

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

DONIBANE

10. zka

por Primavera

marzo 2016





Oficina y Exposición:
Telf. y Fax: 948 266 330
c/. San Alberto, 12 - Bajo
31011 PAMPLONA

Telf. Mòviles:
649 460 820 (Andoni)
649 460 817 (José)
arriagahermanos@telefonica.net

ESTUDIO FOTOGRÁFICO ORDUNA VALLÉS

Una imagen, un recuerdo,
Nuevo estudio de fotografía
con la experiencia de siempre



c/ San Alberto, 4 - 31011 Pamplona
Telfs.: 948 101 296 / 695 186 777 - Eduardo Orduna

www.ordunavallesfoto.com

MOVETECK



c/ Monasterio de la Oliva 21, bajo - Telf.: 848 41 41 61



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

ACTIVIDADES PARA EL BIENESTAR

**YOGA • PILATES
CHIKUNG - TAICHI
CURSOS MINDFULNESS
ESCUELA DE BAILE**

PLANYCOP

San Alberto Magno, 6 - Telf. y Fax: 948 254 091
e-mail: planycop@yahoo.es - Pamplona-Iruña

Fotocopias en blanco y negro
Fotocopias color
Planos/Imprenta digital
Encuadernaciones
Plastificados/Estampación camisetas
Invitaciones de boda

Zuri-beltzeko fotokopiak
Koloretako fotokopiak
Planoak/Inprenta digitala
Koadernaketak
Plastifikazioak/Kamisetak
Eztei gonbitak



EGUZKI
ELECTROMECHANICA

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

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

aPUNTO
ELECTROMECHANICA

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

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

SECCIONES: De paseo por el barrio 4-13 Hoy hablamos con... 14-18 El rincón saludable 19-20 Especial Primavera 21-24 Algo se cuece 25 dRutas 26-27 Conociendo el barrio 28-29 Jolasean 30

Sumario



Entrevista a Juan Carlos Múgica Martirena

Juan Carlos, director del Taller de Teatro del IES Navarro Villoslada nos habla acerca de la obra que están representando este año: "La ópera de los tres céntimos"



Los comercios Movimotor, Sanivet, Cerveza Artesanal Akui y Gorricho, sistemas de descanso abren sus puertas al barrio

14-18



Astenia Primaveral

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

21



Hamburguesas vegetales

Elaboración de hamburguesas vegetales con soja texturizada

25



Conociendo el barrio

Nueva sección en la que daremos a conocer la historia de San Juan

28-29



¡Mira cómo crece!

30

8-9

EDICIÓN
Ikuspuntu

REDACCIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA
Coop. San Alberto, San-
juanxar, Taller Teatro IES
Navarro Villoslada e
Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN
Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL
NA 1981-2013

de
paseo
por el
barrio

Más de 35 años celebran



Como es habitual en el barrio de San Juan, acogió los carnavales el segundo fin de semana de febrero.

La lluvia del viernes y sábado por la tarde no condicionó la ilusión del vecindario para disfrazarse, salir a la calle y disfrutar de esta tradicional fiesta. Con el fin de conocer de cerca esta celebración hemos entrevistado a Ekaitz, un joven participante y organizador de este acto cultural.

¿Desde cuándo se organiza los carnavales en San Juan?

Los primeros carnavales que se celebraron en Donibane fueron en el año 1979, aproximadamente, gracias a la iniciativa de un grupo de jóvenes del barrio.

En estos años el barrio Donibane estaba experimentando un crecimiento urbanístico muy grande; empezaba a convertirse en lo que hoy en día conocemos.

Desde entonces se ha ido celebrando año tras año de manera ininterrumpida.

Cada año los carnavales se celebran en una fecha distinta sin embargo, ¿por qué en el caso de este barrio es habitual celebrarlos el segundo fin de semana de febrero?

La fecha para concretar la celebración del carnaval sigue unas normas a las que nuestro barrio hace caso omiso; lo que realmente buscamos es disfrazarnos

y disfrutar de este fin de semana cultural.

Por esta razón quisimos encontrar una fecha concreta con el fin de que se convirtiera en un referente.

Además, el hecho de que no coincidiera con otros barrios y pueblos nos facilita las labores organizativas.

A lo largo de todos estos años, ¿cómo han evolucionado?

La mayor evolución de los carnavales se debe a los sucesivos relevos generacionales que van surgiendo año tras año.

Las responsabilidades se van pasando de mayores a jóvenes. De esta manera uno aprende todo lo que han ido haciendo a la vez que intentas poner tu granito de arena incluyendo cosas de tu propia cosecha.

Me atrevería a decir que a día de hoy cuenta con una mayor organización. Antaño solía ser más

BAR GARTX 

**COMIDA CASERA
ETXEKO JANARIA**

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

**HUARTE**

Martin Azpilkueta, 22 · IRUÑA-PAMPLONA · Tel 948 254 823

do el carnaval en San Juan

caótico, algo que tampoco me desagradaba, dado que sobre todo era iniciativa de una cuadrilla.

¿Cómo valoráis este fin de semana?

Este año, como muchos otros, hemos vuelto a sufrir las inclemencias del tiempo, sobre todo en el ardotxatxofest del viernes.

Sin embargo, la mañana del sábado nos dio un respiro; salió el sol, y con él se animaron a salir también todos los caracoles del barrio.

La habitual “puska biltza” fue un éxito. Acudió mucha más gente que en otras ediciones pudiendo inundar así de color y alegría las calles del barrio.

No obstante, a la tarde el tiempo volvió a hacer una de las suyas. No pudimos celebrar la kalejira de Miel Otxin como teníamos previsto por lo que tuvimos que desplazarnos a las instalaciones de Donibane Kirol



Elkartea.

Una vez allí realizamos un pequeño teatro para el deleite de todas las personas, ya fueran mayores o menores.

Podría decir que, contra viento y marea, una vez más hemos podido celebrar y disfrutar los carnavales. Tengo una valoración totalmente positiva al respecto.

Como has comentado, el sábado por la mañana se desarro-

lla la tradicional “puska-biltza”, recolecta de alimentos por las distintas tiendas del barrio para la posterior comida popular que se realiza en la peña Donibane. ¿Qué aceptación tiene entre los comerciantes?

Extraordinaria. Tenemos que agradecer la colaboración que ofrecen los comercios de Donibane ya que sin ellos los carnavales no serían tal y como los



presenta este cupón



**- 25% DTO. ALIANZAS ORO
+ REGALO POR VUESTRA COMPRA
(Reloj, anillo, pendientes...)**

- REPARAMOS RELOJES DE PARED

San Alberto Magno, 3 - Tel. 948 17 56 88 - PAMPLONA

conocemos.

Este año la relacion se ha estrechado un poco más y cada vez es mejor; vamos notando esta relacion cada vez más en los distintos eventos que se organizan por todo el barrio.

En los desfiles que realizáis salen distintos “monstruos” o personajes del carnaval popular vasco, ¿cuáles son y qué representan?

Tenemos diferentes personajes, algunos sacados de leyendas y mitologías de Euskal Herria, mientras que otros los hemos sacado de carnavales rurales de otros pueblos de nuestra tierra.

En el carnaval de Donibane suelen participar los siguientes personajes:

- De Lantz tenemos Ziripot, Txatxos y Perretzailles; son los buenos del pueblo. Por otra parte también están Zaldiko y Mielotxin, que son los ladrones y saqueadores, quienes molestan en el pueblo.
- De Altsasu tenemos el Akerra y las Sorgiñas representando el mítico akelarre. Y por otro lado están los Momotxorros, personajes malvados de origen incierto.



- De Arizkun y otros pueblos tenemos el Artza y el Ijtoa (o Artzazain), que salen a *ziriquear* (incordiar), bailar y asustar un poco a la gente.
- De Ituren y Zubieta tenemos los joaldunak, encargados de ahuyentar los malos espíritus.
- Por último, tenemos los espíritus de la noche. En sus manos está decidir lo que ocurre en las horas más oscuras. Ellos son Gauekoak, Aharia, Hezuraker, Basurdea, Zaldia eta Zezengorria.

¿Quiénes se encargan de sacar estos monstruos?

Estos monstruos están para que los saque cualquiera que tenga ganas de participar activamente en el carnaval.

Normalmente solemos ser los mismos quienes los sacamos a calle. Sin embargo, queremos animar a todo el barrio a que el año que viene tome parte activa en los carnavales de Donibane y forme parte de la comitiva.

¿De un año a otro los disfraces necesitan algún tipo de mantenimiento?

Sí. Con el paso de los años, que no son pocos, y el uso que se les



¡hazte socio/a!
Bazkidetu zaitez!

www.donibane.org

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



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

da, los disfraces se van deteriorando poco a poco.

Por eso requieren una cierta atención de alguien que sea un poco manitas y los trate con mimo. Se hace lo que se puede.

El año pasado los días previos a carnaval empezasteis a realizar varias actividades relacionadas con este tema en distintos centros educativos de San Juan, ¿qué nos podéis contar acerca de esta iniciativa?

El año pasado fue la primera vez, y teniendo en cuenta la aceptación que tuvo, este año hemos continuado con la iniciativa.

En los institutos Biurdana y Navarro Villoslada, así como en el colegio J. M. Huarte, la Ikastola Amaur y Donibane K. E. acogieron una exposición relacionada con los personajes del carnaval rural.

Además, el año pasado desarrollamos un taller en el instituto Biurdana con alguna clase del primer curso de secundaria. Y debido a la valoración positiva, este año lo hemos vuelto a repetir, aunque en esta ocasión con todo el alumnado del primer curso, alrededor de 150 personas.

Esperemos que esta colaboración entre centros de estudio y Donibane vaya creciendo para



enriquecer paulatinamente los carnavales del barrio.

¿A influenciado de alguna forma en la celebración del carnaval?

Yo creo que sí. Cada año se acerca un mayor número de personas diferentes, algunas de ellas como consecuencia de haber visto las exposiciones o por la participación que han tenido en los talleres que hemos organizado.

Esperemos que vaya creciendo

do con el paso de los años.

Todos los años os podemos ver desfilar por el barrio, no obstante, ¿habéis tenido alguna otra actuación fuera de él?

Hemos realizado diferentes actuaciones en diferentes lugares fuera del barrio. Milán e Irlanda han sido los más lejanos, pero por Euskal Herria se han realizado infinidad de actuaciones, aunque no podría decir fechas exactas. Por ejemplo, todos los años nos desplazamos a fiestas del Antiguo con los joaldunak y todos los monstruos para agitar y dar color a ese barrio de Donostia.

La experiencia siempre ha sido muy positiva; conoces lugares y gente nueva. La verdad es que no nos podemos quejar, salir disfrazado siempre es divertido.

Para finalizar, ¿si alguna persona estuviera interesada en participar en esta actividad cultural a dónde debería dirigirse?

Pues fácil y sencillo, bien acercándose por el local San Juan Xar, escribiéndonos a facebook, enviando un correo electrónico (kulturguneasjx@gmail.com) o poniéndose directamente en contacto de alguna manera con el kultur gune de Donibane.

Pintxo pote *miércoles y jueves 19h-23h*

Menú casero diario 9,90€
de lunes a domingo

Menú Fin de semana 19,90€

Además, platos combinados, hamburguesas, bocadillos, raciones, fritos, tostadas,...

Monasterio de Urdax, 28 · 31011 Pamplona · Tel. 948 27 66 03

café bar
picasso

“La ópera de los tres céntimos”

El pasado viernes 26 de febrero el Taller de Teatro Escolar del IES Navarro Villoslada estrenó “La ópera de los 3 céntimos”, una obra del dramaturgo B. Brecht (1898-1956) adaptada por el director del Taller Juan

Carlos Música Martirena, con quien nos hemos entrevistado.

La obra también se representará todos los sábados de marzo y abril a las 19:30h en el IES Navarro Villoslada.

¿Por qué habéis elegido representar esta obra?

En primer lugar porque se trata de una obra de teatro con música en su versión original. Bertolt Brecht puso el texto de la pieza teatral y de las canciones, y su colaborador Kurt Weill compuso la música. La obra se estrenó en Berlín en 1928.

El Taller de Teatro del IES Navarro Villoslada en sus 38 años de existencia no tenía en su repertorio un musical original (las obras musicales que el Taller había abordado eran adaptaciones no obras originales). Se trataba de completar esa carencia.

En segundo lugar, y mucho más importante, pretendíamos abordar una obra mundialmente famosa y de alta dificultad. Las actrices y los actores deben afrontar la interpretación de unas canciones nada fáciles y deben hacerlo con instrumentos en directo. La concertación de la voz y de los instrumentos es de alto riesgo escénico.

Finalmente se trataba de crear un espectáculo total (no otra cosa es una ópera) en el que se conjuntasen armónicamente el texto dramático, la música, el canto, el baile y la escenografía minimalista y virtual.

Resumiendo la elección se debió a plantar cara a todo un



reto para nuestro alumnado.

¿Cuál es el argumento?

En el Londres victoriano (aunque en nuestra versión el vestuario actualiza esa época) la mafia de los mendigos liderada por el Señor Peachum se enfrenta a la mafia de los malhechores liderada por Mackie Navaja. Éste seduce a la hija de Peachum, Polly, haciéndole creer que se casa con ella. Para Peachum eso significa una declaración de guerra y mueve sus hilos para que la policía detenga a Mackie por sus muchos delitos pero no cuenta con que el Jefe de la policía de Londres, Brown, es un funcionario corrupto ya que acepta sobornos de Mackie. Entonces Peachum pasa a acosar al propio Brown con amenazas

de destapar su corrupción por lo que el Jefe Brown cede y permite la detención del bandido Mackie quien es condenado a morir en la horca el día de la coronación de la nueva reina de Inglaterra. Cuando está a punto de ser ejecutado llega el indulto Real y Mackie es puesto en libertad, se le concede un título nobiliario, un castillo y una renta vitalicia de diez mil libras.

La acción dramática que desarrolla este hilo argumental se ve continuamente interrumpida por las canciones por lo que escénicamente se transita desde los espacios londinenses donde sucede la obra al escenario de un cabaret.

¿Quiénes han participado en el conjunto de la representa-



ción de esta obra?

Alumnos de 2º de Bachillerato, de 1º de Bachillerato y de 4º ESO como actores, cantantes, bailarines y músicos. Alumnos de 4º ESO en la realización escenográfica y en la realización del cartel del espectáculo y del programa de mano. Profesores de los Departamentos de Tecnología, Lengua, Plástica, Música y Filosofía.

Talento o esfuerzo, ¿qué consideras que tiene más importancia?

Más importante que esas dos facetas que comentas en la pregunta hay una que es previa y que pudiéramos llamar “compromiso”.

El proyecto del Taller es un proyecto de colaboración co-

**Sin un
compromiso
real y auténtico
con el Proyecto
de nada sirve el
talento**

lectiva tal y como se desprende de la respuesta anterior. Sin un compromiso real y auténtico con el Proyecto de nada sirve el talento, del mismo modo que nadie encontrará el motor para el esfuerzo que indudablemente requiere la finalización con éxito del proyecto común.

Si a pesar de esta respuesta me sigues obligando a elegir entre talento y esfuerzo te responderé que en el Teatro Escolar me quedo sin duda con el esfuerzo. No diría lo mismo si hablásemos de Teatro Profesional.

¿De qué manera crees que influyen las experiencias o aprendizajes de quienes interpretan los papeles de la obra? Fundamentalmente en la vivencia de lo que significa trabajar en equipo. Si realmente trabajas en equipo y lo haces por compromiso con el grupo adquieres la virtud de la humildad.

En el Proyecto, tan importante es el protagonista como el actor que sólo tiene dos frases pero que saca a escena con perfección el atrezzo necesario o que el técnico de luz que la cambia justo en el momento adecuado. Además, los participantes en el proyecto mejoran su autoestima, adquieren aplomo para hablar y actuar en público y con toda seguridad aprenden a respetar a quien se expone a una situación como la que ellos han vivido.

Para finalizar, las personas que participan ¿suelen continuar con la interpretación cuando acaban el instituto?

Bastantes de ellas y de ellos suelen continuar en grupos de Teatro Universitario.



TATXAN! Jornadas juvenile

TATXAN. Así es como nombraron a las jornadas juveniles que se desarrollaron en el barrio de San Juan el primer sábado de marzo. El objetivo de este encuentro fue la identificación de las necesidades,

inquietudes e intereses comunes con el fin de trabajar posteriormente sobre ello. Una de las personas que participó en este día fue Ukerdi Arrondo, quién nos ha contestado a las siguientes preguntas.

En el último año habéis organizado diversas actividades con el fin de movilizar y agrupar a la juventud del barrio, ¿qué os ha impulsado a sacar adelante esta clase de iniciativas?

Veíamos una falta de comunicación entre los jóvenes del barrio; no nos conocíamos y tampoco se trabajaban las inquietudes o necesidades que podemos tener cada una de forma colectiva. Por eso, consideramos que era conveniente empezar a establecer distintos encuentros.

Desde entonces, nuestra intención ha sido conocernos y ver si entre todos y todas podemos trabajar conjuntamente en los asuntos que nos afectan.

A lo largo de estos últimos me-



ses hemos visto una imagen repetitiva en vuestros carteles: los minions. ¿De dónde y por qué surge la idea de utilizarlos en vuestras campañas?

Decidimos trabajar con los minions porque son unos personajes conocidos, graciosos y alegres; aportan mucho juego comunicativo y visual.

Además, nos parecieron un reflejo de lo que queremos conseguir con la juventud ya que los minions están y trabajan siempre conjuntamente.

Así, pensamos que podían ser llamativos para desarrollar nuestras campañas.

¿Cuál fue la programación de esta jornada?

Organizamos una programación



s en el barrio de San Juan



para todo el día. Comenzamos a las 10:30 con una presentación realizada por los jóvenes del barrio. A continuación se hizo un recorrido sobre todo lo que hemos hecho hasta ahora.

Acto seguido se hizo una presentación de los diferentes temas que nos interesa trabajar en el barrio: la cultura, el ocio, la socioeconomía y la comunicación. Al finalizar nos juntamos para comer.

En la sobremesa, con la intención de relacionarnos de una manera más informal, sacamos guitarras, malabares,... para que cada cual hiciera lo que más le apeteciera en ese momento.

Después de este rato de descanso, retomamos la asamblea

y decidimos dividirla en función de los grupos que se habían presentado a la mañana. Nos reunimos en base a los intereses que cada una prefería trabajar.

Finalizamos el día con una kalejira que, acompañadas por un carro con música, transcurrió por los distintos bares del barrio.

Después de estas jornadas y de cara a un futuro próximo, ¿qué intenciones tenéis?

Nos gustaría seguir con el contacto que hicimos este día.

Vemos que existe una necesidad común y por eso tenemos ganas de construir algo entre todas las personas que participamos y quienes se quieran ir sumando.

Así que en la medida de lo posible nuestro objetivo es conti-

nuar la labor que empezamos a desarrollar en las asambleas que creamos aquél sábado.

Para finalizar, ¿cómo crees que influyen esta clase de encuentros en los jóvenes del barrio?

Yo creo que están teniendo bastante aceptación. Hasta el momento hemos realizado más actividades relacionadas con el ocio, como la comida del Kua-drilen eguna, a la que vino bastante gente. Y a pesar de que al principio costara un poco más crear ese acercamiento entre los jóvenes que no nos conocíamos, pienso que poco a poco se está consolidando. Creo que estamos empezando a crear una identidad juvenil firme de barrio.

LA REFORMA A TU MEDIDA...

EXPERTOS EN
PLANIFICACIÓN
DE ESPACIOS,
PROYECTOS,
DECORACIÓN E
INSTALACIÓN
DE COCINA
Y BAÑO

ambito reforma

ambito cocina

ambito cocina
c/ San Alberto, 5
31011 Pamplona
Telf.: 948 251 582

cocina@ambitococina.com
www.ambitococina.com

MEJORA TU VIVIENDA CON UN PROYECTO ADECUADO A TUS NECESIDADES Y TU PRESUPUESTO.

Concurso del cartel de fiestas de San Juan

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 jueves 28 de abril en el local vecinal de San Juan Xar.

Como todos los años, deberá figurar en euskera y castellano el siguiente texto anunciando las fiestas: Donibane jaiak 2016 – Fiestas de San Juan 2016; Ekainak 17-18-19 y 23, y 17-18-19 y 23 de junio.

A la hora de presentarlo deberás hacerlo 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 Iranzu 6 planta baja) de lunes a jueves de 18:00h a 20:00h, siendo el jueves 28 de abril la fecha límite para presentarlo.

Los premios se entregarán el primer día de fiestas, 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.

Si tienes alguna duda o necesitas más información puedes ponerte en contacto con el área cultural de San Juan Xar a través del siguiente correo electrónico: kulturguneasjx@gmail.com

VI. mendi astea, Donibane menditik



Beste behin ere Donibane Peñako eta San Juan Xarreko mendi taldeek bat egin dute auzoko VI. Mendi astea antolatzeko. “Donibane menditik” jardunaldia datorren martxoaren 14tik 20ra izanen da.

Jardunaldia burutuko den aste osoan zehar argazki erakusketa egonen da Donibane Peñako eta San Juan Xarreko lokaletan.

Bestaldetik, astearte, asteazken eta ostiralan proiektio ezberdina botako dira. Martxoak 15, astearte, arratsaldeko 20:30etan San Juan Xarren izanen da. Kontxi “Descubriendo el techo de África” aurkeztuko du. Hurrengo egunean, leku berdinean baina

20:00etan Mike Ripodasek “Durmiendo bajo ochomiles” aurkeztuko du. Eta ostiralean, martxoak 18, Donibane Peñan “Pirineoak gozatuz” Gotzonek eta losuk aurkeztuko dute. Eta ondoren, 21:30ak aldera afaria izanen da. Mendi aste honi, ohikoa den bezala, mendi irteera batek emanen dio amenera. Goizeko zortziretan San Juan Xarretik irtengo da Uzkarrez inguru Zaraitzura.

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 Gazuza y Restaurante El Mosquito.

EQUIPAMIENTO DEL HOGAR:

Electro Hogar Bayona, Ambiente 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



hoy
hablamos
con...

Movimotor

El pasado 18 de enero Ion abrió su taller, Movimotor, en la calle San Alberto Magno 7. Su trato cercano, su dedicación y los más de diez años de experiencia que le avalan garantizan un servicio integral del vehículo completamente personalizado del que no te arrepentirás.

rocráticos; me parece que ponen demasiadas zancadillas a la hora de iniciar una actividad empresarial. Pero desde que he abierto los estoy afrontando con mucha ilusión, esfuerzo y dedicación para darme a conocer.

¿Qué servicios ofreces?

Un servicio integral del vehículo. Desde lo más sencillo como cambiar una rueda o los frenos hasta lo más complicado como puede ser la electrónica.

No obstante, estoy especializado en esto último: la electricidad. Me encantan los retos, y electrónica, que está en continua innovación, se ha convertido en mi pasión. A día de hoy la parte más insignificante de un vehículo lleva instalado un sensor; por eso, resulta primordial entender la electricidad en su conjunto. Y con el fin de no quedarme desfasado anualmente asisto a a di-

versos cursos de formación.

Para finalizar, si tuviera que ir a un taller ¿por qué venir al tuyo?

Fundamentalmente porque mi afición y pasión siempre han sido los coches, y ahora tengo la suerte que se han convertido en mi trabajo. Esto se traduce a que todo lo que hago es con mucho cariño, dedicación y mimo. Además, mi experiencia es otro plus para que la gente acuda a este taller.

Cada persona tiene una situación, un problema y un vehículo diferente al resto. Por eso, ofrezco un trato completamente personalizado en el que aconsejo siempre lo más conveniente para el cliente.

Quiero que sea un taller en el que las personas que acudan depositen su confianza en él y salgan satisfechas.



¿Cómo están siendo tus primeros meses en el taller?

Los primeros meses bastante duros. Al inicio tuve bastantes problemas con los trámites bu-

MOVI
MOTOR

DIAGNÓSTICO - ELECTROMECAÁNICA
INTEGRAL DEL AUTOMÓVIL

Ion Morales Villanueva | 948 255 544 - 634 494 067

movimotor@hotmail.com



C/ San Alberto Magno nº 7 / Pamplona - Navarra

Campaña de desparasitación

Dejamos atrás un benigno invierno en cuanto a lo climatológico y nos adentramos en la estación que nos permite disfrutar con más asiduidad de nuestro entorno. Para nuestros perros significa más paseos y mayor contacto con la naturaleza, o sea, más disfrute.

Sin embargo, este elemento positivo en sus vidas va acompañado de un aumento de los riesgos sanitarios que acarrea la interacción con el medio, entre los que destaca sin duda, la posibilidad de entrar en contacto con parásitos.

Cada animal tiene un estilo de vida y está sometido a unos riesgos que debemos evaluar para establecer un plan de prevención a su medida.

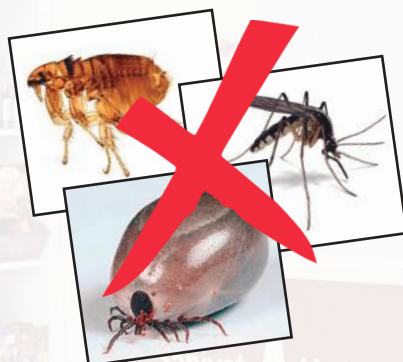
Conocer los hábitos de la familia, las zonas a las que se desplaza con asiduidad o hacia las que solo este año viajará por vacaciones, son esenciales para establecer el tratamiento más adecuado.

Si nos ceñimos sólo a nuestro ámbito regional tenemos que conocer que la protección contra parásitos externos difiere sustancialmente entre las diferentes zonas geográficas dependiendo de su clima. Esto hace que en un espacio tan pequeño existan grandes diferencias en la preva-

lencia de enfermedades como la leishmaniasis, la filariasis o las patologías transmitidas por garrapatas.

No vale el pan para todos. No es suficiente con ponerle un collar antiparasitario. No existe ningún método de protección total ni infalible.

Cada producto destinado a



este fin tiene una composición química y unos efectos que sólo el Veterinario está capacitado para prescribir.

Definitivamente se hace imprescindible el estudio de cada caso para aplicar el tratamiento más adecuado, y para ello nos tienen a su disposición en el Centro Veterinario Sanivet Urdax.

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

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



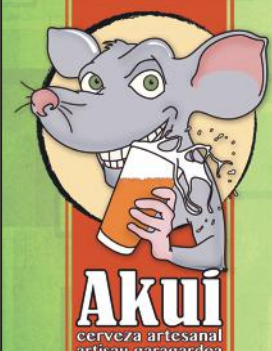
verduras a la plancha.

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.



Akui
cerveza artesanal
artisan garagardoa

¿A qué esperas a probarla?

Zeren zain zaude dastatzeko?



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?

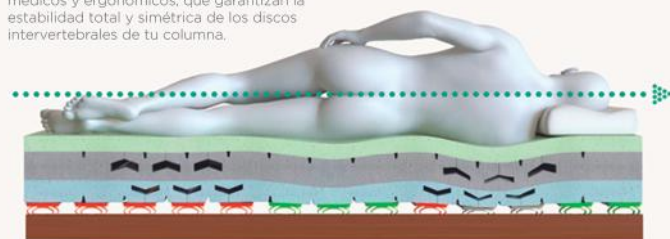
Destacaría sin duda que para fabricar tu colchón hacemos un estudio antropomórfico. Con ello conseguimos que el colchón se adapte a ti, y no al revés como suele pasar, garantizando la estabilidad total de la columna. Y si el colchón es para dos personas existe la opción BICONFORT, con una parte para 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
3100 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



Cervecería Escocia

Desde el pasado 25 de enero Juan se encarga de dirigir la más que conocida Cervecería Escocia, situada en Sancho el Fuerte 36 (La Vaguada). Ahora, y tras una buena rehabilitación del bar, quiere volver a dotar al establecimiento del carácter que tenía en sus inicios.

¿Qué te animó a abrir tu propio establecimiento?

Principalmente dos razones: la falta de trabajo y la oportunidad que me brindó haber coincidido con este establecimiento en alquiler. Aunque bien es cierto que la idea no me surgió de la nada.

Llevaba tiempo queriendo tener mi propio bar de barrio. Siempre me ha gustado más pensar en gestionar un bar de día de cara al público de un barrio. Se crea un trato más cercano con la clientela, y eso es algo que valoro mucho.

Hasta ahora había buscado en varios sitios, pero no encontraba lo que buscaba. Así que al ver esta oportunidad decidí lanzarme a esta nueva aventura.

¿Qué es lo que más te gusta de esta profesión?

Como he comentado antes el

trato con la clientela, es decir, la atención al público. Me considero una persona muy servicial, me gusta hacer bien mi trabajo. Esto es lo que me anima y me motiva para seguir adelante.

¿Tienes intención de ofrecer servicio de comidas?

Sí. Hasta ahora no lo he tenido porque voy poco a poco, pero después de Semana Santa introduciré un menú diario.

Sin embargo, lo que sí que estamos ofreciendo todos los días son las cenas. Disponemos de cazuelitas variadas, ensaladas, platos combinados, bocadillos,...

Si algo está empezando a diferenciarnos en este servicio es la calidad. Buscamos una cocina tradicional, la de toda la vida.

Además, también estamos potenciando las tapas que acom-

pañan a la bebida. Si pides un café, por ejemplo, sacamos algo dulce, mientras que si te tomas una cerveza o un vino ofrecemos una tapa salada.

Para finalizar, en junio se celebrará la semana del pincho. de San Juan. ¿Has pensado en presentarte?

Sí, no lo he dudado. Incluso ya tengo la idea de lo que vamos a presentar. Va a ser un pincho muy curioso; será un trampantojo, es decir, algo que no es lo que parece. Con él esperamos impresionar a la gente.

Unas últimas palabras...

Animar a que la gente vuelva a acercarse a este bar. Estamos con mucha ilusión intentando recuperar lo que fue en su día.

Y a quienes son amantes del café, que venga a probar nuestra carta. No les defraudará.



c/ Sancho El Fuerte, 36 (La Vaguada) · 637 079 593 · 31011 Pamplona



Programa de detección precoz de cáncer colorrectal

Segunda vuelta en San Juan

El cáncer colorrectal es uno de los problemas de salud más importantes en la mayoría de los países desarrollados debido a su alta incidencia y mortalidad. En España se diagnostican alrededor de 19.000 nuevos casos anuales.

La situación en Navarra es muy parecida. Ocupa el segundo lugar en hombres y mujeres en relación a todos los cánceres diagnosticados; y es la segunda

causa de muerte por cáncer en el varón y la primera en mujeres.

Es por esto que el Departamento de Salud consideró la puesta en marcha de un programa de detección precoz. Este dió comienzo en unos centros de salud, considerados piloto, entre los cuales se encontraba el de San Juan.

La doctora Begoña Churio nos lo explica:

¿Cuándo comenzó este programa?

El PDPCCR se inició en noviembre de 2013. En esa fecha se invitó a participar a la población de San Juan nacida entre el 1 de enero de 1944 y el 31 de diciembre de 1964.

Se establece que se repita en al misma zona cada 2 años. Por ello, en esta segunda vuelta se incluyen a los nacidos en los años 1965 y 1966.

Está previsto que abarque a toda la población de Navarra a lo largo de cuatro años.

¿A qué personas va dirigido?

El Programa de Detección Precoz de Cáncer Colorrectal de Navarra (PDPCCR) se dirige a hombres y mujeres con edades comprendidas entre 50 y 69 años que, por edad, tienen un riesgo medio de padecer la enfermedad.



No entran en este programa las personas que presentan factores de riesgo de tipo familiar y/o personal que determinan un alto riesgo y que deben ser incluidas en programas específicos.

¿En qué consiste y cómo se organiza la actividad?

El procedimiento es sencillo. Desde el Instituto de Salud Pública y Laboral se envía al domicilio de cada persona, según el padrón, una carta de invitación. En ene-

ro de 2016 se han comenzado a mandar estas cartas a aquellas personas que están empadronadas en el barrio de San Juan y a quienes tienen su médico de cabecera en el centro de salud de este barrio. Si el domicilio en que se vive no coincide con el de empadronamiento conviene que se pongan en contacto con el Programa de Prevención de Cáncer Colorrectal a través del teléfono 848 423 498.

Las personas que se incluyen por primera vez en el programa o que fueron invitadas hace 2 años y no participaron, recibirán la carta de invitación igualmente y deberán comunicar su intención de realizarse el test depositando la tarjeta de participación en el centro de salud en unas urnas identificadas para ello situadas (continúa en la siguiente página)



en la entrada en horario de 8:00h a 19:30h. Después se les enviará al domicilio el material para realizar la prueba. Sin embargo, a las personas que participaron en la vuelta anterior se les envía directamente el material.

Una vez recogida la muestra el Kit se deposita en contenedores específicos en el Centro de Salud de 8:00h a 19:30h.

Todos los resultados se comunican en un plazo aproximado de 15 días desde la entrega del test. A aquellas personas con

resultado positivo se les llama por teléfono para informarles del resultado y darles una cita en el centro de salud, donde se realizará la valoración clínica y solicitud de pruebas de confirmación diagnóstica.

¿Qué beneficios obtienen las personas que participan en el?

La realización de estas pruebas de cribado permite detectar posibles lesiones malignas en estadios iniciales y aplicar un tratamiento adecuado mejorando su calidad de vida. Y al mismo

tiempo disminuir la incidencia del tumor al detectar y eliminar en el mismo procedimiento lesiones precursoras y así evitar la aparición de la enfermedad.

La detección precoz del tumor en combinación con medidas preventivas de carácter general pueden considerarse una forma efectiva de control de esta enfermedad.

En nuestro barrio participaron el 68,96% de las personas a las que se les mandó la carta de invitación en la primera vuelta.

¿Hay diferencias a la hora de participar entre hombres y mujeres?

Las mujeres lo hicieron más que los hombres, posiblemente por estar más acostumbradas a participar en este tipo de programas al llevar muchos años realizándose las mamografías dentro del Plan de Detección Precoz de Cáncer de Mama.

Y por último... ¿qué mensaje mandarías a la población en general?

Animamos a todas las personas que tienen entre 50 y 69 años a realizarse las pruebas indicadas cuando reciban las cartas correspondientes; y a quienes ya lo hicieron hace 2 años a continuar en el programa en beneficio de su salud. Consideramos que la participación de la población en este programa es muy fácil y cómoda ya que se consigue a través de un análisis de las heces.

Esta participación activa es fundamental para que se consiga la disminución de la incidencia y mortalidad a nivel poblacional por el cáncer colorrectal.

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 alergia, 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:

- Mantener unos horarios fijos.
- Llevar una alimentación cuidada.
- Beber dos litros de agua diarios.
- Tener un descanso óptimo.
- Mantener un espíritu positivo.
- No automedicarse
- Realizar actividades placenteras.
- Y, sobre todo, ser paciente.

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 alpina.

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

Barceló
VIAJES

evoluciona a:

B the travel brand

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

- Alianzas
- Comuniones
- ...

Joyeros Latorre
taller-reparación de joyería

c/ Alberto Magno 12 • Telf.: 948 196 471



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.



baines
decoración
textil

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

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 oinarritzeko hiru funtzio bete behar ditu:

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

Jantzien garenean oherena 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 gomen datzen 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, ordezkoi galtzerdi pare bat gehiago eramatea aholkatzen da. Oinak bustiak edukiz gero burututako aktibitate amaitzerakoan ampoiak agertzea errazena da. Hau ekiditzeko poliesterreko galtzerdiak eramatea hoberena da; kotioak hezetasuna luzez mantentzen du.

Azkenik, gogoratu ezazu mendia guztiona dela; ardura zaitzez 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



euskalerriairratia.com

fm 91.4

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

Bazkidetu!

euskalerriairratia.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 saltaremos 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 trozado 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.

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



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.

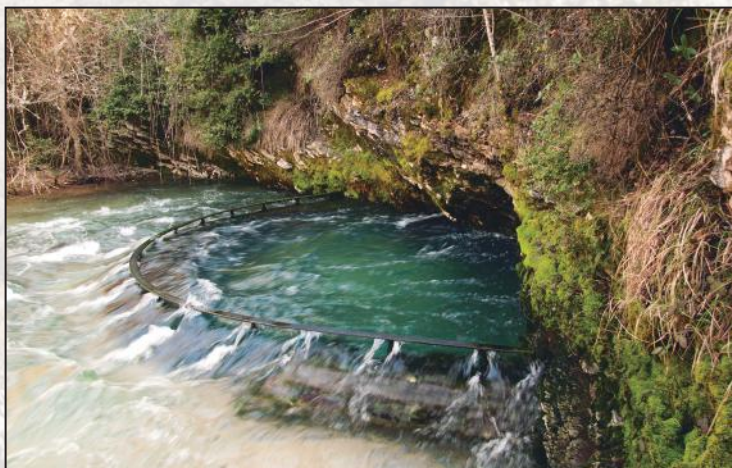
A escasos metros debremos cruzar un pequeño caudal de agua. En nuestro caso tuvimos que colocar alguna piedra más para atravesar el riachuelo con mayor facilidad.

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 alameda 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 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.

Cooperativa de Viviendas

Conociendo el barrio es una nueva sección en la que daremos a conocer una parte de la historia de las calles de San Juan.

En este número hemos hecho un repaso sobre las obras desarrolladas gracias a la Cooperativa San Alberto Magno.

La Cooperativa de Viviendas San Alberto Magno nació en el año 1956 gracias a la iniciativa de unos cuantos componentes de diversas empresas comprendidas dentro del grupo de Industrias Químicas, y cuyo nombre se dio en honor a su santo Patrono. El objetivo principal era crear una solución al problema de la vivienda.

El proyecto era construir viviendas de "Renta Limitada grupo 2º". Se trataba del sistema que estaba en auge en aquel momento; se aplicaba un máximo de protección y préstamos debido a la intervención del Ministerio de Trabajo.

Desde sus inicios la Cooperativa empezó a desarrollarse a gran velocidad convirtiéndose así en la más numerosa que existía en aquella época. Esto supuso un gran inconveniente para la junta rectora ya que encontrar un solar donde poder construir un



solo grupo para todos no les resultó nada sencillo.

Sin embargo, en 1959 el Ayuntamiento de Pamplona, cuyo alcalde era Miguel Javier Urmeneta, ordenó el Polígono Municipal del Tercer Ensanche. Y fue en este momento cuando ofreció a la Cooperativa la oportunidad de unos solares que cubrirían sus exigencias precisas.

Se tantearon casi todos los solares de la meseta de San Juan. Hubo muchas dificultades para elegir el terreno de forma completamente ensamblaria. Por eso, finalmente la Junta General facultó a la Junta Rectora la posibilidad de compra de solares sin previa consulta a condición de estar situados en la parte alta de Pamplona.

En un principio se consiguió unos solares cerca de las inmediaciones a la carretera de Barañain en la que se designaron bloques de 4, 5 y 6 alturas. Los

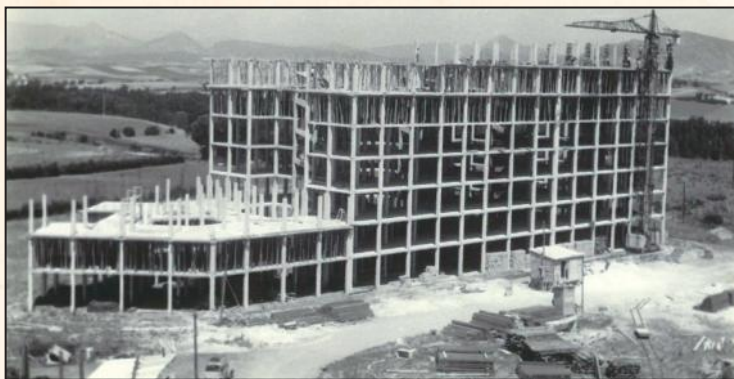
arquitectos Ignacio Araujo Múgica y Juan Lahuerta Vargas se encargaron de confeccionar un anteproyecto que presentaron el 11 de junio de 1959.

Sin embargo, pasado un mes el Ayuntamiento comunicó la conveniencia de cambiar el emplazamiento de las viviendas por la localización actual para evitar dificultades surgidas en la tramitación de compra. Al principio supuso un problema pero se aceptó ya que hacían falta unos terrenos donde se pudiera desarrollar cuanto antes la construcción sin impedimentos.

Se trabajó arduamente en la realización del nuevo proyecto que acabó presentándose el 30 de septiembre de 1959 en la Delegación de la Vivienda.

Mientras tanto se contacto con tres constructoras antes de dar con Goysa S.A., quien siendo gerente Alfonso Gomez Pine- da, acogió con gran simpatía y

s San Alberto Magno



atención el plan de construcción. Firmaron un contrato de adjudicación para la construcción de 600 viviendas.

El 15 de noviembre de 1959, festividad de San Alberto Magno, se colocó la primera piedra bendecida por el Sr. Arenaz, Abad Mitrado del Monasterio de la Oliva. Acudieron muchas autoridades, entre ellas el alcalde, quien dio a este acto carácter de iniciación oficial de Tercer Ensanche.

A principios de 1960 comenzaron las obras perfectamente gracias a las aportaciones hechas por los socios. Sin embar-

go, durante su transcurso surgieron varios problemas. Los más destacados fueron los económicos creados por los impagos, la falta del cobro de la subvención del Ministerio de la Vivienda y el aumento del costo tanto de los materiales como de la mano de obra; la negación final del propietario de uno de los solares a vender su terreno (acabó siendo expropiado por el Ayuntamiento) y el mejoramiento de las instalaciones, como pudo ser la instalación de calefacción central no prevista en el proyecto.

A finales de 1962 más de la

mitad de los socios tenían adjudicado por sorteo su piso a pesar de las incomodidades, como estar sin calefacción y con la calle de barro. Y en marzo de 1963 finalizaron las obras.

A partir de entonces, y con vistas a la nueva etapa de convivencia, quisieron poner en orden la Cooperativa. Firmaron nuevos estatutos, nuevos socios tomaron posesión de los cargos vacantes en la junta y acabaron de gestionar los problemas económicos constantes con un último préstamo.

Todos los contratiempos así como la falta de dinero hizo que no se realizara ningún acto ni festejo ni de inauguración hasta el 18 de julio de 1964, momento en el que las autoridades creyeron conveniente realizar una inauguración oficial.

A partir de este año se empezaron a alquilar las bajeras y la vida dentro del núcleo de la Cooperativa empezó a tener un matiz más calmado.

Resulta difícil creer, tal y como se recoge en la memoria de la Cooperativa, que se llevara a cabo una obra de 107 millones de pesetas con una aportación de sólo 21 millones. Seguramente se cometieron errores fruto de la inexperiencia, pero no cabe duda que se consiguieron unas viviendas muchísimo mejores a las planteadas en el primer anteproyecto.

¡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.

**Bar
Cafetería
Kendal**

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

 **Ikuspuntu**
área de diseño gráfico aplicado

¡Ahora también en Facebook!
descárgate la revista

 **Ikuspuntu -Diseño gráfico y editorial-**

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

Garijo
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

restaurante - marisquería
El Mosquito

Viveros de marisco propios
Menús especiales
Arroces para llevar

c/ Virgen de Ujué, 3 | 948 25 41 20 / 948 25 50 26
www.marisqueriaelmosquito.com

BIAK
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

SERGIO IRISARRI
PELUQUERO

Plaza Mº Azuelo 1, trasera · 31001 PAMPLONA
Telf.: 948 59 11 28 / 684 142 351 · irisarri.m@gmail.com



Trimmer Iruñea



sudadera Trimmer

Disponible en Âme & Art Market

19 y 20 de marzo en la antigua estación de autobuses