

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

14. zka

por Primavera

marzo 2017





1ª RED INMOBILIARIA

Especialistas en
colgar el cartel de

VENDIDO

www.lookandfind.es

Monasterio de la Oliva, 60 - 31011 Pamplona
Telf.: 948 19 72 27 - e-mail: na-pamplona@lookandfind.es

Nuñez
FLORISTERÍA

10%
Cliente VIP



C/ Ermitagaña, 2 (junto cines Golem)
Telf.: 948 272 803

ambito

proyectos de interiorismo

EXPERTOS EN
PLANIFICACIÓN
DE ESPACIOS,
DECORACIÓN E
INSTALACIÓN

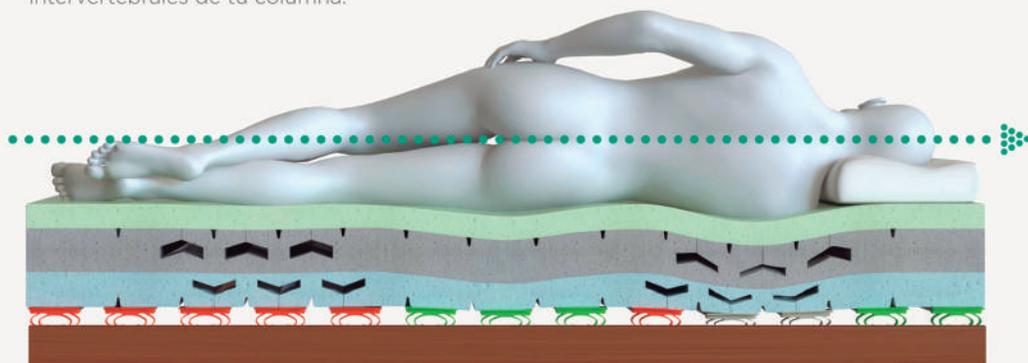
c/ San Alberto, 5
31011 Pamplona
Telf.: 948 251 582
cocina@ambitointeriorismo.com
www.ambitointeriorismo.com

CONSTRUÍMOS EL DESCANSO A TU MEDIDA

Construimos colchones atendiendo criterios médicos y ergonómicos, que garantizan la estabilidad total y simétrica de los discos intervertebrales de tu columna.

GORRICO

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com



YANGUAS Y MIRANDA, 19
Tfno.: 948 247 963
31003 PAMPLONA

AVDA. VILLAVA, 2
Tfno.: 948 124 663
31015 PAMPLONA

SANCHO EL FUERTE, 32
Tfno.: 948 171 024
31008 PAMPLONA

POL. IND. MUTILVA C/ A, 17
Tfno.: 948 290 952
31192 MUTILVA BAJA

SECCIONES: De paseo por el barrio 4-14 Hoy hablamos con... 15-19 El rincón saludable 20-21 Especial Primavera 22-24 Algo se cuece 25 dRutas 26-27 Conociendo el barrio 28-29 Jolasean 30

Sumario



Más de 2.000 kms. en 11 días por la normalización del euskera

Entrevista a Asier Amondo, responsable de la Korrika

9-10



40 aniversario de la peña Donibane

Entrevista a Iñaki Perete, miembro de la junta

12-13



Los comercios Alehome, Marco PM, Sanivet, Pescadería Rubio y Macadamia abren sus puertas al barrio

15-19



La lana, algo más que el pelo de la oveja

Anotaciones sobre la historia y curiosidades de la lana

22-23



Alcachofas rellenas

Una rica receta de temporada para comer esta primavera

25



Hagamos una cometa

30

EDICIÓN
Ikuspuntu

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Biblioteca Yamaguchi,
Korrika, Maratxa,
Peña Donibane,
San Juan Xar e
Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN
Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL
NA 1981-2013

“Del sueño a la realidad de amor contra la violencia

Entrevista a Cecilia Blanco Muñiz

Nos hemos entrevistado con la vecina del barrio Cecilia Blanco Muñiz, quien acaba de publicar un libro con una historia muy especial. Trata la historia de una bufanda de 2,5 km creada por la asociación

“Madejas contra la violencia sexista”

Socióloga de profesión y escritora, compagina su trabajo en su proyecto personal Ritosdepasso.com con la crianza de sus dos hijas junto a su pareja.

¿Cuándo publicaste el libro titulado “Del sueño a la realidad: madejas”?

Escribí el libro en otoño del pasado año y lo presentamos al público en diciembre.

En principio se trata de una edición limitada y muy especial, pero en breve se realizará una edición mayor para toda persona que lo desee leer.

Antes que nada, ¿puedes explicarnos qué significa el término madejas?

Madejas hace referencia a la lana con la que estas mujeres tejen. Después de escribir el libro, esta palabra ha adquirido para mí una polisemia muy curiosa: acogida, cariño, calor, policromía, arte, vida, amor.

¿Qué te impulsó a redactar este libro?

La propuesta surge de Equala consultoría social, que se puso en contacto conmigo para saber si podría escribir la historia de este grupo. Nada más conocerlas me di cuenta que ese era mi lugar y que iba a escribir su historia con mucho gusto.

¿Nos puedes hacer una breve explicación del argumento de la publicación?

¡Claro! El libro cuenta la historia de “*Madejas contra la violencia sexista*” desde su origen hasta el primer viaje internacional a Lisboa, el pasado 23 de noviembre.

Madejas son un grupo de mujeres que empezaron a tejer una bufanda contra la violencia sexista. Decidieron colgar el proyecto en las redes sociales para pedir colaboraciones y la cosa se desató. Les empezaron a llegar trozos de bufanda de todas partes del mundo con mensajes, poemas, ánimos... Actualmente tienen más de dos kilómetros y medio; ¿increíble verdad?

La primera vez que se expuso fue cuando se colgó en la fachada del ayuntamiento de Astigarraga de una forma espectacular y con la participación y apoyo de todo el pueblo. A partir de ahí empezó a viajar en un periplo llevándola por diferentes lugares de la Península Ibérica. Y aunque este libro haya llegado a su fin, su historia continúa.

Nos hablas sobre un proyecto elaborado por la asociación “Harituz” de Astigarraga, ¿cómo la conociste?

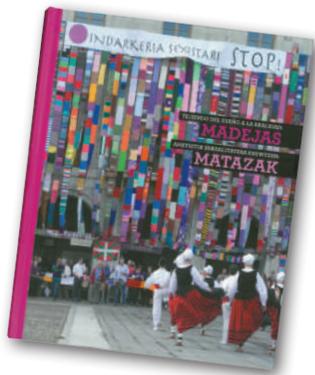
En mi relación hay un antes y un ahora. Conocía el proyecto por interés personal pero a ellas no. Cuando se me plantea desde Equala la posibilidad de realizar el libro me encanta la idea de conocerlas y poder contar su historia. Ha sido un placer. El vínculo que se ha creado entre nosotras es muy fuerte. Las admiro. Para mí son unas grandes artistas y unas maestras de vida.

El libro sobre el que hablamos narra una experiencia feminista, ¿has trabajado en otras ocasiones con este tema?

En mis estudios de Trabajo social, Sociología, Lingüística y Literatura, he estado interesada en la perspectiva de género para realizar el análisis de la construcción de la realidad. El libro narra una experiencia feminista y también una experiencia humana de lucha y reivindicación.

Estas mujeres tejen y seguirán tejendo como forma de pro-

“madejas” Una historia cia sexista



testa contra la violencia sexista. Mientras esta siga existiendo ellas seguirán con su bufanda. Esperemos que pronto tengan que darle el punto final y podamos celebrarlo.

¿Cómo crees que pueden influir en la sociedad trabajos como este?

Considero que muy positivamente; ellas han conseguido enfrentarse desde el arte y la creatividad a una lamentable realidad de nuestra sociedad: la violencia contra las mujeres de la que todos somos cómplices. La belleza del objeto en sí como materia es sólo equiparable a su poder simbólico. Es de admirar, da

que pensar y además, sugiere y transmite mucho amor.

En tu caso, ¿qué te ha aportado este proyecto?

Madejas es en mi opinión una historia de amor, de lucha, de ternura y de unión entre las mujeres. Me ha encantado verme reflejada en sus historias y aprender tanto de su manera de estar en el mundo, de su saber. Eso sin comentar la belleza de la bufanda en sí, que es algo impactante así como la llegada del material, que es muy emocionante.

Pasando al plano personal, ¿cómo te iniciaste en la escritura?

Supongo que cuando mi herma-

na mayor me contaba cuentos en casa con sus aventuras personales y yo me los imaginaba escritos. Desde que tengo recuerdos me ha gustado expresarme por escrito. El papel en blanco es un lugar en el que me siento cómoda. Durante años escribí dentro del ámbito sociológico y ahora con mi proyecto ritosdepaso lo hago utilizando herramientas de esa disciplina combinadas con mi particular manera de sentir el mundo.

¿Has publicado más libros?

A través de mi proyecto personal www.ritosdepaso.com ofrezco un servicio de escritura de libros (continúa en la siguiente página)

para ayudar a las personas a expresar aquello que quieren y no saben cómo hacerlo. Mis publicaciones son muy pequeñas, a veces de sólo un ejemplar y otras de algunos cientos para determinados clientes.

En mi trabajo con las ceremonias funerarias me he dado cuenta que a lo largo de nuestra vida no expresamos lo que verdaderamente sentimos y es importante para nosotros; tremendo ¿verdad? Mira, te cuento el argumento de dos libros que he escrito para que veas por dónde voy:

1. Una especie de memorias familiares de una pareja de 80 años que quiere regalarle a las generaciones venideras su legado en forma de experiencias y aprendizajes.
2. Una familia tiene al padre trabajando en el extranjero y las vidas de cada uno evolucionan por separado. Escribí lo que sentían como consecuencia de la separación y el amor en la distancia.

Para finalizar, ¿tienes algún proyecto en mente?

Relacionados con la escritura tengo varios. La historia de dos mujeres navarras que vivieron olvidadas en el exilio, una madre que quiere escribirle un cuento a su hijo por su quinto cumpleaños y también estoy trabajando en uno personal.

Además, compagino esto con otros proyectos entre los que destaca uno muy vinculado al barrio y con posibilidad de sacarlo adelante. Oye, y también soy madre de dos hijas pequeñas... ¡menudo proyecto! ¿eh? je,je,je.

1977tik inauteriak



40 urte pasa dira 1977an Donibaneko auzoan Ahar Kultur Taldeak eta auzoko Jai Batzordeak ospatu zuten lehenengo inauterietatik. Geroztik, generazioz generazio lekukoa pasa dute ospakizun gero eta partehartzailegoa lortuz.

Momotxorroak, txatxoak, hartza, akerra, sorginak, oreina eta beste monstreak beste behin ere auzoko kaleetatik zehar ibili ziren otsaileko bigarren asteburuan zehar.

Aurten auzoak inauteriak ospatzen dituen 40. urtea da. Horregatik, zerbait berezia antolatzea era-



auzoan ospatzen



baki zuten. Hori dela eta, Asuntzioko enparantzan sekulako karpamontatu zuten larunbaterako. Bertan eguerdiko herri bazkaria eta gabeko dantzaldia burutu zen.

Ostiralean ardo txatxo festa izan zen zeinetan auzokideek, txatxoz mozorrotuta eta Elektrozarata elektrotxarangaren musikaz lagunduta, auzotik tabernaz taberna ibili ziren. Giro aparta egon zen, baina hurrengo egunean burutuko zenarekin

konparatu ezin daitekeena.

Larunbatan, goizean goiz eta indarrak berrituta, auzokideek San Juan Xarren elkartu, Euskal Herriko inauterietako ohiko jantziekin mozorrotu eta, 10:30ak aldera, auzoko komertzioetatik urtero burutzen duten puskabiltza egin zuten.

Hau amaitzerakoan, 14:00ak aldera, Asuntzio enparantzako karpamontatu ziren bertan izanzen bazkari herrikoira. 160 lagun inguru elkartu ziren.

Arratsaldean, euria egin arren, auzokideek mozorrotu eta San Juan Xar ingurura abiatu ziren bertatik aterako zen Miel Otxinen kalejiran parte hartzeko. Auzoko kale ezberdinetatik ibili ondoren, Monasterio de Iranzuko plazara joan ziren bertan pertsonai maltzur honen sutea burutzeko.

Azkenik, eguna Asuntzioko enparantzako karpamontatu egin zen paregabeko dantzaldiarekin amaitu zuen.



EGUZKI

ELECTROMECHANICA

MANTENIMIENTO • MECÁNICA • ELECTRICIDAD
ELECTRÓNICA • SISTEMAS DE AUDIO
AIRE ACONDICIONADO • CAMBIO AUTOMÁTICO

Monasterio de la Oliva, 52 - 31011 - Pamplona
Telf. - Fax: 948 261 239



APUNTO

ELECTROMECHANICA

MANTENIMIENTO • MECÁNICA • ELECTRICIDAD • ELECTRONICA
SISTEMAS DE AUDIO
AIRE ACONDICIONADO
PRE-ITV
SERVICIO RÁPIDO

Monasterio Irache, 70, 31011 Pamplona
Telf. : 948 262 694

M-8: Women lives matter

Joan de martxoak 8, emakume langilearen nazioarteko eguna, Donibane auzoko hamarnaka lagun topatu ziren 19:00tan Tramontanako enparantzan burututako elkarretaratzean. Deialdi honen bitartez argi eta garbi utzi nahi izan zuten ez dutela inolaz ere onartzen biztanlegoaren erdiak beste erdiak baino eskubide gutxiago izatea soilik emakume jaio izanagatik.

Iraganean bere eskubideengatik borrokan aritu ziren emakume guztienganako omenaldi eguna izatea nahi izan zuten. Gogoratu zuten martxoak 8 eral-



daketa soziala aldarrikatzeko eta sistema patriarkala salatzekeo eguna dela. Era berean, auzo parekidea-goia sortzea guztion ardura dela azpimarratu zuten.

VII. Semana de la montaña

El próximo lunes 20 de marzo comenzará la VII. Semana de montaña, Donibane Menditik, organizada por los grupos de montaña de San Juan Xar y de la Peña Donibane.

Los dos grupos de montaña del barrio han vuelto a organizar una nueva edición de “Donibane menditik” para este mes de marzo. En esta ocasión se desarrollará a lo largo de la cuarta semana de marzo.

Los locales de ambas agrupaciones acogerán del 20 al 26 de marzo una exposición fotográfica. Además, han organizado otras actividades complementarias.

El martes 21 de marzo Mari Abrego, Josema Casimiro y Gregorio Ariz guiarán la proyección “30 años de la ascensión al K2 Choglisa” a las 20:00h en San Juan Xar.

El viernes 24, Mikel Ripodas presentará a las 20:00h en la Peña Donibane la proyección “Spantik (7027m) Pakistán”. Y cuando esta termine, sobre las 21:30, tendrá lugar una cena po-



pular en la Peña Donibane.

El domingo 26, darán por finalizada la semana con la salida montañera que tienen planeada a Irubelakaskoa (965m). Se ha quedado a las 8:00 en la Peña Donibane.

PRESUME DE MIRADA.

45% DTO.

EN LENTES PROGRESIVAS
AL COMPRAR SU GAFA COMPLETA

Pídenos presupuesto

ÓPTICA IRUÑA
CENTRO ÓPTICO Y AUDITIVO

c/ Monasterio de Alloz, 4 - 31008 PAMPLONA - 948 36 52 57

BEER KUPELA

CERVEZAS GARAGARDOAK

CERVEZAS ARTESANALES, LOCALES Y DE IMPORTACIÓN
MATERIAS PRIMAS Y EQUIPAMIENTO
PARA ELABORACIÓN CASERA

TOKIKO ETA INPORTAZIOKO ARTISAU GARAGARDOAK
ETXEAN EGITEKO LEHENGAIK ETA EKIPAMENDUA

Monasterio de Irache 44 IRUÑA 848 47 01 53

Más de 2.000 kms. en 11 días por la normalización del euskera

El próximo 30 de marzo comenzará la 20. edición de la Korrika bajo el lema “BatZuk”. En esta ocasión partirá de Otxandio (Bizkaia) y finalizará el domingo 9 de abril en Pamplona.

Hemos querido aprovechar la ocasión para entrevistar a Asier Amondo, responsable de la Korrika.



Este año el lema que habéis elegido es “BatZuk”. ¿Cuál es el principal mensaje que habéis querido transmitir?

En esta edición queremos insistir en eso que lleva tiempo intentando AEK, todas esas y esos eus-

kaltzales y no hablantes. Queremos hacer hincapié en que cada uno desde su lengua, su cultura, su mundo dé el paso hacia el euskera, y así poder convivir en euskera. Todos nuestros esfuerzos los dirigiremos a ese

colectivo. Korrika 20 le habla a esa gente, a tí, para que conozcas el euskera y lo utilicemos. Te invitamos a unírte, a sumar, en euskera.

11 días corriendo por calles y carreteras para unir pueblos y ciudades de toda Euskal Herria. ¿Cómo se planifica un evento de esta clase?

El inicio de una nueva edición de la Korrika viene precedido del resultado de la anterior. Por lo tanto, con ganas renovadas, ilusión y esperanzas de seguir en el camino de la normalización y reeuskaldunización, hasta conseguir los objetivos.

Los primeros pasos solemos darlos en reuniones basándonos en las conclusiones de la valoración de la pasada edición.



PLANYCOP

Más de 40 años a tu servicio
40 urte zure zerbitzura



FOTOCOPIAS
B/N y COLOR



IMPRESIÓN



TARJETAS
DE VISITA



KARTELAK,
TRIPTIKAK,...



IMPRESIÓN GRAN
FORMATO



KUADER-
NAKETAK



CARTÓN PLUMA



USB-ko
IMPRESIA



FACTURAS,
TALONARIOS,...



PLANOAK

c/ San Alberto Magno, 6 - 31011 PAMPLONA/IRUÑA
Telf.: 948 25 40 91 - planycop@yahoo.es

Después estudiamos el calendario para fijar fechas. A continuación, solemos redactar el mensaje de la Korrika y realizamos el recorrido. Este es uno de los procesos más largos de todos los que se dan en la Korrika por la complejidad de configurar el recorrido y porque las dos cuestiones las decidimos entre todos los miembros de AEK en asamblea, y esto lleva su tiempo.

Una vez decidido todo lo anterior, realizamos un cronograma y ya estamos listas para hacer frente a la siguiente edición.

¿Qué infraestructura hace falta para que la Korrika se desarrolle correctamente?

La infraestructura más importante, si me permites decirlo así, es toda la gente que colabora con la misma, desde la persona que participa en las asambleas de la Korrika, pasando por el periodista que se preocupa por publicar algo sobre la misma y finalizando con la gente que lleva el testigo o sale a correr.

Son los y las participantes de las asambleas quienes generan todo el movimiento de la Korrika, las que alegran la calle con sus propuestas. Las más de sesenta asambleas que funcionan en Nafarroa, normalmente, están coor-



dinadas por la persona encargada de la zona.

Todas las coordinadoras y coordinadores de Nafarroa nos solemos juntar en Iruñea una o dos veces al mes para ir analizando la campaña y repartir tareas, cada una en su zona.

Para finalizar, a nivel nacional, somos veinte personas las que nos juntamos cada quince días para coordinar en todo Euskal Herria la Korrika.

En lo personal, ¿qué te ha supuesto ser coordinador?

Lo más bonito de todo esto es ver la ilusión con la que la gente vive la korrika y el euskera. Es increíble ser partícipe de esa

explosión de emociones, que te atrapan y se te quedan dentro para siempre.

En todas las ediciones en las que he realizado esta labor he visto infinidad de gente que ama la lengua en la que quiere hablar, que apoya el trabajo que realiza AEK en la euskaldunización de adultos y adultas. Me ha supuesto hacer muchas relaciones, compañeras con las que comenzar un viaje en favor del euskera, de su normalización, de la reeuskaldunización.

Gracias a todos estos años de trabajo, he aprendido a ver el mundo de otra manera, más solidaria, más humana, más euskaldun...

Para finalizar, el homenaje que vais a rendir este año se centrará en aquellas personas que propulsaron e hicieron posible la Korrika. ¿Por qué a ellas?

Es un reconocimiento que hasta hoy no les habíamos hecho, y nos parecía que era una buena ocasión aprovechar el número redondo de esta edición para agradecerles esa "marcianada" de idea que tuvieron en su día, la cual se ha convertido en un referente en el camino que tantos agentes del euskera realizamos hacia su normalización.

Garajo
RELOJERIA JOYERIA

¡Aquí encontrarás tu regalo de comunión!

Reparación de Joyería
Reparación de Relojes
Mecánicos -Cuarzo - Pared
Se hacen Baños de Oro y Plata

c/ San Alberto el Magno, 2
Tel. 948 254 372 · 31011 · PAMPLONA

Talleres LekuaAuto
chapa y pintura

Precios anticrisis,
pida presupuesto
sin compromiso

c/ Mº de Irache, 23
Telfs.: 948 273 752
659 583 905

A-22: Koadrilen eguna



Aurten egingo duten moduan iaz ere Koadrilen Eguna ospatu zuten, auzoko gazte koadrila ezberdinak animatu zirelarik. D.K.E-an eginiko gazte jardunaldiak eta gero, bor-bor zegoen auzoko gazteriaren indarra eta gaitasuna. Hortaz, 2016ko koadrilen egunean emandako prozesu guztia- ren emaitzaren isla izango zen MARATXA gazte mugimenduaren aurkezpena egin zuten.

Aurten, apirilaren 22an izango da eta sorpresaz beterik datorren

egun berezia prestatzen hasi dira dagoeneko. Egun berezia prestatu nahian eta guztion parte hartzea bermatuz, adin tarte ezberdinetako gaztez osaturiko asanblada ireki bati esker hainbat ideia plazaratu ziren Koadrilen egunean gauzatzeko. Lanez eta ilusioz, egunari forma ematen hasi dira ahalik eta egitarau parte hartzaile eta erakargarri bat eskaintzeko asmoz.

Eguerdiko 12etan Gazte olimpiada potente batzuekin hasiko

da, auzoko ahalik eta koadrila gehien parte hartzea da haien helburua, finean, elkartzeko beste espazio bat dutelako eta auzoko kaleak alaitzen baitituztelako. Azkenaldian auzoko gazteria bizi-bizi dago eta agerikoa da elkartzeko eta harremanetan sakontzeko duten nahia eta beharra. Ondoren, bazkari erraldoia egingo dute, non hau bukatu eta gero, auzoko kaleetan barna kalejira egingo duten. Auzoko gazte ezberdinen bajera ezberdinetatik igarotzen dira eta egonaldiak bertan izanen direnez, koadrila ezberdinen txokoak ezagutzeko aukera dute. Eguna amaitzeko karaokea planteatzen da; gazteon ahotsak, gazteon hotsa!

Oso harrera ona egongo delakoan daude aurten ere, esperientzia paregabera edonor gonbidatuz.

Concurso del cartel de fiestas

Anímate y saca el artista que llevas dentro. Ya se ha abierto el plazo para la participación en el concurso del cartel de fiestas de San Juan. La fecha límite de entrega será el próximo miércoles 26 de abril en el local vecinal de San Juan Xar.

En el cartel deberá figurar el siguiente texto en euskera y castellano: Donibaneko jaiak 2017 – Fiestas de San Juan 2017; Ekainak 22-23-24 eta 25, y 22-23-24 y 25 de junio. Y, en lo que a la presentación respecta, deberá ser de la siguiente manera:

- En un sobre o carpeta tendrás que introducir el cartel en formato Din-A3 (42cm x 29,7cm), un CD con el cartel en formato digital y otro sobre cerrado con tus datos personales y el contacto. Además, deberás identificar el cartel (por la parte trasera) y el sobre con un seudónimo.

- El lugar de entrega será en el local vecinal San Juan Xar (plaza Monasterio de Irazu 6 planta baja) de lunes a jueves de 18:00h a 20:00h, siendo el miércoles 26 de abril la fecha límite para presentarlo.
- Los premios se entregarán el 22 de junio, primer día de fiestas del barrio, después del txupinazo. El primer premio consiste en 150€ y la difusión total de tu obra de arte, el segundo una cena y material de la librería Xalem, y el tercero material de la librería Xalem.

1977-2017: Peña Donibane, *un grup*

El próximo 7 de julio de 2017 la peña Donibane cumplirá su 40º aniversario.

Con este motivo, nos hemos juntado con Iban Perete, socio y actual miembro de la junta, para que nos hable acerca de la peña Donibane y de cómo pretenden celebrar su aniversario.



Foto de la peña Donibane, 1977

¿Cómo empezó la peña Donibane?

Por lo que tengo entendido, la idea surgió de un almuerzo sanferminero en el bar Etxebe en 1975. Las cuadrillas interesadas que se juntaban en el bar Etxebe y en la Agrupación Deportiva San Juan, ya que muchos eran socios, hicieron posible que el proyecto saliera adelante. A principios del año 76 se habló con el Ayuntamiento de Pamplona, Delegación del Gobierno, Casa Misericordia y la Comisión de Peñas (actual Federación de Peñas) para ver la posibilidad de crear una nueva peña. Finalmente, el 7 del 7 de 1977 se fundó como Peña San Juan (Peña Donibane). Al principio salió como una sección más de las piscinas pero en 1979 se independizó totalmente y echó andar por sí misma.

Y en lo que respecta al local, la peña ha pasado por varias ubicaciones. En 1977 se acondicionó el primero en una bajera de la

parroquia San Vicente de Paul. Al año siguiente se alquiló otro en la plaza Virgen de las Nieves. En 1979 se compró el local de Virgen de Codes, bajera en la que estuvimos hasta el 2003, y de ahí pasamos al local actual de la Avenida Barañain. Un espacio mucho más amplio y diáfano, acorde a las necesidades actuales de la peña.

Han pasado 40 años desde que se fundó la peña, ¿cuál ha sido su trayectoria?

Está claro que no podemos comparar lo que pasó hace 40 años con lo de ahora; ha dado un vuelco de generaciones y de tiempo. En sus inicios era una peña de barrio mientras que ahora la mayoría de las personas socias viven en el extrarradio.

Si le preguntas a los veteranos te van a decir que lo de antes era mucho mejor que lo de ahora, pero yo creo que lo de antes estaba bien y lo de ahora también. Los tiempos cambian y hay que

saber evolucionar y adaptarse.

A día de hoy, ¿cómo la definirías?

Como dice el himno “un grupo de amigos”. Aunque entres como socio nuevo y no conozcas a nadie, las propias actividades que se realizan en la peña junto al buen ambiente que tenemos, ayudan a conocer gente y relacionarse... y siempre con un poco de alcohol por medio, que quita esas primeras vergüenzas; bueno, y porque para eso somos una peña.

¿Qué clase de actividades se realizan en la peña?

Hay de todo, desde lo gastronómico hasta lo deportivo. La peña organiza varias actividades al año como son la sidrería y el día de la peña. Además, toma parte en la vida del barrio ya que participa con los carnavales, fiestas y el día de San Juan.

También organiza excursiones montaÑeras. Y no podemos olvidar los dos equipos de fútbol Boscos y el de baloncesto.

o de amigos de lo más castizo y leal



Foto de la peña Donibane, 2016



Salida de los toros, 2008

Nuestro objetivo es que sea una peña abierta a los intereses de todas las personas socias y que estas disfruten. Aun así, y sin lugar a duda, son las actividades gastronómicas las que mejor acogida tienen.

Centrémonos en el aniversario. Supongo que este será un año de celebraciones. ¿Qué tenéis en mente?

La idea principal es dar a conocer en Pamplona que cumplimos 40 años. Lógicamente, en la próxima pancarta figurará el escudo conmemorativo que hemos diseñado para esta ocasión. Y aunque el aniversario sea el 7 de julio, teniendo en cuenta la fecha que es, hemos preferido adelantar la fiesta al 10 de junio para que esta no quede supeditada a los Sanfermines.

Además, estamos intentando organizar una actividad cada mes. Por ejemplo, el próximo mes de abril iremos a correr con la Korrika a Sangüesa.

¿Nos puedes adelantar la programación de la fiesta que pensáis montar el próximo 10 de junio?

La idea es empezar la mañana con un almuerzo en la peña invitando a todos los socios, simpatizantes y vecindario del barrio. Después, salir de pasacalles con la comparsa de gigantes de San Juan y nuestra charanga.

A continuación queremos hacer una comida popular, pero todavía no sabemos muy bien donde ya que en esta ciudad, aunque sea junio, no sabes el tiempo que va a hacer; lo mismo llueve.

A la tarde no estamos seguros de si organizaremos un concierto o lo resolveremos de otra forma; y a la noche nos desplazaremos a nuestro local de lo viejo. Allí, para acabar el día, habrá alguna sorpresa que otra.

De cara a los Sanfermines, ¿pensáis hacer algo especial? Todos los años el 7 de julio rea-

lizamos un vermú para socios, simpatizantes y vecinos del barrio en nuestro local de San Juan. Sin embargo, este año incluiremos un acto conmemorativo ya que se trata de la fecha exacta del aniversario. Y el 9 de julio, día del socio, probablemente también hagamos algo especial. Pero todavía está por definir. Faltan muchos días hasta esas fechas... así que ya iremos matizándolo poco a poco.

Para finalizar, ¿quieres añadir algo más?

Animar a la gente a participar en los diversos actos que estamos programando. Nos gustaría que las personas que no son socias se acercaran a disfrutar de las distintas actividades que realicemos ya que esta es la mejor manera de engancharse a la peña.

Y por último comentar que estamos recopilando material fotográfico, así que agradeceríamos que socios y exsocios enviaran fotos a: info@donibane.org.



Llega la primavera a la Zona de Martín Azpilcueta

La Asociación de comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta quiere celebrar la llegada de la primavera. Por eso, os invita a participar en la campaña promocional que desarrollará entre el 5 y el 13 de mayo.

A lo largo de esos 9 días de mayo, la Asociación regalará bonos de compras, pinchos en los bares asociados y flores a aquellas personas que se acerquen a realizar sus compras en esta zona.

Y el sábado 13 de mayo darán por finalizada la campaña

con la fiesta de la primavera; día en el que los comercios asociados sacarán sus tiendas a la calle. Además, a lo largo de la mañana también se realizarán talleres infantiles, habrá animación callejera y un tren turístico que recorrerá las calles del barrio.

Desde la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta os invitan a conocer todo lo que sus establecimientos pueden ofrecer. Quieren recordar que son un eje de comercio próximo en el barrio de San Juan en el que podréis encontrar grandes profesionales con productos y servicios de calidad. Además, cuentan con la facilidad de aparcamiento ya que su coste lo abonan los establecimientos asociados.

PRIMAVERA-UDABERRIA

en la Zona de Martín Azpilcueta



Los comercios que llenan de vida tu barrio



hoy
hablamos
con...

Primavera en Alehome



Descubre las nuevas y exclusivas colecciones que encontrarás esta primavera en Alehome (M^o de Urdax, 19).

Infantil. Desde Francia y Alemania nos llegan nuevos juguetes y peluches encantadores para cualquier habitación infantil.

Regalos. Te presentamos las nuevas propuestas de regalos que encontrarás en la boutique Alehome.

Menaje y decoración. Nueva colección de alta gama con diseños muy especiales.



ALEHOME

Te esperamos

www.alehome.es  Alehome

c/ Monasterio de Urdax, 19
31011 PAMPLONA

“*Boreal*” momentos capturados de una búsqueda personal

Boreal Collection; así se llama la colección que ha sacado este año la firma de estilismo Marco PM, cuyo establecimiento podemos encontrar en la calle Monasterio de Urdax, 38.

¿Dónde has encontrado la inspiración para esta nueva colección?

La fuerza de la naturaleza ha sido en esta ocasión el motor de inspiración para crear esta nueva colección.

Ella fue acercándome a los paisajes nórdicos, donde encontré el paralelismo de mi nueva propuesta, asocié el fuerte viento del norte con el movimiento del cabello, así como la luz de las auroras boreales, del hielo, del fuego, y de los bosques, con la multitud de matices de color en el cabello de nuestras modelos.

¿Qué marca esta nueva tendencia de moda?

Sin lugar a duda las mujeres fuertes y defensoras de su propio estilo. En el estilismo, optamos por tejidos orgánicos que sean versátiles en el movimiento, y

colores de vestuario más neutros para dar más protagonismo al cabello.

¿Cuál es vuestra propuesta?

Te proponemos siluetas más alargadas, nucas con más cabello, estilos rotos y desfilados para enfatizar el movimiento. El color será clave en esta nueva propuesta, tonos fríos que van desde el gris plata hasta el verde turquesa; y en tonos cálidos desde los cobrizos fríos hasta los rojos apagados.

Para finalizar, ¿quieres añadir algo más?

Un año más dar las gracias a todas las personas que hicieron posible que este nuevo proyecto vea la luz. La ilusión por la creatividad nos mantiene más vivos que nunca y deseamos que lo disfrutes tanto como el equipo Marco PM.



Marco P.M.
ESTILISMO

15% dto. Promoción primaveral
(entregando este reportaje)

Mº de Urdax, 38
31011 Pamplona-Iruña
Telf.: 948 27 82 14
www.marcopm.com

La primavera y el despertar de los parásitos

Cada primavera la Naturaleza se reinventa con un fluir de agua, color y vida. El lecho vegetal florece y sobre él las criaturas se desmerezan dispuestas a celebrar la vida.

Es una estación maravillosa en la que esos adorables seres que comporten piso con nosotros, se entusiasman con toda una sinfonía de estímulos sensoriales.

A nosotros, sus dueños y compañeros, nos preocupa la parte de esta explosión natural que implica un aumento del riesgo a padecer una parasitosis.

Con esta inquietud por motor nos proponemos emplear los medios que sean necesarios para protegerles. Pero, de todos los recursos que el mercado pone hoy en día a nuestra disposición, ¿cuál es la solución más adecuada para el caso concreto de nuestro perro o gato?

Conocer las indicaciones y la toxicidad de cada producto son tareas arduas para el profano, máxime si la información se enreda en medio de un tumulto comercial con pocos

escrúpulos.

Por eso, resulta muy sencillo que se nos llene la cabeza de



preguntas como:

¿Puede ser similar el efecto de una ampollita de cristal que

nos ofrecen en el Supermercado por 2 Euros que el de la pipeta que sale en la tele y cuesta 6 veces más?

¿Cuáles son los riesgos que corre mi perro o gato por su estilo de vida?

¿Cómo le afectan al remedio que hemos elegido los baños en el mar, el jabón, o el sol?

¿Cuál es la toxicidad de cada producto y cómo puede afectarnos a nosotros y a nuestras familias?

Todas estas preguntas tienen respuestas y las conoce su Veterinario. Debemos confiar en él y darle la información que nos solicite, para que nos diseñe un plan de desparasitación eficaz y exento de riegos.



Sanivet Urdax
Centro Veterinario

Tarjeta sanitaria:



c/ Monasterio de urdax, 43 • 31011 Pamplona • T. 948 10 82 79 | 637 397 031
www.saniveturdax.com - infosaniveturdax@gmail.com

Pescadería Rubio

Ha pasado más de un año desde que, el pasado 17 de noviembre de 2015, Mikel Rubio abriera su pescadería en San Juan; en la calle Monasterio de Eunate, 6. Desde entonces, la Pescadería Rubio ha tenido una buena acogida en el barrio gracias a la constancia de Mikel en su afán por ofrecer la mejor calidad/precio posible.

¿Qué te impulsó a abrir tu propia pescadería?

En realidad mis amistades. Tengo varios amigos pescateros en la zona de Guipuzcoa. Ellos vieron que no estaba satisfecho con los anteriores trabajos que estaba realizando. Por eso, y teniendo en cuenta que siempre me ha apasionado y he estado cercano al mundo del pescado, me animaron a abrir mi propia pescadería.

¿Cuál es el origen del pescado que vendes?

Principalmente del Cantábrico. Como mínimo voy tres días a la lonja de Pasajes, aunque la mayoría de semanas acudo todas las mañanas para conseguir un buen género. Sin embargo, debido al anisakis, también me gusta mucho trabajar con el pesado de escocia ya que este está libre de ese bicho.



¿Qué variedades podemos encontrar?

Toda clase de pescados. Trabajo mucho tipo de género y variedad; eso sí, siempre traigo de pescados de temporada muy interesantes en relación calidad precio.

También cabe destacar que, por ofertar un mejor servicio, suelo vender pescados de fuera.

¿Qué destacarías de tu establecimiento?

La constancia y el trabajo. Te

tiene que gustar lo que haces, y a mí este oficio me apasiona. Además, la Pescadería Rubio destaca por la gran variedad de pescados que ofrezco. Todos los días me esmero en traer la mejor calidad, y eso se nota.

¿Qué prefiere la clientela, calidad o precio?

Que vaya todo unido de la mano. No puedes traer una calidad si no hay precio; si quieres buen pescado hay que pagarlo.



Mº de Eunate, 6
T. 629 307 426
Pamplona-Iruña

-Del Cantábrico a tu mesa-

Macadamia, algo más que alimentación



Macadamia, comercio dedicado a la venta envasada y a granel de alimentos ecológicos, herboristería y demás productos relacionados con una vida saludable, abrió sus puertas en San Juan,

frente a la calle Monasterio de la Oliva 3, el pasado octubre de 2014. Y con la llegada de la primavera quieren contarte lo importante que es para nuestro organismo hacer una buena limpieza hepática.

Estamos a punto de entrar en la primavera, y ésta es, junto con el otoño, una de las mejores épocas para hacer una buena puesta a punto en nuestro organismo.

Cuando acumulamos toxinas por una dieta desequilibrada, cargada de pesticidas, por el consumo excesivo de alcohol o el estrés, podemos sufrir dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad, insomnio, estreñimiento, gases, hinchazón abdominal, erupciones cutáneas y otros síntomas.

Nuestro hígado es el encargado de gestionar los residuos y los tóxicos que tenemos en el organismo, nos proporciona una limpieza mediante la cual podemos mantener equilibrados otros sistemas como la homeostasis de la glucosa en sangre, el pH, la presión sanguínea, etc. Es el encargado de fabricar la bilis, y

almacenarla en las glándulas biliares que más tarde utilizaremos para la digestión.

Para su cuidado, así como para todo el organismo en general, te recomendamos beber suficiente agua a poder ser mineral o filtrada, una dieta equilibrada basada en el consumo de productos ecológico en la medida de lo posible, como por ejemplo, cereales integrales, legumbres y verduras, productos de origen animal de alta calidad, grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra o el aceite de coco, frutos secos crudos y semillas. Este tipo de alimentación te garantiza que están libres de pesticidas, herbicidas, hormonas, antibióticos y OMG (Organismo Genéticamente Modificado).

En el mundo vegetal podemos encontrar diferentes plantas

que nos ayudan a eliminar esos excesos de toxinas, como son la alcachofera, que mejora las funciones de eliminación, estimula la producción de bilis y ayuda a transportar las toxinas fuera del hígado y del intestino. El cardo mariano, que regenera y protege las células del hígado y previene la formación de cálculos biliares. O el desmodium, un gran desconocido pero maravilloso gracias a su gran poder antioxidante, muy importante en la recuperación de la hepatitis, además de prevenir la cirrosis hepática y descender los niveles de transaminasas.

Si necesitas más información sobre este u otros temas relacionados con una alimentación saludable, no dudes en acercarte a visitarlos. ¡Y no te olvides que es igual de importante cuidarse por dentro como lo haces por fuera!



10% DTO.

En productos depurativos

(Entregando este vale de descuento)

Monasterio de aberin, 1 bajo (frente M^o de la Oliva,3)
31011 PAMPLONA · Telf.: 948 575 390

Cuidados personales par

Entrevista a Josetxo, Clara y Paula, estudiantes d
en prácticas en el Centro de Salud de San Juan

El estreñimiento constituye uno de los motivos principales de consulta entre los pacientes que acuden a centros de Atención Primaria.

La prevalencia en España oscila desde un 2,5% en hombres a un 5% en mujeres, pero debido a la subjetividad que existe sobre este síntoma puede ascender hasta el 29%.

Por eso, desde 2006 se establecieron unos criterios objetivos para definir el estreñimiento, denominados Roma III, en homenaje a la primera gran reunión de expertos en el tema de la patología digestiva.



Josetxo Oroz (UPNA) Clara Cabrera (Universidad de Navarra) y Pa

¿En qué consiste exactamente?

El estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma que el paciente describe como esfuerzo excesivo para defecar así como un intento fallido, sensación de evacuación incompleta, deposiciones duras y/o disminución de la frecuencia de las deposiciones semanales.

Dentro de los criterios Roma III, se considera estreñimiento si se cumplen dos de los siguientes síntomas en el último año, al menos durante 3 meses:

- Menos de tres deposiciones a la semana.
- Defecación dura en más del

25% de las deposiciones; sensación de evacuación incompleta en más del 25% de las veces.

- Esfuerzo excesivo en más del 25% de las deposiciones.
- Necesidad de manipulación digital para facilitar la evacuación.

¿A quién afecta más?

Es uno de los síntomas más frecuentes en la tercera edad y afecta de manera incisiva en la calidad de vida. Es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Esta diferencia se incrementa con la edad, sobre todo a partir de los 65 años. También es más habitual en personas que

realizan una dieta pobre en fibra y que consumen pocos líquidos, con un estilo de vida sedentario, nivel socioeconómico bajo, embarazo, enfermedades que alteran la motilidad gastrointestinal, así como personas que tomen habitualmente muchos medicamentos, puesto que estos puede tener el estreñimiento como uno de sus efectos secundarios.

¿Cómo se trata?

Existen tres pilares fundamentales para tratar el estreñimiento: ejercicio, dieta e hidratación y, como última opción bajo criterio médico, medicamentos laxantes.

Como ya sabemos, el ejercicio tiene muchos beneficios sobre la salud y en concreto sobre

a el estreñimiento

le 4º de enfermería



aula Pueyo (Universidad de Navarra)

el estreñimiento, debido a que facilita el tránsito intestinal. Por ello, se recomienda llevar una vida activa: caminar de 20 a 30 minutos cada día, correr o nadar fortaleciendo así los músculos abdominales, subir las escaleras en vez del ascensor, caminar en

vez de coger el coche para trayectos cortos o bajar una parada de autobús antes de la suya.

Muchos alimentos son buenos laxantes naturales, especialmente los alimentos ricos en fibra porque ayudan a mover los desechos a través del cuerpo:

- Frutas: los melocotones, los kiwis, los albaricoques, las ciruelas, las uvas pasas, son solo algunas de las que pueden servir. Importante no pelar las frutas que tengan cáscaras comestibles, puesto que allí hay mucha fibra.
- Pasta, pan y cereales de tipo integral.
- Verduras: espárragos, brócoli, maíz, calabaza, patatas, espinaca, coliflor, achicoria, cardo y acelga.
- Legumbres: judías, garbanzos, lentejas, habas y guisantes.

- Bebidas: agua, caldos, infusiones y zumos naturales normales o integrales (con pulpa y por tanto fibra, a diferencia de los normales). Es recomendable evitar el limón. Este punto resulta fundamental puesto que muchos de los casos en los que se produce el estreñimiento es debido a la falta de hidratación.

¿Se puede prevenir?

Todos los consejos empleados para el tratamiento sirven para la prevención del estreñimiento. Además, deberíamos evitar retrasar el ir al baño, es recomendable ir cada vez que haya necesidad, pero intentando mantener un horario regular; comidas copiosas; situaciones de estrés y uso inadecuado de laxantes, su abuso puede producir el efecto contrario.



Centro de Salud de San Juan Donibaneko Osasun-etxea

Actividades de EPS que se realizan en el centro de salud de San Juan con regularidad y cuya frecuencia depende de la demanda:

- Talleres para el control de la ansiedad
- Talleres sobre qué es la diabetes
- Talleres sobre alimentación y ejercicio en los pacientes diabéticos
- Talleres sobre hipoglucemias e hiperglucemias y complicaciones
- Talleres sobre el pie diabético y sus cuidados
- Talleres sobre la espalda
- Talleres sobre el manejo de inhaladores
- Talleres de Prevención Cardiovascular
- Talleres de hábitos saludables (en pediatría)

La lana, algo más que el

El comienzo de la subida de temperatura nos recuerda que entramos en la primavera; temporada en la que los pastores se encargarán de desarrollar una labor ancestral: la esquila de las ovejas.

En esta época del año la lana que ha protegido de los fríos del invierno a estos animales comenzará a desprenderse de la piel de las ovejas en un intento de aliviar el calor para poder afrontar los meses venideros. Es el momento idóneo para esquilarlas y obtener esta fibra natural que, hasta el siglo pasado, ha sido esencial en la industria textil.



Entendemos por la esquila de ovejas el proceso de eliminación de la lana de una oveja. Se trata de una de las industrias más antiguas del mundo. A lo largo de la historia la lana ha tenido y sigue teniendo un sinnúmero de usos gracias a sus cualidades; desde lo más funcional como la posibilidad que otorga para la confección de ropajes hasta la elaboración de, por ejemplo, pelotas de tenis.

No obstante, en la actualidad este mercado se ha reducido al mínimo debido al aumento del uso de materiales sintéticos que sustituyen la lana.

Historia

La domesticación de la oveja se remonta hace 10.000 años a la antigua Mesopotamia. La función principal de la cría de estos animales se centraba en la obtención de leche, carne y pieles. Sin embargo, no fue hasta el 6.000 a.C en Irán cuando comenzó a desarrollarse la cría para la obtención de la lana. A partir de esa época se empiezan a datar por primera vez las habilidades de las personas para hilar la lana así como el inicio de su comercialización.

Cabe destacar que el pelo de los antepasados de la oveja y mu-



chas de las razas primitivas era corto y basto, lo que dificultaba la elaboración de tejidos. La selección de ovejas especialmente adecuadas para la producción de lana se produjo en Oriente Próximo, y de ahí se extendió a Europa, África y el extremo Oriente.

BAR GARTXOT



PINCHOS Y COMIDA CASERA
MENÚ DEL DÍA de lunes a viernes

ETXEKO PINTXO ETA JANARIA
asteteheenetik ostiralera EGUNEKO MENUA

c/ San Alberto Magno, 10 bajo
31011 Pamplona - Iruña
Telf.: 948 251 050 • www.bargartxot.com

Arrain PESCADERÍA
MARISQUERÍA



Avda. Bayona, 45
31011 PAMPLONA
Tel.: 948 17 33 33
Fax: 948 17 58 58

pelo de la oveja



Industria de la lana

La lana es el producto comercial más antiguo conocido por el ser humano. De echo, fue el primer material de comercio internacional generalizado entre las antiguas civilizaciones.

En la actualidad, la mayoría de la lana proviene de las explotaciones de ovino de Estados Unidos, Australia y Nueva Zelanda. Sin embargo, difieren entre ellas por lo que, a pesar de ser el mismo producto, el destino final que se les da es distinto.

La de Australia, al ser la más fina, es la que se emplea en el sector textil para la fabricación de ropa. En el caso de la lana de Nueva Zelanda, al ser más gruesa, se emplea en la producción de alfombras, cortinas y productos industriales. Mientras que la de Estados Unidos, también gruesa, se destina para la fabricación de alfombras, cojines, aislantes, pelotas de tenis y pelotas de béisbol.

¿Sabías que...?

- Las personas del Neolítico la empleaban para elaborar sus ropajes.
- Además de la oveja, la lana se obtiene de otros animales como la alpaca, el camello, la cabra (cabra de cachemir), el conejo de angora, la llama, el yak, el guanaco, la vicuña o la cabra de mohair.
- La lana atrae a la polilla debido a la composición del pelo ya que es básicamente queratina, una proteína que sirve de alimento para estos insectos.
- Sin embargo, esa misma queratina es la que le otorga a la oveja y a quienes se visten con prendas confeccionadas con este material la protección del frío; es insoluble en agua, le da estabilidad a la fibra, resistencia y elasticidad, motivo por el cual es esponjosa.
- Es aislante, ignífuga y absorbe bien la humedad.
- Se pueden llegar a obtener hasta 5 kilos de lana de cada oveja.
- Las ovejas que mejor lana dan son las que tienen entre 3 y 6 años, ya que el pelo de estas es fino; una característica destacada a la hora de su venta.
- En 1400 se logró pagar los viajes de Colón y los conquistadores gracias a los beneficios obtenidos por la esquila de las ovejas.



INFO@ORDUNAVALLSFOTO.COM

ESTUDIO FOTOGRAFICO ORDUNA VALLÉS

C/SAN ALBERTO MAGNO, 4

WWW.ORDUNAVALLSFOTO.COM

948 101 296 / 695 188 777

“Déjame crear tus recuerdos y siempre permanecerán contigo”

EDUARDCORDUNA

FOTOGRAFIA

El oro blanco de la primavera

En esta época del año la tierra nos ofrece uno de sus productos más tiernos y sabrosos: el espárrago. A pesar de que hoy en día, debido a los invernaderos,

los podemos encontrar durante todo el año, su mejor época transcurre entre los meses de abril y mayo.

El espárrago es una planta herbácea y, al igual que la cebolla y los puerros, pertenece a la familia de las liliáceas. Se trata de un tallo joven y tierno que empieza creciendo bajo tierra y otra parte queda al descubierto. Y en base a su exposición al sol saldrán blancos o verdes.

Pero, ¿cuál es su origen?

Parece ser que su origen se sitúa cerca de los ríos Tigris y Éufrates. Lo que está claro es que su historia siempre ha estado vinculada al mar Mediterráneo.

Se sabe que tanto los egipcios como los griegos los consumían y utilizaban como ofrenda para sus dioses. Sin embargo, fue la civilización romana quien introdujo este vegetal en la península y lo popularizó. En aquella época su consumo era muy habitual, ya fuera por sus cualidades como por sus propiedades terapéuticas.

No obstante, hasta el s. XIV los espárragos no volvieron a adquirir esa popularidad de la que gozaron a lo largo del imperio romano. Y es a partir de esta época cuando vuelve a remontar su consumo, sobre todo, entre la burguesía.



Curiosamente, cabe destacar que hasta finales del siglo pasado el espárrago que se consumía era el verde. El blanco se obtuvo debido a la plantación bajo tierra de este vegetal. Esta práctica empezó a desarrollarse hace poco más de un siglo.

Clasificación

Se tiende a clasificar los espárragos en función de su grosor, frescor y ternura. La combinación de estos tres factores sirven para hacer una buena selección.

Grosor. Cuando se habla de grosor se hace referencia a que éste sea superior a 2 cm y esté compacto, no hueco o leñoso. Sin embargo, en la cocina actual también se valoran mucho los brotes jóvenes.

Frescura. Un espárrago recién sacado de la tierra no hace falta pelarlo. Es el contacto con el aire lo que provoca que se vayan endureciendo las capas de este vegetal.

Ternura. En lo que respecta a sus fibras, aparecen si durante su cultivo ha sido atacado por un bicho ya que su defensa consta de fortalecerse para poderle hacer frente. Si no ocurre esto, por lo general, saldrá un espárrago tierno.

Barceló
VIAJES

evoluciona a:

B the travel brand

c/ M^o de la Oliva, 54
31011 PAMPLONA
Telf.: 948 19 70 99

c/ Monasterio de Urdax, 17
Pamplona-Iruña
Telf.: 948 268 614
648 188 407
www.centrosurya.com
surya@centrosurya.com

SURYA desde 1922

ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR
YOGA • PILATES • CHIKUNG - TAICHI
MEDICINA CHINA
CURSOS MINDFULNESS
ESCUELA DE BAILE

algo se
cuece

Alcachofas rellenas

La receta que os propongo para esta primavera es un exquisito plato de alcachofas rellenas con crema de champiñones y espárragos frescos.

En primer lugar pondremos a hervir agua con sal y un poco de perejil en una cazuela. Mientras tanto, empezaremos a pelar las alcachofas y las iremos dejando en un bol con agua y otro poco de perejil para que no se pongan negras. Cuando esté en ebullición las verteremos en la cazuela y las dejaremos cocándose alrededor de 20 minutos.

Aprovecharemos este tiempo para empezar a preparar la crema de relleno. Comenzaremos cortando el ajo, la cebolla y el pimiento para sofreírlo posteriormente con un poco de aceite y sal. Es preferible que quede pochado. Cuando esté cocinado lo sacaremos a un recipiente y lo batiremos hasta conseguir una crema espesa.

Al mismo tiempo pondremos en otro puchero agua a hervir con una cucharadita de sal y otra de azúcar. En esta ocasión nos servirá para cocer los espárragos. Una vez de que los hayamos limpiado deberemos cocinarlos alrededor de 15 minutos, hasta que estén tiernos.

Por otro lado, limpiaremos y trocearemos finamente los champiñones. Pondremos un poco de aceite a calentar en una sartén y los sofreiremos. Después añadimos un vaso de vino blanco, nuez moscada, pimienta negra y sal. Esperaremos a que se cocine y poco antes de que estén hechos añadiremos los espárragos bien troceados. Pasados unos pocos minutos quitaremos las verduras del fuego para añadirles a la salsa de cebolla y pimiento verde que habíamos preparado y removeremos bien la mezcla hasta conseguir una crema uniforme.

Por último, solo nos quedará esperar a que se enfríen bien las alcachofas para poder rellenarlas con la crema que hemos preparado, ponerles un poco de queso rallado por encima y gratinarlas al horno.

Ya tenemos el plato listo; ahora sólo nos quedará decorarlo con una salsa o un sofrito de verduras al gusto; o bien emplear el relleno sobrante de las alcachofas.



Ingredientes:

- 12 alcachofas
 - 250 gr. de champiñones
 - 8 espárragos
 - 1 cebolla pequeña
 - 4 dientes de ajo
 - 1 pimiento verde pequeño
 - pimienta negra
 - nuez moscada
 - perejil
 - sal
 - vino blanco
- (receta para 3 personas)

catering * colectividades



comida para llevar

c/Monasterio de Irache, 23 - Telfs.: 948 062 363/693 402 144



La despensa
de Lupe
alimentación-frutería

c/ Mº de Irache, 35
31011 Pamplona
Telf: 644 886 260

Excursión a Portupekoleze

dRutas



Recorrido: 9 km
Desnivel: 250 m
Dificultad: fácil
Duración: 2:30 h

Cómo llegar

Tomamos la autovía A-15 dirección Alsasu. Pasado Lakunza cogemos la siguiente salida a Arbizu y acto seguido nos desviamos por la carretera de la izquierda dirección Unanu y Torrano. Pasamos estos dos pueblos y comenzamos a subir el puerto. Nada más atravesar el tunel aparcamos el coche en uno de los dos parkings que encontramos a ambos lados de la carretera.



Esta primavera os proponemos realizar una excursión sencilla y familiar por la sierra de Urbasa. Visitaremos el arco Portupekoleze y la ermita de San Adrián. Se trata de un sencillo recorrido con posibilidad de alargarlo en función de las ganas que tengamos de caminar. Esta zona oferta otros lugares atractivos que se pueden visitar como el alto de Lizarraga, la calzada romana o la sima Tximua.

Comenzamos a caminar por la pista que encontramos al lado del bar situado en el parking de la derecha. En menos de diez minutos veremos a nuestra derecha un camino que lleva a una casa. Nos desviamos por ahí, sobrepasamos la construcción y comenzamos a subir monte arriba te-

niendo siempre como referencia esta casa, que ha de quedar a nuestra espalda.

En menos de diez minutos, poco antes de llegar a la cresta, continuamos caminando un poco más hacia nuestra derecha y en seguida comenzaremos a ver una espectacular formación geo-

BIÁK
LE PONEMOS COLOR A SUS IDEAS
WWW.GRAFICASBIAK.COM

Pol. Ind. Talluntxe II, C/A - nº 52 31110 NOAIN - NAVARRA • Telfs. 948 23 43 12 - 948 23 43 16 - Fax: 948 24 98 50 • E-mail: biak@graficasbiak.com

ze y ermita de San Adrián



lógica conocida como el arco de Portupekoze.

Hacemos una breve parada para contemplar esta belleza de la naturaleza y retomamos nuestra excursión. Ahora nos tocará desandar el breve trayecto que hemos realizado para volver a la pista. Pero en esta ocasión, descendemos en diagonal hacia nuestra derecha para ir avanzando poco a poco.

Saldremos a la altura de una cuadra situada al lado del camino y, desde ahí, continuaremos andando recto por el camino.

Al cabo de aproximadamente media hora encontraremos

una bifurcación. En nuestro caso seguimos recto ya que vamos a visitar la ermita de San Adrián. Pero si tenemos tiempo y ganas, el desvío de la izquierda conduce a una calzada romana y la sima de Tximua.

Desde este punto seguimos caminando un poco más hasta sobrepasar una curva a la derecha con una ligera pendiente hacia abajo. En este punto veremos una charca a nuestra izquierda y un robledal a ambos lados del camino. Abandonamos el camino para adentrarnos en el pequeño bosque que encontramos a nuestra derecha. Continuamos

monte arriba y, pasado este arbolado, comenzaremos a ver la ermita. En menos de 15 minutos habremos llegado hasta ella.

Este es un buen momento para almorzar y retomar fuerzas mientras contemplamos las bellas vistas que nos ofrece este paraje.

Si nos hemos quedado con ganas de continuar andando, tenemos la posibilidad de continuar la marcha caminando por la cresta hasta llegar al alto de Lizarraga. Se encuentra a media hora de la ermita. Y si no, volveremos al coche por el mismo camino de ida.

MOVI
MOTOR

pasión por nuestro oficio

Ion Morales Villanueva

Consulte nuestra oferta en neumáticos

c/ San Alberto Magno, 7 · 31011 Pamplona
Telf.: 948 25 54 44 / 634 494 067

movimotor@hotmail.com

Diagnos
Electromecánica integral del automóvil
Mantenimiento
Climatización
Neumáticos
Revisión y pre ITV
Frenos y ABS
Inyección
Mecánica en general

Historia de la biblioteca

En este ejemplar hemos querido dedicar esta sección a un espacio cultural vital para este barrio: la biblioteca de San Juan (actualmente conocida como la de Yamaguchi).

En 1981 el Ayuntamiento de Pamplona decidió ceder el edificio en el que se encontraba el club de jubilados situado en la plaza Virgen de Oskia, y propiedad de la Caja Municipal para la puesta en funcionamiento de la biblioteca del barrio. Y después de varios meses de reformas y acondicionamiento del lugar se inauguró la biblioteca, concretamente el 21 de octubre de 1982. El acto fue presidido por la bibliotecaria Camino Villafranca Lizarraga, ya fallecida.

Partiendo de un fondo inicial de 1000 libros para finales de ese año ya contaba con un fondo bibliográfico de 1190 documentos y con 1285 socios y socias. Aquel año se realizaron alrededor de 800 consultas. Como curiosidad, cabe señalar que entonces no había servicio de préstamo, sólo se podían realizar consultas en la propia biblioteca. No fue has-



ta el segundo semestre de 1983 cuando, gracias a la puesta en marcha de la Red de Bibliotecas, comenzó el servicio de préstamo bibliotecario.

El fondo se fue incrementando a lo largo de los años gracias a los envíos mensuales de libros procedentes de la Red de Bibliotecas, los presupuestos asigna-

dos por el Gobierno de Navarra y Ayuntamiento de Pamplona y donativos para euskera procedentes de dicho Ayuntamiento.

Con el paso de los años el espacio se fue quedando cada vez más pequeño debido al aumento tanto de las personas socias como de los préstamos.

Hacia el año 1995, y como



Ingeniería de Calidad

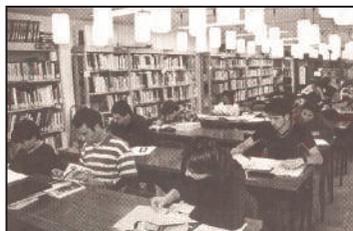
Gestión:

- Ambiental
- Calidad
- Alimentación
- Automoción
- Formación
- Aviación/Producto
- Salud/Seguridad

“El éxito o el fracaso no depende de las circunstancias sino de nuestra actitud ante ellas”

Virgen de Codés, 14 bajo · 31011 PAMPLONA
Telf. y Fax: 948 17 83 37 · e-mail: afica@afica.es

de San Juan



consecuencia del auge tecnológico, se fueron incorporando materiales audiovisuales y se creó el acceso a Internet. Esto limitó más el espacio de Oskia, por lo que resultaba imprescindible, y a la mayor brevedad posible, el cambio a los nuevos locales proyectados en la Plaza de Yamaguchi.

Por fin llegó diciembre de 2002 momento en el que se abrió la nueva biblioteca en un espacio diáfano, alegre y luminoso en la Plaza Yamaguchi. Su apertura supuso un éxito y la afluencia de usuarios aumentó hasta colapsar el servicio en los primeros meses de andadura.

Desde entonces y hasta la actualidad la biblioteca ha aumentado los servicios que ofrece al público. Además de la usual consulta de libros, revistas, prensa e Internet, así como el préstamo de todo tipo de documentos, se realizan cuentacuentos con kamishibai, charlas, tertulias literarias, taller de haikus y otros eventos culturales. Y por su ubicación en la Plaza de Yamaguchi y al lado del Parque de Yamaguchi la biblioteca dedica un fondo especial a Japón. Y tampoco podemos olvidar que se ha especializado en cómics.



baines
decoración
textil

Monasterio Irache, 48
31011 PAMPLONA
T. 948 175 031 • F. 948 175 032
www.bainesdecoracion.com
administracion@bainesdecoracion.com

Hagamos una cometa

En este ejemplar os planteamos una unidad didáctica entretenida y divertida. Os vamos a enseñar como elaborar una sencilla cometa con vuestros hijos e hijas. Una actividad ideal para desarrollarla en familia y después poderla disfrutar en la calle o el campo haciéndola volar con los vientos primaverales.

Objetivo:

Esta unidad está planteada para niños y niñas de 5-6 años con la supervisión de una persona adulta. A través de esta práctica se trabajará la motricidad fina así como estimular y fomentar la creatividad.

Materiales:

- Papel de seda de colores
- Bolsa de plástico de color
- Cuerda
- Pegamento
- 1 palo fino de caña de 72cm y otro de 64cm
- Cinta adhesiva
- Una bobina o mango
- Tijeras

Cómo se hace

En primer lugar haremos una cruz uniendo la caña más larga



con la más corta. Para ello, emplearemos la cuerda y lo ataremos de forma cruzada. Para mayor consistencia añadiremos un poco de pegamento sobre la cuerda.

Una vez que tengamos la base, uniremos las cuatro puntas con la cuerda formando un rombo. Para fijarla bien añadiremos una gota de pegamento en cada punto.

Acto seguido, colocaremos la cruz sobre la bolsa de plástico

y, con la ayuda de un rotulador marcaremos el contorno. Después, cortaremos la bolsa a 3 cm de distancia de la marca que hemos hecho.

Una vez que tengamos estas dos partes, colocaremos la cruz centrada sobre la bolsa, doblaremos hacia el interior la franja sobrante y la uniremos con cinta adhesiva.

Ahora, valiéndonos del papel de seda, le pegaremos unas cintas largas en la cola (parte alargada) y la decoraremos a nuestro gusto.

Finalmente, ataremos un cabo de la cuerda al centro de la cruz. Y para estabilizar su vuelo, ataremos un trozo de cuerda entre las dos puntas de la caña más corta y la uniremos con la cuerda.

**Bar
Cafetería
Kendal**

C/. Ermitagaña, s/n.
948 27 25 01
31008 PAMPLONA

Donibane Penk

ihazte
socio/a!
Bazkidetu
zaitez!

Avda. Barañain, 6 bajo
Telf.: 948 266159
948 278045
31011 PAMPONA-IRUÑEA

www.donibane.org



Tratamientos
faciales y corporales
Depilaciones
Manicura y pedicura



**Premiamos
tu fidelidad**

**Ofertas
especiales
para clientas**

c/ Monasterio de Urdax, 49 bajo
Tlf.: 948 278 715/601 334 734 - 31001 PAMPLONA

CBH **Café Bar Holy**
Monasterio de Urdax s/n (Frente al 24)
Tfno. 948 253 069 e-mail: barholy@hotmail.com



TALLER DE JOYERÍA

Monasterio de la Oliva, 5 trasera (Trav. Urdax)
31011 PAMPLONA • Teléfono 948 27 32 03

Uztárroz, 35 (Rotxapea) • 31014 PAMPLONA
Teléfono 948 12 12 18



PELUQUERÍA
ESTÉTICA
FOTODEPILACIÓN

Pida su hora

Monasterio de la Oliva, 48 • 31011 Pamplona
Tel.: 948 17 68 35

NEUMÁTICOS BETELU

Juan Alonso Ortiz

TALLER MÓVIL

Venta/Cambio de neumáticos
Reparación de pinchazos

Telf.: 646 474 166 · info@neumaticosbetelu.es



948 251 805 | comercialsetecma.com



VENTA Y REPARACIÓN

Impresoras Multifunción
Ordenadores Portátiles
Teléfonos Móviles



Toner, Cartuchos de tinta, Consumibles



Yo compro en el barrio, **¿y tú?** Auzoan erosi bizirik mantentzeko

Porque es en los pequeños comercios donde se mantiene la relación entre vecinos y vecinas

Komertzio txikietan bizilagunen arteko erlazioa ematen delako



Porque dan vida al barrio y colaboran con las actividades que en él se realizan

Auzoko aktibitateak lagundu eta bizia ematen diolako

Porque no coges el coche para ir de compras y, por lo tanto, no contaminas

Erosketak egiteko kotxearen beharrik ez duzulako, beraz kutsadura ekiditen duzu



Porque tú les importas y te dan un trato personal

Lehentasuna zu zeu zarelako