

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

por Primavera

9. zka

marzo 2016



LA ESCALERICA
de San Nicolás



c/ Pozo Blanco, 24-26 - Telf: 948 22 49 33
31001 PAMPLONA
www.laescalericadesannicolas.es



LA ESCALERICA

BORDADOS  **markaje** **PRECIOS ESPECIALES PARA PEÑAS**

200 pañuelos personalizadas a 1 color 179€	200 camisetas blancas personalizadas a 1 color 399€	200 gorros personalizadas a 1 color 239€
		
200 mochilas NW personalizadas a 1 color 209€		200 gafas-visera personalizadas a 1 color 349€
		

♥ C/Mercado, 1 - bajo. 31001 Pamplona / ☎ 948 222 486
✉ ventas@markaje.com / www.markaje.com



M bitxitos
Momo

c/ Mañueta, 14

Telf.: 948 04 52 28

momo@momobitxitos.com

- Especialista en alimentación natural
- Piensos ecológicos
- Terapias naturales: reiki, flores de Bach, cromoterapia, etc.
- Peluquería canina y box de lavado
- Envíos gratuitos a domicilio (Casco Viejo)

Proiektzioak
19:30etan

Zabaldiko kalaska
espazioan,
Nabarrerria kalea 25, baxua

Zine pobre
Zine txiroa

Asteazkenero
cada miércoles

Informazio gehiago:
www.zabaldi.org

kalaska

Sumario



El Casco Viejo vuelve a tener Gaztetxe

Desde el pasado 5 de diciembre el Casco Viejo vuelve a contar con un Gaztetxe, “un nuevo laboratorio para experimentar otras maneras de hacer, de pensar, de organizarse, de vivir...” según argumenta su asamblea



El primer huerto urbano ecológico de Pamplona

Entrevista a la asociación La Piparrika acerca de su proyecto de desarrollo de un huerto urbano en el Casco Viejo

10-11



Los comercios Pescadería La Kontxa, Gorricho, sistemas de descanso y Cerveca Artesanal Akui abren sus puertas al barrio, y conocemos la Primavera en la Zona Martín Azpilcueta

14-17



Astenia Primavera

Introducción al entendimiento del por qué de esta sintomatología en las personas y consejos para prevenirla o tratarla

20-21



Hamburguesas vegetales

Elaboración de hamburguesas vegetales con soja texturizada

25



¡Mira cómo crece!

30

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Aldezar, Ekinklik,

La Piparrika e

Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 372-2014

El Casco Viejo de Pamplona

El primer sábado de diciembre un centenar de personas ocuparon un edificio en la calle Compañía del Casco Viejo. La ocupación vino precedida de una kalejira y una posterior jornada festiva que se desarrolló entre el nuevo Gaztetxe y la plaza de la Escuela de Idiomas. Xabi e Izaskun, miembros de la asamblea del Gaztetxe, nos cuentan su experiencia.



¿Cómo vivisteis los primeros días de ocupación?

El primer día fue una amalgama de emociones viendo toda la gente que se congregaba en el almuerzo, la Kalejira y alrededor del inmueble. El momento álgido llegó con la apertura de las puertas que provocó un estallido de júbilo colectivo. A partir de ese momento fuimos aterrizando en la realidad, fueron días muy largos e intensos en los que se solapaban auzolan, actividades, reuniones internas y con organismos oficiales, con los que abrimos canales de diálogo desde el primer momento; y un flujo constante de entrevistas y ruedas de prensa. Todo ello aderezado con la mayor de las incertidumbres:

la amenaza constante de un posible desalojo.

Paralelamente a todo esto intentamos reforzar nuestras alianzas con colectivos sociales y el barrio. Conseguimos que más de 200 colectivos se adhirieran a nuestro manifiesto.

¿Cómo crees que ha respondido el barrio?

Dicotómicamente. Desde el primer momento ha habido un flujo constante de vecinas y vecinos que se han acercado a conocer el espacio y mostrar su apoyo. Al mismo tiempo también hemos podido coincidir con otras personas que manifestaban muchos miedos. Parece ser que 11 años sin la referencia de un gaztetxe en el barrio y con un discurso

hegemónico dentro de las instituciones contrario a los espacios autogestionados y al propio movimiento social que los impulsa, han hecho brotar muchos fantasmas.

No obstante, del roce surge el cariño; cuando se superen los prejuicios que han infundado sobre la ocupación y la autogestión, y realmente se conozca lo que podemos aportar al barrio algunas posiciones se mostrarán más amables con nosotras.

Después de haber conseguido este espacio, ¿cómo os estáis organizando?

Antes de entrar en el espacio mantuvimos una organización asamblearia con reuniones constantes durante más de de

ona vuelve a tener Gaztetxe



7 meses. Creemos que, pese a sus trabas el modelo asambleario es la manera más horizontal de tomar decisiones y porque queremos que cualquiera pueda acercarse al espacio, traer sus propuestas y entre todas participar de las dinámicas que se creen.

Además mantenemos varios grupos de trabajo con sus asambleas autónomas y otra más de coordinación de los grupos.

¿Qué actividades estáis llevando a cabo o pensáis desarrollar en el gaztetxe?

Antes de contestar, aclarar, que el gaztetxe, pese a lo que puede evocar a algunas personas el nombre, no es un espacio de jóvenes para jóvenes, aspiramos a

ser un espacio intergeneracional, subversivo, en el que la voz de la juventud también se escuche, pero insisto, intergeneracional.

Proyectando hacia el futuro, ahora mismo estamos valorando la distribución de espacios para habilitar una sala polivalente, un espacio dedicado al cuerpo (entrenamiento, circo...), aulas, salas de reuniones...

En cuanto a la programación es muy amplia y hay actividades casi diarias, con charlas, jornadas, teatros, talleres variados y proyecciones. Además estamos trabajando para ofrecer clases de euskera y castellano; ofreciendo espacios a otros colectivos y apoyando desde aquí otros proyectos de autogestión.

Asimismo estamos tratando de enriquecer constantemente nuestra red de contactos y crear sinergias con otros movimientos para desarrollar dinámicas comunes.

Desde la asamblea no queremos limitar nuestra actividad al propio espacio, pretendemos que sirva como epicentro y referencia de todo nuestro trabajo pero creando también hacia fuera y en colaboración con otros colectivos y espacios como el futuro Gune Komunitario, Piparrika u otros como Etxebizitxa o la PAH.

Ahora estamos entrando en una fase de reflexión en la que estamos revisando nuestro proyecto, el cual se puede consultar en nuestra web www.berpizten.net.

Hace casi dos meses se publicó una noticia en la que decía

que el Ayuntamiento de Pamplona os iba a ceder otro espacio, sin embargo seguís en el mismo. ¿Qué nos puedes decir al respecto?

Los canales de diálogo que abrimos en la fase inicial de la ocupación han desembocado en unas negociaciones con el Ayuntamiento, las cuales se encuentran en un estado muy avanzado. Ya hemos definido el local y ahora quedan por solventar algunas cuestiones jurídicas.

El proceso está siendo bastante tedioso y con muchas presiones. De la misma manera vemos cómo los plazos de los que hablábamos en origen se van dilatando progresivamente; a día de hoy no podemos aclarar con certeza cuándo concluirán.

Para finalizar, ¿cómo valoras todo este proceso?

Aunque duro, extraigo más en positivo que en negativo de todo el proceso, el movimiento ocupa y la lucha por los gaztetxes. Hemos respirado nuevamente, consiguiendo liberar un nuevo espacio.

Todo el proceso nos ha permitido tejer una amplia red de colectivos y personas; sólo con eso ya ha merecido la pena.

Además, 11 años después de que las excavadoras derribaran aquella pequeña fábrica de sueños llamada Euskal Jai, volvemos a tener un Gaztetxe en el barrio, un nuevo laboratorio para experimentar otras maneras de hacer, de pensar, de organizarse, de vivir...

La Biblioteca de San Francisco vuelve a ser de gestión pública

Desde el pasado 11 de enero la gestión de la Biblioteca Pública de San Francisco vuelve a ser de carácter público. De momento, este nuevo convenio estará vigente hasta el próximo 31 de diciembre de este mismo año.

Ahora, el vecindario del Casco Viejo

de Pamplona podrá disfrutar de sus instalaciones en horario ininterrumpido de lunes a viernes de nueve de la mañana a nueve de la noche.

Hemos salido a la calle para entrevistar a Maritxu, vecina del barrio, acerca de su opinión sobre esta noticia.

¿Cómo afectó la privatización de la biblioteca en el barrio?

Es cierto que hubo un descuento generalizado, pero nunca podremos saber cómo afectó realmente ya que se trata de un ámbito al que no se le da mayor importancia. Por eso, es muy difícil ver la repercusión que puede tener quitarla del barrio.

Aun así, apostamos porque servicios básicos como este estén garantizados dentro del sistema público. De esta manera sabes que la persona que te atiende ha accedido al puesto en igualdad de condiciones, con unos conocimientos certificados,... y no se mueve por los intereses que marca una empresa. **Cómo vecina del barrio, ¿cuá-**

les eran vuestras exigencias?

Queríamos que la gestión volviera a ser pública, algo muy importante. Además, también exigíamos que diera un servicio de lunes a sábado de mañana y tarde, algo que todavía no se ha cumplido.



Se trata de una biblioteca que atiende a muchas personas, no sólo al vecindario del Casco Viejo. Por eso, resulta imprescindible que abra los sábados.

Ahora que su gestión vuelve a

ser pública, ¿crees que volverá a solventar las necesidades del vecindario de este barrio?

No lo sé, eso lo tendrá que decir el barrio, pero espero que sí. Yo estoy muy contenta porque se ha revertido. Ahora lo que falta es que también se abra los sábados y que el Gobierno o el Ayuntamiento realicen una inversión importante en el fondo bibliotecario. Según la Organización Europea de Bibliotecas y Bibliotecarios debería haber 2,5 documentos por habitante. La de San Francisco cuenta sólo con 18.500 y, oficialmente, presta servicio al Casco Viejo y el Segundo Ensanche. Y todo el material debería estar expuesto al público, no en depósito sin que nadie lo pueda ver.

Re-Read
LIBRERÍA LOWCOST



Si no lees,
no pasa nada.
Si lees,
pasa mucho.

Zapatería, 45 31001 Pamplona · Iruña Tel. 948 22 33 81
www.re-read.com

ABARZUZA

Visita la sección de libros de ocasión y 2ª mano

2. eskuko eta aukerako liburuen atala bisitatu

c/ Santo Domingo, 29 · 31001 Pamplona Iruña · Telf.: 948 213 213

La fiesta de caldereros

El último sábado de enero pudimos ver desfilar el **Cortejo de Caldereros anunciando la llegada del carnaval por las calles del Casco Viejo de Pamplona.**

A las once de la mañana el Grupo Iruña Taldea, vestidos de zín-garos y al son de las "Animalien dantzak", inició el Cortejo partiendo de su local situado en la calle San Lorenzo. Alrededor de las doce del mediodía llegaron a

la plaza del Ayuntamiento donde se juntaron con los Danzantes de San Lorenzo y los gigantes "de fuego" Don Lancelot y Doña Graciosa de Arazuri. En esta plaza pudimos disfrutar de un conjunto de bailes ofrecidos por cada grupo. Después continuaron desfilando hasta la hora del poteo en Navarrería. A las tres de la tarde se juntaron para comer en el Arrano. Y una vez recuperadas las fuerzas, volvieron a salir de kalejira.



Como ocurre cada tres de febrero la plaza San Nicolás acogió el tradicional mercadillo de roscos y dulces con motivo de San Blas.

Roscos y dulces de San Blas

Desde las nueve de la mañana los veintiún puestos que montaron este año ofrecieron los habituales productos de este día: roscos, dulces, caramelos, tortas de txantxigorri y pastas. Muchos de ellos fueron bendecidos en nombre del santo con la esperanza de prevenir los males de garganta.

Al mediodía tuvo lugar una

pequeña procesión en torno a la iglesia de San Nicolás y una misa. Mientras que a la tarde, por cuarto año consecutivo el grupo de danzas Duguna Taldea interpretó el baile de la soka-dantza.

La lluvia no resultó un impedimento para que los y las pamplonesas salieran a realizar sus compras y disfrutar del buen ambiente de este día tan señalado.

IMPRESIÓN FOTOCOPIAS 87

PAPIROS

TU COPISTERÍA en el Casco Viejo

Fotocopias e impresiones en b/n y color
Encuadernaciones
Plastificaciones
Material de papelería
Envío de fax/e-mail

c/ Nueva, 87 Telf: 948 21 04 85
www.papriospamplona.com
papirosamplona@gmail.com

GARRAPINTE Estafeta 28
948 22 15 71 www.garrapinadosycaramelosartesanos.com



Inauteri izugarriak

Alde zaharrak izugarrizko inauteriak bizi izan zituen otsailaren lehenengo asteburuan. Aurtengo gaia beldurra izanik, auzoa pertsona eta pertsonai beldurgarriez beterik ikusi izan genuen.

Inauteriak otsailaren 5ean, ostirala, hasi ziren Katakraken egindako lehenengo aktibitate batekin: txistorra eta txokolate jatea. Ondoren ihoaldunak jarautatik nabarreriaruntz abiatu ziren Iruñeko kaleetan zehar dabiltzaten mamu eta arima txarrak isutzeko. 18:30ak aldera nabarreriarako

sorginak gaztain erreak eskeini zituen beregana urbiltzen ziren haur guztiak loditzeko. Eta, ordu erdi beranduago, Maria Trapo enparantza honetako iturrian lotu ondoren, Mari trapuren pregoiarekin inauteriei harrera eman zitzaion.

Geroago euskal inauterietako

auzoenea

alde zaharreko komunitate gunea
centro comunitario del casco viejo



mozorroekin jantzita eta Iruña taldeko eta Muthiko Alaiakeko fanfarreen musikaz alaituta Jarauta eta San Lorenzo arteko izkinaraino ohikoa den kalejira joan zen. Bertara iristean txorizoa banatu zen auzokideen artean. Aldi berean dantzaldia egin zen leku berdinean.

Eguna mañuetako frontoian egindako gazte kontzertuekin eta Zabaldin burututako dantzaldia-ekin amaitu zen.

Larunbata Nabarrera enparantzan goizean egin zen txokolatadarekin hasi zen. Alde zaharreko beste kaleak ere animatuak egon ziren Kantuz hala nola beste fanfarre eta musika taldeen animazioari esker.

Eguerdia alderuntz auzoa eraldatzen hasi zen. Kaleetatik gero eta pertsona beldurgarri gehiago ikusten ziren norabide bakar batekin: Katakarak. Bertan bazkari herrikoia burutu zen. Ondoren izugarritzko kalejira irten zen Nagusia, San Frantzisko, Zapateria, Udaletxea eta Merka-deres kaleak zeharkatuz Nabarreriaraino iritsi arte.

Gaua alde zaharreko esparru esberdinetan antolatu ziren dantzaldiekin amaitu zen.

Igandean txikiteoa izan zen Jarauta tabernetan zehar mutilak



neskez jantzita zioazelarik. Baita ere Aizpiltze elkartean bazkari bat eta bazkalosteko dantzaldia egin zen.

Azkenik, izugarritzko asteburu honi amaiera emateko guztiok itxaroten zeuden momentua iritisi zen: Maria Trapo papin gaiztoaren sutea. Asteleheneko arratsaldeko zazpiretan iturritik jeitsi eta kalejiran Santa Ana enparantzaraino eraman zuten bertan guztien aurrean erretzeko.

Aurten eguraldiak ez zuen asko lagundu. Hala ere, Alde Zaharreko auzokideak lo ez egiteko asteburu izugarria bizi izan zuten.





Alfa Asesores y Consultores, S.L.

Asesoría laboral, contable y fiscal

c/Nueva, 81 bajo
Telf.: 948 211 934
31001 Pamplona-Iruña



MESON de la NABARRERIA

El Casco Viejo acogerá el primer huerto

Hace unos meses el Ayuntamiento de Pamplona anunció que cedería el Rincón de las Pellejerías, patio interior ubicado en la parte trasera del Palacio del Condestable, a la asociación La Piparrika

para que pudieran desarrollar su proyecto: un huerto comunitario ecológico. Y con la intención de saber más sobre este proyecto pionero en Pamplona, nos hemos entrevistado con esta asociación.

¿Cómo os habéis tomado la noticia?

La noticia de la consecución del solar de Pellejerías es la recompensa a más de tres años de trabajo de un grupo de vecinos y vecinas desde miradas diferentes pero complementarias.

Desde el principio teníamos el convencimiento de que nuestro proyecto era como una siembra. Podía tardar en llover, pero si trabajábamos bien había posibilidades de que con el tiempo germinara.

¿Cómo habéis conseguido este espacio?

Se ha buscado por el barrio los solares que podrían encajar en nuestras necesidades de espacio y cercanía. Ya desde el principio el Rincón de Pellejerías era uno de los mejores emplazamientos y así se lo hicimos saber tanto a la anterior corporación

a prioridad no es conseguir nuestras propias verduras sino impulsar un proyecto de participación y convivencia

como a la actual.

El actual enfoque municipal, más orientado hacia la horticultura ecológica y la participación, han acelerado la decisión.

¿Qué os ha impulsado a desarrollar este proyecto?

El desarrollo del proyecto proviene de intereses diversos: socialización, intercambio de saberes, integración, ecología, salud, igualdad... elementos que pueden desarrollarse perfectamente en un huerto comunitario como el que proponemos.

¿Tenéis algún referente que os haya impulsado?

Hemos buscado numerosos ejemplos y de todos hemos sacado nuestros aprendizajes para intentar que nuestro proyecto los aproveche.

Hemos conocido ejemplos de Madrid, Gasteiz, Noain, La Magdalena... pero quizá lo que más

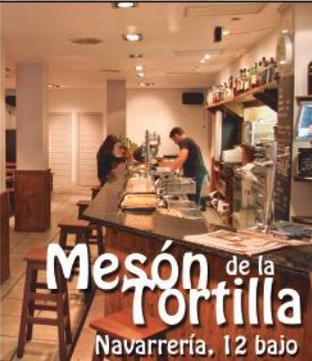
Rica variedad en:

- cazuelas
- raciones
- bocatas
- menú del día
- menú festivo

... y por la noche, toma tu copa con el mejor ambiente

Haz tu reserva
948 22 22 72

Mesón de la Tortilla
Navarrería, 12 bajo



PATAXO

TEJIDOS OIHALAK

C/ Campana, 16 · Tel. 948 229 224 · PAMPLONA-IRUÑA



huerto urbano ecológico de Pamplona



va a diferenciar nuestro proyecto es el hecho de ser gestionado de manera comunitaria, esto es, nadie tiene una parcela propia, y el objetivo no es obtener verduras para tu casa sino convivir, aprender y transmitir, abrir un espacio para el barrio, crear cultura, integrar y, en definitiva, hacer barrio.

¿Cómo pensáis gestionarlo?

Se va a funcionar por comisiones: gestión de cultivos, difusión e interlocución con el ayuntamiento y formación. Se han creado unos estatutos y cualquier persona podrá asociarse y participar. Habrá dos modalidades: la persona que

va a participar puntualmente que será socia, y aquellas personas que prefieran aportar de manera más puntual, que será colaboradora.

Las decisiones importantes se tomarán en asamblea y la mayor parte de las verduras se donarán a entidades solidarias.

Debe quedar claro que la prioridad no es conseguir nuestras propias verduras sino impulsar un proyecto de participación y convivencia.

En relación a vuestra asociación, ¿quiénes la formáis?

La asociación está formada por

personas a título individual que aportan sus conocimientos o ganas de participar. Todo el vecindario está invitado a tomar parte. Está previsto, además, colaborar con todas aquellas entidades que estén interesadas: colegios, asociaciones y colectivos.

¿De dónde surge la idea de poner ese nombre?

El nombre surge de una tormenta de ideas para buscar una verdura representativa del proyecto. La piparrika es colorida, crece bien y aunque puede picar a veces, deja un sabor delicioso. Así es nuestro proyecto.

Para finalizar, ¿cómo creéis que afectará en el vecindario del Casco Viejo?

Esperamos aportar al vecindario un espacio abierto a todos y todas, bello, participativo, integrando a todas las edades, igualitario y ecológico. Generador de cultura popular de la buena. Y lo hemos conseguido para que sirva de motor de otros proyectos que vayan surgiendo tanto en el barrio como fuera de él.

El rincón del zurdo

LUQUIN
LIBRERÍA
PAPELERÍA

abrimos domingos y festivos de 9 a 14h

venta de prensa, revistas, artículos de papelería, y libros

c/ San Francisco, 34 - PAMPLONA - Telf.: 948 223 348

Hostería del Temple

c/ Curia,3 - Telf.: 948 22 51 71 - 31001 Pamplona

Primer Foro de Barrio

El pasado martes 1 de marzo el Palacio del Condestable acogió el primer Foro de Barrio. Se trata de un encuentro entre un concejal de la recién creada Unidad de Barrio del Ayuntamiento de Pamplona y el vecindario con el objetivo de abrir nuevas

vías de participación ciudadana para mejorar o cubrir sus necesidades. Al año se realizarán tres encuentros; en el Casco Viejo se desarrollarán en los meses de junio y noviembre.

Los Foros de Barrio son una iniciativa llevada a cabo por el Ayuntamiento con el fin de conocer desde dentro los procesos que se están llevando a cabo en cada barrio. Se trata de una nueva vía que se ha abierto a través de la participación ciudadana para intentar solventar las carencias que pueda tener la población. En el caso del Casco Viejo el director del área de participación es Axel, mientras que el concejal que ha designado el Ayuntamiento para estos encuentros ha sido Alberto Labarga.

En esta reunión el concejal anunció el sistema de participación ciudadana que pretenden empezar a hacer, ya que hasta ahora no existía este departamento. Después de su exposición se abrió un espacio para la explicación de los diversos proyectos que actualmente se están

llevando a cabo así como un surtido de peticiones, quejas, ideas o aportaciones que realizaron a título personal los y las allí presentes. Entre ellas, destacaron las siguientes propuestas.



Instalaciones deportivas.

Desde la asociación Aldezar subrayaron la carencia de unas instalaciones deportivas propias, se usan las de Aranzadi, y éstas están muy deterioradas; cada vez que llueve se inundan. Por eso, mientras no exista el proyecto de un área deportiva, exigieron que fueran rehabilitadas.

Ruido. Parte del vecindario mostró su malestar por el ruido generado por la fiesta.

Rehabilitación de fachadas. Se remarcó que hay calles, como Jarauta, que llevan mucho tiempo a la espera de la rehabilitación de los edificios.

Ludoteca. La asociación Aldezar propuso crear un espacio de ludoteca dentro del Palacio del Condestable.

Biblioteca San Francisco. Se felicitó al Ayuntamiento por haber devuelto la gestión pública. No obstante, criticaron la falta de material, por lo que demandaron una mayor inversión para aumentar el fondo bibliotecario. Asimismo, también solicitaron que se abriera los sábados a la tarde.

Además, se presentaron los distintos proyectos que se están llevando a cabo y animaron al vecindario a participar en ellos.

moshi moshi

san francisco, 23
31001 iruñea
948203011
www.moshimoshitattoo.com
info@moshimoshitattoo.com

piercing
tattoo
estudio

Atzo ta gaurko musika
música de ayer y hoy

duo de acordeones
Hauspo-K

Igor: 646 787 312 Noelia: 667 011 273

Campamentos de primavera

¡Ya están los campamentos de primavera en Aldezar! Este año tendrán lugar del 30 de marzo al 1 de abril. Debido al aumento de la demanda este año continuarán con el sistema de preinscripción que comenzaron a utilizar el año pasado: dar prioridad a quienes desarrollan actividades semanalmente en Aldezar.

Participantes en actividades semanales de Aldezar.

De cara a facilitar la conciliación familiar, en la preinscripción se dará un número por familia (siempre que los y las pequeñas y jóvenes de la familia estén en actividades). Ese número será personal e intransferible. Además, otras personas podrán coger número para familias amigas o conocidas, siempre indicando para quién es.

Una vez realizada la preinscripción tendrá lugar el sorteo en el que se sacará un único número. Comenzará apuntándose la familia que tenga dicho número y el resto seguirán en sentido ascendente. Es decir, si sale el número 33 se apuntarían la familia que lo tenga, la 34, la 35...

Cada participante irá apuntándose en su grupo correspondiente (pequeños y pequeñas,

intermedio o juventud) hasta que se agoten todas las plazas.

Al asignarse un número por familia es posible que con uno sólo se pueda apuntar a 3 hermanos o hermanas en su grupo correspondiente.

Si una vez lograda la plaza no se realizara la inscripción en los días indicados la lista correrá pasando al primer número que haya quedado sin plaza.

Sistema para NO participantes en actividades semanales de Aldezar

Al finalizar la preinscripción entre quienes participan en las actividades semanales de Aldezar se abrirá a quienes no se hayan apuntado este año. También será este el momento para participantes de Aldezar que, por el motivo que sea, no hayan realizado la preinscripción. Sólo se



podrá apuntar a una persona salvo hermanos o hermanas.

El 21 de marzo se publicarán las plazas sobrantes se publicarán en Auzoenea y en redes sociales, y se irán cubriendo por orden de llegada.

PREINSCRIPCIONES. Sólo para participantes en actividades semanales de Aldezar: Lunes 14 marzo de 17h a 19h, y martes 15 marzo de 10h a 12h y de 17h a 19h.

SORTEO. Miércoles 16 marzo a las 10h.

INSCRIPCIONES. Participantes en actividades semanales de Aldezar. Miércoles 16 marzo de 17h a 19h, y el jueves 17 marzo de 10h a 12h y de 17h a 19h.

INSCRIPCIONES PARA NO PARTICIPANTES. El viernes 18 marzo de 10h a 12h.



hoy
hablamos
con...

Pescadería La Kontxa

La Kontxa. Así se llama la pescadería centenaria situada en la calle Calderería 0 del Casco Viejo de Pamplona que, desde el pasado 1 de diciembre, la gestiona Espe. Un cambio generacional imprescindible para seguir ofertando a la población unos productos de calidad a través de un trato cercano y amable.

encuentras ahora, capitaneando mi propio negocio.

¿Cuál es tu clientela?

Por un lado las personas consumidoras finales; es decir, aquellas que viven en el Casco Viejo o algún otro barrio de Pamplona y vienen a mi tienda a comprar.

Por otro lado, gracias al registro sanitario que dispongo, también distribuyo pescados con unos precios muy competitivos a bares y restaurantes de Pamplona y su comarca. Podría decir que continúo con el legado del servicio especializado en restauración que tenía esta pescadería.

¿De dónde procede el pescado que vendes?

Traemos productos directamente de lonjas de Vigo, Merkaoiarzun, Santander, Madrid y, cómo no, de Merkairuña.

¿Qué podemos encontrar?

Disponemos tanto de pesca salvaje como de acuicultura; lubina, trucha, salmón, todo tipo de marisco, pescado fresco de temporada, congelado...

A la hora de la compra, ¿qué prima más, la calidad o el precio?

Hay necesidades para todas las personas, sin embargo en mi caso el precio no es indicativo de un producto de calidad inferior. De hecho, para los menús ba-

ratos que se ofertan en los polígonos, me gusta encontrarles un buen pescado. No porque compran barato tienen que llevarse uno que se pescó hace días.

Mi objetivo es comprar la mejor calidad posible. Quiero vender un producto bueno, indistintamente del precio que tenga.

¿Cómo podemos identificar un pescado fresco?

Lo más significativo suelen ser las agallas, que deben estar rojizas, y la textura de la carne.

También se le suele mirar a los ojos, pero no resulta tan indicativo debido a que en la mayoría de ocasiones es el punto por donde se cogen los peces y estos se suelen dañar.

Para finalizar, ¿qué papel desempeña el pescado en nuestra alimentación?

Me gustaría dar a conocer los beneficios de la pesca salvaje en la alimentación humana. Es un gran aliado en la cocina macrobiótica. Es muy saludable para personas con enfermedades graves. Al no estar alimentado con productos artificiales, como piensos, resulta mucho más natural y saludable.

Así que ya lo sabes, si lo que buscas es un pescado de calidad, Espe te atenderá y aconsejará en la pescadería centenaria La Kontxa.



¿Qué te ha impulsado a gestionar tu propia pescadería?

He pasado 16 años trabajando como responsable de pescadería en una gran superficie. La llegada de la crisis trajo una merma de las condiciones laborales. Esta situación me incentivó a buscar otras salidas y, aprovechando que tenía un dinero ahorrado, surgió la posibilidad de gestionar esta tienda centenaria. Y aquí me

Gorricho, sistemas de descanso

Desde hace más de 50 años Gorricho ofrece los mejores sistemas de descanso en Navarra para disfrutar del confort y del sueño reparador. La dilatada experiencia de este comercio familiar les avala. Ahora, son Jokin y su hija Zuhatz quienes dirigen la tienda y ofrecen las soluciones más adecuadas para un completo relax.

¿Por qué es tan importante dormir en un buen colchón?

A diario nos encontramos con un porcentaje muy elevado de clientes que presentan patologías relacionadas con la columna vertebral. Por ello, consideramos de máxima importancia la educación postural tanto de día como de noche. Y es en este punto donde aparece el tema del descanso, insistiendo en la necesidad de hacerlo en un colchón fabricado atendiendo a criterios médicos y ergonómicos como el que ofrece la firma Confolar.

Es decir, ¿un sistema de descanso personalizado?

Así es. Cada persona es única y necesita un descanso diferente. Por eso, y teniendo en cuenta nuestros parámetros morfológicos (peso, altura, edad...) y pato-

logías o dolencias, tanto almohadas, colchones como somieres deberían personalizarse para que nuestro descanso fuese totalmente saludable y reparador.

La firma vasca Confolar nos ofrece estos sistemas de descanso personalizados innovadores, aunándolo con las mejores espumaciones Belgas a nivel Europeo.

¿Qué papel juegan la almohada y el somier en este sistema de descanso?

El somier debe ser de láminas flexibles y Confolar las personaliza del mismo modo que el colchón, utilizando una rótula de cuatro durezas. Mientras que la almohada cervical es realmente única. Se personaliza tanto en la dureza del material como en altura. Además, la asesora en des-



canso nos enseñará a regularla y a utilizarla ya que casi siempre lo hacemos mal.

¿Qué destacaría de Gorricho sistemas de descanso?

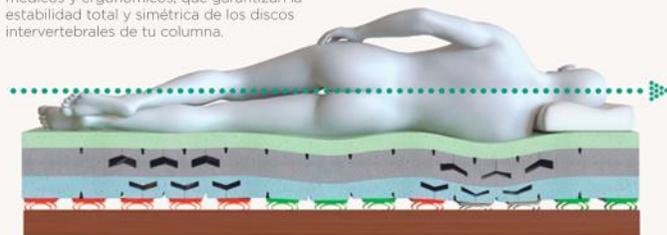
Destacaría sin duda que para fabricar tu colchón hacemos un estudio antropomórfico. Con ello conseguimos que el colchón se adapte a ti, y no al revés como suele pasar, garantizando la estabilidad total de la columna. Y si el colchón es para dos personas existe la opción BICONFORT, con una parte para ti y otra para tu pareja.

Además, en todas las tiendas Gorricho sistemas de descanso, los clientes son atendidos por asesores de descanso formados especialmente para ello.

El descanso no es un lujo, es una necesidad.

NO HAY PERFECCIÓN SIN PERSONALIZACIÓN.

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



GORRICHIO

SISTEMAS DE DESCANSO

www.gorricho.com

YANGUAS Y MIRANDA, 19
Tfno.: 948 247 963
31008 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

Celebra la primavera con la Zona de Martín Azpilcueta

Del 5 al 14 de mayo queremos que celebréis la primavera con la Asociación de comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta. Sortearemos 5 bonos de 100 euros, pinchos y flores para alegrar los salones de vuestras casas entre quienes os acerquéis a realizar vuestras compras en estas fechas.

Y si no puedes acudir entre semana, te invitamos a venir el próximo sábado 14 de mayo a nuestra fiesta de la primavera en la que, acompañados de la animación callejera, sacaremos el comercio a la calle.



Os invitamos a conocer todo lo que os puede ofrecer la Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín Azpilcueta. Somos un eje de comercio próximo en el barrio de San Juan en el que encontraréis grandes profesionales con productos y servicios de calidad. Además, contamos con facilidad de aparcamiento ya que su coste lo abonan los establecimientos asociados.

Conformamos la asociación los siguientes establecimientos:

ALIMENTACIÓN:

Aceitunas Valero, Alimenta-

ción Turumbay, Cafés Arrasate, Panadería Taberna, Carnicería Borja, Frutos Trópico, Carnicería Irure, Jamones Romero, Frutería Huerto Fresco y Pescadería Delfín.

HOSTELERÍA:

Bar Etxebe, Bar Ganuza y Restaurante El Mosquito.

EQUIPAMIENTO DEL HOGAR:

Electro Hogar Bayona, Ámbito Cocina, Droguería Redín, Electricidad Iñaki, Carpintería Donibane, Iribarren, Gelisa, Millar y Muebles San José.

EQUIPAMIENTO PARA LA PERSONA:

Mercería Artuch, Elvira Oyón Peletera, Perfumería Redín, Perfumería Lizarraga, Ranglán, Óptica Azpilcueta, Bolsos Nagore, Estilistas Yovier, Droguería Zalba, Robredo-Helena Unzué, Gadifer Joyeros y Relojería Joyería Garijo.

OTROS:

Farmacia Sola, Papelería Iturralde, Flores Nekane, Estanco Huarte, Estudio Fotográfico Orduna Vallés y Planycop.

Asociación de Comerciantes de la Zona de Martín de Azpilcueta

Establecimientos para colmar todas tus necesidades, con gran calidad, buenos precios y profesionales que te orientarán en tu compra

Y te pagamos el aparcamiento, pregunta en nuestros establecimientos asociados



Cerveza artesanal Akui

A primeros de este año hemos podido ver en el mercado de las cervezas artesanales una nueva marca: Akui.

El maestro cervecero es Akui que con varios años de intenso estudio en la materia y junto con su socio, han lanzado esta novel marca para el deleite de los paladares más selectos.

¿Qué te impulsó a elaborar cerveza artesanal?

Todo empezó por casualidades de la vida... Un día un amigo me propuso comprar lo básico para la elaboración casera, con la intención de convertirnos en productores para la venta: le dije que sí por pura curiosidad. Cuando empezamos con las primeras recetas él se desmotivó al ver que era mucho más complicado de lo que creíamos, y yo... ¡descubrí mi vocación!

La cerveza artesanal está en auge; ¿qué opináis de ello?

Creo que es bueno ya que impulsa la artesanía en detrimento de la industrialización; en todos los ámbitos, no sólo con la cerveza.

¿En qué os diferenciáis de otras empresas del sector?

En varios aspectos: sólo utilizamos lúpulo en flor, supone menor rendimiento pero ninguna pérdi-

da aromática y un sabor botánico más intenso; salimos del estándar de los últimos 30 años, donde casi todo el mundo usa lúpulo en pellet para obtener más litros.

No utilizamos levaduras liofilizadas (secas) sino líquidas, vivas y sin tratamientos. Lo podemos equiparar a hacer pan con levadura de supermercado o con "masa madre". ¡La diferencia es enorme!

Y por supuesto, a la "vieja usanza": ¡nada de programas de ordenadores para escribir las recetas! Papel, bolígrafo y mucho "ensayo-error", pero siempre con mucho cariño y estudio detrás.

¿De qué estilo es vuestra cerveza y con qué se marida?

Nuestro primer estilo ha sido una red IPA, una cerveza roja espumosa muy lupulada. Al ser una cerveza muy herbácea marida bien con rabas, pescado frito, y



verduras a la plancha.

En la etiqueta podemos leer *Auribus teneo lupulum*, ¿qué quiere decir?

No es casual. Queremos relacionar cada cerveza con una idea. En este caso pretendíamos jugar lo lupulada que es con nuestro atrevido emprendimiento.

La cita original latina es "*auribus teneo lupum*", viene a decir "*tener al lobo por las orejas*"; en castellano se diría "*coger al toro por los cuernos*", es decir, atreverse, enfrentarse al problema..

Hemos querido jugar con "*lupus*" sustituyéndolo por "*lupulus*" (*lobito*). La gracia reside en que con el nombre del animal los romanos nominaron a una planta (lúpulo) porque creían que era un mal para sus cosechas así como el lobo para su ganado.

¿A qué esperas a probarla?
Zeren zain zaude dastatzeko?

Akui
cerveza artesanal
artisau garagardea

Día mundial sin tabaco

El próximo martes 31 de mayo se celebrará el Día Mundial Sin Tabaco, un día dedicado a resaltar los riesgos para la salud asociados al consumo de tabaco y promover políticas eficaces para reducir

ese consumo. Hoy en día se considera la principal causa prevenible de defunción en el mundo. Actualmente mata a uno de cada 10 adultos en todo el mundo.

El objetivo primordial del Día Mundial Sin Tabaco, designado por la OMS, consiste en contribuir a la protección de las generaciones presentes y futuras. Principalmente se centra en las devastadoras consecuencias del tabaco, pero también hace hincapié en los flagelos sociales, ambientales y económicos que se derivan de su consumo o de la exposición al humo que desprende.

Hay que tener en cuenta que es perjudicial fumar, pero también lo es respirar aire contaminado por el humo del tabaco. El hogar y el coche particular se describen como los lugares de exposición más frecuentes. Los niños y las niñas son los más



perjudicados ya que no pueden evitar voluntariamente la exposición al aire contaminado por el humo del tabaco.

Es importante recordar que el tabaquismo pasivo o la inhalación del aire contaminado puede provocar diversas enfermedades.

Por esta razón, desde el Centro de salud de San Juan se ha ofertado a los colegios de la zona básica realizar varias actividades durante uno de los recreos de colegio.

Este día, acudirá personal sanitario con material divulgativo

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

Pol. Ind. Tallunbxe 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

con el fin de:

- Informar sobre los componentes del cigarrillo
- Dar a conocer los riesgos de fumar.
- Calcular positivamente sobre lo que se puede hacer con el dinero que se ahorra si no se fuma.

Asimismo, se realizarán test de CO2 en niños o niñas que han fumado o han estado expuestos al humo en casa. El impacto de la medida suele ser positivo.

Todo ello se realiza de forma distendida, dialogando con los alumnos y alumnas para intentar que sea una actividad mas lúdica. De este modo se interesan más por realizar las pruebas, mirar la documentación que llevamos,... consiguiendo así que interactúen, que realicen comentarios, aportaciones a la jornada y que en definitiva, participen activamente.

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

FIJA UNA FECHA y cúmplela. Más personas han dejado de fumar de golpe que haciendo reducciones. Piensa en tus intentos previos y en lo que te funciona bien y en lo que no.

CAMBIA LA RUTINA. Recupera todas esas actividades que te gustan y tienes olvidadas. Planea algo agradable todos los días.

NO BUSQUES EXCUSAS. Cualquiera día es un bueno para dejar el tabaco, no sólo por tu salud, también por tu familia... y tu bolsillo.

NO FUMES NINGÚN CIGARRILLO. Por un cigarrillo o incluso por una calada se recae.

PIENSA POSITIVAMENTE. La mejor forma de hacerlo es anotando las ventajas. Busca apoyo en tu familia, amigos y compañeros de trabajo.

HAZ EJERCICIO, MANTENTE ACTIVO. Cualquier pequeña actividad te relajará, te ayudará a controlar el peso y, sobre todo, resaltarán las mejoras físicas de dejar el tabaco. Sólo hace falta no coger el coche cuando se puede ir caminando, las escaleras en lugar del ascensor...

BEBE MUCHOS LÍQUIDOS. Mínimo 1,5 litros al día ya que el cuerpo necesita hidratarse. Evita el alcohol.

CONTROLA LO QUE COMES. Evita comidas que engorden y si necesitas picar algo, las verduras son tus mejores aliadas.

PIENSA EN EL DÍA A DÍA, NO EN EL NUNCA MÁS. Piensa: "Hoy no fumo". Esta es tu meta principal. Sabes que lo puedes conseguir.

APROVECHA LA AYUDA PROFESIONAL



Astenia primaveral

Se aproxima la primavera, una de las estaciones más bellas y hermosas del año. Los días empiezan a ser más largos, la temperatura empieza a aumentar paulatinamente y lo más característico de esta época: la madre naturaleza nos

vuelve a mostrar todo su esplendor.

Sin embargo, no siempre es sinónimo de alegría y felicidad. Para algunas personas su llegada también supone el inicio de síntomas como la alergia o la astenia primaveral.

La astenia primaveral no es una enfermedad en sí misma, sino una sintomatología leve y pasajera caracterizada por una falta de vitalidad generalizada como bien nos indica su nombre (astenia significa cansancio).

Aparentemente no hay una causa concreta que cause este cuadro clínico, aunque sí que es cierto que se produce en aquellas personas con mayor vulnerabilidad a los cambios climáticos, como ocurre con el tránsito estacional del invierno a la primavera. Y son las mujeres en una edad comprendida entre los 30 y 40 años quienes más la padecen.

Los síntomas característicos

de la astenia primaveral son los siguientes: apatía o falta de energía para desarrollar actividades, dificultad para conciliar el sueño, tristeza sin causa aparente, pérdida del apetito, pérdida de la libido o del deseo sexual, disminución de la concentración o pérdida de memoria, irritabilidad o cambios en el estado de ánimo, malestar general, dolor de cabeza o hipotensión arterial.

Aun así, debe quedar claro que no se trata de ningún trastorno psiquiátrico, y tampoco debemos confundirlo con el Trastorno Afectivo Estacional, un tipo de depresión invernal o veraniega que sí debe tratarse. Pero si tu

sensación de cansancio o tristeza prevalece entonces sí que deberías acudir al médico ya que podría tratarse de otro problema.

¿Cómo se produce?

Los cambios generales surgidos a raíz de la llegada de la primavera pueden alterar el organismo haciendo disminuir la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar, y alterar la segregación de melatonina, la hormona que regula el sueño, debido al cambio de hora. Por este motivo se produce una sensación de decaimiento físico e intelectual.

Y aunque todavía está por esclarecer, al igual que la aler-





gia, no afecta por igual a todas las personas.

¿Cómo se puede prevenir o tratar?

Existen una serie de consejos en cuanto al estilo de vida que nos pueden ayudar a superar cuanto antes la astenia primaveral como:

Horarios fijos. Es fundamental mantener unos horarios fijos en cuanto a alimentación y descanso para que el organismo vuelva a encontrar su equilibrio.

Atención a la comida. Se aconseja hacer cinco comidas al día en la que prime una dieta rica en nutrientes que aporte mucha

energía, como pueden ser los frutos secos o los plátanos.

Hidratación suficiente. Recomiendan beber alrededor de 2 litros de agua diarios.

Descanso óptimo. Teniendo en cuenta que la astenia afecta directamente al sueño resulta primordial seguir una rutina adecuada a la hora de dormir. Ocho horas sería más óptimo.

Ejercicio moderado. El ejercicio estimula la producción de endorfinas y aumenta el tono vital.

Actividades placenteras. Otro de los síntomas es la desmotivación generalizada, por eso se recomienda realizar activida-

des que nos eleven el estado de ánimo.

No automedicarse. Como antes se ha comentado, no se trata de ninguna enfermedad. Por eso, a no ser que el médico diga lo contrario no se debe automedicar.

Mantener un espíritu positivo. Debemos intentar afrontar la vida con la mayor positividad posible.

Ser paciente. La astenia primaveral es pasajera, por eso debemos ser pacientes a pesar de que sus síntomas puedan ser molestos y nos afecten negativamente al organismo.

regalos - souvenirs

Echeve

Camisetas • Botas
Pañuelos • Artesanía

Mercaderes, 29 - 31001 PAMPLONA/IRUÑA
Tfno. y Fax: 948 224 215 www.echevesouvenirs.com



La fresa, algo más que una baya

Llega la primavera y con ella una de las frutas más sabrosas: la fresa, conocida con el nombre de *Fragaria ananassa*. A diferencia de lo que podamos pensar se trata de un híbrido entre dos especies silvestres de América del Norte y Chile.

Las fresas están compuestas principalmente de agua (91%), hidratos de carbono (7,7%), una pequeña cantidad de grasa (0,3%) y proteínas (0,7%).

Son una buena fuente de vitaminas, minerales y compuestos vegetales con grandes propiedades y beneficios para nuestra salud. Entre los cuales se encuentra la depuración de toxinas del organismo gracias a su alto porcentaje de agua, la reducción del colesterol y la presión arterial, la disminución de la inflamación así como del estrés oxidativo, y la prevención del cáncer.

Historia

Los orígenes de la fresa son bastante difusos. Parece ser que los primeros colonos de Virginia la introdujeron en Europa. Sin embargo, otras fuentes la consideran de origen Europeo, particularmente de la zona alpínica.

Lo que sí está claro es que debido al cruce entre una variedad Chilena y la que se había importado desde América del Norte a Europa constituyó una nueva variedad más grande y sabrosa, ideal para su comercialización.

Este híbrido, el que conocemos hoy en día, se originó en Europa en el siglo XVIII.



Las propiedades nutricionales de las fresas

Como ya sabréis, la fresa es una baya muy carnosa, refrescante, con un aroma muy particular, de sabor dulce, textura jugosa y, sobre todo, un fruto muy polivalente a la hora de incluirla en las recetas de cocina. Sin embargo, ¿sabemos qué nos aportan?

Varios estudios han demostrado que el consumo de bayas, como la fresa, consigue reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas.

Salud del corazón: Las fresas nos ayudan a reducir el riesgo de padecer enfermedades

Ahora, ¡también personalizamos tu camiseta!
Individuales y pequeñas tiradas



SANTE BOOTS

c/ Nueva, 119 · 31001 Pamplona · Tel.: 948 21 30 42
www.santeboots.com · tejerinaj@hotmail.com

**COLCHONERÍA
PURROY**

COLCHONES DE LÁTEX Y VISCOELÁSTICOS,
Y CAMAS ARTICULADAS

CONFECCIÓN A MEDIDA:
Nórdicos - juegos de cama - colchas - stores

c/ San Miguel, 1 · Tfno: 948 22 48 49
31001 PAMPLONA



del corazón mediante la mejora del perfil de colesterol, a bajar la presión arterial y a reducir la inflamación y el estrés oxidativo.

Regulación del azúcar en sangre: Las fresas pueden ralentizar la digestión de los hidratos de carbono, a reducir los picos de azúcar en la sangre y con ello a regular la insulina

Prevención del cáncer: Estudios realizados nos indican que las fresas nos pueden ayudar a protegernos contra diferentes tipos de cáncer.

Además:

- Son una fuente rica en vitaminas, especialmente de vitamina C.

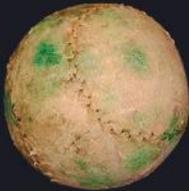
- Son bajas en calorías.
- Sus propiedades antibacterianas favorecen una boca saludable, sin caries ni sarro.
- Poseen gran contenido en potasio y muy bajo en sodio favoreciendo así la eliminación de líquidos.
- Las fresas producen acción astringente, por eso su consumo resulta beneficioso en los casos de diarrea.
- Se recomienda especialmente a las personas diabéticas.
- Por su contenido en ácido fólico están especialmente recomendadas durante el embarazo para evitar malformaciones.



CURIOSIDADES

- La primera ilustración botánica documentada de una fresa aparece como un dibujo en un Herbario en 1454.
- La infusión hecha a base de hojas de fresa sirve para calmar la inflamación del intestino.

BAR KANTXA

mando  pelotazale

JUAN DE LABRIT 33

TLF. 943 220302 **IRUNA**

INFORMATICA SAN FERMIN S.L.

ORDENADORES CONSUMIBLES PORTATILES
PERIFERICOS REDES MANTENIMIENTO

Durante el mes de abril, con una compra superior a 50€, REGALO DE UN PENDRIVE DE 8GB

TIENDA CASCO VIEJO
CALLE SANTO DOMINGO Nº 37 BAJO
TLFN 948207597 31001 PAMPLONA

TIENDA MENDEBALDEA
CALLE BENJAMIN DE TUDELA Nº 14
TLFN 948277144 31008 PAMPLONA
info@informaticasanfermin.com

REPARACION ORDENADORES
TARIFAS ESPECIALES

Udaberrian mendira joateko aholkuak



Udaberria garai bikaina da mendira irtetzeko. Egunak luzatzen hasiak dira, eguraldia hobetzen dihoa, elurrak eta izotzak urtzen dihoazte,... ordea, bapateko aldaketa meteorologikoen ondorioz askotan ez dakigu nola asmatu irteerak

antolatzen ditugunean.

Mendian segurtasuna izatea zure esku baino ez dago. Horregatik, ondorengo lerroetan gomendio sorta bat luzaratzen dizuegu.

Eramanen dugun arropa oinarrizko hiru funtzio bete behar ditu:

- **Transpiragarria.** Aktibitate fisiko bat burutzen dugunean gorputzak lurrrina sortzen du. Horregatik, arropak gorputzetik urruntzea eta lehor mantzeko funtzioa eduki behar du.
- **Iragazgaitza.** Erraz topatu al gara elurra dagoen zonaldeekin edo ezusteko euriketekin.
- **Hotza geldiaraztea.** Kanpoan gaudenean haizeak sentsazio termikoa jeisten du.

Janzen garenean oberena tipula bat bezala joatea da, hau da, geruzaz beterik. Geruza ba-

koitzak bere funtsa dauka. Barnekoa hezetasuna urrun mantentzeko da. Material sintetiko osatutako arropa izatea gomendatzen da. Barnekoa kanpoko hotza gorputzan sartzen ekiditzeko da; isolamenduzkoa izan behar du. Eta kanpoko geruzak klimaz babesteko balio du.

Oinetakoak ere transpiragarriak eta iragaitzak izan behar dute. Horretaz gain, ordezkogaltzerdi pare bat gehiago eramatea aholkatzen da. Oinak bustiak edukiz gero burututako aktibitatea amaitzerakoan ampoiak agertzea errazena da. Hau ekiditzeko poliesterreko galtzerdiak eramatea hoberena da; kotoiak hezetasuna luzez mantentzen du.

Azkenik, gogoratu ezazu mendia guztiona dela; arduraz zaitetz bertan zakarrik ez botatzeaz, eta biltzeaz ikusi ezker. Ondoren mendian botatako sakarren iraupena adierazten dizugu:

- Laranja, banana edo sagar azalak: 2 urte
- Zigarroen iragazkiak: 1-5 urte
- Plastifikatutako papera: 5 urte
- Plastikozko poltsak: 10-20 urte
- Plastikozko ontziak: 20-30 urte
- Nailonezko arropak: 30-40 urte
- Kontserba-latak: 50 urte
- Larrua. 50 urte baino gehiago
- Aluminiozko latak: 500 urte
- Beria (botilak adibidez): 1000 urte



euskalerrairratia.com

fm 91.4

- Iruñerriko irrati euskaldun eta independentea
- Gobernuaren traben gainetik aurrera, zuen baimenarekin

Bazkidetu!

euskalerrairratia.com - 948 17 01 51

algo se
cuece

Hamburguesas vegetales



Ingredientes:

- 150 gr. de soja texturizada fina
- 4 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento
- 1 zanahoria
- Salsa de soja (opcional)
- 1 cucharada de comino en polvo
- perejil
- pimienta negra (aprox. 12 hamburguesas)

En este número os propongo una sencilla receta vegetariana: hamburguesas hechas con soja texturizada. Una alternativa culinaria libre de productos de origen animal.

Entre los recipientes que tengamos en la cocina escogemos un bol amplio. En él verteremos la soja texturizada y añadiremos medio litro de agua caliente. Lo dejaremos alrededor de 10 minutos para que la soja se rehidrate.

Mientras tanto, picaremos muy finamente el ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimiento verde. Es importante picarlos bien finos ya que si no tendremos problemas a la hora de amasar las hamburguesas.

Una vez que tengamos todo troceado lo saltearemos en una sartén con un poco de aceite bien caliente. Aprovecharemos este momento para salpimentarlo. Cuando esté listo lo retiraremos a un plato y lo dejamos enfriar.

A continuación volveremos a hacer caso a la soja texturizada. Ahora, pasados los diez minutos, deberemos retirar todo el agua sobrante. Para ello cogeremos la soja y apretaremos fuertemente con nuestras manos con el fin de eliminar el exceso de agua. Volvemos a depositar la soja en el bol y añadiremos 4 cucharadas de harina, un chorrito de salsa de soja (es opcional), una cucharadita de comino, perejil troceado muy finamente y las verduras que hemos cocinado. Ahora sólo nos queda amasar bien y formar las hamburguesas con las manos.

Finalmente, sólo nos quedará volver a añadir un chorrito de aceite de oliva en la sartén para freírlas. Se aconseja que el aceite cubra hasta la mitad de la hamburguesa. Y, al igual que antes, cuando estén bien hechas, las depositaremos en un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite.



Olazti
bar taberna

Bocadillos Ogitartekoak
Platos Combinados Plater Konbinatuak

Calle Mayor / Kale Nagusia, 51
31001 Pamplona / Iruña **948 22 16 06**

Barazkiak eta frutak
Rakel y Nieves



reparto a domicilio

Mercado Sto. Domingo, Puesto 80 - Telf.: 948 221 970
31001 - PAMPLONA/IRUÑA



De Riezu a Lezáun pasando por el na

La excursión que os proponemos realizar en esta primavera se desarrolla entre las localidades de Riezu y Lezáun pasando por el nacedero del río Ubagua. A excepción de un pequeño tramo de veinte minutos, se trata de un trayecto sencillo y bien balizado que transcurre por un paisaje de transición, de influencia atlántica y mediterránea, con presencia de hayas, quejidos, encinas y bojés.



Recorrido: 10 km
Desnivel: 355 m
Dificultad: fácil
Duración: 2:45h

Cómo llegar

Tomamos la A-12 dirección Estella, y en la salida 32 sentido Alloz, continuamos por la Na 7320 hasta llegar a Casetas de Ciriza y finalmente, continuaremos por la NA 700 pocos kilómetros más hasta llegar a la localidad de Riezu.

Comenzamos nuestra excursión por la carretera dirección Iturgoyen. Cruzamos el puente sobre el río Ubagua y nos desviamos en la primera pista que encontraremos a mano izquierda. Al otro lado podremos ver un antiguo molino.

Dejando la carretera de lado, continuaremos la marcha por esta pista hasta llegar al segundo puente de hormigón. En este tramo veremos una posible zona de baño cerca de una presa, un puente colgante que nos conducirá a un entrante en la roca donde también podremos disfrutar del sonido y la tranquilidad del agua y, un poco más adelante, sobrepasaremos la ermita de San Blas.

En este punto, cruzaremos

el puente y atravesaremos el portón de metal (acordaros de cerrarlo bien para que no se escape el ganado). Tomaremos esa dirección a pesar que el balizado nos indique lo contrario.

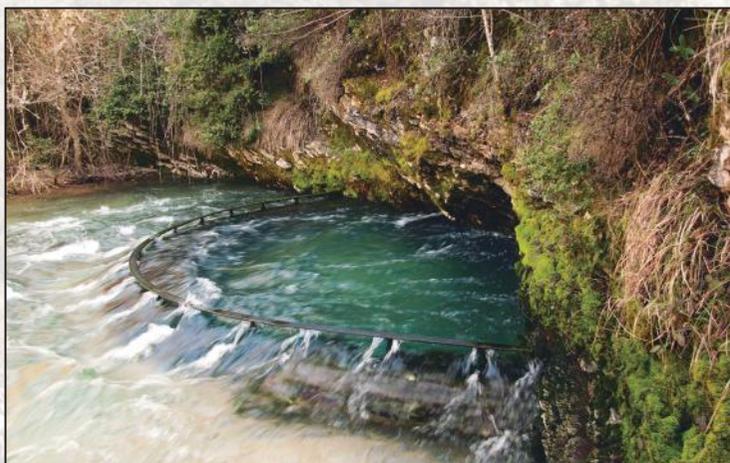
A escasos metros debremos cruzar un pequeño caudal de agua. En nuestro caso tuvimos que colocar alguna piedra más para atravesar el riachuelo con mayor facilidad.

Pasado este pequeño obstáculo empezaremos a caminar por una senda hasta llegar a unos depósitos de agua. A partir de aquí y durante los siguientes veinte minutos el camino no resulta tan visible, así que debremos agudizar la atención sobre el entorno. Este tramo transcurre por la margen izquierda del río entre encinas, bojés y alguna que otra zarza. Sin embargo, según vayamos adentrándonos en el cañón del Ubagua empezaremos a contemplar la singular belleza de este paraje.

Dejando atrás los depósitos de agua pasaremos al otro lado del cauce y continuaremos la



nacadero del río Ubagua



ruta de frente por la margen izquierda ignorando el camino que sale por la derecha. Al poco volveremos a cruzar el río. La senda continúa de manera ascendente por la ladera izquierda junto a una alamedra de espino.

Al cabo de diez minutos empezaremos a descender hasta llegar a una mole de piedra. Cruzaremos el río, convertido en un pequeño arroyo, y seguiremos caminando por la senda marcada la cual se irá ensanchando de manera que nos permitirá volver a ver el paisaje en toda su plenitud.

Continuaremos el rumbo por el camino balizado hasta hasta atravesar otro portalón de hierro, y tras media hora más de una tranquila caminata llegaremos a la localidad de Lezaun.

Una vez que hayamos llegado al pueblo aprovecharemos para almorzar y descansar un poco antes de emprender el retorno.

La vuelta la realizaremos por el mismo camino salvo el último tramo. Veinte minutos después de pasar el poste con las señalizaciones, encontraremos un árbol en mitad de una bifurcación. En este caso, en lugar de tomar la senda de la derecha (por donde hemos pasado antes) continuaremos por el camino de la izquierda. Esta bajada nos conducirá hasta el nacadero del río Ubagua, que lo encontraremos a nuestra derecha nada más llegar a la pista forestal.

Después de contemplarlo sólo nos quedará volver a recorrer la pista por donde comenzamos nuestra excursión para regresar al coche.

Miércoles 16 asteazkena

- 19:30h Presentación del documental "La puerta azul" en Zabaldi (Navarrería, 25)

Jueves 17 osteguna

- 18:30h Presentación de libro en Katakarak (c/Mayor, 54): "Relaciones amorosas de las mujeres encarceladas"; de Estibaliz de Miguel
- 19:30h Charla-documental en Casa Sabicas (c/ Carmen, 20): "Pueblo gitano y memoria histórica," con la colaboración del Autobús de la Memoria, Gaz Kalo y Casa Sabicas.
- 19:30 Fiesta San Patricio en el Zentral: "The eclectic celtic Band"

Viernes 18 ostirala

- 19:30h Presentación de libro en Katakarak (c/Mayor, 54): "Diccionario de la guerra, la paz y el desarme" de Jordi Calvo
- 19:30h Charla en Txoko Feminista (c/ Descalzos, 72): "Un derecho estático para unas mujeres en movimiento," a cargo de silvia Concha Hornillo. Al finalizar la charla habrá pintxo-pote
- 20:30 Escuela Navarra de Teatro: "Quitapenas"

- 21:30 Concierto en el Zentral: "Leña al mono"

Sábado 19 larunbata

- 12:00h Manifestación antirracista desde la plaza del Castillo: "Innor ez da ilegal/ Ninguna persona es ilegal" y posterior fiesta antirracista en la plaza Navarrería
- 12:00 Zentral: Cafedantza
- 12:30h Presentación de libro en Katakarak (c/Mayor, 54): "Volar," de Henry D. Thoreau
- 20:00 Escuela Navarra de Teatro: "Idiotas contemplando la nieve"
- 21:00h Bar Infernu: "Mosh"

Domingo 20 igandea

- 17:30 Teatro infantil en el Zentral: "Un cuento de superhéroes"
- 18:00h Teatro en Zabaldi (c/ Navarrería, 25): "Invisibles," de Juan Diego Botto

Lunes 21 astelehena

- 19:00h Presentación de libro en Katakarak (c/Mayor, 54): "Crisis climática-ambiental," de Antxon Olabe

Viernes 24 ostirala

- 22:00h Bar Terminal: "Bourbo Kings"

Domingo 27 igandea

- Comida popular en las calles Calderería y San Agustín (tic-



kets a la venta en los bares Terminal, Infernu, Irish, Garazi y Suberri). Después, a las 17:30h actuará la Electrotzaranga de Iruindarrok

Jueves 31 osteguna

- 19:00h Presentación de libro en Katakarak (c/ Mayor, 54): "Indios, negros y otros indeseables"; de Paco Gómez Nadal

- 21:00h Zentral: "Doctor deseo"

Jueves 21 osteguna

- 19:30h Presentación de libro en Zabaldi (Navarrería, 25): "crisis capitalista y privatización de la sanidad"; a cargo de Nines Maestro

Viernes 22 ostirala

- 22:00h Terminal: "La desbandada"
- 21:30h Zentral: "Iparfolk"

Sábado 23 larunbata

- 21:00h Bar Infernu: "Legalize Murder"

ApirilaAbril

Viernes 1 ostirala

- 18:00h Presentación de libro en Katakarak (c/ Mayor, 54): "¿Realidades o fantasías sexuales?"; de Yuri García
- 22:00h Terminal: "Impedancia"

Sábado 2 larunbata

- 12:00h Presentación de libro en Katakarak (c/ Mayor, 54): "Reincidentes: Awkan"
- 20:30 Zentral: "Reincidentes"

Domingo 3 igandea

- 17:30 Teatro infantil en el Zentral: "Un cuento de miedo (que da risa)"

Sábado 8 larunbata

- 21:00h Bar Infernu: "Síndrome del norte"

Sábado 16 larunbata

- 19:00h Concierto en en Katakarak (c/Mayor, 54): "Nigara Zuek"

¿Quieres que aparezcan publicadas en la agenda cultural las actividades, talleres o eventos que organizas?

Envía un mail a:

ikuspuntudg@gmail.com

Antolatzen dituzun aktibitate, tailer edo ikuskizunak agenda kulturean argitaratzea nahi duzu?

Bidali mezu bat ondorengo mailera:

ikuspuntudg@gmail.com

Centro de salud del Casco Viejo

Actividades de EPS que se realizan en el centro de salud del Casco Viejo con regularidad y cuya frecuencia depende de la demanda:

- Talleres para el control de la ansiedad
- Talleres sobre la espalda
- Talleres sobre conductas generadoras de salud (tabaquismo)

Iñaki Basterra

fotografía - argazkigintza

retrato
conciertos
ensayos y teatro
decoración
erótica
documentación de proyectos

y otras pedradas

665 90 78 12
blissful@biotive.net



¡Mira cómo crece!

Qué mejor actividad para desarrollar en esta estación del año que enseñarles a plantar. Ver cómo crece y se desarrolla una planta es un bonito objetivo para celebrar la primavera con nuestros hijos e hijas.

¿Qué necesitamos?

- Una semilla de judía
- Un bote de cristal
- Papel de cocina
- Una mazeta
- Piedras pequeñas
- Tierra
- Una pequeña caña o un palo
- Pinturas y papel



Objetivo:

Esta unidad está planteada para desarrollarse con niños y niñas de 7 u 8 años. Este clásico experimento tiene dos objetivos. Por un lado, consiste en mostrarles la evolución de cómo una semilla se convierte en una planta. Para que tengan constancia de la evolución, les diremos que vayan dibujando y poniendo fecha a cada etapa. Por otro lado, les explicaremos las distintas partes de las plantas y cómo viven.

Planteamiento:

Lo primero que debemos hacer

es coger un pequeño bote de cristal, cubrir la base con un poco de agua y después, con mucho cuidado, llenar el bote con papel de cocina y colocar la semilla de judía a media altura entre el papel de cocina y una pared del bote para observar la evolución que sufre con el paso de los días.

Colocaremos el bote en un

lugar un poco luminoso y, según vaya necesitando, iremos añadiendo agua para que la semilla se mantenga siempre húmeda.

Al cabo de unos días, veremos cómo habrá empezado a germinar. Cuando tenga una raíz un poco considerable la tendremos que traspasar.

En este momento, cogeremos la maceta, colocaremos unas pequeñas piedras en el fondo para que drene el agua y añadiremos tierra hasta llenar tres cuartas partes. Entonces, colocamos la semilla en el centro, y volveremos a cubrir con un poco más de tierra hasta llegar arriba. Finalmente, regaremos un poco la tierra sin echar demasiada agua para que la semilla no se ahogue y pueda seguir creciendo.

Ahora, sólo nos quedará ir cuidándola y ver cómo la semilla germinada que habíamos plantado se va convirtiendo en una planta.

regalos - souvenirs
ESTAFETA

Olentzeros
Gigantes de goma
Camisetas
Opariak
Artesanía
Botas de vino
Txapela

más de 50 años
a su servicio

Le atendemos también
en c/ Curia, 10,
tienda "Larretxea"

C/ Estafeta, 47
Telf.: 948 223 046
31001 Pamplona-Iruña
www.estafetasouvenirs.com

EL PATIO
DE LAS COMEDIAS *taberna*

c/ Comedias, 12 - 31001 PAMPLONA
RESERVAS 948 213 346
reservas@patiocomedias.es - www.paticomedias.es

¿Te gustaría anunciarte?
Iragarkirik jarri nahi?

Llama al/dei ezazu: 646 787 312



Ikuspuntu
Área de diseño gráfico aplicado

¡Ahora también en Facebook!
descárgate la revista



Ikuspuntu -Diseño gráfico y editorial-

Trimmer

 **Trimmer Iruña**



sudadera Trimmer

Disponible en Âme & Art Market
19 y 20 de marzo en la antigua estación de autobuses