

revista trimestral gratuita-doako hiru hileko aldizkaria

ALDE ZAHARRA

26. zka

por Otoño

septiembre 2020



curso 2020 - 2021 ikasturtea



Matriculikate

ARTURO CAMPION EUSKALTEGIA

comedias karrika 14, 4. IRUÑEA 948 22 22 46

**GUNE INTERNAZIONALISTA
ETA FEMINISTA**



zabaldi.org

Navarrería, 25 · info@zabaldi.org · @Zabaldi

hamabi
c/ Mercado s/n 1º planta | Pamplona
(entrada por el mercado)



Martes-sábado
13:30h - 15:30h

A buen entendedor, comida de familia

Jueves-sábado
21:00h - 22:30h

SERENDIPIA

Ir a por setas y encontrarte un Rolex

Domingo y lunes cerrado

RESERVA TU MESA

621 232 755
reservas@hamabi.es
www.hamabi.es

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

SECCIONES: De paseo por el barrio 4-16 Fauna por el Casco Viejo 17 Hoy hablamos con... 18-19 El rincón saludable 20-21 Especial Otoño 22-24 Algo se cuece 25 dRutas 26-27 Cultura 28-29 Jolasean 30

Sumario



Generando debate y reflexión en el cine con perspectiva de género

Entrevista a Amaia Barandica Ortiz de Zárate en representación de IPES sobre la 34. Muestra Internacional de Cine y Mujer

8-11



Las apps de ligue: construyendo espacio seguros

Entrevista a David Urrea, educador social de la Comisión Anti-Sida de Navarra, acerca del estudio que están realizando sobre las apps de ligue

14-15



El restaurante Hamabi abre nos sus puertas y la Asociación de comerciantes te anima a comprar en el pequeño comercio

18-19



El impermeable, toda una vida bajo la lluvia

Monográfico sobre la historia del impermeable

22-24



Calabaza rellena de boloñesa vegetariana

25



Cuadro otoñal

30

EDICIÓN

Ikuspuntu

REDACCIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

FOTOGRAFÍA

Isa Díaz Marín (IPES)
e Igor Zabalza Gaztelu

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Igor Zabalza Gaztelu

IMPRESIÓN

Gráficas Biak

DEPÓSITO LEGAL

NA 372-2014

de
paseo
por el
barrio

La “sangría” del COVID-

La economía se ha visto completamente afectada por la crisis derivada del Coronavirus. La situación actual del pequeño comercio es un claro indicio. Varios establecimientos del Casco Viejo han tenido que bajar sus persianas y, de seguir así, lo harán muchos más.

Carlos Albillo, gerente de la Asociación de comerciantes del Casco Viejo de Pamplona, nos responde a las siguientes preguntas.

El COVID-19 no ha afectado exclusivamente a la salud de la ciudadanía, también ha interferido directamente en la economía, especialmente en el pequeño comercio. Actualmente, ¿cómo se encuentra el sector?

Hubo un repunte en las ventas en el periodo que transcurrió desde mayo, momento en el cual el comercio volvía a abrir sus puertas, hasta la primera quincena de julio, a excepción de aquellos establecimientos relacionados con las fiestas, los colegios o actividades deportivas. Se esperaba una bajada del 50% que, contra todo pronóstico, fueron inferiores. Aun así, cabe recordar que el cierre obligatorio ha supuesto una pérdida entre el 15% y el

20% de las cuentas anuales.

Por el contrario, la situación general comenzó a revertirse a partir de la segunda quincena de julio. Los rebrotes han provocado una rápida caída en la actividad comercial. El miedo de la gente, entre otras cosas, ha provocado una disminución notable en todas aquellas compras que no sean estrictamente necesarias, como puede ser la alimentación.

Nadie sabe cuánto tiempo más se va a prolongar la pandemia. Un escenario que está generando una gran incertidumbre y temor de cara al futuro ya que, de seguir así, podríamos asistir al cierre masivo de establecimientos. Una situación auténticamente dramática.

¿Cuáles son las principales preocupaciones?

La manera de hacer frente a esta situación pandémica. Las reflexiones sobre el futuro económico individual o familiar están influyendo claramente en la compra de los comercios del Casco Viejo. Y esto, se ve claramente reflejado en las compras, o más bien la ausencia de ellas, que se están realizando.

¿Habéis calculado el impacto que puede generar la crisis del coronavirus?

En cifras globales no. Como he comentado antes, el cierre obligatorio de los comercios ha supuesto la pérdida del 15-20% de la facturación anual. Y si a ello le sumas la bajada en ventas que



GARAZI
abrimos para el
VERMUT
- sábados y domingos -
c/ Calderería, 36 - IRUÑA - 948 220 879



**COLCHONERIA
PURROY**
COLCHONES DE LÁTEX Y VISCOELÁSTICOS,
CAMAS ARTICULADAS Y CANAPÉS ABATIBLES
c/ San Miguel, 1 · Tfno: 948 22 19 44
31001 PAMPLONA

19 en el pequeño comercio



está teniendo lugar desde la segunda quincena de julio y que, probablemente, se extienda hasta finales de año, estaríamos hablando de un 50-60% en relación al año pasado. Una verdadera catástrofe.

En este contexto, la hostelería está siendo uno de los sectores más afectados por todas las restricciones implantadas por el gobierno.

Con la reactivación comercial,

¿a qué se están enfrentando los pequeños comercios?

A una bajada en ventas, fundamentalmente. En este contexto, quiero aprovechar la ocasión para remarcar que si en algún sitio te puedes sentir seguro es en el pequeño comercio. Tienen las características idóneas para convertirse en espacios libres de COVID-19 ya que su aforo es muy reducido. A diferencia de lo que ocurre en las grandes super-

ficies, donde te juntas con decenas de personas. Por lo que llevando mascarilla y aplicándose el gel hidroalcohólico el contagio resulta más difícil.

¿Cómo pensáis hacer frente a esta crisis económica?

Sinceramente y como te podrás imaginar, no tenemos varitas mágicas que solucionen esta situación. Pero sí que desde la Asociación de Comerciantes estamos desarrollando dos líneas de trabajo.

Por un lado, estamos implantando el WhatsApp Business en los establecimientos con el fin de que puedan desarrollar canales de comunicación más estrechos con el cliente. En este sentido, les estamos ayudando a sacar todo el rendimiento posible a esta nueva aplicación.

Y por otro, estamos creando una plataforma digital que va a convertir al pequeño comercio del Casco Viejo en un gran centro comercial virtual. Desde tu móvil, tablet u ordenador podrás acceder a las mismas ofertas

El rincón del zurdo

venta de prensa, revistas, artículos de papelería y libros

abierto domingos y festivos por la mañana

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

saintwich pamplona

¡Nos hemos trasladado!

c/ Pozoblanco, 16
31001 Pamplona
948 22 65 44
merkat2015@gmail.com

Sándwiches, empanadas, zumos naturales, bocadillos a la plancha y tartas
-PARA COMER EN EL LOCAL O PARA LLEVAR-



físicas que encontrarás en la tienda. Además, podrás decidir si quieres que te lo lleven a casa o ir a buscarlo personalmente así como la forma de pago (paypal, transferencia bancaria, bizum...). Una gran oportunidad para fortalecer las ventas en el pequeño comercio.

En relación a la administración, más allá de las ayudas económicas concedidas ¿de qué manera está actuando el Ayuntamiento de Pamplona o el Gobierno de Navarra para superar este bache?

Las medidas económicas han sido insuficientes. Consideramos que en situaciones como esta las

administraciones tendrían que arrimar el hombro ya que el pequeño comercio y la hostelería se están viendo muy perjudicadas por todas las restricciones sanitarias.

También quiero comentar la campaña de bonos que ha puesto en marcha el Ayuntamiento de Pamplona en colaboración con las asociaciones de comerciantes. Una idea muy buena que nosotros hubiéramos llevado a cabo de otra forma. De todos modos, animamos a los clientes a comprar bonos para apoyar al comercio y la hostelería local. Además, puede suponer un sustancial ahorro para los ciudada-

nos ya que el 30% del bono está subvencionado por el Ayuntamiento de Pamplona.

Para finalizar, ¿quieres añadir alguna cosa más?

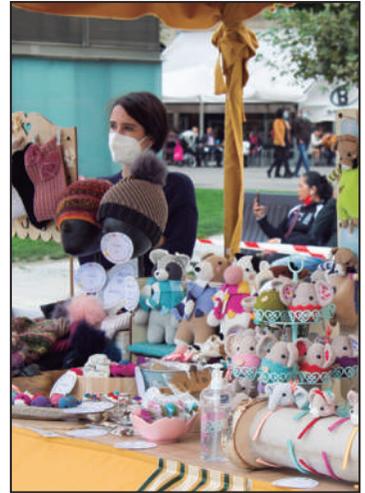
Quisiera remarcar que si queremos sostener el comercio de los barrios hace falta un apoyo real y palpable de la administración pública a través de medidas eficaces para mantener el tejido comercial. La gran amenaza a la que nos enfrentamos hoy en día es la pandemia. Y sin su apoyo, esas pequeñas empresas gestionadas por autónomos desaparecerán en silencio, como ha ocurrido en innumerables ocasiones.

Cuando cierra una empresa de 150 empleados, por ejemplo, es un drama por todo lo que conlleva pero, ¿nos hemos preguntado alguna vez a cuantas personas asciende el cierre de todos los pequeños comercios del Casco Viejo, así como en el resto de los barrios, en los últimos 20 años en Pamplona?

Además, cuando se cierran establecimientos centenarios, como ha ocurrido recientemente en este barrio, se pierde algo más que una tienda. Con él se desvanece parte de la identidad de esta ciudad.



Erdi Aroko Azoka osasun arauen artean



Irailaren 4, 5 eta 6an, goizeko 10:00etatik 14:00etara eta arratsaldeko 17:00etatik 21:00etara 70 postu ireki zuten Hiru Burgoen Batasuna ospatzeko urtero antolatzen den Erdi Aroko Azokan.

Irailako lehengo asteburuan ohikoa den Hiru Burgoetako Erdi Aroko Azoka ospatu zen. Gaurko egoera sanitarioaren ondorioz, ez zuen aurreko urteetakoekin zerikusirik izan, ordea. Alde bate-tik, leku aldaketa; Alde Zaharreko kaleetan barna izan ordez Sa-

rasate pasarlekuan eta Gaztelu Enparatzen kokatu ziren postuak haien artean derrigorrezko distantzia mantendu eta aforoa kontrolatu ahal izateko.

COVID-19aren ondorioz, kale animazioa ere ez zen antolatu, gaitajole eta danborjole bat sal-

bu. Era berean, urteroko taberna eta ardi-en plaza ezin izan ziren montatu.

Bestalde, postuei dagokionez, artisau eta janarizko 70 postu soilik egon ziren; aurreko urteekin alderatuz askoz gutxiago. Hala ere, kontuan hartu behar da derrigorrezko distantziaren ondorioz gehiago ezin zirela jarri. Hori bai, guzti hoiek zegokien gel hidroalkolikoekin.

TERMINAL
musika zuzenean!!
Kaldereria 19, Iruñea

peluqueria saludable
Larraitz
ile-apaindegi osasungarria
Kale Nagusia, 72
31001 Iruñea
Telefona:
695 544 644

Generando debate y reflexión en el c

Del 7 al 11 de septiembre tuvo lugar la 34. Muestra Internacional de Cine y Mujeres organizada por IPES y Cines Golem. Desde la que fuera su primera edición en 1987 han mantenido los mismos objetivos: servir de plataforma de exhibición de los trabajos de las cineastas de todas las nacionalidades así como analizar la representación de las mujeres en el cine desde el enfoque de género.

A lo largo de estos años se han exhibido

más de 500 películas vistas por 63.739 espectadoras y espectadores. Alrededor de 209 invitadas (profesionales de diversos ámbitos) les han acompañado para hablar de las películas. Sus opiniones y saberes les han permitido hacer de la Muestra un espacio de debate y reflexión, herramienta indispensable para crear sociedades más justas. En este contexto, hemos entrevistado a Amaia Barandica Ortiz de Zárate en representación de IPES.

¿Qué perfil de películas habéis seleccionado para esta ocasión?

En esta edición, y debido a la pandemia, hemos tenido mucha dificultad a la hora de escogerlas; ha sido una muestra pequeña. Aun así, hemos seleccionado cuatro documentales y una de ficción. Por esta misma razón, y a pesar de que se trate de un ciclo internacional, todas ellas eran producciones europeas salvo la proyectada el pasado lunes 7 de septiembre, "A media voz", que está coproducida con Cuba.

Sin embargo, dentro de ese ámbito sí que ha habido cierta

diversidad ya que una era de Macedonia, otra de Austria y el resto del estado español. Además, hemos contado con la presencia de dos realizadoras y dos más on-line.

¿En qué parámetros os basáis para realizar la selección de películas que posteriormente proyectáis en la muestra?

Que las películas proyectadas sean estrenos en Pamplona. Además, que tengan un ámbito internacional, es decir, que haya variedad de orígenes, y que estas estén realizadas por mujeres. Importantísimo también que las mujeres sean presentadas con

agencia, protagonismo y diversidad tratando temas interesantes para toda la población.

En lo que respecta a la temática, tenemos en cuenta que defiendan los derechos de las mujeres, que hagan denuncia de situaciones o que, desde esa mirada, planteen retos de nuestra sociedad, siempre con una perspectiva de género. No todas las películas realizadas por mujeres pasarían nuestro filtro.

Este año, y debido al COVID-19, os habéis visto en la obligación de aplazar el ciclo. Aun así, y pese a todas las limitaciones sanitarias, ¿cómo va-



yolandagoñi
¡Cuidate!
Recupera tu piel
Tratamientos faciales
estética - quiromasaje
especialista en estética del pie
San Antón, 34 bajo Telf.: 948 210 323
31001 PAMPLONA www.yolandagoni.com



LA TENDA DE LA ESQUINA
SERVICIO A DOMICILIO
c/ Javier, 9 (esquina)
Tel.: 948 221 340
31001 PAMPLONA

Cine con perspectiva de género



loráis la respuesta de la gente? Nos ha sorprendido muy gratamente; estamos encantadas del resultado obtenido. Queremos agradecer la fidelidad y el cariño que han mostrado todas esas personas que se han acercado a la muestra. Han sobrepasado con creces el millar de personas. De hecho, la afluencia del martes fue de tal calibre que se llenó la sala más grande de los Golem,

actualmente supone alrededor de 200 personas debido a las restricciones sanitarias, y tuvimos que abrir una sala espejo más pequeña.

Por eso, una vez más, quiero agradecer la disposición y voluntad del público en estos momentos tan difíciles.

Tenéis una larga trayectoria organizando este ciclo de cine, de hecho esta es la 34. edición.

¿Cómo nació la idea de crear una muestra Internacional de cine y mujer?

Desde sus inicios, los cineforum han sido una de las habituales herramientas de sensibilización de IPES. En esta línea, vimos que la ciudad carecía de una propuesta formal que impulsara el papel de las mujeres en el cine. Así que decidimos aventurarnos a organizar una muestra internacional de cine y mujer con el objetivo de potenciar, dar visibilidad y apoyar el trabajo de las realizadoras, tanto locales como internacionales.

La primera edición fue en 1987 y, desde entonces, hemos continuado año tras año organizando este ciclo en colaboración con Golem.

¿Cómo ha ido evolucionado esta muestra a lo largo de todos estos años?

Hemos ido probando distintos formatos hasta dar con la fórmula más eficaz que es la que estamos llevando a cabo en los últimos años. Solemos comenzar la muestra en viernes con la

ROPA - REGALOS - ARTESANÍA

Mercaderes, 10
31001 Pamplona
tel 948 22 34 39
jitudenda@gmail.com

May Stylist

PELUQUERIA 13

c/ San Lorenzo 13
31001 PAMPLONA
Telf. 948 22 25 46

Instagram: maysylist.pamplona
Facebook: may stylist

apertura a cargo de una de las realizadoras y la continuamos la siguiente semana en sesiones de mañana y tarde. Además, el jueves solemos organizar una sesión especial de cortos en femenino en el que proyectamos los mejores cortos a nivel de todo el estado.

En relación al cine, a lo largo de todos estos años ¿cómo ha evolucionado el papel que desempeña la mujer en este sector?

Sí que ha evolucionado ya que a finales de la década de los 80 había muy pocas directoras, incluso en Europa. Pero a diferencia de otros sectores, en este campo no ha aumentado mucho. Las realizadoras en el estado español, el conjunto de Europa o incluso EEUU apenas superan el 20%. Y con este dato nos referimos exclusivamente a la realización de su primera película. Si nos paramos a analizar las que tienen carreras prolongadas el porcentaje baja notoriamente.

Otro dato significativo es que suelen recurrir al género documental porque disponen de un acceso menor a los recursos económicos. Esto quedó claramente reflejado en el documental de Chus Gutierrez que proyectamos el miércoles 9 de septiembre: "Rol&Rol". Analiza la imagen de la mujer en los mass media y cómo la sub-representación de contenidos de o sobre mujeres y la perpetuación de roles estereotipados condiciona la percepción que hombres y mujeres tienen de la mujer en la sociedad.

Vamos llegando al final de la entrevista. Para aquellas per-



Iciar Bollain, directora de la película "La boda de rosa"

sonas que desconozcan la labor que realiza IPES en la ciudad, ¿cómo lo definirías?

Lo definiría como un espacio donde se trata el enfoque de género y la defensa de los Derechos humanos a partir de cuatro líneas de trabajo: sensibilización, formación, investigación y documentación. Estas tienen su expresión en los distintos proyectos que realizamos.

La parte de sensibilización la trabajamos a través de las distintas jornadas, charlas o conferencias que organizamos. También cabe destacar que además de la Muestra internacional de cine y mujer desde hace 15 años organizamos un ciclo de cine y derechos humanos. También cabe destacar las jornadas de salud mental y género que organizamos el año pasado. Todo un éxito.

En el campo de la formación



Patricia Pérez Fernández, directora del documental "A media voz"

lo más importante que podría destacar es la escuela de feminismos. La iniciamos desde la propia fundación IPES y en los últimos años contamos con el apoyo del Ayuntamiento de Pamplona. Consta de dos niveles y recientemente hemos creado la escuela de feminismo rural debido a la demanda de los pueblos navarros.

En lo que a la documentación respecta la expresión más potente es la biblioteca. Nació en 1985 y, desde entonces, realizamos un trabajo de asesoramiento, documentación y préstamo como una biblioteca al uso. Se trata de un servicio gratuito al que puede acceder cualquier persona. Está especializada en estudios de género y feminismos; sin embargo, también cuenta con novelas, comics, películas e incluso una parte de ficción. Pero como comentaba, los ensayos son lo que



Chus Gutierrez, directora de la película "Rol & Rol"



Beatriz Carretero, directora de la película "Las hijas de Cynisca"

caracteriza nuestro centro documental.

En relación a las personas usuarias puedo decir que las hay de toda clase, desde estudiantes de institutos que vienen para realizar trabajos, pasando por investigadoras, quienes están haciendo un postgrado y quienes vienen para culturizarse. A todas ellas, y en caso de que así lo deseen, les ofrecemos un asesoramiento especializado.

Además, de manera periódica

realizamos boletines monográficos sobre distintas temáticas con el material que disponemos y se lo hacemos llegar a las socias y personas inscritas en el mail de IPES.

De cara a los próximos meses, ¿tenéis algún proyecto en mente?

A pesar de que la pandemia nos haya trastocado completamente nuestras actividades, estamos preparando el programa sobre mujeres creadoras que organi-

zamos todos los años. En esta ocasión tratará el impacto del COVID-19 con perspectiva de género y feminista.

Participarán Yayo Herrero en una sesión sobre ecofeminismo y la sostenibilidad en la vida. Amaia Bacigalupe que hablará sobre un estudio que analiza las implicaciones que tuvo el confinamiento domiciliario sobre la salud y el bienestar de niños, niñas y sus progenitores así como de la suspensión del curso y el debate actual sobre la apertura.

Y por último, la periodista Nuria Alabao hablará sobre la libertad, seguridad, derechos, miedos y aportaciones que el feminismo puede hacer en la intersección de todos estos temas que ahora mismo están en el candelero.

Para finalizar, si alguna persona estuviera interesada en acercarse a vuestro local, ¿dónde os puede encontrar?

Estos últimos años nos encontramos en el Patio de los Gigantes. Sin embargo, en los próximos días vamos a trasladar todo el centro documental al Centro de Mujeres, ubicado en la calle Aoiz, 9. En ese edificio nos podréis encontrar en la primera planta.

plan
RENOVE

Del 01/09 al 31/10 de 2020

Te descontamos hasta

400€*

por tu viejo colchón

Senttix

GORRICH

SISTEMAS DE DESCANSO
www.gorricho.com

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

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

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

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

*Descuento máximo aplicado en la compra de cualquier colchón Senttix. Consulta las bases con tu distribuidor

RE*MARKET, por el consumo colabo



En la mañana del pasado 12 de septiembre Geltoki acogió la primera edición del mercado de venta y trueque de ropa RE*MARKET. Una alternativa para combatir la lógica imperante del “usar y tirar” en el sector textil, especialmente. Una actividad más que, pese a las limitaciones exigidas por el coronavirus, engrosan la agenda cultural de este espacio.

Nos hemos entrevistado con Katrin Ginea, coordinadora de Geltoki, para profundizar sobre esta nueva iniciativa.

¿Qué os ha impulsado a crear este mercado de ropa de segunda mano?

La línea de trabajo de Geltoki; se trata de un proyecto ubicado en un espacio al que se le ha otorgado una segunda vida. En este contexto, y visto el desarrollo del sector textil, nos pareció interesante organizar un mercado de ropa de segunda mano. Otra forma más de potenciar nuestra filosofía de las 3 R: reutiliza, reduce y recicla.

Cabe destacar que vivimos en una sociedad hiper consu-

mista en la que las grandes superficies nos dan la posibilidad de comprar muchas prendas de moda a muy poco precio cuando, en realidad, unas pocas serían suficiente para vestirnos.

Por eso, a través de esta iniciativa queremos potenciar que la gente vacíe sus armarios de aquella ropa que esté en buen estado y que no utilice para que otras personas le puedan dar una segunda vida.

¿Quiénes estáis detrás de toda esta organización?

Es la propia organización de Gel-

toki la encargada de gestionar y sacar adelante este mercado de segunda mano. Cabe recordar que se trata de una actividad subvencionada con dinero del Gobierno de Navarra.

Respecto a los estands habilitados, ¿qué clase de prendas podemos encontrar entre los distintos puestos que se han montado?

Para esta primera edición decidimos que fuera exclusivamente textil. Así que los productos que pudieron ver y comprar aquellas personas que se acercaron fueron toda clase de prendas de vestir, complementos y calzado. Aun así, y de cara a futuras ediciones, quizá incluyamos otras cosas como pueden ser juguetes.

¿Pasan algún tipo de supervisión las prendas expuestas?

Ofrecimos unas pautas claras a quienes participaron en el mer-

rativo y la cultura de las 3 R



cado de cómo debían estar las prendas expuestas.

Por otro lado, y debido a la situación creada por el coronavirus, está terminadamente prohibido probarse la ropa a no ser que quien monta el puesto así lo quiera y, acto seguido, ponga en cuarentena la prenda o la desinfecte con el producto correspondiente.

Si algún lector o lectora estuviera interesada en montar un puesto, ¿qué pasos debería

seguir para apuntarse?

Lo único que tienes que hacer en caso de querer montar tu propio puesto en este mercado textil de segunda mano es rellenar el breve formulario que podrás encontrar en nuestra web: www.geltoki.red/remarket. Acto seguido, nos pondremos en contacto contigo para informarte y darte las indicaciones pertinentes.

Además, te facilitaremos mesas, sillas y demás materiales necesarios para que puedas

montar tu stand.

De cara al futuro, ¿pensáis promover más ediciones?

Nuestra idea es mantener este proyecto al menos hasta diciembre. Tendrá lugar el segundo sábado de cada mes en horario de 11:00h a 14:00h.

Para finalizar, ¿quienes añadir alguna cosa más?

Queremos convertir este mercado de segunda mano en una actividad cultural, que no quede relegado al mero hecho de comprar o cambiar; que sirva de pretexto para crear comunidad y fomentar el encuentro.

En esta línea, cada mes invitaremos a unos DJs locales para que animen la jornada. En esta edición, el colectivo Iruñea NOLA All Stars ha sido el encargado de ambientar el espacio con sus ritmos latinos y de reggae.

De esta manera, y a pesar de que no podamos bailar mucho debido a las actuales restricciones, queremos dar espacio a aquellos artistas y creativos que actualmente están en una situación más complicada.

Zorionak eta arte berri on!!
NARAGI
artesanos de la carne
Carnicería San Cernin c/ San Saturnino, 16

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

Las apps de ligue: construyendo esp

La Comisión Anti-Sida de Navarra, más conocida popularmente como “La Comi”, lleva en el barrio desde hace más de 33 años. Su objetivo principal es la promoción de la salud sexual desde una mirada amplia, el buen trato y los cuidados en las relaciones y prácticas sexuales, así como la reivindi-

cación de las diversidades sexuales y de género.

En esta ocasión David Urrea, educador social de la Comisión Anti-Sida de Navarra nos va a contar un nuevo proyecto que se llama “Ligar desde las apps. Construyendo espacios seguros.”



¿Nos puedes explicar de qué trata este proyecto?

Desde el Programa de promoción de la salud sexual en hombres gays, bisexuales y hombres que tienen sexo con hombres de la Comisión Anti-Sida de Navarra, estamos llevando a cabo un diagnóstico mediante un cuestionario y entrevistas en profundidad. El objetivo es obtener información sobre distintas violencias que se puedan dar en las apps de ligue,

específicamente en las personas usuarias de Grindr, Wapo y Scruff en Navarra. Estas son aplicaciones usadas mayoritariamente por hombres gays, bisexuales y hombres que tienen sexo con hombres, pero también por identidades y orientaciones sexuales diversas, como personas trans, no binarias, pansexuales y otras múltiples formas de entender la sexualidad y la identidad de género.

¿Por qué habéis creado este proyecto, cómo veis el uso de las apps para contactar y ligar con otras personas?

Este proyecto surge a raíz de nuestra experiencia en consultas sobre temas de salud sexual. Muchas personas, sobre todo chicos gays y bisexuales nos han estado comentando que han vivido situaciones violentas en estos espacios digitales y desde ahí nos parece importante dar res-

acios seguros

puesta a estas situaciones.

En la actualidad las apps se han convertido en herramientas de socialización muy útiles e importantes para conocer personas y mantener prácticas sexuales, más aún con las medidas sanitarias que han restringido muchos espacios de socialización típicamente de ligue y flirteo. Pero al igual que en otros espacios sociales se pueden generar violencias y discriminaciones. Es por ello que la intención de este diagnóstico es obtener información que posibilite una reflexión dentro del colectivo sobre nuestras relaciones y de este modo construir espacios seguros.

Dentro de vuestra experiencia en la atención a consultas relacionadas sobre este tema, ¿qué tipo de situaciones de discriminación han podido vivir las personas usuarias de estas apps de ligue?

Sí que nos gustaría dejar claro que por lo general hay experiencias positivas en el uso de estas apps, no queremos estigmatizar

su uso ni este formato de relación. Pero como comentábamos anteriormente, dentro de estos espacios al igual que en otros se pueden dar situaciones discriminatorias. Algunas de ellas relacionadas con el racismo (discriminación, agresión o violencia por motivo de etnia o raza), la serofobia (por cuestiones relacionadas con el VIH), y también varios casos relacionados con la expresión de género, concretamente la plumofobia (por motivo de la pluma, de la expresión de género disidente en los hombres generalmente). Precisamente estas cuestiones son las que queremos conocer con este diagnóstico, qué tipos de violencias se dan, en qué modo se producen y la respuesta a estas agresiones, para poder tener una base de análisis que plantee la importancia de crear espacios seguros y la interseccionalidad en las luchas.

La liberación sexual y de género es una cuestión que atraviesa nuestras identidades, pero

también hay que poner el foco en otras cuestiones como el racismo, el clasismo, el capacitismo y otras tantas estructuras de poder y dominación si realmente queremos un colectivo LGTBQ+ inclusivo y que luche contra las estructuras de poder que nos discriminan y violentan a todes.

Muchas gracias por compartir con esta revista vuestro nuevo proyecto. Esperamos que os vaya genial y que pronto podamos reflexionar sobre cómo construir espacios seguros, también en las aplicaciones digitales.

Eskerrik asko a la revista de Alde Zaharra por darnos la oportunidad de contar al barrio este nuevo proyecto, os animamos a pasar por nuestro local si necesitáis material preventivo, información o cualquier cuestión relacionada con la salud sexual. Nos encontraréis en la calle del Carmen, 13. Nuestro mail es: hshprevenccion@gmail.com, y si queréis llamarnos por teléfono lo podéis hacer al: 636 374 762.



·TAI TATTOO & PIERCING·

C / JUAN DE LABRIT
1 BAJO (PAMPLONA)

@tattatoo Piercing
94 8229636 691663282



QWERTY

MÁS ESPACIO
MÁS VIDA

Mercaderes 18, bajo
Pamplona - Iruña

T. 948 229 258
@. www.qwertymar.com

Pintxos
Menú de Lunes a Sábado

Dj,s el fin de semana
Ciclos, monólogos,
danza, conciertos...

Abierto todos los días

Auzoko 4 gazte ikertu gisan deklaratzera deituak izan dira

Ihauterietako gertakarien ondorioz auzoko zazpi gazteren aurka irekitako auzia salatu du AZ Ekimenak eta elkartasuna adierazi dio Alde Zaharreko gazteriarri.

Alde Zaharreko lau gazte ikertu moduan deklaratzera deitu zituzten irailaren 17an. Aurtengo ihauterietan, poliziaren furgoneta batek hamalau urteko gazte bat San Frantzisko kalean zehar jarraitu eta harrapatu ostean sortutako gertaeren ondorioz, desordena publikoak eta kalteak eragitea egozten dizkiete lau gazteei. Poliziaren oldartzearen ondorioz, hamalau urteko gaztea, lehenengo, komisaldegira eraman, eta ondoren, ospitaleratu zuten pelbisean

fisura bat zuelako. Horrekin batera, poliziak zazpi gazte salatu zituen desordena publikoa eta kalteak eragiteagatik.

Delitu horiek zigor eta kalteordain handiak eragin ditzakete. Gertaeren biharamunean, ihauterietako larunbatean, Jai Batzordeak eta gazte mugimenduak publikoki salatu zuten gazteen aurka egindako akusazioak poliziaren lekuz kanpoko jarduera ezkutatzeko era baino ez zela. Azken batean, poliziak hainbat

furgonetekin zitzu bizian sartu baitziren jai giroan zeuden kaletan, kalejiran parte hartzen ari ziren guztien segurtasuna arriskuan jarritz.

Auzipetutako gazteek eta gazte mugimenduak orokorrean hainbat ondorio pairatu behar izan dituzte dagoeneko eta horiek areagotuko lirateke auziak aurrera egitekotan. Egoera larri honen aurrean, AZ Ekimenak auzia bertan behera uztea eskatu zuen eta elkartasuna adierazi zien. Era berean, gogoratu zuten gazteriarren ekarpena oinarrizkoa dela egunez egun eraiki nahi duten Alde Zahar herrikoi honetan.

San Fermin Txikik hurrengo urterarte itxaron beharko du

Irailako laugarren asteburuan ospatuko lirateke San Fermin Txikiko jaiak. Ordea, bizitzen ari dugun COVID-19k eragindako salbuespen-egoera dela eta Alde Zaharreko Jai Batzordeak prentsa ohar bat argitaratu zuen adierazteko aurten ez zituztela jai, kultur edota erlijio jarduerarik programatuko.

Ildo honetan bi puntu azpimarratu zituen. Alde batetik, gainerako eragileei eta, beste egoera batean, jaietan parte hartu duten pertsona guztiei ulerkortasuna eskatu zieten. Eta bestetik, Jai



Batzordeak aurreratu zuen datozen jaietan itxaronaldi hau konpentsatzeko lanean ari dela; hori bai, egoera aldatu eta egin ahal daitezkenean.

Amaitzeko, gogoratu nahi

izan zuen azkenengo 40 urteetan auzoko jaiak Jai Batzordearen bitartez, bizilagun guztien parte hartzearekin eta dendari zein ostalariaren elkarlanari esker antolatuta izan direla. Era berean, jaien antolaketan parte hartzen zuten gainerako eragileei eta, beste egoera batean, auzoko jaiak ospatzera Alde Zaharrera hurbilduko zirenei gogoia gordetzeko eskatu zieten. Egoera hau pasako da eta auzoak berriez ere jaiak ospatzeko aukera edukiko du, inoiz baino hobere.

Las nuevas gárgolas de la catedral de Pamplona; halcones peregrinos

Como bien dice el título, desde el año pasado, el halcón peregrino (el ave más rápida del planeta) reina en uno de los edificios más altos de nuestra ciudad, la catedral de Pamplona.

En mayo de 2019 el Ayuntamiento (en colaboración con el Departamento de Medio Ambiente del Gobierno de Navarra), introdujo una pareja de esta ave rapaz en la catedral de Iruña con la idea de ahuyentar a las palomas del Casco Viejo de la ciudad, teniendo así un controlador natural de las abundantes (y en ocasiones molestas) palomas domésticas pamplonesas.

Se trata de una especie que normalmente cría en cortados, roquedos, foces, pero que cada vez es más común en edificios altos de grandes urbes. Claros ejemplos de la adaptación del halcón a vivir en ciudades son Zaragoza, Granada, Valencia, Barcelona o Madrid (donde hay varias parejas que crían y a las que se les hace seguimiento, anillando los pollos para posteriores estudios).

Nuestra pareja, "Iruña" (la hembra) y "Falco" (el macho) fueron un par de pollos que venían de las Bardenas, y a los que se les colocó un gps para seguir sus movimientos. Se soltaron con el método de "hacking"; una especie de cría en jaulas, donde se



les alimenta de forma artificial hasta que son capaces de salir del jaulón, volar y buscar alimento por si solos.

Con los gps que portaban, se vio que una vez salieron de la jaula, se buscaron la vida y se desplazaban sobre todo por la Cuenca de Pamplona, volviendo muchas de las tardes a dormir a la catedral.

Pero por desgracia, como muchas veces ocurre en la naturaleza no todo marchó bien, ya que al mes, la hembra se recogió muy débil en la zona de las huertas de Aranzadi, y terminó por morir en un centro de recuperación, al parecer por deshidratación y desnutrición. Coincidió todo con una ola de calor, que seguramente habría mermado a la joven e inexperta halcona.

Pero bueno, parece que "Falco" se ha asentado en el territorio, y se ve con frecuencia posado en

las torres del edificio (se le puede identificar por tener una anilla morada en la pata izquierda y una metálica en la derecha)...

Además, últimamente visita la torre otro individuo, del que desconocemos el sexo, pero que igualmente controla todo desde lo alto de una de las torres... No posee anillas, y eso lo diferencia de nuestro querido "Falco"; e igualmente usa esta zona alta para alimentarse de sus presas.

Un par de nuevos vecinos, de carne, plumas y hueso, a los que veremos volar y alimentarse por el barrio a partir de ahora. A ver si tenemos suerte, surge el amor, y en unos meses pequeños halconcillos se suman como nuevas gárgolas del edificio...

Texto y fotografías:
Daniel García Mina,
<http://avistadepajaros.wordpress.com>

hoy
hablamos
con...

Compra en el barrio; lo agradecerás, te lo agradecerán

Esta nueva situación ha demostrado quienes son los que verdaderamente mantienen este sistema económico. Son muchas y muy variadas las razones que lo convierten en un pilar imprescindible dentro de la ciudad. Por eso, hoy más que nunca resulta de vital importancia comprar en el pequeño comercio.

¿Por qué decimos que es muy importante comprar en el pequeño comercio?

Son el motor económico del país. Consumiendo en el pequeño comercio invertimos en las tiendas de nuestro barrio contribuyendo a la recuperación local.

Pagan impuestos que favorecen los servicios públicos.

Generan una economía más sostenible, justa y equilibrada.

Son tus vecinos, amigos o familiares. Lo componen personas relacionadas con el barrio contribuyendo así a humanizar la ciudad.

Crean empleo y compromiso. Son quienes contratan más trabajadores mientras que, al



no poder competir en igualdad de condiciones con las grandes empresas, también son quienes más sufren la crisis.

Dan identidad al barrio. Animan la vida cotidiana; dan ambiente y personalidad a las calle convirtiéndolas así en zonas transitadas.

Son lugares de encuentro. El contacto en los negocios locales

fortalece las relaciones entre el vecindario convirtiéndolas así en centros receptores y difusores de información vecinal; lugares de tertulia.

Calidad, calidez y trato. El comercio local cuida y mim a cada producto que ofrece. Solo encontrarás productos en los que el dueño cree y está seguro de su calidad; es decir, productos que él compraría. Además, ofrece confianza y un trato personalizado.

Por estas razones y más, desde la asociación de comerciantes de la zona te animan a realizar tus compras en el pequeño comercio. Además, te quieren recordar que en la zona comercial de Martín Azpilcueta y sus calles anexas, formada por más de 50 establecimientos asociados, encontrarás todo lo que puedas necesitar para la vuelta al cole así como para cubrir cualquier otra necesidad.

OTOÑO-UDAZKENA
en la Zona de Martín Azpilcueta

Los comercios que llenan de vida tu barrio



Actuación subvencionada por el Gobierno de Navarra.

Hamabi, toda una experiencia

Hamabi, cuando comer se convierte en toda una experiencia. Disfruta de la “comida de familia”, similar al menú del día, en el restaurante situado encima del Zentral, en el mercado de Santo Domingo.



Y el segundo, consiste en un juego de palabras. Si a “Hamabi” le quitas la “h”, que en euskera es muda y la hemos reflejado con una laya -símbolo de la labranza-, quiere decir dos madres. La primera ama representa nuestra tierra y nuestros orígenes, mientras que la segunda Barcelona y elBarri, lugar en el que crecimos personal y gastronómicamente.



¿Cómo surge Hamabi?

Hamabi lo iniciamos tres personas: Patricia Lugo, Jon Urrutikoetxea y yo, Rubén González Zubiri. Nos conocimos trabajando en Barcelona para el cocinero de renombre internacional Albert Adrià, hermano de Ferran.

Jon y yo comenzamos trabajando de ayudantes de cocina. Sin embargo, hace cinco años Albert nos sacó de ahí para convertirnos en su mano derecha y encargarnos la apertura de los restaurantes de éxito que ha abierto en los últimos años. Por otro lado, Patricia era quien gestionaba la compra de materia prima y rentabilizaba todos los proyectos.

En septiembre del año pasado decidimos dejar elBarri para

aventurarnos en un proyecto personal. Y, casualidades de la vida, a finales de diciembre de 2019 nos encontramos con el Zentral. A partir de ahí comenzamos a materializar lo que hasta entonces solo era una idea: Hamabi.

Su apertura estaba prevista para abril pero, debido a la pandemia, tuvimos que aplazarlo hasta septiembre.

¿Por qué ese nombre?

Es el resultado de la suma de dos conceptos. El primero está relacionado con su ubicación: el mercado de Santo Domingo. Hamabi significa 12 en euskera, un número clave en nuestra cocina ya que elaboramos un menú mensual en función del producto de temporada de cada mes del año.

¿Qué destacarías?

Principalmente, que es diferente. No es tanto lo que comes sino la experiencia. Además, nuestra prioridad es que nuestra clientela disfrute y se vaya feliz, algo que estamos consiguiendo.

Para finalizar, ¿cuál es vuestra propuesta gastronómica?

Es una propuesta muy clara. La denominamos comida de familia. Es una comida tradicional, sencilla, inspirada en la comida diaria del personal, inculcada en los restaurantes de elBarri. Es un guiño a la manera de comer de antaño, en la que se sacaban los platos a compartir al centro.

Por eso, y como previamente he comentado, Hamabi es un concepto distinto de restaurante que no te dejará indiferente.

Intolerancias alimentarias

por Sila Pano

Cocinar en algunas familias se ha convertido en un auténtico encaje de bolillos. Según un informe elaborado en 2016, uno de cada cuatro hogares en nuestro país tiene al menos un miembro que sufre algún tipo de intolerancia o alergia alimentaria. El aumento de las reacciones a los alimentos es una realidad, la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI) estima que este tipo de alergia es un problema de salud pública en aumento, que afecta a unos 2 millones de personas en nuestro país.

Antes de abordar las intolerancias desde un enfoque bioenergético, debo explicar la diferencia entre intolerancia y alergia. En las primeras, se produce una reacción donde no está implicado el sistema inmunológico, es generalmente debido al déficit de una enzima para la adecuada digestión de un alimento o por



sustancias químicas presentes de forma natural. En las alergias en cambio sí que está implicado el sistema inmunológico de la persona. Ambas afecciones pueden cursar con síntomas similares, pero mientras las intolerancias pueden hacerte encontrar mal, las alergias ya son más graves pudiendo ocasionar reacciones de gran riesgo.

Los tests de intolerancia, pa-

rece que están de moda; muchas personas con problemas digestivos como distensión o dolor abdominal, gases, estreñimiento, diarrea o sobre peso, acuden a farmacias o empresas privadas para hacerse estas pruebas aparentemente milagrosas. No quiero explayarme en este tema, pero si comentar que este tipo de pruebas suelen ser carísimas, no existe aval científico y,



www.silavegan.com

- Recetas
- Artículos
- Vídeos
- Consejos
- Clases

Sila Vegan
COCINANDO SALUD



en muchos casos, enmascaran un problema aún más grave. De hecho, se sospecha que la mitad de las alergias e intolerancias alimentarias que la población cree padecer en realidad no lo son y esto es un problema muy grave. El diagnóstico de estas afecciones debe realizarse por un médico o médica especializada para ver la realidad del problema. En relación a las intolerancias y alergias alimentarias, el diagnóstico correcto frecuentemente precisa un abordaje multidisciplinar, por ello hay que acudir si se sospecha algo grave a especialistas del aparato digestivo.

La causa de las intolerancias pueden ser varias, dejando de lado la cuestión enzimática, como la intolerancia a la lactosa por déficit de lactasa, creo que la alta exposición actual a aditivos y contaminantes, presentes particularmente en los alimentos pro-

cesados, es en muchos casos el motivo del aumento de las intolerancias. En este aspecto tenemos mucho por hacer dentro de nuestros hábitos alimenticios, empezando por eliminar los alimentos procesados, evitar la ingesta de azúcar y consumir alimentos probióticos que favorezcan nuestra flora intestinal. Siempre es mejor evitar tratamientos con fármacos de síntesis que no están libres de efectos secundarios. Para mí, es preferible optar por métodos más suaves y modificar hábitos relacionados con la alimentación y estilo de vida. Lo interesante, como siempre, es que cada persona sea capaz de autogestionarse su propia salud.

Según mi experiencia para tratar de mejorar esta condición que no deja de ser un desajuste, es reforzar el sistema inmunológico y hacer cambios hacia una alimentación más equilibrada. Si

por un dolor abdominal acudes a hacerte un test de intolerancia lo único que te llevarás es una restricción con suerte de no más de 20 alimentos provocando, muchas veces a la larga, carencias nutricionales importantes. Por eso creo que el camino es evitar un tiempo el alimento dañino en cuestión así como evitar el sobreconsumo de frutas, dulces, harinas refinadas, refrescos y otros alimentos de naturaleza expansiva y enfriadora; este grupo de alimentos favorece las enfermedades de deficiencia, en este caso, la deficiencia a una enzima.

En el test de intolerancia le dicen al paciente qué alimentos debe evitar como consecuencia de su enfermedad, pero ninguno te explica la causa que produce la intolerancia. Por eso, es necesario corregir nuestra alimentación.

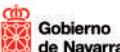


TRANSFORMA Cuidamos personas



ATENCIÓN DOMICILIARIA
ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA

SERVICIO DOMÉSTICO
ETXE ZERBITZUA

Colabora
Laguntzen du:  

Promueve
Bultzatzen du: 

Tel. 948 136 141
www.cuidamospersonas.es

El impermeable, toda un

Con la llegada del otoño y las correspondientes lluvias estacionales nos tocará desempolvar una de las prendas más valoradas en esos momentos: el impermeable. Si bien es cierto que desde los inicios el ser humano siempre ha buscado la forma de protegerse del frío y la lluvia, Charles Macintosh marcó un antes y un después en la historia del impermeable.



La historia del impermeable se remonta nada menos que a la prehistoria. Es en aquella época cuando aparecen las primeras prendas para protegerse de la lluvia. Como nos podremos imaginar, desde el inicio de los tiempos el ser humano ha necesitado protegerse tanto del frío como de la lluvia para poder sobrevivir. Los primitivos, generalmente,

confeccionaban capas y cubrecabezas para repeler el agua. Y aunque los diversos materiales empleados variaban de una cultura a otra se utilizaban hojas tejidas, hierbas ceras y cuero animal engrasado, principalmente. Los chinos, por ejemplo, barnizaban y lacaban el papel y la seda mientras que los antiguos egipcios enceraban el lino y acei-

taban el papiro.

Otro referente en la historia del impermeable es el pueblo Inuit, ubicado en las regiones árticas de América del Norte. Debido a su extrema localización, no les quedó más remedio que aprender a dominar el arte de protegerse de la lluvia. Desde hace miles de años confeccionaban prendas con piel de caribú

 <p>BASOKO TABERNA</p>		<p>Menú del día Tapas, Raciones, Leñas</p>	
<p>PRIMEROS</p> <p>Ensalada crujiente Sopa de pescado donostiarra Revuelto de ajetes, trigueros y calabacín Pasta rellena de crema de hongos con salsa de tomate</p>		<p>SEGUNDOS</p> <p>Toro de Lidia al vino tinto Txurrasko de ternera con patatas y piquillos Confit de pato con reducción de manzana y módena Ajoarriero con gambas</p>	
<p>c/ San Nicolás, 13 · 31001 PAMPLONA · Telf. 948 04 60 68</p>			



la Barbería de San Nicolás

Plaza San Nicolás, 39 · 31001 PAMPLONA
Telf.: 948 22 99 19 • peluquero@hotmail.com

a vida bajo la lluvia



que posteriormente cubrían con aceite de pescado a fin de conseguir que el agua resbalara por el tejido.

Además, solían emplear las entrañas de las ballenas para protegerse en sus labores por mar abierto. Esto se debe a que los cetáceos necesitan que sus estómagos retengan líquidos mientras permiten que los nu-

trientes sean absorbidos por sus cuerpos; esta es la base de los impermeables de la actualidad: te mantienen seco gracias a que el material permite la salida del vapor del agua.

Sin embargo, tienen que pasar cientos de años hasta llegar a la fecha clave que marca un antes y un después en la historia de la creación del impermeable. En

el siglo XVI los exploradores españoles del llamado Nuevo Mundo observaron que los y las habitantes de los pueblos originarios de América recubrían tanto sus capas como sus mocasines con una resina blanca procedente de un árbol local: "Hevea brasiliensis"; también conocido como árbol del caucho.

Los españoles observaron y copiaron su técnica. Así que pronto comenzarían ellos también a obtener este fluido blanco y puro al que denominaron "leche de árbol" a través del "sangrado de los árboles" para finalmente aplicarlo a sus casacas, capas, sombreros, pantalones e incluso a las suelas de su calzado.

No cabe la menor duda que se trataba de una buena técnica. Cuando la savia se coagulaba y secaba, además de repeler la lluvia, no confería rigidez a la prenda; una cualidad muy importante y valorada. Sin embargo, tenía su

INFORMATICA SAN FERMIN S.L.

ORDENADORES CONSUMIBLES PORTATILES
PERIFERICOS REDES MANTENIMIENTO

**AHORA TAMBIÉN
VENTA DE
ELECTRODOMÉSTICOS
POR ENCARGO**

REPARACION ORDENADORES
TARIFAS ESPECIALES

CALLE SANTO DOMINGO Nº 37 BAJO
TLFN 948207597 31001 PAMPLONA
info@informaticasanfermin.com

CAFE LEIHO

c/ Javier, 7 - Pamplona
Telf.: 669 532 194

CAFE LEIHO

contraposición. Con el calor del día aquel recubrimiento adquiría una consistencia pegajosa a la que se adherían las hierbas secas, el polvo y las hojas muertas del terreno que, con el frío de la noche, acababan quedándose incrustadas en la ropa.

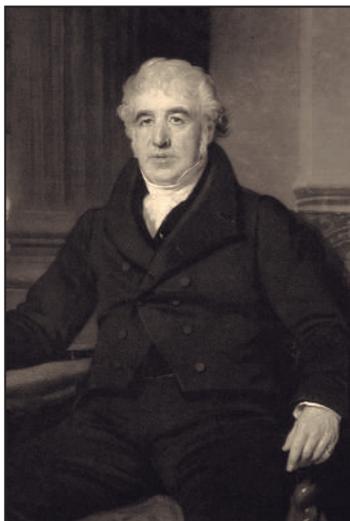
Tal fue su aceptación entre la población colonizadora que acabaron exportándola a Europa. A partir de entonces, distinguidos científicos comenzaron a experimentar con esta novedosa sustancia para mejorar sus propiedades. Uno de ellos fue el astrónomo francés François Fresneau quien descubrió un procedimiento químico que modificaba el caucho y aplicado a un tejido daba mayor flexibilidad y menor pegajosidad. Pero los aditivos químicos despedían un olor sumamente desagradable.

En el año 1770, Joseph Priestley, el gran químico británico, descubridor del oxígeno, trabajaba con ese látex lechoso y, casualmente, observó que un trozo de savia borraba las marcas dejadas por el grafito. Así que se convirtió en el inventor de la goma de borrar.

Pero fue el año 1823 cuando el químico escocés Charles Macintosh realizó el descubrimiento trascendental que daría paso al inicio de las modernas prendas impermeables.

CHARLES MACINTOSH

Charles Macintosh fue quien revolucionó la industria textil al crear la tela impermeable. Podemos decir que las prendas impermeables, tal y como las co-



nocemos hoy en día, no existían hasta 1824. El método de fabricación de la mayoría de ellas consistía, simplemente, en bañarlas en aceite. Esta acción convertía las prendas mucho más pesadas e incómodas. Además, su olor tampoco hacía que fueran especialmente atractivas.

Macintosh dedicó largas horas a la investigación de materiales, en particular el alquitrán, la nafta y el caucho. Ello le impulsó a alcanzar el éxito. Descubrió la fórmula que protegía la ropa de los líquidos y, gracias a ello, inventó un nuevo tipo de abrigo cuyo principal mérito era su resistencia al agua.

De forma casual descubrió que la combinación de caucho con nafta de alquitrán de carbón (un líquido volátil y oleoso producido por la destilación "fraccionada del petróleo -la fracción cuya ebullición se produce entre la gasolina y el queroseno-) aplastada contra telas de algodón a través de unas planchas obtenía una lámina fina como el tejido comple-

tamente impermeabilizada.

De esta manera acababa de nacer el famoso abrigo impermeable marca Macintosh. Sin embargo no todo era tan fabuloso. Desprendía un olor tan desagradable a caucho que la gente bromeaba diciendo que no solo repelía la lluvia sino también a todo aquel que se encontrara por delante.

NUEVAS FIBRAS TEXTILES

La industria textil en general, y la centrada en los impermeables en particular, ha evolucionado mucho en los últimos 200 años. Hoy en día se fabrican con nuevos tejidos como gore tex, nylon o vinilo.



EL AMARILLO

El amarillo ha sido uno de los colores más utilizados a lo largo de la historia. Tiene una sencilla explicación. Este color es muy visual tanto en condiciones climáticas difíciles como en medio del océano. De esta manera, al ser llamativo, aumenta las probabilidades de ser visto y auxiliado.

algo se
cuece

Calabaza rellena de salsa boloñesa vegetariana



Ingredientes:

- 8 rodajas de calabaza de 1,5cm de grosor
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 1 vaso de vino tinto
- 200gr. de soja texturizada
- 750gr. de tomate entero
- 300gr. de salsa de tomate
- 40gr. de mantequilla
- 4 cucharas de harina
- 1/2 litro de leche entera (receta para 8 raciones)

En primer lugar debemos asar la calabaza. Para ello, precalentaremos el horno a 180°C, colocaremos las rodajas cubiertas con papel de aluminio en una bandeja y las dejaremos que se asen alrededor de 40 minutos. Mientras tanto, comenzaremos a preparar la salsa boloñesa vegetariana. En primer lugar, verteremos la soja texturizada en un bol amplio, añadiremos medio litro de agua caliente y lo dejaremos alrededor de 10 minutos para que se rehidrate. A continuación, pelaremos y picaremos finamente las cebollas y las rehogaremos en una cazuela con el fondo cubierto de aceite. Seguido haremos lo mismo con el ajo, el apio, el pimiento verde y las zanahorias, y las añadiremos al puchero para que se sofrían todas las verduras juntas. Cuando estén listas trituraremos los tomates enteros y los añadiremos a la salsa junto con 2 hojas de laurel.

Una vez que empiece a reducir el jugo agregaremos un vaso de vino tinto y lo dejaremos que se cocine hasta que casi se evapore por completo. En ese momento, verteremos la soja texturizada bien escurrida y la salsa de tomate, removeremos bien y dejaremos que se cocine hasta obtener una salsa más bien densa. Por último, y pocos minutos antes de que nuestra boloñesa vegetariana esté lista, añadiremos la pimienta, la nuez moscada y el orégano. Por otro lado, prepararemos una bechamel espesa.

Una vez que tengamos preparadas todas las partes procederemos al vaciado de las rodajas de calabaza, las rellenaremos con la salsa boloñesa vegetariana, las cubriremos con bechamel y, finalmente, espolvorearemos un poco de queso rallado por encima de cada pieza. Ahora solo nos quedará gratinarlas en el horno durante unos 10 minutos y las tendremos listas para servir.



Excursión circular por el



En este ejemplar de otoño os planteamos una sencilla excursión familiar que transcurre en el entorno de Belate. Un bonito paraje en el que además, podremos visitar el antiguo fuerte Gazteluzar y la ermita de este lugar.



Recorrido: 8,5 km
Desnivel: 350 m
Dificultad: fácil
Duración: 2:30h

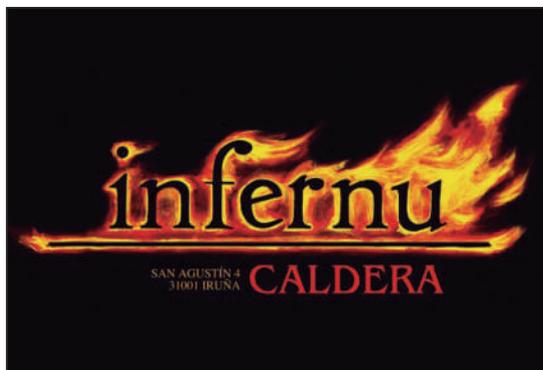
Cómo llegar

Tomamos la autovía N 121 A dirección Elizondo. Continuamos hasta el desvío que nos llevará al puerto de Belate. Seguimos por la carretera hasta sobrepasar la Venta de Ulzama y, unos cuatro kilómetros más adelante llegaremos a la Venta Quemada, lugar donde aparcaremos el coche.

Nos equipamos con la mochila que previamente hemos preparado y comenzamos la excursión. Desde la Venta Quemada nos dirigiremos al carretil que encontraremos frente al parking y caminaremos hasta llegar al collado de Mendiboribil. Veremos un poste indicativo marcando varios caminos; en nuestro caso, nos desviaremos por la pista de la derecha dirección a Gazteluzar, el antiguo fuerte de Belate.

Tras haber visitado las ruinas

de este enclave histórico y disfrutado de las vistas panorámicas regresaremos al cruce para continuar la marcha por la pista ascendente de la izquierda dirección a la cima de las antenas. Pasados 10 minutos habremos llegado a ese alto, bordearemos la primera casa que encontremos y veremos un poste con una baliza blanca y amarilla que nos indicará un giro a la derecha. Pasamos por encima del murete y continuaremos campo a través



LISLORE

C/Mayor 70. 31001 Pamplona. Iruña
 T. 948 22 51 79 denda@lisllore.es

entorno de Belate



hasta llegar a otro poste sin cables que nos marcará un giro a la izquierda.

Llegados a ese punto la ruta continua descendiendo la ladera por la izquierda pero, con el fin de caminar un poco más por estos parajes, hemos decidido alargarla un poco más. Así que descendemos en diagonal y subiremos ligeramente hasta llegar a una alambrada que divide el campo. La cruzamos por un paso elevado de madera y continuaremos el trayecto caminando paralelo a ella hasta llegar a una pista en la que seguiremos por la izquierda.

Unos metros más adelante una baliza roja y blanca nos

desviará por la senda que encontraremos a nuestra izquierda, sorteamos otros dos pasos elevados de madera y llegaremos a las ruinas de la borda Odolaga. Continuaremos la ruta paralela al vallado hasta un poste pequeño balizado de madera donde, después de bordear un pequeño hayedo, nos introduciremos en él para llegar a la carretera. La cruzamos extremando la precaución y seguiremos por la pista que veremos de frente. Nos conducirá a la ermita de Belate y el antiguo hospital de peregrinos.

Después de caminar alrededor de 10 minutos por una cuesta prolongada que bordea el monte Urdanbidegi encontraremos un

panel de madera que indica la Venta de Ulzama. En este punto nos desviaremos ligeramente para visitar las dos edificaciones.

Habiendo contemplado este emplazamiento regresaremos al panel de madera para continuar por los restos de una antigua calzada que nos conducirá hasta el collado en el que encontraremos la ermita refugio de Santiago; un tramo perfectamente balizado. En la cima, sortearemos la valla que delimita el campo, caminaremos unos pocos metros más hasta llegar a un cruce señalizado de tres caminos y descendemos por la pista balizada de la izquierda dirección a nuestro punto de inicio: la Venta Quemada.

La bicicleta como medio de transporte es buena idea

oraintxe San Antón, 64 | 31001 Pamplona
T.: 948 213033 | www.oraintxe.com

KANTXA
PILOTAZALEEN TABERNA

20

ANIVERSARIO

Hablamos con la bibliote

Las restricciones sanitarias que se están aplicando por la pandemia han afectado de lleno a la cultura. Hoy en día resulta muy dificultoso organizar cualquier clase de actividad cultural. Así que hemos tomado la decisión de quitar la sección de agenda de esta revista para comenzar una nueva dedicada a la biblioteca de San Francisco. Esperamos que este nuevo apartado sea de vuestro agrado.

La biblioteca de San Francisco quiere presentarte las novedades adquiridas que estarán disponibles a partir de octubre. 44 publicaciones que encontrarás clasificadas en 6 secciones diferentes. Entre todas ellas quieren destacar las redactadas por un autor y 2 autoras pamplonesas, y una cuarta descendiente de estas tierras. Concretamente, hacen referencia a las novelas "Al pié de la muralla" de Begoña Pro Uriarte; "Aireportuko musika" de Luis Garde, "La música de los huesos" de Nagore Suárez y el libro de poesía titulado "Lo que dejamos fuera" de Regina Salcedo.

A continuación, os mencionamos los títulos y sus correspondientes autores o autoras del conjunto de novedades adquiridas:

LIBROS DE CONOCIMIENTO:

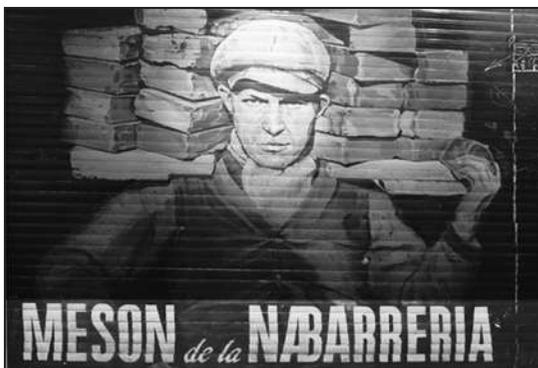
"Armas de destrucción matemática: como el big data aumenta la desigualdad y amenaza la democracia" de Cathy O'Neil; "Izurria! COVID-19ak mundua astindu du", Imanol Galfarsororena; "Comunicación NoViolenta, un lenguaje de vida" de Marshall B. Rosenberg; "¿Por qué no nos queremos?" de Miguel Ángel Revilla; "Las tres dimensiones de la libertad" de Billy Bragg; "Maternidades S.A.: el negocio de los vientres de alquiler" de Laura Nuño; "El método Montessori en casa" de Céline Santini y Vendula Kachel; "Calamares a la romana: somos romanos, aunque no nos demos cuenta" de Emilio del Río; "Lea este libro si desea tomar buenas fotografías" de Henry Carroll; "Breve historia del cine: guía

de bolsillo con los géneros, películas, movimientos y técnicas fundamentales" de Ian Haydn Smith; "Ipuin harrigarriak" Salvador Comellesen egokitzapena; "Nahid, nire ahizpa afganiarra" Anna Tortajadarena; "Correspondencia" de Hermann Hesse y thomas Mann y "Yamaguchi: descubre el Japón desconocido" de Efraín Villamor Herrero.

COMIC: "El pequeño libro de la Black music" de Bourhis y Brüno; "Orwell: etoniano, poli, proletario..." de Crhistin y Verdier; "Patria" de Toni Fejzula; "El buen padre" de Nadia Hafid; "Ascender" de Jeff Lemire y Dustin Nguyen, y "La cólera" de Javier Olivares y Santiago García.

COLECCIÓN DE NAVARRA:

"Un enemigo mortal e invisible: los navarros en al Era de la pes-





OPTICA **OPTIKA**
JOAQUIN ALFORJA

Gabinete de optometría · Terapia visual
Centro de adaptación de lentes de contacto
Aparatos ópticos y de precisión
Ayudas Baja visión

Plaza del Ayuntamiento, 1 · 31001 PAMPLONA
Tfno. 948 22 27 09 · Fax 948 21 23 44 · www.opticaalforja.com

ca de San Francisco...

te (1348-1723)" de Peio J. Monteano.

COLECCIÓN DE PAMPLONA: "Felicidad tóxica: el lado oscuro del pensamiento positivo" de Rafael Pardo Fernández.

NOVELA: "Panza de burro" de Andrea Abreu; "Mujercitas" de Louisa May Alcott; "Poco Gothia: muerte en Barcinona" de Santiago Castellanos; "Ninguna ciudad es eterna" de Iñaki Echarte Vidarte; "Cómo viajar con un salmón" de Umberto Eco; "La vida mentirosa de los adultos" de Elena Ferrante; "Aireportuko musika" de Luis Garde; "La operadora" de Gretchen Berg; "El espejo de nuestras penas" de Pierre Lemaitre; "Un día en Pompeya" de Fernando Lillo Redonet; "Viaje al sur" de Juan Marsé; "La buena suerte" de Rosa Montero; "Tierra salvaje" de Robert Olmstead; "El bosque de los cuatro vientos" de María Oruña; "Al pie de la muralla" de Begoña Pro Uriarte; "La red de Alice" de Kate Quinn; "Los últimos románticos" de Txani Rodríguez; "El año del Mono" de Patti Smith; "La música de

los huesos" de Nagore Suárez y "Haize-lekuak" de Amaia telleria.

POESÍA: "Lo que dejamos fuera" de Regina Salcedo.



¿Qué era el NO-DO?

Por otro lado, recientemente han añadido al fondo bibliotecario la colección completa del NO-DO, un archivo documental de nuestra historia más reciente.

Como recordaréis el NO-DO fue un noticiario que sirvió al régimen franquista para exaltar a franco y presentar una visión peculiar de España así como del resto del mundo; obviamente, sin posibilidad de contraste por parte de los espectadores. Un aparato propagandístico que también se encargó de una

enorme producción de documentales, principalmente cortometrajes. Sobrepasaron el medio millar, convirtiéndose así en la época de mayor producción de documentales en la historia del cine español.

NOBELA BELTZA

Bestalde, San Fantziskoko liburutegi publikoak euskarazko nobela beltzako interes zentroa landu du urrirako. Beste izenburu batzuen artean ondorengoak aurkitzen dira: "Ilegorriaren emaztea" eta "Segundorik Lucena" Bill S. Ballingerrena; "Piztiak hil behar du" Nicholas Blakeena; "Postariak bi aldiz deitzen du beti", "Galbidea" eta "Iruzurgilea" James M. Caineena; "Betiko loa" eta "Ez adiorik" Raymond Chandlerrena; "Erloju handia" Kenneth Fearingena; "Maltako belatza", "Kristalezko giltza" eta "Uzta gorria" Dashiell Hammettena; "Ripleyren jokoa" Patricia Highsmithena eta "Isabelleren amodioz" Chester Himesena.



Cuadro otoñal

En esta edición os planteamos una actividad acorde a este momento tan particular que nos está tocando vivir. La primera parte la desarrollaremos en el exterior; concretamente, dando un paseo por el monte. Y la segunda la haremos en casa.

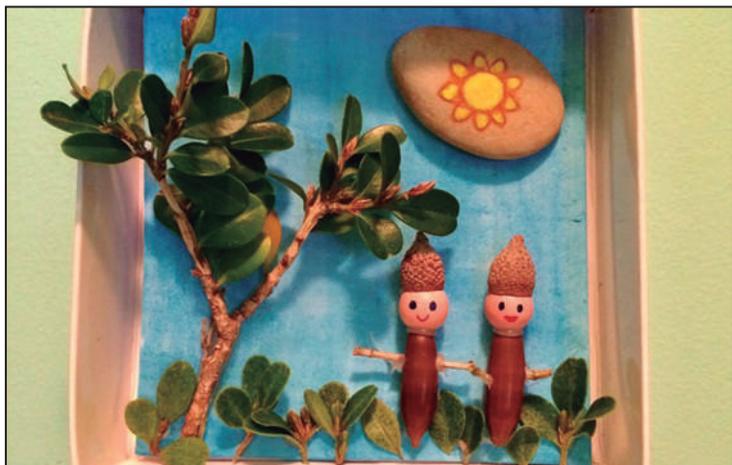
Materiales

- Elementos de la naturaleza
- Caja de cartón
- Pinturas plásticas
- Cartulina
- Pegamento

Cómo se hace

La primera parte de esta unidad didáctica transcurre en el exterior. Aprovecharemos un soleado día otoñal para hacer una escapada al monte y recolectar diferentes elementos naturales. Pueden ser piedras pequeñas, bellotas, ramas, hojas... Eso sí, todos ellos deberán mantener proporciones similares ya que los utilizaremos conjuntamente.

Una vez que hayamos realizado la recolecta nos tocará desarrollar la manualidad. El objetivo es crear un cuadro; una composición escénica dentro de una caja. En primer lugar, dejaremos que se imagine qué quiere



representar con los elementos que ha cogido. A continuación, tendrá que escoger las unidades que considere que le harán falta. Y una vez que tenga más o menos desarrollada la idea nos pondremos manos a la obra.

Para mayor facilidad os recomendamos pintar aquellas piezas que queramos antes de ponerlas en el interior de la caja.

Y para el último paso, el pegado de todos los elementos, será imprescindible la supervisión de una persona adulta.

Al finalizar la manualidad sólo nos quedará encontrar un rincón bonito donde pueda lucir nuestra pequeña obra de arte. (Acompañamos el artículo con una fotografía de una posible composición artística).



JOLAS TOKI
ocio familiar

Reservas: 948 351 960
Polígono Plazaola - Aizoáin

- *Bautizos,*
- *Comuniones,*
- *Banquetes,*
- *Platos combinados*
- *Bocatas*
- *Raciones*
- *etc.*



¡Parque infantil gratis!



FM 98.3

EUSKALERRIAIRRATIA.EUS
IRUÑERRIA ENTZUN, IKUSI, GOZATU

Síguenos:



Reservas:

C/ San Francisco, 25 tfn. 655 160 195
C/ San Gregorio, 12 tfn. 650 259 205

Pedidos: 655 160 195



PROYECTO · EKIMENA

VOGUE
CLASES DE INICIACIÓN

Todos los viernes de octubre
en la escuela de baile Junkal
(c/ Carmen, 6)

Plazas limitadas

Para más información: 633 211 487

apÚNTATE



AUZO TOPAKETAK

JORNADAS VECINALES 2020

GORDE DATA!
¡GUARDA LA FECHA!

URRIAK 16 OCTUBRE
18:00 - 20:00

URRIAK 17 OCTUBRE
11:30 - 13:00

APUNTATZEKO PARA APUNTARSE
proyectoazekimena.az@gmail.com

Laster informazio gehiago
Pronto más información

INMUNOLOGÍA VECINAL

Auzoak bakarrik salba dezake auzoa

