen, ez gabela medikuak eta, noski, ez dugula magiarik egiten. Baizik eta, pazienteak laguntzen ditugula bere erremintak erabiltzen entzumen objektibo eta aktibo baten bidez. Beraz, ezinbestekoa

da kontsultara joatean ikasteko eta aldatzeko grina izatea, salbuespenak salbuespen. Badago txiste bat honen inguruan niri dibertigarria iruditzen zaidana: zenbat psikologo behar dira bonbila bat aldatzeko? Bat, baina beharrezkoa da bonbilak aldatu nahi izatea.

Garrantzitsua iruditzen zait gizarteak asko entzuten diren esaldi batzuei aurre egitea:

"Oso gaizki sentitu behar naiz psikologoarengana joateko"



SOTIL GARAJEA
BETELU
948 513 007
sotilgarajea@gmail.com



ekin
rotulacion
948 85 32 79

SAN MIGUEL
Taberna-Jatetxea
Arribe
948 51 31 34

- Errealitatea da psikoterapia tratamendu bat dela zailtasun emozionalen, mentalen edo jokabide-zailtasunen bat duen edonorentzat, arazoaren larritasuna gorabehera.

Arazo "larrienetako" batzuk pertsonaren bizitza edo osasuna arriskuan jartzen dutenak dira; adibidez, substantzien kontsumoa, ideia suizidak eta anorexia. Psikoterapiak funtsezko zeregina betetzen du arazo horietako askoren tratamendu eraginkorrean.

Pertsonak psikologo batekin kontsultatzera eramaten dituzten baina "larritzat" hartzen ez diren beste arazo batzuk honako hauek izan daitezke: harreman batean arazoak izatea (adibidez, maitasun-haustura edo nagusi batekin gatazkak izatea); segurtasunik ezeko edo autoestimu baxuko sentimenduak; estresa eta antsietatea (adibidez, lan-kargu berri bat hartu ondoren jota sentitzea); erabakiak hartzeko zailtasuna, ezetz esatea, besteak beste.

Arazo horiek hain larritzat jotzen ez badira ere, zure osasun mentalean eragina izan dezakete. Zure gogoan eragina izan dezakete, erru edo suminkortasun sentimenduak sor ditzakete, eta zure eguneroko jardueretan ere eragin dezakete.

Horregatik jakin behar duzu ez duzula oso gaizki sentitu beharrik laguntza psikologikoa bilatzeko. Arrazoi asko daude pertsona batek laguntza psikologikoa bilatzeko, eta arrazoi horiek guztiak baliozkoak dira.

"Psikoterapiak denbora asko behar du (baita urteak ere) ondorioak izateko"

- Psikoterapiaren iraupena arazo espezifikoaren, larritasunaren eta kontsultatzailearen premia individualen arabera da. Pertsona batzuek hobekuntza nabarmenak izan

ditzakete arazo espezifiko batera bideratutako terapia-saio gutxi batzuen ondoren; beste batzuek, berriz, tratamendu luzeagoa behar izan dezakete emaitza iraunkorrak lortzeko.

Hala ere, psikoterapiak ez du zertan epe luzerako konpromisoa izan.

Zer diote ikerketek?

- o Psikoterapia eraginkorra da osasun mentaleko arazo-sorta zabalaren tratatzeko, eta emaitzek denboran irauten dute.

- o Psikoterapia eraginkorra izan daiteke denbora-tarte laburretan (6-12 saio). Psikologoarengana doazen pertsona asko azkar hasten dira hobeto sentitzen.

- o Kontsultatzaileen % 50ek hobera egin du 15-20 psikoterapia-saio egin ondoren.

- o Badira arazo espezifikoak tratatzeko diseinatutako tratamendu fokalizatu laburrak, 12-16 saio egin ondoren hobekuntza nabarmenak eragiten dituztenak.



Albaitaritza

baserritarren

zerbitzura

Akaborro Ind., 31860 Irurtzun
www.albaitaritza.com • 948 500 343



o Aldi berean osasun mentaleko arazo bat baino gehiago duten pertsonak tratamendu luzeagoak behar izan ditzakete (12-18 hilabete); baina kasu horietan ere, egonezina epe laburragoetan arindu dezaketen tratamendu fokalizatuak daude.

o Psikoterapiaren iraupena aldatu egiten da pertsonaren arabera, eta faktore askoren baitakoa izango da, tratatzen ari den arazoaren izaera barne.

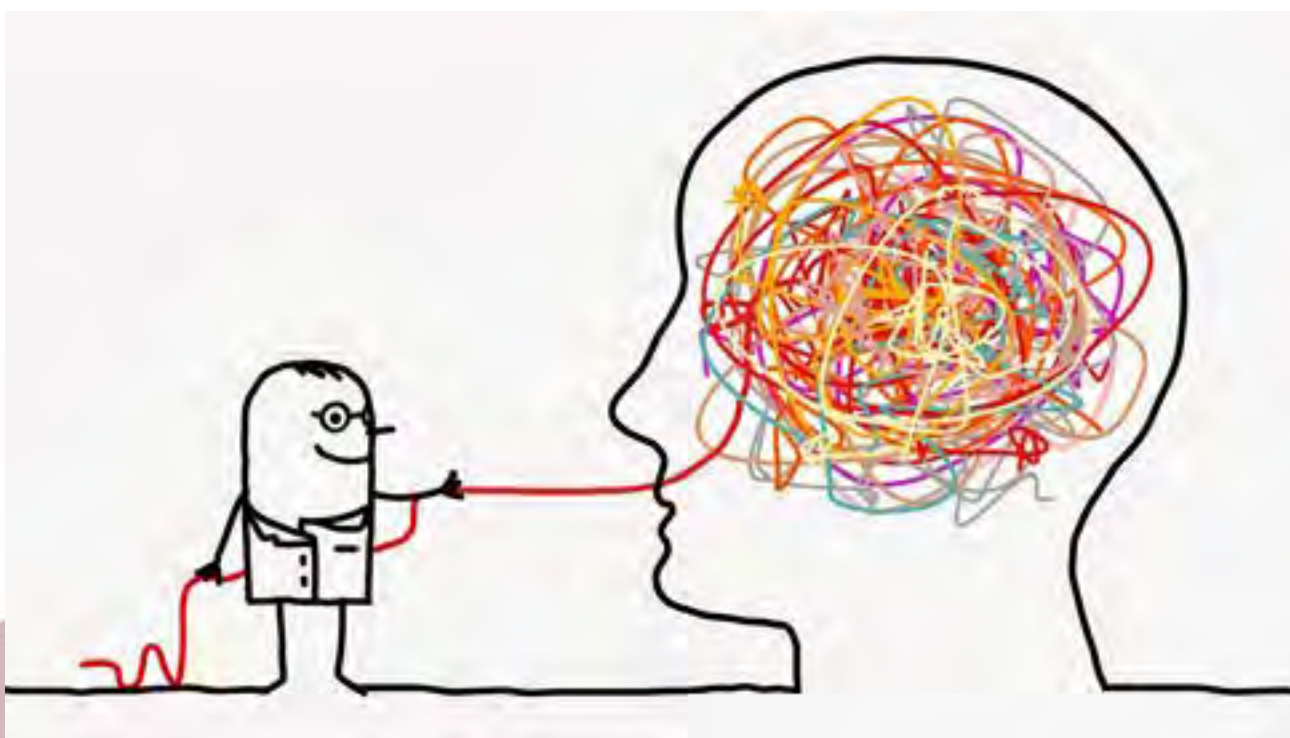
Lehen mailako pazienteentzako gomendioetako bat da zure psikoterapeutarekin aldizka hitz egitea zure jomugei eta helburuei buruz. Terapian, helburuek tratamendua gidatzeko funtzioa betetzen dute. Helburuen

adibide batzuk antsietate- edo depresio-sintomak murriztea edo egoera estresagarriak kudeatzeko trebetasunak ikastea dira. Helburu horiek betetzeak adieraz dezake zure psikoterapia eraginkorra izaten ari dela eta amaitzen ari dela. Helburu horien bila-kaera edo aldaketa saio gehiago egin nahi izatearen seinale izan daiteke. Azkenik, saio batzuk egin ondoren zure helburuak betetzera hurbiltzen ari ez zarela ikusten baduzu, garrantzitsua izan liteke zure psikoterapeutarekin horri buruz hitz egitea.

“Lehenengoa definitiboa da”

• Gerta liteke psikologo batekin egiten duzun lehen topaketa emankorra ez izatea. Era berean, litekeena da psikologoarengana lehenago joan izana, eta esperientzia txarra eduki izana edo gustatu ez izana. Horrek ez du esan nahi psikoterapia baztertu behar duzunik, edo psikoterapia ez dela zuretzat.

Psikoterapia eta terapeuta mota asko daude. Zure banakako ezaugarriak (baita zure testuinguruak ere) eragina izan dezakete behar duzun terapia motan. Batzuetan, zure premia eta helburu indibidualetara egokitzen den terapeuta eta ikuspegia aurkitzeak denbora behar izan dezake.





Zure lehen aldian psikologoari negar egiteak ez bazuen funtzionatu, eta berriro saiatzea erabakitzen baduzu, kontu iezaiozu zure terapeuta berriari psikoterapiarekin aurretik izandako esperientziei buruz. Horrek informazioa emango dizu zuri hobeto laguntzeko.

- Aurrekoaren ildotik, garrantzitsua da jakitea ez diozula psikologo bati betiko leialtasunik zor. Ikerketak erakutsi du psikoterapia baten eraginkortasuna aurreikusteko faktore garrantzitsuenetako bat psikologoaren eta kontsultatzailearen arteko harremanaren kalitatea dela. Horregatik, oso garrantzitsua da zure terapeutaz fidatzea eta harekin eroso sentitzea.

Hori gertatzen ez bada, eta hitz egitean hobekuntzarik ez bada igartzen, beharrezkoa izan liteke beste profesional bat bilatzea.

Bestalde, badakigu psikoterapian gauza desberdinek pertsona ezberdinentzat funtzionatzen dutela. Hau da, tratamendu psikoterapeutikoa oso eraginkorra izan daiteke pertsona batentzat, baina ez oso eraginkorra beste batentzat.

Beti da gomendagarria zure terapeutarekin hitz egitea nola sentitzen ari zaren jakiteko. Partekatu berarekin gustatzen zaizuna eta terapiatik gusatzen ez zaizuna; balio dizuna eta balio ez dizuna. Elkarriketa hauek

zure terapeutari zure beharrak hobeto ulertzen lagunduko diote. Hala ere, behar duzun laguntza eta orientazioa lortzen ari ez zarela sentitzen baduzu, edo zure terapan aurrera egiten ari ez zarela sentitzen baduzu, ondo dago terapeuta berri bat bilatzea.

Honekin guztiarekin 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 diguten arren, errealitatea da, sendatzen duena denbora horrekin egiten duguna dela.

●● Ashan Raza (Lekunberri)

“Kebab pakistandarra Lekunberrin bertan”



Ashan Raza

Donostian urte asko eman ostean, Ashan Raza eta Ibrar Hussain ostalari pakistandarrek Lekunberrin Kebab Bar zabaldu zuten maitatzean, Aurrera jatetxea zegoen lokalean. Eskaintza zabala ekarri dute eta oso harrera ona izan dutela azpimarratu nahi izan dute. Ibrar lotsatiagoa izanik, Ashanekin hitz egiteko parada izan dugu.

Lehenik eta behin, nor zaitugu?

Ni Ahsan Raza naiz, pakistandarra, eta jatetxe honen jabea naiz. Bi pertsona gara lanean: Ibrar Hussain eta biok. Herrikideak gara eta urte asko dira lagunak garela.

Pakistanen ezagutu zenuten elkar?

Ez, Donostian. Urteak eman ditugu biok Donostian. 13 urte egin ditut nik han eta Ibrarrek 25.

Nolatan etorri zineten Lekunberri-ra?

Urte asko generamatzan biok Donostian, enpresa berean lanean, eta lan gehiegi egiten genuen han. Apur bat nekatuta geunden hango erritmoaz. Gure negozioa irekitzeko gogoz ginen

biak eta leku egokiaren bila genbiltzan.

Ikusi genuen Lekunberrin, eta inguruan, ez zegoela kebab jatetxerik. Interesgarria da hori, inori ez baitiozu kompetentzia zuzenik egiten eta, aldi berean, produktu berri bat ekartzen duzulako eskualdera. Aukera ona iruditu zitzaigun eta, lokal hau libre egonik, apustua egitea erabaki genuen.

“Ikusi genuen Lekunberrin, eta inguruan, ez zegoela kebab jatetxerik. Interesgarria da produktu berri bat ekartzen duzulako eskualdera”

Ostalaritzan aritu zarete beti?

Ibrar bai, Pakistanen ere ostalaritzan ziharduen. Ni ingeniari informatikoa naiz, baina Donostiara etorri nintzenetik aritu naiz honetan.

Noiz ireki zenuten?

Duela lau hilabete edo; maitatza has-tearekin igo genuen pertsiara.

Kebab-az gain, pizza ere eskaintzen duzue.

Ni pizzeria batean ere ibilia naiz eta ikusi nuen hemen ere bazela aukera labea jartzeko eta ore freskoarekin lan egiteko eta, horrekin, eskaintza zabaltzeko. Guk egiten dugu prozesu osoa eta, benetan, igartzen da aldea. Oso harrera ona izaten ari dira.

“Pizzaren prozesu osoa egiten dugu eta, benetan, igartzen da aldea. Oso harrera ona izaten ari dira”

Eskaintzaz ari garela, baduzue barazkijaleendako aukerarik?

Bai, jakina. Baditugu menu egokituak. Falafela ere asko saltzen da. Pizza begetalak eta barazkijaleendako platerak ere baditugu. Haragijaleendako ere badugu asko, kar-kar-kar.

Etxeetara banatzen duzue?

Oraingo ez. Ez dugu baztertzen, baina ikusi behar da zerbitzu horren bideragarritasuna. Hirugarren lagun bat beharko genuke. Baina aztertzen ari gara, bai. Negurako, agian? Ez dakit. Gauzak oso ongi badoaz, akaso, ahalegina egingo dugu.

Jatetxea egunero irekitzen duzue?

Bai. Atsedean hartzeko antolatzen gara, baina autonomoak gara eta hau borrokatu beharra dago. Goizeko 11:00etan zabaltzen dugu eta gaueko 23:30ean ixten.

Zer moduz joan dira aurreneko hilabete hauek?

Oso ongi. Oso harrera ona izan du negozioak eta gure aurreikuspenak gainditu dira. Negozio bat zabaltzea ez da erraza, inbertsioa eskatzen du. Ez gara zorpetzen ari eta, pixkanaka-pixkanaka, heltzen ari dira irabaziak.

“Oso harrera ona izan du negozioak eta gure aurreikuspenak gainditu dira. Negozio bat zabaltzea ez da erraza”

Inbertsio horretan gauza asko sartuko ziren...

Bai, lokala pintatu genuen, toldoak aldatu genituen, barrari konponketaren bat edo beste egin genion, sukaldeari buelta bat eman, arestian aipaturiko labea...

Barra aipatu duzunez, jatetxeaz gain, taberna ere bazarete.

Bai, hala da. Askotariko edariak ditugu hemen, gustu guztietara heltzeko asmoz.

Eta taberna edukitzeak ez zaituzte luzeago zabaltzera behartzen?

Egia esan, ez. Hemen, Lekunberrin, hamarretatik aurrera oso jende gutxi dago kalean. Beraz, oso uztargarria da jatetxearen ordutegiarekin eta eskertzekoa da hori. Eta, lehen esan bezala, hemengo jendearekin oso pozik gaude: oso jatorrak dira eta beren sustengua igartzen dugu.

Lekunberrira etorri zarete bizitzera?

Bai, pisu bat alokatu dugu eta, dagoeneko, Lekunberriko bizilagunak ere bagara. Eta euskara asko entzuten dugu hemen. Nik, Donostian egin dudana denbora guztiari esker, banaiz, hein batean, ulertzeko gai. Jendea hizketan badabil, badakit, gutxi gorabehera, zertaz ari diren. Hitz egiten, gaur gaurkoz, ez dakit. Baina, agian, hainbeste entzunda, hasiko naiz ni ere, pixkanaka-pixkanaka. Gaztelaraz ere ez nekien Donostiara heldu nintzenean. Eta karta, momentuz gaztelaraz daukagu, baina euskaratu nahi genuke.

“Donostian egin dudana denbora guztiari esker, badakit, gutxi gorabehera, zertaz ari diren euskaraz”

Laster herriko festak izango dituzue.

Bai, hala da. Gure lehenengo aldia izango da Lekunberriko festetan. Aurreten, behintzat, ez dugu festetarako aldaketarik egingo. Ez dakigu zenbat jende etorri daitekeen eta zer nolako giroa biziko dugun. Lehenik eta behin, festak ezagutu behar ditugu, eta datorren urterako egokitze beharrik ikusten badugu, egokituko gara.

Bestelako ideiarik duzue buruan?

Bai. Orain, arkume-izterra eskaintzea aztertzen ari gara. Labean eginda. Hilabete barru jarriko dugu hori martxan. Eta baita beste gauza batzuk ere. Ideia asko ditugu buruan.



TALLERES GOÑI
TALLERRAK

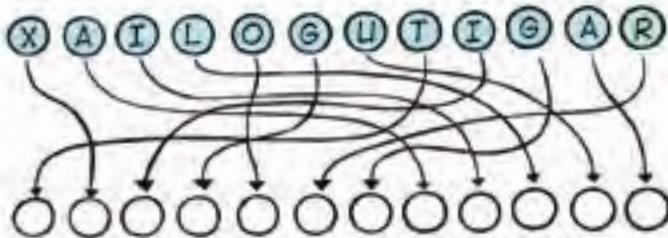


TALLERES GOÑI
CHAPA Y PINTURA

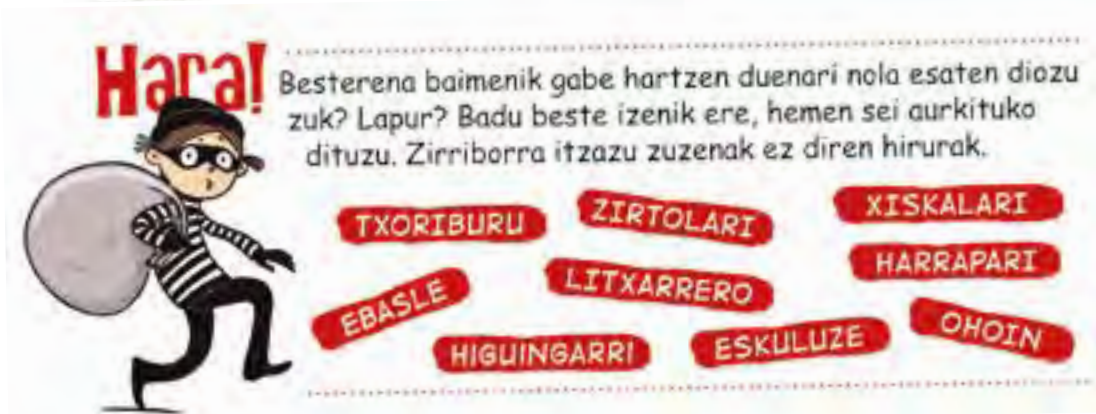


- IBILGAILU GUZTIEN TXAPA KONPONKETA ETA MARGOKETA
- BANKADAKO LANAK
- ERROTULAZIOAK
- LLANTA BERRITZEAK
- JASO ETA ETXERA ERAMATEKO ZERBITZUA
- KRISTAL ALDAKETAK
- BARRUKO ETA KANPOKO GARBIKETA
- ADEITASUN AUTOA DOAN

680 859 938 • 948 500 166 • CHAPIGO@GMAIL.COM



Kontsultatu soluzioak:

www.PlazanBazan.eus/kioskoa/soluzioak**PUBLIZITATEA MAILOPEN**

Mailope aldizkaria

660 476 041

info@mailope.eus

► AGENDA

IRAILAK 4-5

- INTZAKO FESTAK

IRAILAK 5

- MATAROCK (LEKUNBERRI)

IRAILAK 6

- GURUTZE EGUNA SAN MIGELEN

IRAILAK 11-13

- ETXARRIKO FESTAK

IRAILAK 18

- GEURETIK SORTUAK: "KOLAPSOA" ANTZERKIA (LARRAUN)

IRAILAK 18-19

- ARRUIZKO FESTAK

IRAILAK 25

- EHBILDUREN MENDIALDEKO BAT EGIN EGUNA (LEITZAN)

IRAILAK 25-28

- UITZIKO FESTAK

IRAILAK 26-28

- BARAIBARKO FESTAK

IRAILAK 29

- SAN MIGEL EGUNA

URRIAK 2

MAILOPE ETA ARALAR AURKEZPENA

LARRAUNGO UDALETXEAN 18:30EAN

URRIAK 3

MAILOPE ETA ARALAR IRRATIA AURKEZPENA (FORMATU TXIKIAN)

BETELUKO UDALETXEAN 11:30EAN

MAILOPE NAHIERAN

Bazkideentzako eduki eksklusiboak eskuragarri!

Bideo-etkarrizketak, erreportajeak, albisteak, argazkiak...
Egin zaitetz zenu ere kide!

Animatu!

ERRAZA DA:

- Web-orrialdean egin: mailope.eus/egin-kide/
- Idatzi helbide elektronikora: info@mailope.eus
- Deitu edo idatzi: 660 476 041

14 ZENTIMO EGUNEAN, MAILOPE URTE OSOAN!

Mila esker Mailope komunitatea indartzeagatik!

MAILOPE^{ETA} ARALAR IRRATIA

PROIEKTU KOMUNIKATIBO BERRIA ETA
MAILOPEREN 350. ALEAREN AURKEZPENA

URRIAREN 2^{AN}
18:30^{EAN}
LARRAUNGO
UDALETXEAN

ETA URRIAREN 3^{AN}
11:30^{EAN} BETELUKO
UDALETXEAN
FORMATU
TXIKIAN

