

# MAILOPE

ARAITZ | BETELU | LARRAUN | LEKUNBERRI

345 - 2026ko APIRILA



## HISTORIA EKINEZ EGINA



# MENDIALDEAN ZAINZAREN ARLOA INDARTZEKO EKIMEN ETA PROIEKTU EZBERDINAK BABESTEN ARI DA CEDERNA-GARALUR



Halaber, *Elkar Zainduz* proiektua martxan jarri da etxetzeko arreta indartzeko. Aldi berean, Mimukai zentroak zaintzaren arloko *formakuntza espezializatua* eskaintzen jarraitzen du, sektorea profesionalizatze eta eskualdean enplegu duina sustatzeko.

## Nora goaz?

Datozen hilabeteetan formakuntza ziklo berriak eta tokiko proiektuak garatzen jarraituko dugu, Mendialdean kalitatezko zaintza-ekosistema indartzen jarraitzeko.

## Nondik gatoz?

Mendialdean pertsonen zaintza lehen-tasunezko erronka bihurtu da, biztanleriaren zahartzearen eta zaintzen antolaketan gertatzen ari diren aldaketen ondorioz gizarteko behar berriei erantzuna emateko premia ikusi da.

hala nola *Basaburuako Eguneko Zentroa*, *Lekunberriko* eta *Leitzako Jubilatuen Taberna* edo *Beteluko Adinekoen Egoitza*.



## Zer egiten ari gara?

Cederna Garalurrek eskualdeko eragile ezberdinekin batera hainbat ekimen bultzatu dituzte: zaintzan diharduten eragileak biltzen dituen *Zaintza Sarea* sortu da, eskualdeko baliabideen mapa egin da eta tokiko proiektuak sustatzen ari dira,

LeKUNBERRI  
TABERNA

948 507 628  
lekunberribatena@gmail.com  
C/ Aralar, 14 bgo.  
31870 Lekunberri  
@Lekunberri Taberna

INFORMATIKA ARALAR  
LEKUNBERRI - ARMITZ  
LAARRAUX  
JALMENTA ETA KONPONTZA  
634 551 743  
infoaralar@gmail.com

Errotalde 19,  
Lekunberri

MARTILLO TXIKI  
PERKUSO ESKOLA

www.martilloxiki.com  
679 938 016

**Albaitaritza**  
baserritarren  
zerbitzura

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

- MAILLOPE DOAN BANATZEN DA HONAKO HERRIETAN:

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

- ARGITARATZEN DU:

Maillope Kultur Elkarteak.  
L.G.: NA 719/93

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

[issuu.com/maillopealdizkaria](http://issuu.com/maillopealdizkaria)

- ERREDAKZIOA:

Ainhoa Beraza, Aitor Irastortza, Arantxa Miikeo, Ane Ubegun, Irati Moreno, Mikel Hernandezena eta Xanti Begiristain.

- ARGAZKIAK:

Agustín Saralegi, Ainhoa Beraza, Ainhoa Mitxaus, Araizko Udala, Gorka Azpiroz, Hodei Lizarraga, Ibai Tolosa, Iker Yaben, Imanol Iriarte, Ione Miren Aguirre, Jone Gabari, Juan Antonio Garaikoetxea, Mattie Garaikoetxea, Naroa Erbiti eta Xabi Aldaz.

- PUBLIZITATEA:

Irati Moreno - 660 476 041  
[info@maillope.eus](mailto:info@maillope.eus)

- TIRADA: 1.600 ale.

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

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

02

CEDERNA GARALUR

04

KUXKUXEAN Zorion agurrak

07

MAITE DITUT MAITE  
"Lekunberritik Basakaitzera itzulia"

8

ELKARRIZKETA  
"Gaur egun ez dago gutxiegitasun aortiko kronikoa sendatzeko farmakorik"  
Mattie Garaikoetxea Zubillaga (Betelu)



12

BATZARRE

14

ERREPORTAJEA  
"Pediatra orain eta hemen"  
Hodei Lizarraga eta Iñigo Goikoetxea



18

KULTURA

28

ERREPORTAJEA  
24.KORRIKA: herri baten harrotasuna



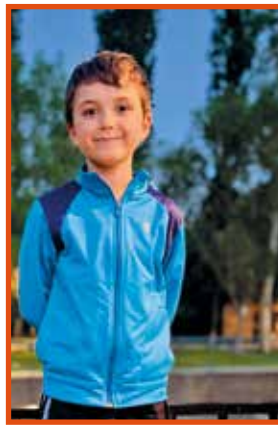
31

AGENDA



### Victoria Makendzhieva Stoykova

Apirilaren 9an, 4 urte.  
Zorionak, Victoria!  
Gure bizitza duela 4 urte aldatu zenuen.  
Osasuna eta zorte handia opa dizkizugu,  
jakin-minez, ausardian eta  
mirariz handitzen jarrai dezazun.  
Asko maite zaitugu, maitea.



### Eneko Eleta Egaña

Apirilaren 9an, 9 Urte.  
Zorionak, Eneko! 9 Urte!  
Beti bezain umoretsu jarrai dezazula.  
Musu handi bat etxekoan partez.

### Haitz Garmendia Aristi

Martxoaren 26an, 3 urte.  
Zorionak, txikito!  
Segi holaxe, alai-alai, jator-jator!  
Ikaragarri maite zaitugu! Familia  
guztiaren partez!



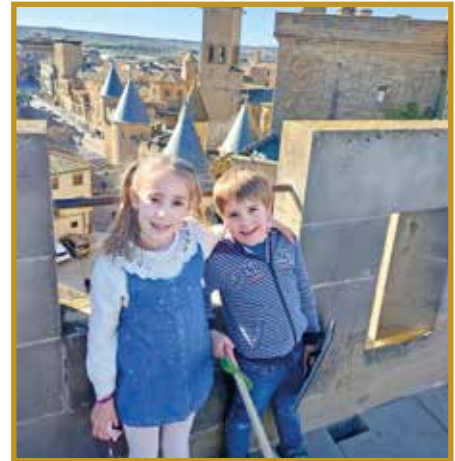
### Markel eta Iker Iribarren Azpiroz

Otsailaren 15ean eta  
martxoaren 24an, 3  
eta 5 urte.  
Zorionak eta musu  
handi bat etxeko  
txikiei.



### Aimar Uranga Gaztelumendi

Apirilaren 4an, 9 urte.  
Zorionak, Aimartxo,  
bihotz-bihotzez!  
Oso harro gaude zutaz eta asko  
maite zaitugu.  
Jarraitu horrela, zure irribarra  
eta bihotz handia partekatzen.  
Musu handi bat zure gurasoen  
eta anai-arreben partetik.



### Alai eta Maren Michaus Landa

Martxoaren 25ean, 6 urte eta Apirilaren  
12an, 8 urte.  
Zorionak, bikote! Oso egun polita pasa  
dezazuela!  
Musu handi bat familia guztiaren partez.

Mailope aldikaria zorion agurrak jasotzeko irrikan dago!  
Idatziezaguzu [info@mailope.eus](mailto: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@terra.es](mailto:lagunasesoria@terra.es)

## Bar Ainhoa

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

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



## SARRIGURENGO ERASO MATXISTA SALATZEKO ELKARRETRATZEA EGIN DUTE LEKUNBERRIN

Otsailaren 20an, gizonezko batek haren bikotekidea labanaz hil zuen Sarrigurenen. Bere ama ere zauritu zuen, emakumea erasotik babesten saiatu zenean.

Azken orduko albisteen arabera, epai-leak gizona espetxeratzea erabaki du auzipetuak ihes egiteko arriskua duela nabarmenduta.

Gauzak horrela, hilketa matxista salatzeko elkarretaratzea egin zuten Larraungo Ibarreko Berdintasun Mahaiaik deituta. Lekunberriko herriko plazan elkartu ziren 25 bat lagun "indarkeria matxistaren aurka" lelopean.



## 'SALTO!' UDALEKUETAN IZENA EMATEKO EPEA AMAITU DA

Udalerrri euskaldunetan gazteentzat antolatuta dute 'SALTO!' udalekua: 2008 eta 2011 bitartean artean jaio direnentzat.

Bi txanda izango dira: ekainaren 23tik uztailaren 1era eta uztailaren 3tik 11ra. Aurten ere ibiltaria izango da, eta Markina-Xemeindik Ondarroarako bidea egingo dute gazteek, Aulestin eta Berriatuan ere geldialdiak eginda. Txanda bakoitzean 60 lagunentzako lekua dago.

Udalerrri euskaldunetako gazteak euskararen inguruan sentsibilizatzea, kontzientziatzea eta saretzea da udalekuen helburua. Dagoeneko amaitu da izena emateko epea, baina informazio gehiagorako, hemen duzu esteka: [labur.eus/salto2026](http://labur.eus/salto2026)



## BETELUKO IRAKURLE TALDEA HILEKO AZKEN ASTEAZKENEAN BILDUKO DA

Beteluko herritarrek antolatuta, herriko Irakurle Taldearen bilerak egiten dituzte hileko azken asteazkenean Beteluko Udaletxean. Hala, liburuak irakurtzea gustuko dutenentzat talde aproposa sortu dute.

Martxoan, Lucia Solla Sobralen "Comerás flores" liburuari buruz mintzatu ziren 19:00etan. Bertan, liburuan azaltzen diren hainbat gai aztertu zituzten: harremanak, doluaren zailtasunak, adiskidetasuna, etab.

Irakurle taldearen hitzordua izan arren, edozein herritarrek hartu ahal du parte. Gomendioak jaso eta iritziak partekatu nahi badituzu, ez galdu aukera.

## ► Aritz Eskudero Larralde (Errazkin)



*Kemen Aldabek nominatuta  
egin zidan traizioa  
ihesbiderik ez neukan eta  
hona demostrazioa  
nire bertsoak irakurtzeko  
nonbait badu desioa  
bertsotan nire mailarik ez du  
baina bai afizioa.*

*Eta hurrengo nominatua  
dabil etxean barrena  
nik beregandik ikasia dut  
bertsotan dakidan dena  
baina gazteak sarri gainditzen  
omen duenez zaharrena  
bestela esan dezala nor den  
bi anaietan onena.*

**Doinua:** Aditu laguna itsasoak. **Hurrengoa:** Jon Eskudero Larralde (Errazkin).



Aitor Balda Irungarai (Lekunberri).

## EUSKARAREN PRESTIGIOA

Oso-oso gogoan edukita 1200. urtearen inguruan jadanik, Gaztela hasi zela konkistatzen Euskal Herriko lurralderen bat, XVI. mendean jarraitu zuela konkistatzen, eta, Iparraldea ere, azkenean, XVII. mendean, beste armada batzuek antzeko eran konkistatu zutela, esan liteke, Euskal Herrian, gaur egun ere ez gaudela txantxetan eta berriketan ibiltzeko moduan, euskarari dagokionez.

XX. mendera iritsita, hor pairatu genituen, besteak beste, Francoren estatu kolpe faxista, ia-ia 40 urteko frankismo anker osoa, Frantziako eta Espainiako konstituzio kaltegarriak eta abar, eta abar. Puntu honetara iritsita, ez naiz hasiko hemen errepikatzen, gaur egun egoeran, euskarak pairatzen dituen oldarraldi, eraso, zapalketa eta kultur genozidio guztiak.

Honekin guztiarekin gogorarazi nahi dudana zera da, euskara gaietan adituak diren pertsona guztiek esaten dutela, gure hizkuntzari egundoko bultzada eman behar zaiola fronte, esparru eta alor guztietan, alegia, ezin garela gelditu lo, "Esnatu ala hil" liburu argitaratu berriak dioen bezala.

Azpimarratu dudan bezalaxe, ahalegin hagitx handi hori, toki eta arlo guztietan egin beharko genuke, eta, baita eremu politikoetan ere, baina inpresioa dut, gure politikari euskaldunak (euskaradunak) ez ote diren guzti samar egiten ari beren tokietan, euskarari prestigio handia emateko, hau da, esate baterako, Madrilgo Senatuan eta Kongresuan, (Parisen, egia esateko, ez dakit ongi zer gertatzen den), Nafarroako Parlamentuan, Gasteizko Legebiltzarrean, hiri eta herri askotako udaletan eta abarrean, askotan ikusten baititut euskal politikariak erdaraz hitz egiten, baliabide tekniko guztiak prestatuztenean euskaraz erabiltzeko inolako arazorik gabe, eta, nik ezin dut ulertu zergatik jokatzeko duten era horretan, beren helburua benetan baldin bada euskarari pizkunde berri bat eta prestigio on bat ematea.

Agian nire pertzepzio okerra izanen al da huts egiten duena? Nahiago nuke hala balitz, baina ez dakit, ez dakit.

**Xanti Begiristain Madotz.**  
Auritz, 2026-02-14.

Hurrengoa:

Iker Uruga Ruiz (Oderitz)



**Iker Yaben Mariñelarena  
(Lekunberri)**

# maite ditut maite gure bazterrak

## Lekunberritik Basakaitzera itzulia

**Ibilbidea:** zirkularra

**Distantzia:** 12 km

**Desnibela:** +397 m

**Zailtasuna:** erraza



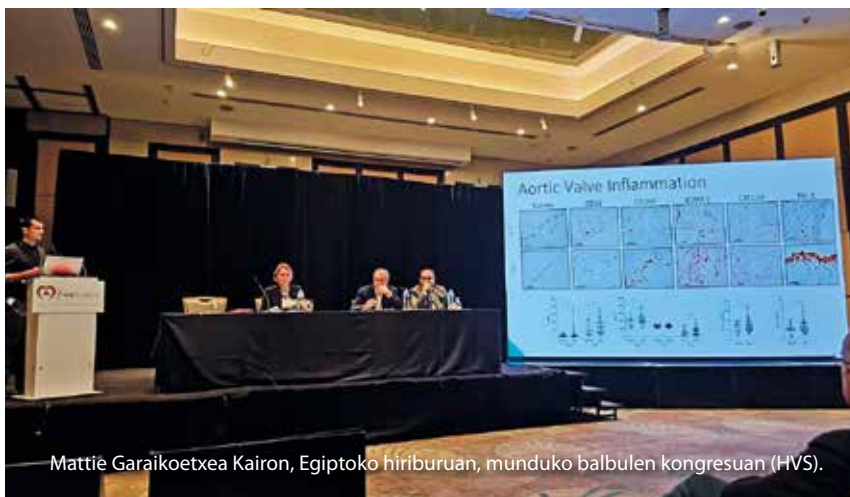
### Zergatik aukeratu dut?

Ibilbide polita eta lasaia delako aukeratu dut. Gainera, pago-baso ederretatik igarotzen da eta bide ondoan ikusi ditzakegun meategi zaharrak oso interesgarriak dira.

### Bidea:

- 1 Lekunberriko Plazaolako geltoki zaharretik hasiko gara. Bide berdea jarraitu eta GR-12tik joango gara, tunel labur bat igaroko dugu eta autobidearen azpitik pasako gara.
- 2 Utzi GR-12ko ezkerreko bidetik jarraituko dugu, pago-basotik gorantz igo arte.
- 3 40 minutu inguru igaro ostean, ezkerrean joango gara eta markatutako puntua jarraituko dugu. Ondoren, Basakaitzera tontorreraino igoko gara.
- 4 Tontorretik behera jaitsi eta antzinako meategiaren hondakinen ondokigara. igaroko gara.
- 5 Basoko pistatik jarraituko dugu GR-9 bidearekin bat egin arte, eta beherantz jarraituko dugu.
- 6 PR markak segituko ditugu Etxarrira iritsi arte. Herria zeharkatu eta GR-12tik Lekunberriera joango gara, hasierako puntura itzuli arte.

## “Gaur egun ez dago gutxiegitasun aortiko kronikoa sendatzeko farmakorik”



Mattie Garaikoetxea Kairon, Egiptoko hiriburuan, munduko balbulen kongresuan (HVS).

Mattie Garaikoetxea beteluarrak bihotzeko gaitz ohiko baina sarritan isil baten inguruko ikerketa sakona egin du. Gutxiegitasun aortiko kronikoa ardatz hartuta, Garaikoetxearen tesiak balbula aortikoaren funtzionamendua eta gaixotasunaren jatorria aztertu ditu, eta bereziki gizonen eta emakumeen arteko desberdintasun biologikoetan arreta jarri du.

Iruñeko kardiologia traslazionaleko ikerketa-talde batean egindako lau urteko lanaren emaitza da tesia, eta bertan oinarritzko zientzia eta praktika klinikoa uztartu ditu. Garaikoetxearen ikerketak, gainera, etorkizuneko tratamendu posiblei buruzko atekak ireki ditu, gaur egun kirurgia baita gaitz horren irtenbide nagusia.

Elkarrizketa honetan, Garaikoetxeak bere lanaren gakoak azaldu ditu, ikerketaren egunerokoaz eta zientziaren egungo baldintzez hausnartzearekin batera.

### Zer aztertzen da tesian?

Izenburuak dioen bezala, tesiaren gaia gutxiegitasun aortiko kronikoa da. Patologia hau ulertzeko, lehenik gizakiaren bihotza nolakoa den ezagutu behar dugu. Dakigunez, bihotza lau kameraz osatuta dago: bi atrio eta bi bentrakulu. Bihotzaren uzku-durei eta taupadei esker, gorputzeko zirkulazioa martxan jartzen

da, hau da, odola mugitzen da.

Bihotzak lau balbula ditu eta horien funtzio nagusia odolaren noranzko bakarra bermatzea da, hau da, odola aurrera joatea eta ez atzera. Balbula horietako bat, zehazki ezker bentrakuluaren eta aortaren artean dagoena, balbula aortikoa da, eta nire ikerketa balbula horretan oinarritu da.

Balbula aortikoa gehien gaixotzen den balbuletako bat da. Aztertu dudana gaixotasunean, gutxiegitasun aortikoan, balbula hau ez da ongi ixten bihotza erlaxatzen denean. Ondorioz, odola aortatik berriz bihotzera itzultzen da, eta bihotzak lan edo indar gehiago egin behar du odol kantitate bera gorputzera bidaltzeko.

*“Bihotzak lau balbula ditu eta horien funtzio nagusia odolaren noranzko bakarra bermatzea da”*

### Kardiologia traslazionaleko unitatean aritu zinen ikertzen...

Bai, lau urtez aritu naiz bertan. Gradu eta master amaierako lanak unitate berean egin nituen, Iruñeko kardiologia traslazionaleko ikerketa-talde batekin. Horrela hasi nintzen dokto-retza-tesia egiten 2021eko urrian, eta 2025eko urrira arte aritu naiz, guztira lau urtez.

### Ikerketa bakarka ala taldean egiten da?

Normalean, taldean egiten dugu lan. Laborategiko funtzionamendua honako hau da: paziente batzuei balbulak ordezkatzeko ebakuntzak egiten zaizkie, eta kendutako balbula gaixoak laborategira eramaten dira. Bertan, balbula horiek —gaixotasun ezberdinek eragindakoak— hainbat mailatan aztertzen dira: proteinen eta geneen mailan, zelulen ikuspegitik, eta ehunen bidez.

### Edonori gerta dakiokela ala helduei bakarrik?

Datu bat ematearren, 65 urtetik gorako pertsonen artean kalkulatu da gutxi gorabehera %1,5ek gaixotasun hau dutela, maila ertain edo larrian.

Ez dut jendea kezkatzeko esaten, baina egia da sarritan gaixotasunak

ez duela sintomarik ematen, eta ohiko ekokardiografo baten bidez antzematen da, medikuarengana egindako bisita baten bidez. Hala ere, beste kasu batzuetan, gaixotasuna agertzen denean sintomak jada aurreratuak dira. Gainera, gizon eta emakumeen artean ez da berdin diagnostikatzen: gizonekoek hiru aldiz gehiago pairatzen dute gaixotasun hori.

*“Gizon eta emakumeen artean ez da berdin diagnostikatzen”*

### **Zein da desberdintasuna gizonen eta emakumeen artean?**

Hori zen tesiaren helburu nagusietako bat: maila biologikoan edo molekularrean zer desberdintasun dauden gizonen eta emakumeen artean aztertzea. Esan bezala, gizonen artean hiru aldiz gehiago diagnostikatzen da.

Gure ikerketan ikusi dugu gaixotasuna garatzeko bideak ezberdinak direla bi kasuetan. Gizonen artean, prozesu inflamatorioak eta fibrotikoak nagusitzen dira beste pro-

zesu patologiko batzuen gainetik. Emakumeen artean, aldiz, balbulak orokorrean osasuntsuago mantentzen dira, eta gaixotasunaren jatorria gehiago egongo litzateke aortan bertan, bereziki aortaren dilatazioarekin lotuta.

### **Beraz, bihotzean badago ezberdintasuna?**

Bai, eta azken urteotan ikerketa-lerro garrantzitsua bihurtu da gizonen eta emakumeen arteko alderaketa egitea. Aipatzekoa da historikoki, mendebaldeko osasungintza modernoan eta ikerketa klinikoetan entsegu gehienak gizonen artean egin izan direla. Horren ondorioz, datu horietan oinarrituta hartu izan dira erabaki klinikoak eta ezarri protokoloak.

Hori dela eta, gaur egungo osasungintzan, askotan gizonen artean eredu hobeto egokitzen dira tratamenduak eta diagnostikoak. Gaur egun, hutsune horiez jabetuta, gero eta gehiago ikertzen dira bi sexuen arteko desberdintasunak, eta emakumeen artean dagokien lekua ematen saiatzen da, haien osasuna hobeto ulertzeko eta aztertzeko.

Adibide modura, COVID-19aren garaietan txertoak gizonen artean zein

emakumeen artean probatu ziren, baina hasieran ez zen kontuan hartu emakumeen artean bigarren mailako efektu gisa hilekoaren alterazioak ager zitezkeenik.

### **Tesi honek badu loturarik farmakoekin?**

Gaur egun ez dago gutxiegitasun aortiko kronikoa sendatzeko farmakorik. Oro har, gaixotasunak aurrera egiten du, eta tratamendu eraginkor bakarra kirurgia izaten da, askotan bihotz irekikoa.

Tesi honen bigarren helburua, sexuen arteko desberdintasunak aztertzeaz gain, jada onartuta dagoen farmako baten efektua aztertzea izan da. Zehazki, hartzailen mineralokortikoiden antagonisten familiako farmakoak ikertu ditugu, eta emaitzek erakutsi dute laborategian, behintzat, onura posibleak izan ditzaketela gaixotasun honetan.

### **Aurrerapenik egon da ildo horretan?**

Zientziaren arloan, askotan zaila da aurrerapen jarraipena egitea, helburua ikerketa argitaratzea dela dirudielako; hortik aurrerakoa ez da beti ikusten. Hala ere, kasu honetan aztertutako farmakoa jada klinikan



Kardiologia traslazionaleko taldea.

erabiltzen denez beste patologia batzuetarako, posible izango liteke etorkizunean laborategitik pazienteengana jauzi egitea. Hori bai, aurretik ezinbestekoa izango litzateke entsegu kliniko kontrolatuak egitea, benetan gizakietan eraginkorra den ala ez egiaztatzeko.

*“Zientziaren arloan, askotan zaila da aurrerapenen jarraipena egitea”*

### **Nolakoa da lau urteko ikerketa prozesua? Nolakoa izan da zure egunerokoa?**

Azkenean, beste edozein lanen antzekoa da, zortzi orduko jarduna eta oso praktikoa da. Izan ere, laborategian egiten dugu lan, baina ez da pelikuletan agertzen diren laborategi horiek bezalakoa. Halaber, asko irakurri eta idatzi behar da gaiaren inguruan. Bidaiatzeko aukera ere eskaintzen du: kongresuetara joan naiz, eta egonaldi bat ere egin nuen Parisen, tesiari lotuta. Oso lan aldakorra da, eta denborarekin aurrerapena nabaritzen da: hilabeteak pasa ahala ikusten duzu ez zaudela hasierako puntu berean. Batzuetan, ordea, aurrerapenik ez dagoela dirudi, eta hori pixka bat etsigarria izan daiteke. Oro har, egunerokoa beste edozein lanena bezalakoa dela esango nuke.

### **Presiorik sentitzen duzue lanean?**

Bai, badago presioa, baina batez ere finantzaketarekin lotutakoa. Nik lau urteko beka edo kontratu bat lortu nuen ikerketa hau egiteko, baina nire inguruko beste kide batzuek —adibidez, nire arduradunak— lanordu asko ematen zituzten finantzaketa bilatzen. Azkenean, proiektuak idazten eta dirulaguntzak lortzea ezinbestekoa da ikertzen jarraitu ahal izateko, eta horrek, presio handia sortzen du.

### **Nolakoa da zientziaren errealitatea?**

Askotan zientziari buruz dagoen irudiak —zientzia fikzioak sortutakoa— ez du zerikusirik errealitatearekin. Diziplina bakoitzak bere ezaugarriak izango ditu, baina medikuntzako ikerketan, eta nire kasuan behintzat, nahiko prekariora da.

Finantzaketaren menpe egotea neketsua da. Kontratuak, gainera, aldi baterakoak izaten dira: nik izan dudana kontratua lau urtekoa izan da, eta hortik aurrerakoak askotan hiru urtekoak izaten dira. Ez dago lanpostu finko bat ikerketan jarraitzeko. Askotan esaten da sistema honek piramide baten antza duela: gora egiten baduzu aurrera jarraitzen duzu, baina bestela sistematik kanpo geratzeko arriskua dago.

Halaber, batzuetan gerta daiteke arazoa nola lantzen ez jakitea eta galduta sentitzea. Hala ere, nire kasuan, kardiologia traslazionaleko unitatera oso une onean iritsi nintzen; proiektu

eta ideia asko zeuden martxan eta horrek lana erraztu zuen. Gainera, bi medikurekin aritu nintzen elkarlanean eta esperientzia ona izan zen.

*“Kardiologia traslazionaleko unitatera oso une onean iritsi nintzen”*

### **Eta lan baldintzak?**

Egia esan, baldintzak ere borrokatu behar izan genituen. 2021ean sinatu nuen lehen kontratua, urtean 17.800 euro gordinekoa zen, nahiz eta tesi amaieran gure kontratua lege barnean sartzea lortu genuen. Gaur egun, soldaten egoera hobea da, baina honek argi islatzen du gaur egungo zientzia mundua nolakoa den.

### **Batzuetan sentitzen al duzu zure lanak ez duela hainbesteko garrantzirik?**

Baliteke. Karreran ikasten ari nintzean pixkanaka konturatu nintzen nolakoa den benetan zientziaren



Aorta gutxiegitasuna duen balbula aortiko bat.

**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 Faxe: 948507343  
carpinteria@carpinteriaazpiroz.com



**SOTIL GARAJEA**  
**BETELU**  
948 513 007  
sotilgarajea@gmail.com



**ekin**  
rotulación  
948 85 32 79



**SAN MIGUEL**  
Taberna-Jatetxea  
Arribe  
948 51 31 34

mundua, eta hasierako irudi idealizatu horretatik nahiko urrun dago. Egia da azken urteetan, adibidez Navarrabiomeden, baldintzak pixka bat hobetu direla, baina zintzotasunez hitz eginez, 22 urteko Mattieri argi kontatuko nioke baldintza horiek lortzeko borrokatu behar dela.

Hala eta guztiz ere, ez naiz damutzen. Esan bezala, oso lan dinamikoa da, aukera asko eman dizkit —bidaiatzeko, jende berria ezagutzeko— eta ez nuke aldatuko. Baldintza hobeean izan zitekeen, bai, baina hala ere esperientzia aberasgarria izan da.

*“Karreraren ikasten ari nintzenean pixkanaka konturatu nintzen nolako den benetan zientziaren mundua”*

### Noiztik datorkizu medikuntzarekiko interesa?

Nire ibilbidea biokimikan oinarritu da, eta oinarrizko biologiaren ikuspegitik, nahiko bideratuta zegoen osasun-ikerketara unibertsitatean. Beraz, ikerketara gerturatzea pauso naturala izan zen, erakargarria iruditzen zitzaidan. Hala ere, nora jo nahi nuen ez dut inoiz oso garbi izan. Baina ikerketaren mundua ezagutu ondoren, berriro ere horretan murgiltzea gustatuko litzaidake.

### Ikertzen jarraitu nahi duzu?

Bai, ikertzen jarraitu nahi dut. Beste ikerketa-arlo batzuetan sartzen saiatzen ari naiz; oraindik goiz da ezer esateko, baina gustatuko litzaidake bide honetan jarraitzea, beste lan-esparru batzuk probatu aurretik.

*“Beste ikerketa-arlo batzuetan sartzen saiatzen ari naiz”*

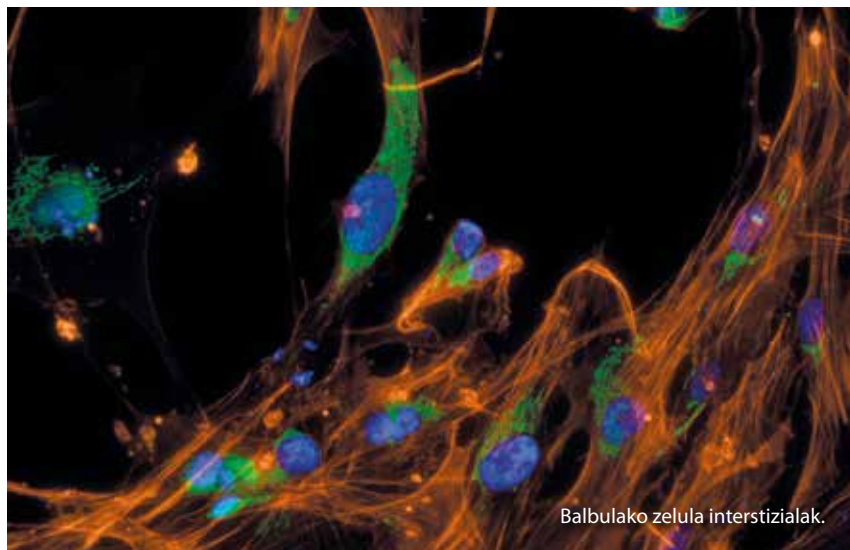
### Sentitzen al duzu gizarteari ekarpenik egin diozula?

Horrela zuzenean esanda, agian ez. Baina iruditzen zait egiten den ikerketa askok ez duela jasotzen merezi duen probetxua, ez direlako jartzen

behar adinako baliabideak eta baldintzak.

Askotan, 3-4 urteetan landutako ikerketa, ideia edo kontzeptu isolatu gisa gelditzen da, benetako aplikaziorik eman gabe. Etorkizunean norbaitek berreskuratzen badu, erabilgarria izan daiteke, baina bitartean “ideien munduan” gelditzen da. Azken pauso hori —aplikazioa— izaten da garrantzitsuena, eta askotan falta da.

Azken finean, erabakiak hartzen dituztenek erabakitzen dute zertan inbertitzen den, eta gizartea horren isla da. Gaur egungo errealitateak kontraste handiak erakusten ditu: adibidez, armagintzaren aurrekontuak nola handitzen diren, eta aldi berean beste arlo batzuetan —ikerketa edo osasungintza, kasu— dauden gabeziak.



Balbulako zelula interstizialak.

**MAITE HARATEGIA**

**BERTAKO HARAGIA**

*Txistorra, txorizoa, saltxitxak, sukaldatutako platerak.*

*Etxera eramateko zerbiztua ere eskeintzen dizugu.*

Antigua kalea 7  
31890 BETELU

948 51 30 88 maiteharategia@hotmail.com

**German Lasarte**

**ARBEONDO HARATEGIA**

Aralar kalea 9  
Lekunberri  
948504157

**SAN MIGUEL**

gasolindegia

Xabier Garmendia 629 350 099  
Arribe-Atallu

**urrutia enea**

etxeko hestekiak

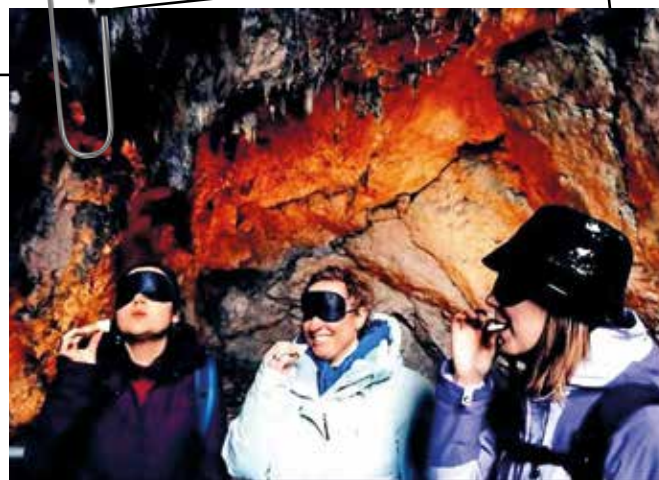
**LEKUNBERRI**



### ▶ **GAINTZA, HERRI TXIKI INFERNU HANDI**

2015eko urtarrilean ekin zion bideari ETBko 'Herri txiki, infernu handi' saioak, eta dagoeneko hamabigarren denboraldira iritsi da. Ikusleen gustuko saioa da, hautatutako herrietako biztanle hiztunak eta kuttunak elkarrizketatzen baitituzte.

Ekainaren 29ra bitartean, Euskal Herriko hainbat herritan ibiliko dira Mikel Pagadi eta Miren Nogales aurkezleak, eta horien artean, Gaintza herria bisitatu dute. Hala, martxoaren 1ean, 22:30ean, 'Herri txiki, infernu handi' saioa ikusteko aukera izan zen ETB1en.



### ▶ **'PLAZAOLA GASTRONOMIKA', ESPERIENTZIA PAREGABEA**

Azken bi hilabeteetan, Plazaola Partzuergo Turistikoak 'Plazaola Gastronomika' izeneko esperientzia gastronomikoak antolatu ditu eskualdean.

Parte hartzaileek denetarik probatzeko aukera izan dute: *Showcooking* interesgarria Lekunberriko Mas-karadan Máximo Abete ardoekin, eta itsu-itsuan egitasmoa Mendukilon, Bikain Gaztak eta Perkatzenea zukuekin besteak beste.

Entzun hemen elkarrizketa: <https://labur.eus/sym4fqzj>

### **ARAITZ ETA BETELUKO ETXEBIZITZEN EGOERA AZTERTZEN ARI DIRA**

Araitz eta Betelun etxebizitzaren egoera zaila dela ikusita, herrietako gazteak eta Araitz-Beteluko Udalak lanean ari dira lehen etxebizitzak lortzeko aukera berriak sortzeko.

Azaroan argitaratutako datuek egoeraren larritasuna agerian utzi zuten: Araizko etxebizitzaren %50 inguru lehen etxebizitzak dira, %15 hutsik daude eta %20 bigarren etxebizitzak dira. Testuinguru horretan, Araitz, Betelu eta Errazkingo gazteek eta herritarrek etxebizitza taldea sortu dute, eta Araitz-Beteluko udalak irtenbide baten bila ari dira. Batetik, Beteluko Udala 15 lehen etxebizitza sustatzeko proiektua lantzen ari da: bi baserri zahar berri eta elkartean gainean etxebizitzak eraiki nahi dira, gazteei herrian bizitzeko aukera eskaintzeko. Bestetik, Araizko Udalak etxebizitzak eraikitzeko lursail bat eskaintzeko aukera azaldu du.

Entzun hemen elkarrizketa:  
<https://labur.eus/sym4fqzj>





### LARRAUNGO GARRAIO PUBLIKOAREN EGOERA KEZKA ITURRI

Larraungo garraio publikoaren egoera kezka iturri bihurtu da azken hilabeteen, Nafarroako Gobernuak ibarreko garraio publikoaren egoera baldintzatuko duen proposamena egin baitu.

Duela hilabete inguru, Nafarroako Gobernuak zuzendari nagusiak, Gorriti, Mugiro eta Arruizko lau geldialdi kenduko zituztela azpimarratu zuen. Halaber, Azpirotzen autobusak ez du ohiko geldialdirik egingo.

Larraungo ordezkarien ustez, ordea, neurriak kontraesankorrak dira.



### 'ONGI ETORRI LARRAUN ETA LEKUNBERRIRA!'

Otsailaren 26an "Ongi etorri Larraun eta Lekunberrira!" bizilagun berrientzako harrera saioa antolatu zuten Euskara Zerbitzuak, UEMAK, Larraungo Udalak eta Lekunberriko Udalak.

Bertaratutakoak ibarreko baliabideak, zerbitzuak, aisialdi eskaintza eta euskararen garrantzia ezagutzeko aukera izan zuten.

### AURTEN ERE ONGIZATE ZIKLOA EGINGO DA LEKUNBERRIN

Ongizate Zikloa martxo eta azaroa bitartean egingo da, Lekunberriko Udaletxeko Erabilera Anitzeko Aretuan (Txikiparken).

Saioetan gai ezberdinak landuko dira, denak ongizatearekin erlazionatuta, eta Lekunberri eta Larraungo adin nagusiko biztanleei zuzenduak izango dira; Lorea Zulet Ruiz psikologoak gidatuko ditu.

Saioak hilabete bakoitzeko ostiral batean antolatuko dituzte (parte hartzaileen arabera); arratsaldeko 18:00etatik 20:00etara. Halaber, doan izango dira, Lekunberriko Udalak Nafarroako Gobernuaren laguntzarekin abian jarri baititu.

Izena emateko eta WhatsApp taldean sartzeko, idatzi hurrengo telefono zenbakira: 676975810 (Lorea Zulet).



●● Hodei Lizarraga eta Iñigo Goikoetxea, eskualdeko kaltetutako familiak.

## “Pediatria orain eta hemen”



Eskualdeko familien elkarretaratzea Larraun eta Lekunberriko Osasun Etxean.  
Argazkiak: Juan Antonio Garaikoetxea.

14

**2025eko abenduaren 10etik, 460 haur baino gehiago pediatria zerbitzurik gabe daude Larraun eta Lekunberriko osasun etxean. Ordutik, haurren kontsultak Irurtzunera edo Leitzara bideratzen ari dira. Egoerak ezinegona sortu du eskualdeko familietan, eta azken hilabeteetan guraso talde bat antolatzen hasi da zerbitzua berriz ezartzea eskatzeko.**

“Pediatria orain eta hemen” lelopean, familien mobilizazioa gero eta zabalagoa da. Otsailaren 20an egindako elkarretaratzean 250 lagun inguru bildu ziren Lekunberri, egoera salatzeko eta Nafarroako Osasun Departamentuari irtenbide bat eskatzeko.

Familiek azaldu dutenez, abenduaren 10era arte pediatria espezialista zegoen Larraungo osasun etxean. Ordutik, ordea, zerbitzua kendu egin dute eta ez da ordezkorik jarri. Ondorioz, 462 haur ingururen arreta beste herri batzuetara lekualdatu da.

Gurasoen arabera, erabakiak alda-

keta handia ekarri du familien egunerokoan. Haurren osasun arretan pediatriak duen garrantzia azpimarratu dute, batez ere adin txikikoek ohiko azterketak, jarraipenak eta txertoak behar dituztelako.

**“Garai batean bi pediatria zeuden Lekunberri”**

Iñigo Goikoetxea

Familiek zabalduetako ohar batean “haserre sakona” agertu dute egoe-

raren aurrean, eta Nafarroako Gobernuari eskatu diote zerbitzua lehen zegoen baldintzetan berrezartzeko.

**Joan-etorriak eta antolaketa arazoak**

Pediatria zerbitzua beste herrietara lekualdatzeak arazo praktiko ugari sortu ditu familientzat. Kontsulta batera joateko autoa hartu eta 10 kilometro baino gehiago egin behar baitituzte, eta kasu askotan ez dago joan-etorria erraztuko duen garraio publikorik. Lekunberri autobus zerbitzu erregularra badago, baina or-

dutegi jakin batzuetan bakarrik. Beste herri batzuetan, berriz, aukera are mugatuagoa da.

Familiaren arabera, egoerak ondorio zuzenak izan ditu eguneroko bizitzan: lanaldiak berrantolatu eta gastu ekonomiko gehiago ordaindu behar izan dituzte; halaber, haurraren egoera delikatuak izan arren, desplazamenduak egin behar izan dituzte. Gainera, kontsulta batera joateak familiaren antolaketa osoa baldintzatzen du, bereziki seme-alaba bat baino gehiago dituzten etxeetan.

Hala, Lekunberrin egindako bilera irekian, gurasoek gogorarazi zuten pediatria zerbitzuak urte luzez egonkortasunik gabe funtzionatu duela eskualdean. Iñigo Goikoetxea guraso taldeko kideak argi azaldu du duela hamar urte egoera bestelakoa zela: "Garai batean bi pediatria zeuden Lekunberrin. Denborarekin bakarra geratu zen, eta azken urteetan ordezkapenekin edo lanaldi partzialekin ibili da zerbitzua".

Hodei Lizarragak ere azpimarratu du haurrek jarraipen egonkorra behar dutela: "Haurrek eta gurasoek erreferentziako pediatria bat izatea

beharrezkoa da. Azken urteetan astean egun batzuetan bakarrik etortzen zen, eta batzuetan ordezkorik ere ez zegoen".

### *"Haurrek eta gurasoek erreferentziako pediatria bat izatea beharrezkoa da"*

Hodei Lizarraga

Azken hilabeteetan, ordea, egoera are gehiago okertu da: pediatriarik

ez dago eta kontsultak kanpoan egin behar dira. Hala, familiek Osasun Departamentutik jasotako azalpenen arabera, zerbitzua kentzea "berrantolaketa baten ondorioa" da; ustez, arreta hobea eskaintzeko. Hala ere, familiek ez dute azalpen hori partekatzen, "zaila da ulertzea haurren osasun arreta urruntzeak nola hobetu dezakeen zerbitzua", adierazi dute.

### **Landa eremuaren erronka**

Familiaren ustez, "erabakiak landa eremuetako zerbitzu publikoen ahul-



Eskualdeko familien elkarretaratzea Lekunberriko Herriko Plazan.

tzea dakar". Halaber, pediatria zerbitzuaren desagerpena ez da arazo isolatu bat. Lehenagotik, landa eremuko bizigarritasunarekin zuzenean lotutako gaia dela diote; "landa eremuetan zerbitzu publikoen gertutasuna oinarrizkoa da, berdintasuna eta lurralde kohesioa bermatzeko", azaldu dute.

Haien ustez, pediatria galtzeak "herri txikiak ahultzen ditu", eta horrek etorkizuneko populazioari ere eragiten dio: "Ez dugu pribilegiarik eskatzen", diote.

## "Ez dugu pribilegiarik eskatzen"

Eskualdeko kaltetutako familiak

Egoeraren aurrean, hainbat guraso elkartzen hasi dira azken asteetan. Lehenengo pausoa Whatsapp talde baten bidez ideiak partekatzea izan zen, eta ondoren bilera irekia egin zuten Lekunberriko udaletxean. Eskualdeko guraso guztien iritzia jasotzea eta ekimen bateratuak antolatu nahi dituzte. Guraso taldeak argi adierazi du talde irekia dela eta inplikazio maila desberdinak egin daitezkeela. Batzuek komunikazio lanetan lagunduko dute, beste batzuek mobilizazioak antolatzen edo informazioa zabaltzen.

Familien salaketari Larraun eta Lekunberriko alkateek ere babesa eman diote. Bi udalek dagoeneko euren kezka adierazi dute. Gauzak horrela, Mikel Uharte, Larraungo alkateak, eta Arkaitz Goikoetxea,

Lekunberriko alkateak, Osasun Departamentuari irtenbide bat eskatu diote.

## Hurrengo pausok eta etorkizuna

Egoera ikusita, Nafarroako Gobernuak konponbidea bilatzen ari dela adierazi du. Fernando Domínguez Osasun kontseilariak azaldu duenez, egoera konpontzeko lanean ari da. Kontseilariaren arabera, gobernua bi aukera nagusi aurkeztu ditu: Batetik, egoera mantentzea Irurtzun eta Leitzako pediatria zerbitzuekin, horrela, bertako profesionalak egun osoan haurrak artatzeko, Lekunberri eta Larrauneko haurrei arreta emateko. Bestetik, Lekunberriko pediatria zerbitzua erdi jardunaldiko plazekin berriro ezartzea; Irurtzun eta Leitzako pediatrik beren eskualdeetako haurrak bakarrik artatzen jarraitzeko. Beharrezko izanez gero, plazak egun osoan betetzeko aukera aztertuko dutela azpimarratu dute.

Era berean, kontseilariak adierazi du udalek kontsulta eta espazioak berrantolatuko dituztela, haurren arreta hobetzeko eta egoki antolatzeko. Hala ere, familiek ez dute euren mobilizazioa etetea aurreikusten, eta datozen asteetan ekimen gehiago antolatzeko asmoa dute. Horien artean: herritarrak erreklamazio ofizialak aurkeztera animatu dituzte, informazio kanpainak egiten ari dira eskualde osoan eta beste eragile sozial eta instituzionalekin harremanak ezarri dira.

Talde antolatzailearen ustez, ahalik eta familia eta herritar gehien inplikatzea funtsezkoa da, eskaria indartsuagoa izan dadin. "Zenbat eta jende gehiago batu, orduan eta oihartzun handiagoa izango du gure aldarriak", azaldu dute.

Administrazioek elkarrizketa irekiak izan arren, familia kaltetuek argi adierazi dute eskualdeko haurren osasuna ezin dela gutxietsi. Horregatik, berriz ere eskatu dute pediatria zerbitzua ahalik eta baldintza hoberenetan berrezartzea.



Larraun eta Lekunberriko Osasun Etxea.



Lekunberriko mobilizazioa.

## Greba eguna Lekunberri eta Araitzen

Erosteko ahalmena berreskuratzeko, nafar langileen egoera hobetzeko eta gutxieneko soldata hemen erabakitzeko eskubideak aldarrikatzeko, martxoaren 17an, greba orokorra egin zuten ELA, LAB, Steilas, Etxalde eta Hiru sindikatuek deituta. Greba eguna hasteko, Lekunberriko Herriko Plazan eta Araizko Surtidorean goizeko 10:00etan elkartu ziren.



Araizko mobilizazioa.

## Karmele Fernandez, Belen Miguel eta Maribi Itziar dira 'Ezetz Jakin!' lehiaketako irabazleak

Ultzama-Larraungo AEK euskaltegiak jakitera eman ditu 'Ezetz Jakin!' lehiaketaren irabazleak: lehenengo postuan Karmele Fernandez Azpiazu, bigarren postuan Belén Miguel Gastón eta hirugarren postuan Maribi Itziar Agirre.

Karmele Fernandezek bi lagunentzako bazkaria edo afaria irabazi du, Perkatzenea sagardotegian. Belén Miguel Gastónek Arraztio-Beteluko gazta bat eraman du etxera, eta Maribi Itziar Agirrek KORRIKAKo materiala bereganatu du.

Zorionak, hirukote!



**Izarberri**  
Bar-Restaurante

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

Aralar 17, behea | LEKUNBERRI

948 575 783

CONSULTORIO VETERINARIO, S.L.  
HIRUROK S. VETERINARIOS

Telefono zenbakia eta faxa:  
948 50 43 31  
Lekunberri

MALLOAK  
ARTZAI GAZTAK

Granja Martiñanos, GAINZA, Nafarroa  
Telefono: 649 472 057 - faxa: 686 511 057  
Malloak.com | info@malloak.com

IDIAZABAL

## “Beste mundu bat feminismotik”

Martxoaren 8an, Emakume Langilearen Nazioarteko Egunean, 12:00etan manifestazioa egin zuten Larraungo Udaletxetik, Lekunberriko Herriko Plazara “Beste mundu bat feminismotik” lelopean. Eguraldia lagun, 150 lagun inguru elkartu ziren mobilizazioan. Horretaz gain, Larraungo Ibarreko Berdintasun Mahaiak egitarau zabala antolatu zuen martxorako. Martxoaren 10ean, ‘Ihes Gela’ egin zuten Lekunberriko kiroldegian Ibarberri ikastetxeko LH 4, 5 eta 6 mailako ikasleentzat. Martxoaren 11n, pitxo dastaketa egin zuten Kattagorri elkartearen; arratsaldeko 19:00etan hasi ziren prestatzen eta 20:00etan pintxo goxoen dastaketa izan zuten. Martxoaren 18an, 18:30ean, ‘Zazpiak bat - Neskato onak’ komiki aurkezpena izan zen Gabari Gune irekian. Amaitzeko, martxoaren 21ean, 19:00etan, ‘Milagros eta Valentina’ antzezlan ederra (euskaraz) eskaini zuten Lorena Arangoa eta Aintzane Baleztenak Lekunberriko kiroldegian.

Araitx eta Betelun ere hainbat ekitaldi izan dira Emakume Langilearen Nazioarteko Egunaren harira, bertako Berdintasun Mahaiak egitarau zabala antolatu baitzuen martxoaren 8rako. Hala nola, goizeko 10:30ean emakumeen martxa egin zuten Betelu, Gaintza, Uztegi, Atallu eta Arribera. Ondoren, kalejira morea egin zuten Arribeko plazatik Beteluko plazara, eta amaitzeko, herri giroan eta musikari bikainez lagunduta, aperitibo goxoa izan zuten Beteluko plazan.



Manifestazioa Larraungo Udaletxetik Lekunberriko Plazara.



Herritarrak Lekunberriko Plazan.



Betelu, Gaintza, Uztegi, Atallu eta Arribetik egin zuten mendi martxako une bat.



Herritarrak Beteluko plazan.  
Argazkiak: Eneritz Urkola.



### 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

**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

## Irudimenez jositako mozorroak Azpirotzen eta Gaintzan

Inauteri ederrak ospatu zituzten azpirotzarrek otsailaren 28an. Mozorro garaiari jarraipen ederra eman zioten, eta denetariko mozorroak egon ziren: animaliak, ehiztariak, kirolariak... Primeran pasa zuten barre, irudimen eta algara artean.

Eskualdeko inauteri denboraldiari amaiera emateko, gaintzarrek ere inauteri politak ospatu zituzten martxoaren 7an. Goizean gogotsu esnatu ondoren, puska biltzean ibili ziren trikieten doinuekin. Hasiera alaiaren ostean, poteo herrikoa izan zuten; iluntzean Sobelu elkartearen goxo afaldu eta festan jarraitu zuten DJ Andonirekin.



Azpirotzeko inauteriak.  
Argazkia: Ainhoa Mitxaus.



Gaintzakoko inauteriak.  
Argazkia: Agustin Saralegi.

**KOTXERA**  
Taberna • Jatelexea • Brass

948 50 43 52  
kotxera13.com

Caserío Benta Zaharra,  
Mugiro (Navarra)

**Antsoñea**  
BASERRIKO GAZTA

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

**NEKAZARI, S.L.**

**Kubota**  
**STIHL**

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

ANTONIO CARRARO

**Iñigo Garaioa**  
**MARGOLARIA**

696 658 288  
**LEKUNBERRI**

**OGI-BERRI ALTZA**

Aralar kalea, 41  
Lekunberri

**OGI BERRI**  
OKIN ARTISAUAK 948604884

**TAXILON**

661 202 249  
(9 plaza)

E-posta: lotamendi5@gmail.com

Lontxo Otamendi Artola  
Atallu - Araitz

## Aurten ere Literatura Geraldia ekimenaren solasaldia egingo dute Lekunberrin

Mendialdeko Euskara Zerbitzuak Literatura geraldia egitasmoa antolatu du. Saioak martxo-apirilean burutuko dira: bertso-saio literarioak, emanaldiak, hitzaldiak eta aurkezpenak, besteak beste. Eskualdean, apirilaren 21ean, arratsaldeko 18:00etan, Lekunberriko Mitxausenea Kultur Etxean izango da solasaldia Laura Mintegirekin: "Akabo" liburuaren inguruan. Eskualdetik kanpo ere hainbat hitzordu izango dira, ikusi hemen: <https://labur.eus/sym4fqzj>



'Frankopoleon' antzezlaneko une bat.  
Argazkia: Igor Otermin.

## 'Frankopoleon' antzezlan eskaini dute Azkaraten

Martxoaren 14an, 19:00etan, Frankopoleon antzezlanaren emanaldia izan zen Azkarateko San Esteban elizan, Udalbiltzak antolatutako Geuretik Sortuak egitasmoaren barruan. Herritarrek giro ederra eta herrikoia izan zela azpimarratu zuten. Bertan, 2070. urtean Frankopoleon estatu dualaren inguruan hitz egin zuten. KulturArteCo antzerki taldeak sortu eta ekoiztu du lana.

## Auzolana egin dute Beteluko bazterrak garbitu eta belarra mozteko

Beteluko Udalak antolatuta, herriko espaloiak eta arekak garbitzeko auzolana egin zuten martxoaren 21ean. Hilerriko belarrak mozteko, Zahar Egoitzan baratze txiki bat egokitzeko eta lorezaintza lanak egiteko ere aprobeztatu zuten. Giro ederrean egin zuten auzolana eta 22 partaide elkartu ziren. Egitekoa gosari batekin amaitu zuten.



## Bi zilar eta brontze bat lortu dituzte etxeko tiratzaileek Munduko Txapelketan

Etxeko sei tiratzaile aritu ziren Munduko Sokatira Txapelketan: Alaitz Olano, Eneritz Arruti, Naroa Flores, Laida Zabaleta, Leire Olano eta Saioa Iriarte. Hala, Kluben arteko 540 kiloko mailan lortu zuten brontzea, eta nazio arteko 500 eta 540 kiloko lehiaketan lortu zuten zilarra. Horretaz gain, Mattie Garaikoetxea beteluarra ikustera joan zen, baina azkenean Antsoain taldearekin tiratzen amaitu zuen.

Munduko Sokatira Txapelketako lehen bi egunetan, hau da, klub en arteko txapelketan, etxeko jokalariek Ibarra taldean aritu ziren, 500 eta 540 kiloko kategorietan. Gogotsu lehiatu ostean, hirugarren postua lortu eta brontzezko domina eskuratu zuten 540 kiloko kategorian.

Hurrengo bi egunetako nazioen txapelketan, ordea, Ibarra Euskal Herria ordezkatzeko ohorea izan zuen Basque Country moduan. Hala, 500 kiloko mailan 6 nazio lehiatu ziren: Euskal Herria, Vietnam, Thailandia, Japonia, Taiwan eta Korea. Oso ongi aritu ziren hasieratik. Semi-finaletan sailkatu eta Korearen kontra irabazi ondoren, finalera pasa ziren. Beste behin, Taiwanen aurka jokatu zuten eta azkenean bigarren gelditu ziren. Hala, nazio mailan zilarra eskuratu zuten. Hurrengo egunean ere, 540 kiloko kategorian bigarren postua eskuratu zuten neskek, finala etxeko (Taipeiko) taldearen aurka jokatu ondoren.

23 urtez azpiko nesken eta mixto kategorian ere aritu ziren Naroa Flores eta Saioa Iriarte tiralariek nazio mailan, lehen kasuan 2. postua bereganatu eta bigarren kasuan brontzea.

Etxeko kirolariak argi adierazi dute: "Eskerrik asko Euskal Herritik animoak bidali dizkiguzuen guztiei, eta nola ez, aupa Araxes eta gora sokatira".



Klub mailan, Ibarra, 3. postuan 540 kiloko kategorian.  
Argazkiak: Mattie Garaikoetxea.



Nazio mailan, 500 kiloko kategorian 2. postuan.



Nazio mailan, 540 kiloko kategorian 2. postuan.

## Konpromisoa

Esan dezaket "askatasunaren garaiko" semea naizela, non ustez dena den posible, ametsak bete behar diren eta beti dagoen garapenerako aukera, hoberrako aukerak. Hori nire barne jakin-minari gehituta, izan dut motibazio etengabeko bilatzaile izateko.

Ni bezala asko gabilitza gaur egun, hau frogatu, hor begiratu, han ikusi... pertsonekin, lekuekin, gauzekin... pixka bat egon baina gero aldatu, beste gauza bat frogatu. Frogatua nago ordea, gauzekin ez bada sakontzen, ez dela benetan ezagutzen nolakoa den. Gauzek, pertsonen, ekintzek, lanek... sakondu gabe ezin dutela erakutsi barnean dutena.

Ohiko gauzetan ez izan arren (bikotea, lan "normala"... ) sartzen naizen gauzetan oso pertsona konprometitua naizela ohartzen ari naiz, eta gustatzen zait hori.

Iruditzen zait konpromisoak ahalbidetzen duela benetan proiektu zaiak diruditenak ateratzen. Proiektu guztiek badi-tuztela bere momentu gozoak, garratzak, bi pauso aurrera eta bat atzera... konpromiso sakona dela sakonki aurrera joateko modu benetakoena.

Eta ze garrantzitsuak ere konpromisoen baldintzak, zer lortu nahi dut, zer eskatzen dut... batzuetan gehiegi izan daiteke eskatzen dudana edo lortu nahi dudana, orduan ito naiteke... bidea bera ez bada nahikoa, arraroa izango da konpromiso hori. Oreatua eta zaindua izatea ere garrantzitsua da noski konpromiso hori partaideen artean.

Azken garai honetan, gainbegiratzen nabil nola dauden nire konpromisoak, lurrarekin, ekintzekin, inguruko pertsonekin... konpromisoaren indarra praktikatzen jarraitu nahian.



## XXXVI Lekunberriko Krosa: geroz eta parte-hartze handiagoa

Martxoaren 15ean, Arruizko Txikitoren Memorian, XXXVI Lekunberriko Krosa egin zen Kaskamotzekin elkarlanean. Bertan, 168 lagun lehiatu ziren eta eguraldi goibela izan arren, inoiz baino parte-hartze handiagoa izan zen. Hala-ber, emakumezko lasterkarien kopuruak gora egin zuen.

Lehenengo, gaztetxoen lasterketan, 50 haur inguru elkartu ziren. Ondoren, handien txandan, 9,2 km-ko frogan, Xabier Mazias iritsi zen lehengo helmugara, 31:55:00 minutuan amaitu zuen lasterketa Etxauriko korrikalariak. Nesketan berriz Nerea Muruak bereganatu zuen lehen postua, 0:37:19 minututan iritsi baitzen Altzoko lasterkaria.

4,6 km-ko frogan, Aimar Restituto izan zen gizonezko azkarrena, ibilbidea 0:17:23 minutuan egin zuen Mutilbako korrikalariak. Emakumezkoetan, berriz, Enea Erkizak eraman zuen saria etxera, ibilbidea 0:20:03 minutuan egin baitzuen Doneztebeko korrikalariak.

Eskualdeko 9,2 km-ko frogako azkarrenak Raúl Amatriain uitziarra eta Jaione Mikeo lekunberriarra izan ziren. 4,6 km-ko lasterketan, ordea, Amaiur Goikoetxea lekunberriarra eta Olaia Iriarte baraibartarra.

- Ikusi argazki galeria mailope.eus web orrialdean: <https://labur.eus/sym4fqzj>



XXXVI Lekunberriko Krosako irabazleak.  
Argazkiak: Juan Antonio Garaikoetxea.



### LK 2026 SAILKAPENAK - 9,2 KM HARANEKOAK

Korrikalaria	Denbora	Herria
Amatriain Arraiza, Raúl	<b>0:33:03 (2)</b>	UITZI
Etxarri Igoa, Aitor	<b>0:35:04 (8)</b>	ODERITZ
De Carkos Gorria, Mikel	<b>0:35:19 (9)</b>	LEKUNBERRI
Miqueo Cincunegui, Ander	<b>0:37:46 (16)</b>	ARRIBE
Goikoetxea, Mattin	<b>0:37:55 (17)</b>	LEKUNBERRI
Lekuona Julian, Oier	<b>0:38:41 (19)</b>	LEKUNBERRI
Saralegui Izaguirre, Manex	<b>0:39:07 (22)</b>	BETELU
Oreja Arratibel, Josu	<b>0:39:29 (23)</b>	ERRAZKIN
Elordi Latienda, Julen	<b>0:39:30 (24)</b>	BETELU
Aldave Alustitza, Orkatz	<b>0:39:52 (26)</b>	LEKUNBERRI
Etxarri Azpirotz, Alfontso	<b>0:40:12 (27)</b>	ARRUITZ
Martinez Guevara, Bayardo Antonio	<b>0:40:34 (31)</b>	LEKUNBERRI
Azpiroz Beunza, Xabier	<b>0:40:47 (33)</b>	UITZI
Iribarren Agirre, Iñigo	<b>0:40:55 (34)</b>	LEKUNBERRI
Ariztimuño, Markel	<b>0:41:01 (36)</b>	LEKUNBERRI
Gurrea Prados, Iñigo	<b>0:41:05 (37)</b>	LEKUNBERRI
Lasarte Garcia, Xabier	<b>0:41:30 (38)</b>	LEKUNBERRI
Mikeo Lasarte, Jaione	<b>0:41:30 (3)</b>	LEKUNBERRI
eskamendi iriarte, Kiko	<b>0:41:30 (39)</b>	BETELU
Balda Elola, Ander	<b>0:41:33 (40)</b>	LEKUNBERRI
Chasco Azpiroz, Iker	<b>0:41:35 (41)</b>	LEKUNBERRI
Soroa Guelbenzu, Orgi	<b>0:41:35 (42)</b>	LEKUNBERRI
Ruiz Albiasu, Iñigo	<b>0:41:52 (43)</b>	LEKUNBERRI
Mozo Lizarraga, Aitor	<b>0:42:07 (44)</b>	LEKUNBERRI
Estanga Arambarri, Aimar	<b>0:42:20 (45)</b>	LEKUNBERRI
Garmendia Goikoetxea, Iñigo	<b>0:42:23 (46)</b>	BETELU
Irastorza Garmendia, Aiora	<b>0:42:23 (5)</b>	LEKUNBERRI
Olleta Rodrigo, Angel	<b>0:42:32 (47)</b>	GORRITI
Buldain Sestelo, Hodei	<b>0:42:59 (48)</b>	LEKUNBERRI
Arraztio Saralegi, Ander	<b>0:43:11 (49)</b>	BETELU
Satrustegi Mariñelarena, Markel	<b>0:44:12 (54)</b>	LEKUNBERRI
Goñi Martinikorena, Oier	<b>0:44:39 (56)</b>	ERRAZKIN
Recalde Iraizoz, Eneko	<b>0:44:39 (57)</b>	BETELU
Navascués Martija, Unax	<b>0:45:02 (58)</b>	LEKUNBERRI
Michaus Nieto, Isusko	<b>0:45:08 (59)</b>	LEKUNBERRI
Garaioa Arévalo, Aimar	<b>0:45:51 (65)</b>	LEKUNBERRI
Garaioa Los Santos, Iñigo	<b>0:45:52 (66)</b>	LEKUNBERRI
Elizalde Zubillaga, Asier	<b>0:47:06 (67)</b>	BETELU
Etxarri begiristain, Jon Ander	<b>0:47:37 (68)</b>	LEKUNBERRI
Estanga Arrizubieta, Imanol	<b>0:48:42 (70)</b>	LEKUNBERRI
Merino Lizarraga, Joseba	<b>0:49:07 (72)</b>	LEKUNBERRI
Navascués Erviti, Luis	<b>0:49:07 (73)</b>	LEKUNBERRI
Ijurko Bakaikoa, Egoi	<b>0:49:38 (74)</b>	LEKUNBERRI
Martincorena Machain, Juan Martín	<b>0:50:23 (76)</b>	LEKUNBERRI
Maiza Burillo, Maialen	<b>0:50:48 (10)</b>	LEKUNBERRI
Valencia macaya, Uxue	<b>0:50:48 (11)</b>	LEKUNBERRI
Gallego de Miguel, Izaskun	<b>0:53:53 (12)</b>	LEKUNBERRI
Satrustegi Gorostegi, Iñaki	<b>1:00:27 (78)</b>	BETELU

### LK 2026 SAILKAPENAK - 4,6 KM HARANEKOAK

Korrikalaria	Denbora	Herria
*Goikoetxea Goiogana, Amaieur	<b>0:19:02 (3)</b>	LEKUNBERRI
Lekuona Julian, Aran	<b>0:20:10 (4)</b>	LEKUNBERRI
Iriarte, Olaia	<b>0:21:20 (3)</b>	BARAIBAR
Garciarena Guridi, Irati	<b>0:21:57 (5)</b>	GORRITI
Saralegu Sukuntza, Maider	<b>0:22:58 (10)</b>	LEKUNBERRI
Agirrezabala Liziaga, Maider	<b>0:24:58 (13)</b>	LEKUNBERRI
Valencia Martiarena, Josu	<b>0:24:58 (7)</b>	LEKUNBERRI
Goikoetxea Gorostegi, Jaione	<b>0:25:21 (15)</b>	UITZI
Balda Aramburu, Naiara	<b>0:25:22 (17)</b>	LEKUNBERRI
Erviti Gallego, Nahia	<b>0:25:52 (20)</b>	LEKUNBERRI
García Martina, Mónica	<b>0:26:05 (21)</b>	LEKUNBERRI
*Apezetxea Goikoetxea, Haizea	<b>0:26:05 (22)</b>	LEKUNBERRI
Peñalver Maestre, Lorea	<b>0:26:20 (23)</b>	LEKUNBERRI
Landa Sucunza, Amaia	<b>0:26:20 (24)</b>	LEKUNBERRI
Goldarazena Azpirotz, Xuban	<b>0:26:21 (9)</b>	ARRUITZ
Fernandez Zurilla, Eva	<b>0:26:21 (25)</b>	LEKUNBERRI
Santxez Bikuña, Gurutze	<b>0:28:10 (27)</b>	ARRUITZ
Palomino Cid, Ainhoa	<b>0:29:17 (32)</b>	LEKUNBERRI
Soroa Navarro, Olaia	<b>0:29:17 (33)</b>	LEKUNBERRI
Navascués Martija, Lorea	<b>0:29:40 (35)</b>	LEKUNBERRI
Martirena Zubietta, Garazi	<b>0:29:50 (37)</b>	LEKUNBERRI
Soroa Navarro, Maddi	<b>0:29:51 (38)</b>	LEKUNBERRI
Martirena Ibarra, Eider	<b>0:30:12 (39)</b>	UITZI
Balenziaga Arregui, Arantxa	<b>0:30:12 (40)</b>	LEKUNBERRI
*Merino Cubillo, Ixone	<b>0:32:30 (42)</b>	LEKUNBERRI
*Navascués Martija, Maia	<b>0:32:30 (43)</b>	LEKUNBERRI

\*KADETEAK



●● Bingen Beguiristain (Aldatz), Hodei Buldain (Lekunberri) eta Xabier Arrieta (Lekunberri).

## “Finala galdu arren, historia egin dugu”



Xabier Arrieta, Hodei Buldain eta Bingen Beguiristain.  
Argazkiak: Xabi Aldaz.

24

Beti Kozkorreko hiru jokalaria aritu ziren UEFA Eskualdeen Kopako final handian: Bingen Beguiristain erdilaria, Hodei Buldain atezaina eta Xabier Arrieta erdilaria. Hala, Nafarroa ibilbide bikainarekin iritsi zen finalera garaipen guztiak lortu ostean; baina bigarren zatian jasotako golak kopa etxera eramateko ametsa hautsi zuen. Jaurtiketa zehatz bakar batek erabaki zuen UEFA Eskualdeen Kopako finala, Kanariasek kopa irabazi baitzuen Terrassako Estadi Olímpicen jokaturako neurketa bizi eta orekatuan. Nolanahi ere, Nafarroak aukera garbiak izan zituen, batez ere bigarren zatian. Larraun eta Lekunberriko herritarrek, eta Beti Kozkorreko taldekideek argi adierazi dute garaipenak “gutxiatik ihes egin diela” eta dagoeneko, “gure txapeldunak direla”; lortu duten guztia historikoa izan baita.

Argi dago Nafarroako Selekzioak ikusle askoren arreta bereganatu zuela UEFA Eskualdeen Kopako azken edizio honetan, eta Beti Kozkor taldeko hiru jokalarien presentzia nabarmena izan zen lehiaketa guztian zehar. Izan ere, Lekunberri, Larraun eta inguruko jokalaria biltzen dituen etxeko talde biziaren maila erakutsi zuten, eta Nafarroako Selekzioarekin

primeran aritu ziren.

Terrasako finalera iristeko, talde nafarraren giro ona eta elkarlana funtsezkoak izan zirela azpimarratu dute hiru jokalariek: “Ez genuen haiekin behin ere jokatu, baina ezagutzen genituen. Gainera, haien aurka jokatu izan dugu, eta hasierako entrenamenduetan elkar ulertu genuen”. Era berean, Rober prestatzaile fisikoaren

laguntza azpimarratu du Beguiristainek, Roberrekin talde-kohesioa lantzen baitzuten partidak jokatu baino lehen.

Beguiristainen aburuz: “Oso pozik gaude, batez ere Hodei, Xabier eta hirurok Beti Kozkor futbol taldeko jokalaria garelako eta elkarrekin jokatzeko aukera izan dugulako. Espeziala izan da, eta gure lana aintzat hartu dute”.

Murtziako Eskualdea eta Kantabria futbol taldeak garaitu ostean, Euskadiren aurka aritu ziren Espainiako final-laurdenetan eta Beguiristainek garaipenerako ezinbestekoa zen gola sartu zuen 63. minutuan: “Pozik eta lasai ginen eta ongi jokatu genuen” azpimarratu du erdilariak.

*“Pozik eta lasai ginen eta ongi jokatu genuen”*

Bingen Beguiristain

### Final-erdietako garaipena

Final-erdiak Terrasako Estadi Olímpicen jokatu ziren. Jokalari batzuen ustez, Kataluniako taldea trebeagoa zen, baina partidua hasi bezain pronto, lehenengo gola sartu zuten. Hala ere, lehenengo zatia amaitu baino lehen Kataluniak berdinketa gola sartu zuen, eta Nafarroako jokalaria penaturik joan ziren atsedenaldira. Esanak esan, Kataluniak bigarren zatian sartu zuen bigarren gola, eta partidua apur bat nahastu zen; Ibai Alonso kanporatu zuten eta une batez egoera ilundu zen. Nolanahi ere, bat-batean, Unai Martinezek “Nafarroako Budimirrek”, berdinketaren gola sartu zuen. Hala, Hodeien asistentziarekin, Iker Gilek hirugarren gola sartu zuen. “Izugarría izan zen, jokalaria bat gutxiagorekin, Katalunian... eta hala ere, garaipena lortu genuen” gaineratu du Arrietak. “Hasieratik inongo konplexurik gabe jokatu genuen, apal-apal. Eta horraino iritsi arren,

ez genuen presiorik. Ondorio gisa, dena galduta zegoela pentsatu genuenean hasi ginen hobeto jokatzeko gaineratu du Buldainek. Gauzak horrela, Nafarroako Selekzioak 2-4 irabazi zuen.

### Finaleko aukerak

Finala, berriro ere, Terrassako Estadi Olímpicen jokatu zuten. Hodei Buldainen aburuz “Kanariasek ez zuen golik jaso txapelketa guztian, eta guk lau partidutan hamahiru gol sartu genituela. Beraz, defentsa sendoena zuen taldea eta goleatzaileena lehiatu ginen”. Azkenean, kanariarrak izan ziren garaile 0-1eko emaitzarekin. Hala ere, etxeko hiru jokalariek titular aritu ziren, Nafarroako jokalariek maila handia erakutsi zuten eta aukera garbiak izan zituen, batez ere bigarren zatian. “Berdinketa lortzeko hainbat aukera izan genituen” azpimarratu du Arrietak.

*“Defentsa sendoena zuen taldea eta goleatzaileena lehiatu ginen”*

Hodei Buldain

Halaber, zaleek oso erantzun indartsua adierazi zuten. Batez ere Lekunberri eta Larraungo familia eta lagunek: “Jende pila bat joan da partida guztiak ikustera”, azpimarratu du



Final-erdietako partida amaitu osteko une bat.

*“Berdinketa lortzeko hainbat aukera izan genituen”*

Xabier Arrieta

arren, historia egin dugu. Jokariok esperientzia hura behin betiko gordeko dugu eta horrek indarra eta kemenen emango digu etorkizunean”.

Arrietak. “Azkenean hori da inportantea: garaipenean edo porrotean, maite zaituen jendearekin eta jarraitzen zaituztenekin elkartzea”, gaineratu du Buldainek. “Oso momentu politak bizi izan ditugu” amaitu du Beguiristainek.

Beraz, Nafarroa lehenengo aldiz iritsi da UEFA Regions Cup-eko finalera. “Ibilbide historiko eta zirraragarria izan da” azpimarratu dute Beti Kozkorreko jokalariek. Hodei Buldainenek hala laburbildu du: “Finala galdu

### 2025-26 UEFA Eskualdeen Kopako emaitzak

Fasea	Partidua	Emaitza
Talde-fasea	Nafarroa vs Murziako Eskualdea	3-0
Talde-fasea	Nafarroa vs Kantabria	4-0
Final-laurdena	Nafarroa vs Euskadi	2-1
Final-erdia	Kataluina vs Nafarroa	2-4
Final Nazionala	Nafarroa vs Kanariak	0-1



Final Nazionalako partida amaitu osteko une bat.



## emozioen munduan

●● Lorea Zulet (Psikologoa)

# HAU BETI EGIN IZAN DA HORRELA

Hau beti egin izan da horrela. Esamolde ezaguna egiten zaizu? Batzuetan ez gara konturatzen honelako esamoldeek ez dutela beti zerbait positiboa izan behar babesteko, baizik eta aitzakia bat ez entzuteko edo aldaketa bat planteatzeko. Esan ohi den erosotasun- edo ezagutza-eremutik irtetea.

Izan ere, batzuetan automatikoki erantzuten dugu hori beti horrela egin dela, beste galdera batzuei atea itxiz: zergatik egin da horrela? Nondik dator egiteko modu hau? Eta horretan moldatzeko gakoa, nire ustez, zer suposatzen dit egiteko modua aldatzeak?

Zalantzarik gabe, esaldi hori sinesmen gisa ezartzen da gure baitan, idatzi gabeko arau gisa errotutako legitimitate historikoa emanez, eta horrek edozer gauza

idatzi gabeko arau bihurtzen du, onargarria dena eta ez dena definitzen duena, portaerak, erabakiak eta jarrerak moldatuz.

Askotan ez gara konturatzen "betiko" egiteko moduan moldatzeak gauza asko estali ditzakeela, hala nola:

- ▶ Porrotaren beldurra: zer gertatzen da zerbait aldatu eta gaizki ateratzen bada?
- ▶ Neurria ez emateko beldurra: zer gertatzen da egiteko modua aldatzen bada eta ez dela egiten konturatzen badira?
- ▶ Gauza berriak ikasten hasteko nagikeria
- ▶ Zu beste pertsona bat baino gutxiago ikustea: normalean, horren erantzunak beti erantzuten dio gauzak egiteko modu berri bat proposatzen duen

norbaiti, eta, batzuetan, horrek segurtasunik eza sortzen digu edo haserretu egiten gaitu pertsona berri batek gauzak nola egin esaten digulako, betidanik gauzak modu batera egiten ari garenean.

Hori guztia jakinda, zein da gauzak aldatzearen abantaila?

- ▶ Ikaskuntza: egiteko modu berriak ikastea, zerbait egiteko moduaren ikuspegi desberdina.
- ▶ Bilakaera: ikuspegi berri horrek ekintzaren bat modernizatzen lagun diezaguke.

Lehenengo begiradan izan daiteke abantaila handiak ez izatea iruditu daiteke, eta, zalantzarik gabe, baliteke zuzenean ez izatea, baina gure egunerokotasuna

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

📍 Oztegin kalea 2, Lekunberri  
📞 616 457 540  
✉ construccionesganarbe@gmail.com

hobe dezaketen bigarren mailako onurak izatea: lan egiteko modua, komunikatzeko modua, eguneroko zereginak egiteko modua...

Hala ere, esan dezakegu baieztapen hori ez birplanteatzearen desabantailak iruditzen zaizkigunak baino handiagoak izan daitezkeela. Desabantailen artean, hauek aipa genitzake:

- ▶ Aurrerapena geldiaraz dezake, eraginkorragoak izan daitezkeen teknologiak, metodologiak edo ideia berriak hartzea eragotziz.
- ▶ Segurtasun-sentsazio faltsua sor dezake: tradizioari jarraitzeak ez du eraginkortasuna bermatzen; iragana errepikatu besterik ez du egiten, inguru-nea etengabe aldatzen dela

alde batera utzita.

- ▶ Eraginkortasunik ezaren kostua ezkututzen du: "ohituraz" zahar-Kitutako prozesuak mantentzeak gastu ezkutatuak, denbora galtzea, motibaziorik eza eta alferrik galdutako aukerak sortzen ditu.
- ▶ Aldaketaren aurrean blindatzea: lehen esan dugun bezala, askotan, sistema baten barruan botere-posizioak edo errutina eroak babesteko erabiltzen da esaldi hori, eta hesi ikusezin baina oso erreal bihurtzen da.

Beraz, ekar ditzakeen desabantaila horiek guztiak abantailen beste alderditzat ere har daitezke, eta, beraz, zeharka, abantaila bat dira kontrakoa eramaten bada.

Eta gauza bat oso argi utzi nahi nuke, gauza berri guztiak ez dute

zertan hobeia izan. Artikulu hau ez da hori, proposamenak zure kasuan hobekuntzarik ekar dezakeen ala ez planteatzea baizik, orain arte horrela egin den edo ez alde batera utzita.

Beraz, nire mezua hurrengo litzateke: norbaitek ideia berri bat edo gauzak egiteko modu ezberdin bat proposatzen duenean ez izatea "ezetz" lehenengo erantzuna. Planteatu aukera on bat den eta ezetz esatekotan zergatik esaten duzun ezetz hori: eroago delako, ongi iruditzen ez zaizulako, beldurragatik, ideia oker bat iruditzen zaizulako... Dena delakoa, balizko erantzuna izango litzateke, baina jakingo duzu nondik erantzuten ari zaren eta igual horrek ideiak aldatzera eramaten zaitu. Batzutan arriskatzea ere merezi du.



CONSTRUCCIONES  
ERAIKUNTZAK  
CONSTRUCCIONES  
URANGA/SAIGÓS, S.L.



TEILATUAK  
FATXADAK  
ERAIKINEN ZAHARBERRITZEA  
665 708 683  
Lekunberri

IRURA  
IRURA URDAITEGIA  
Kale Nagusia, 20 | IRURA 943 691 376  
www.irura.com

PUBLIZITATEA  
MAILOPEN  
Mailope aldizkaria  
660 476 041  
info@mailope.eus



IREKITA URTARRILETIK ABUZZURA  
PERKATZENA  
SAGARDOTEGIA  
633976206  
649648669  
www.perkatzena.eus  
San Anton, 20  
31879 Madatz

●● 24.KORRIKA eta Korrika Kulturala arrakastatsuak izan dira.

## 24.KORRIKA: herri baten harrotasuna

24.KORRIKA antolatzeko, AEK-ko kideek lan handia egin dute beste behin ere. Alde batetik, kilometroen kudeaketa, Korrika lagunen kontua, arroparen salmenta eta Korrika laguntzaileak antolatu eta kudeatu dituzte. Bestetik, denen artean egiten duten korrika batzorde bat osatu dute inguruko jendearekin, eta Korrika Kulturala antolatu dute. Bertan, otsaila eta martxoan egiteko hainbat ekintza kudeatu dituzte Larraun, Lekunberri, Araitz eta Betelun: Pantxikarekin Korrika antzerkia, Andereño Rositaren ikuskizuna, kokedama tailerra, KORRIKA festa eta amaiera ez galtzeko, autobusa Bilbora. Lasterka, barre eta algara egiteari

dagokionez, 24.KORRIKA hunkigarria eta parte-hartzailea izan da aurtengo. Euskararen aldeko ekimen erraldoia Atharratzetik abiatu zen martxoaren 19an, 15:30ean, eta 11 egunez Euskal Herri osoa zeharkatu ondoren, Bilbon amaitu zen martxoaren 29an.

Bidean, Euskal Herriko hiriburu eta herri ugari zeharkatu ditu: Maule, Donibane Garazi, Iruñea, Baiona, Donostia eta Gasteiz, besteak beste. Herriz herri, kalez kale eta errepidez errepide, 11 egunez eta 10 gauz "euskara garela" erakutsi du Korrikak. Hala, 3436 lekuko-hartze izan dira lasterketan zehar, eta 2175 kilometro izan ditu aurten ibilbideak.

Hala, martxoaren 23an, gure eskualdetik ere igaro zen. Aurreikusitako zegoena denboran iritsi zen 24. Korrika Madotzera, eta, dezente azkarrago joan zirela zirudien arren, aurrez ezarritako ordurako joan zen Atallu aldera, Astitz, Alli, Lekunberri, Lezaeta, Betelu eta Arribetik barrena. Arratsalde-iluntzeko tarte horretan lekukoa hartu zuten ordezkariak eta atzean zituzten ehunka herritarrek eskualdean euskaraz bizitzearen aldarriak zabaldu zituzten, harro eta ozen, furgonetan zihoan Hodei Buldain, Haridian Cubillo eta Idoia Garmendiaren animoen erritmora.

Eskualdeko ibilbidea biribiltzeko, Gorritiri omenaldi hunkigarria egin zioten; herritarrek auresku ederra dantzatzeaz gain, Pirritx eta Porrotxek giroa alaitu zuten, eta Julio Sotok bertso ederrak abestu zituen.

Hala, martxoaren 23an, gure eskualdetik ere igaro zen. Aurreikusitako zegoena denboran iritsi zen 24. Korrika Madotzera, eta, dezente azkarrago joan zirela zirudien arren, aurrez ezarritako ordurako joan zen Atallu aldera, Astitz, Alli, Lekunberri, Lezaeta, Betelu eta Arribetik barrena. Arratsalde-iluntzeko tarte horretan lekukoa hartu zuten ordezkariak eta atzean zituzten ehunka herritarrek eskualdean euskaraz bizitzearen aldarriak zabaldu zituzten, harro eta ozen, furgonetan zihoan Hodei Buldain, Haridian Cubillo eta Idoia Garmendiaren animoen erritmora.



Pantxikarekin Korrika ikuskizuna.



Andereño Rositaren umore saioa.







**TALLERES GOÑI**  
TAILERRAK



**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



Aurki itzazu bi irudi hauen artean dauden aldeak. 11 dira.

## ALdea dago!



Neska-mutil hauetako batek piper egin du gaur. Zein ote? Hemen argibideak:

- Sabeleko minez dagoela esan dio amari, eta egia zen.
- Ez du lagun askorik, baina eskolan gustura egoten da.
- Etxean pozik gelditu da.
- Ohean liburu bat irakurri du azkar-azkar.
- Sendatzen denerako, gaiztakeria batzuk pentsatu ditu.
- Sarritan galtzen du arreta, baina entzutea gustatzen zaio.

## Zein ote?



**Mizkine Bazterretxea**  
Gorrito du bere gela

## Gorde-gordeka

Bila itzazu abere hauek:



**Apatx Lasa**  
Inoiz ez du presarik



**Argi Begizabal**  
Adi-adi dago beti



**Urko Eroburu**  
Gezurrak esaten ditu



**Ortzi Zabala**  
Etxean egotea ez du gustuko



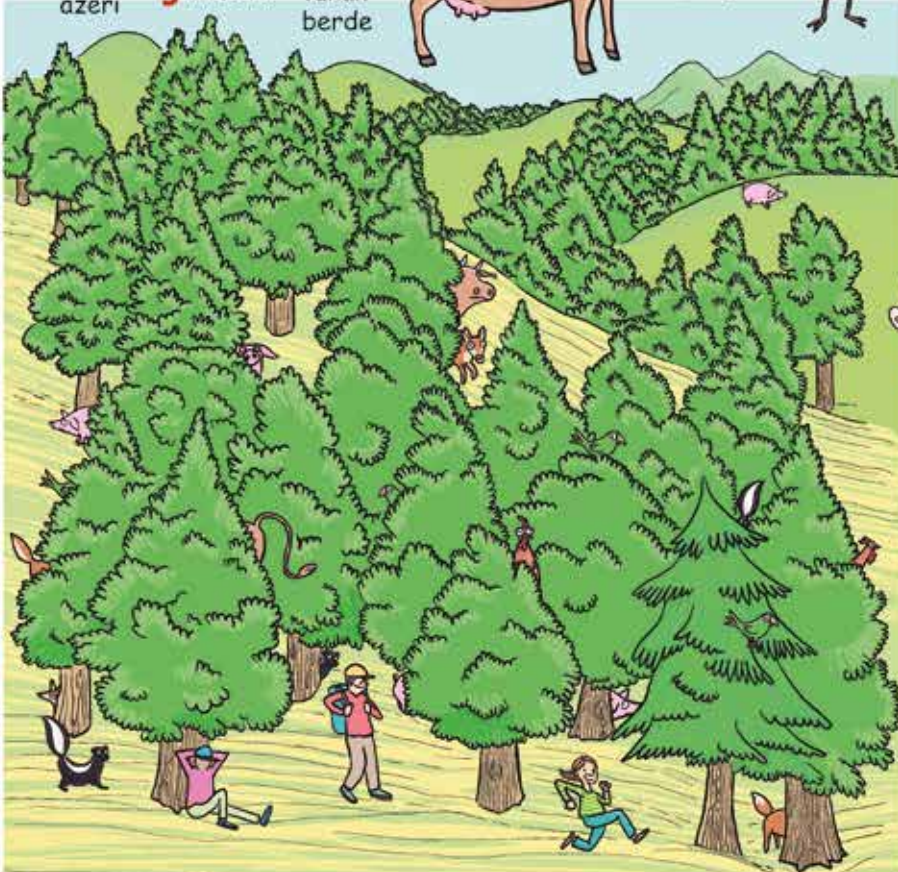
**Izar Goitia**  
Beti ilargian



Artean onik ez du  
**Gaizka Bihurrarena**



**Maitane Gozategi**  
Lagun asko ditu eskolan



## ▶ AGENDA

### APIRILA

- 7-10- 09:00-13:00 Pazko Asteko Ludoteka. Ibarberri Ikastetxea (Lekunberri).
- 7- 17:30 Sormen tailerrak LH 1-3 mailakoentzat: "Kosimoren katiuskak". Izen-ematea Euskara Zerbitzuan. Mitxausenea (Lekunberri).
- 18:00 Donibane Zinema, "Meriendas de cine". Gizarte Etxea (Lekunberri).
- Euskal Herriko Itzuliaren etaparen amaiera. Mendukilo (Astitz).
- 16- Santa Engraziko Erromeria. Uitzu.
- 18- 17:00 Euskaraz bai! Tailerrak: eskulanak. Madotz.
- 18:30 Antzerkia: "Etxea". Geuretik Sortuak proiektuaren lana. Gabari Gune Irekia.
- 19- 17:00 Zineklub. Lekunberriko Udaletxea.

- 21- 18:00 Literatura solasaldia Laura Mintegirekin: Akabo liburua. Mitxausenea (Lekunberri).
- 26- Tuttureren mendi-irteera. Aramotz (Bizkaia): Dima/Artaun – Markue - Aixebelarri – Mugarrekolanda – Mugarra – Mañaria.



serigrafia  
diseinua  
estanpazioa

kaixo@gko.eus 608 228 234

**PUBLIZITATEA MAILOPEN**  
Mailope aldizkaria  
**660 476 041**  
info@mailope.eus



**IORTIA** CLINICA DENTAL - HORTZ KLINIKA

Vanessa de Abreu Perdomo · Odontologoa Kol. Zk. 740

Lekunberri: 948 604 804 · 618 818 005  
Altsasu: 948 467 603 · 667 661 769

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



**aitzberri**

edertasun  
zentroa

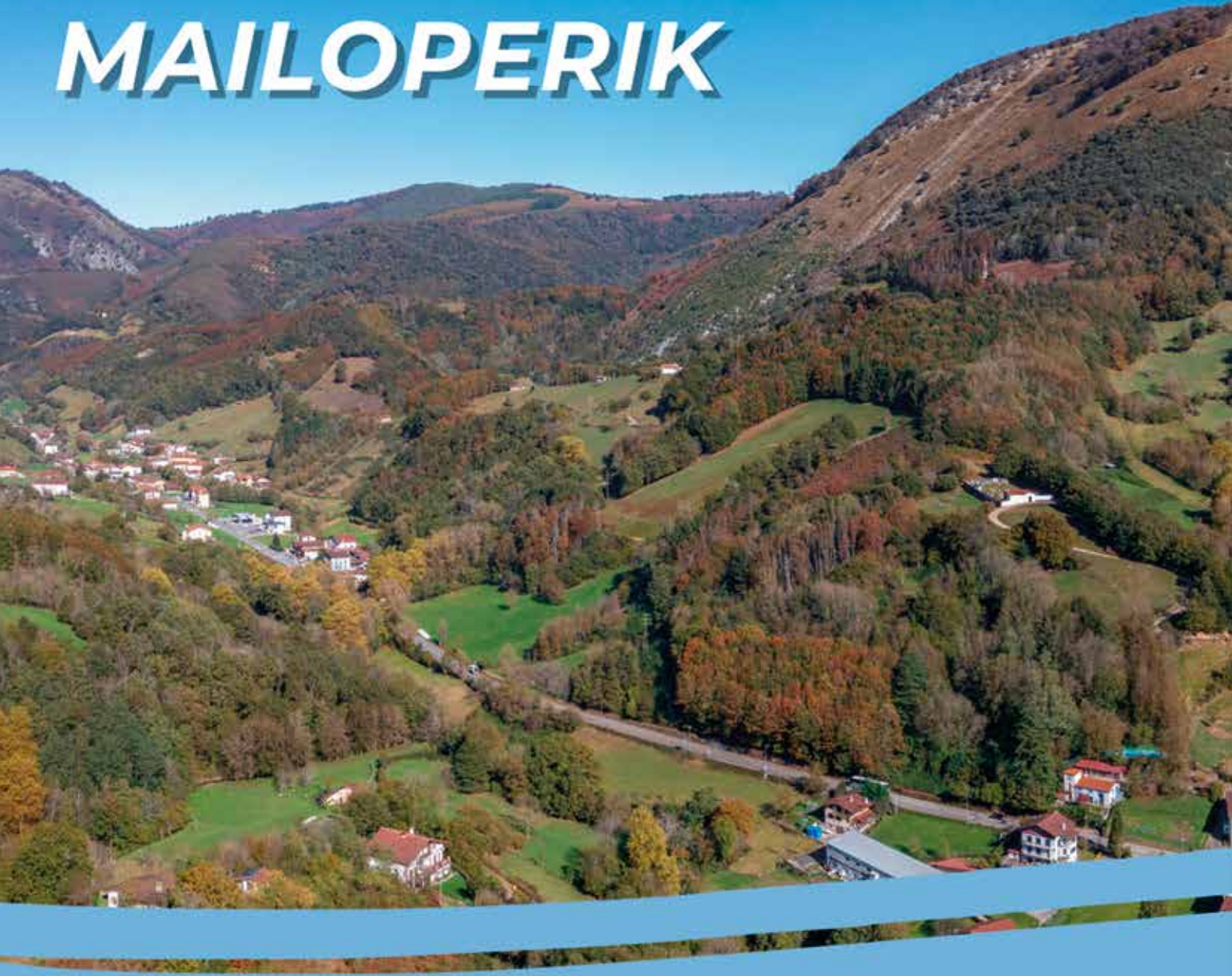
Lako beikoa  
Betelu 31890  
696 732 290  
aitzberri@hotmail.com

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

@aitzberri

# **BAZKIDERIK GABE, EZ DAGO MAILOPERIK**

*Ba al zenekien  
eskualde osoko  
herritarren % 8,3  
bakarrik direla  
Mailopeko bazkide?*



**Bidelagunak behar ditugu aldizkariak herritik eta herriarentzat argitaratzen jarrai dezan.  
Egin zaitez bazkide!**

**info@mailope.eus  
660 47 60 41**