

gida

206
uztaila 2021



goierri + urrola garaia



La Leze, Ilarduiako Gaztandegia

Goierri-Lautada "konexioa"



Ventanas Goierri

Maite duzun hori babesten dugu
Protegemos lo que más quieres

943 72 53 15
www.goierriventajas.com



Bai Reformas



ERAIKUNTZAK - ERREFORMAK

ERRESTAURAZIOAK - BARNE DISEINUA

C/Ezkiaga, s/n - Beasain 20200

943 88 76 40 - 677 577 339

info@baireformas.com

www.baireformas.com



Jarraitu gure
facebooka



gida

206. Alea. 2021eko uztaila

ZUM EDIZIOAK S.L.

Patrizio Etxeberria, 7
20230 Legazpi

Tfnoa. 943 73 15 83-639 21 89 40

E-maila: zum@zumedioak.com

gida aldizkaria

Inprimaketa: Leitzaran Grafikak
Legor Gerdailua: SS-534-2015

Erredakzioa: Josema Azpeitia.

Kolaboratzaileak: Asier Zaldúa,
Javier Mosquera, Diego Calvo

Sanz, José Angel Igarzabal

Argazkiak: Ritzar Tolosa,

Josema Azpeitia, ...

Diseinua: Truke Estudio Grafikoa

Maketazioa: Ritzar Tolosa

eta Josema Azpeitia

PUBLIZITATEA:

UROLA (692 79 59 71)

GOIERRI/TOLOSALDEA:

(Iñigo Etxenike 655 74 46 57)

ZUM EDIZIOAK-ek Gida

hau banatzen du hiru hilabeteen
behin Urola Garaia, eta Goierriko
600dik gora tokitan, bere orrietan
iragartzen diren denda eta entrepre-
sen laguntzari esker.

KULTUR edo KIROL TALDEAK:

Zuen ekintzei buruzko informazioa
modu zuzenean jakinarazi diezaguke-
zue ZUMeko helbide, telefonoa, faxa
edo posta elektronikoa erabiliz.
agenda@zumedioak.com

Agur Diego, kaixo Jonan

Iazko azaroaren 25ean Diego Armando Maradona hil zen. Eta aspaldiko lagun bat hil balitz bezala sentitu nintzen. Izan ere, gure belaunaldikook Maradona bizitza osoan bidelagun izan dugu.

1982an Bartzelonarekin fitxatu zuen, Realaren aurka jokatu zuen, Andoni Goikoetxeak egin zion sarrera mundu osoan ikusi zen, Napolirekin fitxatu zuen, Argentinarekin Mexikoko Munduko Kopa irabazi zuen, Napolirekin bi liga eta UEFA irabazi zituen, drogekin harrapatu zuten eta zigortu egin zuten, Sevillarekin fitxatu zuen, 1994ko Munduko Kopan positibo eman zuen, hamaika talde entrenatu zituen, Fidel Castro eta Hugo Chavezekin ikusi genuen, Aita Santuarekin ere bai, drogamenpekotasunak eta gehiegizko ospeak bultzatuta hamaika xelebrikeria, ergelkeria, gaiztakeria eta delitu egin zituen... Lehenago edo beranduago, gure bizitzan azaltzen zen. la astero telebistan edo egunkarietan ikusten genuen.

Ronald Reagan, Margaret Thatcher, Juan Pablo II, Jomeini, Adolfo Suarez, Jon Idigoras, Xabier Arzalluz, Gadafi, Sadam Hussein, Osama Bin Laden, Paul Newman, Kontxu Odriozola, Xabier Lete, Mikel Laboa, Alberto Ormaetxea... hil ziren, baina berak hor jarraitzen zuten. Rolling Stones, Barack Obama, Felipe González, José María Aznar, Juan Jose Ibarretxe, Carlos Garaikoetxea, Bernardo Atxaga, Luis Migel Arkonada... oraindik noizean behin komunikabideetan azaltzen dira, baina inor ez da horrenbeste denboran zehar eta horrenbesteko erregulartasunarekin azaldu gure egunerokoa.

Gainera, Maradona XX. mendeko Robin Hood izan zen. Ingelesak argentinarrak umiliatu zituzten Malvinetan (Argentinako militarren laguntza paregabearekin) eta han-



dik urte gutxira bere herritarrak mendekatu zituen. Iparraldeko italiarrek hegoaldekoiei trufa egiten zieten beraien futbol taldeek iparraldean jokatzeko bakoitzean eta Maradonak Napoli talde kaxkarra txapeladun egin zuen. Horrelakorik ez du beste inork lortu. Ez Pelek, ez Messik, ez beste inork. Nola ez zuten ba maiteko Argentinan eta Napolin? Nola ez zioten ba dena barkatuko?

Jainkoarekin konparatzen zuten, baina gutako inor baino gizakiagoa zen. Horregatik miresten, maitatzen, gurtzen eta gorrotatzen zuten hainbeste. Gutako bat zelako. Gizakia onena eta txarrena egiteko gai dela esaten da eta Diegok horixe egin zuen. Futbol zelaian onena eta futbol zelaitik kanpo ia okerrera. Futbol zelaian erakustaldiak eta futbol zelaitik kanpo ere erakustaldiak. Baloiarekin ez zeundenean baloiarekin zeundenean beza beste gozatu nahi zenuen eta hori ezinezkoa zen. Agur, Diego.

Kaixo, Jonan. Maradona hil da eta zu bakarrik hartu dezakezu bere lekukoa. Maradonaren heriotzaren ondoren, zu zara gure lagun zaharrena. Nork esango zigun guri 1980ko hamarkada erdialdean, Lurraldea Koordinadora sortu zenuenean, 35 urte beranduago gurekin jarraituko zenuela? Maradonak baino gol gehiago sartu dituzu! Diegorekin ez ginen aspertzeko eta zurekin eta zure LABlrekin ere ez!

ASIER ZALDUA
Kazetaria



Contabilidad
Xamar
Asesoría económica y fiscal

Enpresak eta Autonomoen
Kontabilitatea eta Gestioa
Komunitateen
Administrazioa
Higiezin Aholkularitza

Contabilidad y Gestión
de Empresas y Autónomos
Comunidades
de Vecinos
Inmobiliaria



ekonomista
Kontxi Alonso Merchan
col. nº 16.704 elk. zk.



Hirigolen BA. LAZKAO Tel. 943 88 87 98 xamar@xamarasesoria.com

www.xamarasesoria.com



Ventanas Goierri

www.ventanasgoierri.com

943 72 53 15

Más de
20 años
urte
baino gehiago

Maite duzun hor
Protegemos lo c

A person's silhouette is seen from behind, looking out a window at a vast landscape of clouds under a sunset sky. The sun is low on the horizon, casting a golden glow over the clouds. The person's hand is raised slightly. The window frame is visible on the right side of the image.

Ventanas PVC y aluminio
Cierres de balcón
Persianas
Mosquiteras a medida...

ri babesten dugu
que más quieres

**UZTAILA
JULIO**

1 OSTEGUNA

Legazpi

Ikuskizuna. "Sorginak eta sorginkeriak". Toti Martinez de Lezea, Gorka Hermosa eta Edurne Zabalo. 19:00, Agirre Etxeberri

Segura

"Neguko Zirkua" ikuskizuna. Baratzte Pilotaleku ondoko kantuan, 18:30

2 OSTIRALA

Beasain

Berto Trama. Haizea Arana, Uxue Alkorta, Iker Ormazabal eta Nerea Elustondo. Gaijartzalea: Maria Osés, 19:00, Igartza.

Legazpi

Kale Ikuskizuna. "Legea gu gara". Haztegiko patioan, 19:00.

Ikusentzunezkoa I. "Ikatza Elkarteko bazkideen argazkiak". Azoka, 22:30.

Ordizia

Asteburuko filma. "Solo una vez". Herri Antzokia, 19:00.

Zumarraga

SANTA ISABEL EGUNA.

11:00.- Ama-Birjinari eliza baruko Ezpata-dantza eta Meza Antion.

12:45.- Kaleko Ezpata-Dantza Euskadi Plazan.

3 LARUNBATA

Beasain

Zikloturista irteera. 07:30

4 IGANDEA

Beasain

Txirindulari Froga. Loinaz Klasika. 09:30.

5 ASTELEHENA

Legazpi

Jolas parkea. Haur eta gazte-toxentzako. Azokan eta Euskal Herria Plazan, 17:00-20:00

Ordizia

Asteburuko filma. "Solo una vez". Herri Antzokia, 19:00.

6 ASTEARTEA

Ordizia

Rezitala. Jonas Kaufmann: "My Vienna". Herri Antzokia, 19:00

Segura

Musika. Idoia Asurmendi eta Joa-



Zumarragako Ezpata Dantza eskainiko da Antion, uztailearen 2an.

nes Ederra: "Ilun eta abar". 19:00

8 OSTEGUNA

Beasain

Hitzaldia. "Deskarga ezazu liburuko elektronikoak dohain". KZ Gunea, 12:00

Legazpi

Kale Ikuskizuna. "Errimak bi oinetan" Haatik Dantza Konpainia. Haztegiko patioan, 19:00.

7 ASTEAZKENA

Beasain

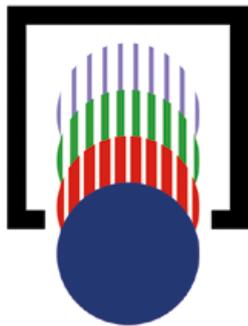
Odol erazuketak. 18:00etan

Zumarraga

Kafe Filosofikoa. 19:00etan, Zelai Arizti Kultur Etxean. Moderatzailea: Pello Biain.



Legazpiko Sustraiak Dantza Taldeak emanaldia eskainiko du 16an.



Loteriak

**LOTERIA • KINIELAK
PRIMITIBA ...**

Aukera bat emaitza zori onari!
Dale una oportunidad a la buena suerte!

**Nagusia 3 • LEGAZPI
943 73 12 70**



MARTALANDA

Centro Odontológico-Zentru Odontologikoa



**Odontología conservadora • Estética dental • Blanqueamientos •
Ortodoncia invisible • Implantes • Odontopediatría P.A.D.I. •
Cirugía oral • Periodoncia • Prótesis • Radiología digital**

Secundino Esnaola, 16b / Zumarraga **943 53 46 97**

www.martalanda.com

Segura

Dokumentala eta tertulia: "Iker. Mendia. Etxea". Iker Karre-
ra mendizalearen eskutik. 19:00
Filma: "Hil Kanpaiak". 21:30

9 OSTIRALA

Legazpi

Kale Ikuskizuna. "Legea gu
gara". Haztegiako patioan, 19:00.
Ikusentzunezkoa II. "Argizaio-
la Trofeoa". Azoka, 22:30.

Ordizia

Asteburuko filma. "Envidia
sana". Herri Antzokia, 19:00.

10 LARUNBATA

Beasain

Zikloturista irteera. 07:30

Legazpi

Kontzertua: Kontuz Erromeriya
+ Estutu. Agirre Etxeberri, 18:30

Zumarraga

Kontzertuak. Izazpi auzoko
kantxa estalian. 18:00

11 IGANDEA

Beasain

Kirola. Beasain Herri Lasterke-
ta. 10:30.

Zumarraga

Arte eta eskulangintza

**IGARTUBEITI
BASERRIA (EZKIO)**

**LANDAREEN SEKRETUAK
(BISITA TEMATIKOA)**

Baserrri mundua ezagutu ezazu bere ingurune-
ko landareen, zuhaixken eta zuhaitzen bitar-
tez. (Uztailak 25, 11:30. Ordu 1. Toki mugatuak
Izen emateak: igartubeiti@gipuzkoa.eus - 943
72 29 78)

BISITA KOMENTATUAK

XVI.mendeko dolare-baserrriaren bitartez, sa-
gardoaren kulturaz, tradizioaz eta giza balioaz
jabetu zaitez. (Astearretik larunbatera eta
jaiegunak, 11:00 eus - 12:30 cas - 17:00 eus/
cas. Igandea: 11:00 eus - 12:30 cas. Gehienez
6 pertsona. Ordu 1)

BISITA ZURE ERARA

Museoa zure erara bisita dezakezu, QRak
eskaneatuta. (Astearretik larunbatera eta
jaiegunak 10:00-14:00 / 16:00-19:00. Igandea:
10:00-14:00)

**BASERRIKO ZAPOREAK
(ESPERIENTZIA)**

Bertako elikagaien dastaketa.
(Aurretiko hitzorduarekin)



**IGARTUBEITI FAMILIAN
(MARTINTXOREKIN JOLASEAN)**

Baserriko bizimoduaren ohiturak ezagutu it-
zazu modu dibertigarri eta entretenigarrian.

MUSEALIAK (ONDARE GUNEA)

Bola-jokoa, bola bat eta 3 birla.

**INFORMAZIOA ETA ERRESERBAK:
IGARTUBEITI BASERRI MUSEOA**

943 72 29 78 / 72 51 07
igartubeiti@gipuzkoa.eus
www.igartubeitibaserria.eus

ZURE LORATEGI ETA BARATZERAKO BEHAR DUZUN GUZTIA !!



Senpere, 12. BEASAIN 943 88 30 53

- ERREGADIOA
- GARAIKO LOREAK
- OSPAKIZUNAK
- JARDINERITZA LANAK...
- LORONTZIAK
- EZKONTZAK
- HAZIAK
- HILETAK



ITSASO - GIPUZKOA
www.iburhipika.eus

2021ko udalekuak IBUR-en

Uztailaren 5etik 9ra.
19tik 23ra.
26tik 29ra.

Abuztuaren 2tik 6ra.
9tik 13ra.
16tik 20ra.

10:00 -14:00 h
Kopuru mugatuak

Astelehenetik-ostiralera: 300 €
Egun solteak: 75 €
Anaia-arrebak: %20ko deskontua



IBUR Baserrria. Sakabanatue 26. ITXASO 66306 0011 - 655735300 iburhipikakluba@gmail.com



Matxinporta, pabellón 45
(Ctra. Azkoitia), URRETXU
Tf. 943 72 39 25

www.eutsi.es
eutsi@eutsi.es



- Todos los trabajos que nos solicite en aluminio, Rotura Puente Térmico y en P.V.C.
- Experiencia y profesionalidad en cristalería. Más de 20 años nos avalan.
- Fabricación propia en todos nuestros trabajos. La mejor calidad, precio y profesionalidad a su servicio.
- Eutsi colabora activamente con el deporte y cuida el medio ambiente.

Visite nuestra página
Web **www.eutsi.es**
Se sorprenderá.



TIEMPOS DE CRISIS...
...¡PRECIOS ESPECIALES!

Azoka. Euskadi Plaza, 10-13.

12 ASTELEHENA

Ordizia

Asteburuko filma. "Envidia sana". Herri Antzokia, 19:00.

13 ASTEARTEA

Ordizia

Balleta. "La Bella Durmiente". Herri Antzokia, 19:00

Segura

Kale Ikuskizuna. "Erradikalak ginen". Ane Labaka (bertsolaria) eta Beatriz Egizabal (Antzerkilaria). 18:30

14 ASTEAZKENA

Ordizia

Kirola. Ordiziako eskuz binakako pilota txapelketa herrikoa. Finalak. Beti Alai pilotalekua, 19:00

Zumarraga

Kafe Filosofikoa. 19:00etan, Zelai Arizti Kultur Etxean. Moderatzailea: Pello Biain.

15 OSTEguna

Beasain

Hitzaldia. "Consejos de fotografía móvil". KZ Gunea, 19:00

ZUMALAKARREGI MUSEOA (ORMAIZTEGI)

Zumalakarregi Museoko erakusketa egongorra: egungo euskal gizartea markatzen duten gertaerak ezagutzeko XIX. mendera arteko bidaia.

Aldi baterako erakusketa "Urgullen magalean. Donostiako estanpak". Donostiako XIX. mendeko estanpez osatutako erakusketan hiriarren historia zatiak ezagutu eta aldi berean bere itxuraren garapena dasta dezakezue. Gainera, irudien eta paisaiaren inguruko hausnarketa egitera bideratzen gaituzten hainbat gehigarri osatuta dago erakusketa.

UZTAILAREN 8AN "IRUN, IRAULTZA ETA AZKEN KARLISTALDIA (1868-1876)" LIBURUAREN AURKEZPENA

Mikel Alberdi historialariak, Irungo Udal Artxiboaren XV. Serapio Mugica Ikerketa Beka irabaziz eginiko ikerketaren argitalpen liburua litzateke hau. Hamarkada eskasa aztertzen da, baina gertakizunez betetakoa, Iraultza loriatsutik hasi eta azken gerra karlistak Bidasoaldean izan zuen eragin gogorra bilduz. Arratsaldeko 19:00etan izango da, aurrez izen ematea ezinbestekoa da. Aforo mugatua du eta Covid-19aren aurkeko neurriak beteko ditu jarduerak.



UZTAILAREN 15EAN IRATI OTAMENDI ARHITEKTO DOKTOREAREN KOLASALDIA IZANGO DA "Ormaiztegi bide herri".

"Urgullen magalean. Donostiako estanpak" aldi baterako erakusketaren programazioaren barruan, gaurkotasunaren atalean sakonduz, Irati Otamendi Arkitekto doktoarearen eskutik solasaldia izango da Zumalakarregi Museoa arratsaldeko 19:00etan. Aurrez izen ematea ezinbestekoa da. Aforo mugatua du eta Covid-19aren aurkeko neurriak beteko ditu jarduerak.

ALKAIN
antenak - elektrogailuak

Laubide 29, Legazpi - 943 73 13 25
electroalkain@gmail.com

Entzun
AUDIFONOAK



JON LEGARISTI
AUDIOPROTESISTA

www.entzunaudifonoak.com

LABEAGA 58, LOCAL I - Tlf 943 72 65 91 - URRETXU

¿Sabes realmente si
oyes bien?

no tengas dudas
hazte un chequeo auditivo

Con una sencilla audiometría GRATUITA
comprobarás tu nivel de audición

garantía de
adaptación

*nosotros solucionamos
tu problema auditivo*



LE AYUDAMOS
HASTA CON **800€**
CONSULTANOS SUBVENCIONES Y CONDICIONES

Hasta
3 meses
de prueba

GRATIS

¡¡Financiación hasta 3 años!!

50% DESCUENTO

EN EL
SEGUNDO
AUDÍFONO

KZGUNENKO ZUZENENKO HITZALDIAK 

2021EKO UZTAILEKO PROGRAMAZIOA

30 MINUTUKO HITZALDIEN FORMATU BERRIA!

NOLA?

1. SARTU YOUTUBE-N
2. BILA GAITZAZU: KZGUNEATIC
3. JARRAITU GAITZAZU ETA SAKATU KANPAIA ZU ABISATZEKO

www.kzgunea.eus



Mintzo gaitzen... argaitzen dugu!
Kantua
DOAKO LIBURU ELEKTRONIKOAK JATSI
6 UZT 12:00 - 12:30 *Estreinaldia*
8 UZT 12:00 - 12:30 *Estreinaldia*

Mintzo gaitzen... argaitzen dugu!
Kantua
ARGAZKIGINTZA MUGIKORRA
13 UZT 19:00 - 19:30 *Estreinaldia*
15 UZT 19:00 - 19:30 *Estreinaldia*

Mintzo gaitzen... argaitzen dugu!
Kantua
AZKEN ALBISTEAK EZAGUTU RSS-EI ESKER
20 UZT 12:00 - 12:30 *Estreinaldia*
22 UZT 12:00 - 12:30 *Estreinaldia*

Mintzo gaitzen... argaitzen dugu!
Kantua
DOAKO FILMEN ATARIK
27 UZT 19:00 - 19:30 *Estreinaldia*
29 UZT 19:00 - 19:30 *Estreinaldia*

KZ GUNENKO ZUZENENKO HITZALDIAK

KZgunean zuzeneko hitzaldiekin jarraitzen dugu YouTube KZguneaTIC kanalaren bidez. Astero IKTei buruzko hitzaldi berriak izango dira, euskaraz eta gaztelaniaz, 30 minutukoak.

Gure zuzeneko hitzaldieta-rra joateko, interesa duten pertsonak Interneterako konexioa baino ez dute behar, YouTubeko ekitaldirako sarrera librea izango baita (ez da beharrezkoa aldez aurretik izena ematea).

Gogora dezagun, gainera, hitzaldi guztiak YouTubeko gure kanalean grabatuta geratuko direla, geroratura ikusteko.

Ordizia

Asteburuko filma. "En un lugar salvaje". Herri Antzokia, 19:00.

17 LARUNBATA

Beasain

Zikloturista irteera. 07:30

Ordizia

Chapel Gorri Txirindulari Proba. 10:00

Gomazko Pala Txapelketa. Beti Alai Pilotalekua, 18:30

Zumarraga

Hip Hop Kontzertuak. Zelai Arizti Aretoa, 17:00

19 ASTELEHENA

Ordizia

Asteburuko filma. "En un lugar salvaje". Herri Antzokia, 19:00.

20 ASTEARTEA

Beasain

Odol erazketak. 18:00etan

Segura

Masala Soul Project. Josu Maroto urretxuarrak Pakistane-rra bere lagun pakistandarren ezkontzara egindako bidaiaren inguruko bizipenak. 18:30.

Legazpi

Kale Ikuskizuna. "Tonbola" Hika Teatroa. Haztegin, 19:00.

Segura

Rap Kontzertua. "Ziztada &

Rilantz". 19:00

16 OSTIRALA

Itsasondo

Musika kontzertua. 19:00.

Legazpi

Dantza. Sustraiak taldearen emanaldia. Haztegin, 19:00

Ikusentzunezkoa III. "Bidaiaik". Azoka, 22:30.

ARANGUREN ESTANKOA

OPARIAK - LOTERIAK



Labeago 51 URRETXU 943 72 09 14

Lainaz KAFEAK



San Inazio K. BEASAIN - 943 88 51 28 / Zubierreka Pol. 53. LAZKAO
cafeslainaz@yahoo.es





mota guztietako
desataskoak

desatascos en fregaderas,
duchas-inodoros-desagües generales en comunidades...

Mediante nuestros equipos de última tecnología le ahorraremos dinero y tiempo con una detección rápida y precisa.

Gracias a la cámara TV trazadora y a la cámara termográfica localizamos con seguridad y precisión atascos y fugas para actuar únicamente en el sitio exacto.

TB kamara bidezko trazadorekin eta kamara termografikoarekin ur-ihesak zehaztasun osoz aurkitzen ditugu.



**desatascos
en general**

detector de fugas
mediante cámara TV y trazadora

671 618 999 • 671 618 880
Bakea kalea, 6 ALTSASU
info@zitek.es • www.zitek.es

zitek

21 ASTEAZKENA

Legazpi

Kale Ikuskizuna. "Turistreatzen" Trapu Zaharra Teatroa. Haztegioko patioan, 19:00.

Zumarraga

Kafe Filosofikoa. 19:00etan, Zelai Arizti Kultur Etxean. Moderatzailea: Pello Biain.

22 OSTEGUNA

Beasain

Hitzaldia. "Mantente informado gracias a las RR.SS.". KZ Gunea, 12:00

Legazpi

Musika. "SOUL-aren Divak. Evening Prayer" Agirre Etxeberri Parkean, 19:00.

Segura

Dokumentala. "Iragana orain, oraina gero" 18:30, Parrokian

Zumarraga

Magia Saioa. 12:30etan, Zelai Arizti Aretoan.

23 OSTIRALA

Legazpi

Ikusentzunezkoa IV. "Natura". Azoka, 22:30.

24 LARUNBATA

Beasain

Zikloturista irteera. 07:30

Legazpi

Musika. Goiz Deia Txistulari Taldea. Agirre Etxeberri, 12:30

Zumarraga

Tximista Jaialdia. Lie Detectors, Oki Moki eta Kaskezur. Iazpi auzoko kantxa estalian. 18:00

25 IGANDEA

Ordizia

Txirindulari Proba. Ordiziako Klasika. 10:00.

27 ASTEARTEA

Segura

Dokumentala eta Zinema:

- "Dardara" dokumentala. Berri Txarrak taldearen azken birako dokumentala. 19:00.

- "Ane" filma. 21:30.

29 OSTEGUNA

Beasain

Hitzaldia. "Portales de películas gratuitos". KZ Gunea, 19:00



"Erradikalak Ginen". Segura, Uztailaren 13an.

Segura

Galerna taldea. 18:30
Eneko Dorronsoro ("Agirre"
diska). 19:30

31 LARUNBATA

Beasain

Zikloturista irteera. 07:30

 <p>aseplan AHOLKULARITZA ASESORIA aseplan.com</p>	<p>DESDE 19 / 98 AÑOS</p>	<p>JOSE MIGUEL ITURRIOTZ, 2/G - BEASAIN T 943 086 420</p>	<p>DULCE M° LOINAZ, 3 - BEASAIN T 943 887 129</p>
		<p>asesoría de empresa AHOLKULARITZA</p>	<p>servicios jurídicos ABOKATUAK</p>

	<p>URTEAGA PENTSUAK</p>	
<p>Ibabe poligonoa 22 - LAZKAO - 943 88 75 00 - gurteaga.irizarp@gmail.com</p>		

Zerbitzu eta Irtenbide Elektrikoak



TXIMISTA
ELEKTRIZITATEA S. L.



Pol. Mugitegi B 13-15. URRETXU Tf. 943 72 51 50
24 O. ZERBITZUA 609 34 74 25

admon@tximista.com
www.tximista.com

Urretxu

Mugitegi Industrialdea
Vial D 29, 30
20700 Urretxu
Tf.: 943 73 16 15
urretxu@caldereriaurretxu.com

- » Extractores de virutas
- » Protecciones telescópicas

- » Calderería general
- » Carenados » Láser





JOSÉ ÁNGEL IGARZABAL
Escritor

El pasado en pinceladas

De ciclistas, actores y benefactores

En el estio de 1971 se agrava el problema del abastecimiento de agua en Zumarraga

Situados en julio de 1971 reflejamos algunos de los aspectos que marcaron la actualidad hace cincuenta años. El arte escénico tiene como protagonistas a dos grupos teatrales de Urola Garaia que participan junto a otros ocho en el "I Ciclo de Guipuzcoa de Teatro Aficionado" organizado por el CIT de **Tolosa**. Nos referimos al "Antzerki Lagunak" de **Legazpi** constituido en 1988 por la Asociación de Antiguos Alumnos de La

Salle. Dirigido por Javier Alcelay escenifica la obra de Jaime de Armiñan "El último tranvía". Intervienen **Begoña Sagastizabal, María José Plazaola, Dámaso Uribecheverría, Javier Ibarria y Javier Arrieta**. Por otro lado, dentro del teatro en euskera el grupo urretxuarra "Irimo", bajo la dirección de **Anacleto Larrañaga**, contando con la valiosa ayuda de **Feliciano Arrieta**, presenta con carácter de estreno "Zaldilaria". Constituye una adaptación al euskera por el escritor tolosarra **Estanislao Urruzola** de la obra "Le jockey" de J. Conty y G. de Vissent. El reparto lo integran **Mari Carmen Guridi, María Lourdes Ormazabal, Aranzazu Zaldúa, Mercedes Zabalo, María Pilar Sagastizabal, Angel San Vicente, Juan Gorrochategui, Jose Ignacio Salaberria y Jose Miguel Lasa**. Este grupo se fundó en 1945 dentro de la Cofradía de la Pasión y Acción Católica siendo su director el P. **Serafín Amondarain**.

El popular y reconocido chef goierritarra **José Castillo**, representando a la cocina vasca se hace con el premio del Concurso Nacional de Gastronomía celebrado el Alicante promovido por el Ministerio de Información y Turismo. Concurren además representantes de las cocinas, castellana, madrileña, catalana y alicantina.

La información "txirindulari" de hace 50 años nos aporta la victoria de **Txomin Perurena** en la "Prueba Villafranca" constituyendo su primer triunfo en esta importante confrontación ciclista que organiza la A.D. Chapel Gorri en el marco de las fiestas mayores de Ordizia. Tras efectuar la escapada en el alto de Mandubia logra la ventaja que le permite alzarse con el triunfo entrando en solitario en meta. También es protagonista de la noticia el que fuera destacado ciclista **Ricardo Montero** que recibe un homenaje popular al término de la citada carrera ciclista. Destacamos que tras el banquete oficial, el presidente de la Federación Española de Ciclismo Luis Puig, impone al homenajeado la insignia de brillantes de la Nacional de Ciclismo. Ricardo Montero, aunque nacido en la localidad abulense de Gemuño se crió en Ordizia. Cuenta en su palmarés el título de campeón de España logrado en 1925 y cinco victorias en la Clásica de Ordizia.

Ya que hemos hecho referencia a las fiestas ordizarras, recordamos que en las de 1971 **Miren Cardoso**, representante de la Sociedad Boxing Ciclo Club resulta elegida reina de las mismas, siendo sus Damas de Honor **Alicia Oyabide** del Villafranca U.C, **Mertxe Mendibaso** del C.D. Esperanza, **Ana Isabel Ardanuy** de la Sociedad



Txomin Perurena en una imagen retrospectiva

Jai-Alai y M^a **Luisa Usabiaga** de la A.D. Chapel Gorri.

Otro apunte para el recuerdo. Al mendigoizale **José Sarriegui** miembro de la Sociedad Montañeros Ordizanos se le impone la Medalla del Mérito Montañero concedida por la Federación Vasco-Navarra de Montaña en reconocimiento a su labor desarrollada en el ámbito montañero y de forma significativa en la recuperación del refugio de Aizkorri. Finalmente anotamos que la ordiziarra Sociedad Boxing Ciclo Club renueva su junta directiva quedando constituida de esta forma: Presidente, **Indalecio Fernández de Roteta**, vicepresidente, **Mariano Galarza (hijo)**; secretario, **Francisco Garin** y tesorero, **Miguel Berasategui**. También el C.D. Esperanza estrena presidente en la persona de **Antonio Arosteguieta**.

Con el estio se agrava el problema del abastecimiento público de agua en **Zumarraga**. Llegado julio de 1971 se acusa su restricción. El Ayuntamiento prohíbe su utilización en otro que no sea el domiciliario y corta el suministro de 10 de la noche a 6,30 de la mañana. Sin movernos de esta localidad rescatamos para el recuerdo una noticia fechada en julio de 1935. A los 64 años de edad fallece **Carlos Aguirrebengoa**, benefactor de la Beneficencia local. Los funerales se ofician a las diez y media de la mañana en la iglesia parroquial asistiendo en corporación el Ayuntamiento acompañado de la banda de música que en la conducción del cadáver interpreta varias obras fúnebres. El 14 de agosto, el Ayuntamiento acuerda que "conste en acta el resumen del testamento del fallecido Carlos Aguirrebengoa. Así lega al hospital de Zumarraga 15.000 pesetas y notifica que deja todos sus bienes, derechos y acciones a su hermana María Cruz Aguirrebengoa en usufructo vitalicio y al hospital de Zumarraga en muda propiedad."

En una visión panorámica trazamos para concluir unos apuntes correspondientes al mercado de **Ordizia** de hace cincuenta años: En la primera quincena de julio de 1971, se dan cita los nuevos puerros del país con un precio de 12 pesetas la docena y las primeras manzanas "sanjuaneras", procedentes de Zegama, cotizándose a 12-10 pesetas la docena. Además se cuenta con la novedad de las primeras "zizas" amarillas a 80 pesetas el kilo.

GURE EGUNEROKO OGIA EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

BASERRIKOAK Caseros
ZEREALDUNAK Cereales
OPILOK Bollos
BIOLOGIKOAK Biológicos
BAGETAK Baguettes
TXAPATAK Chapatas

Aukera ezazu gustokoen duzun ogia eta erreserba ezazu zure dendan.
50 ogi motatik gora duzu aukeran.
Elige el pan que más te guste y resérvalo en tu tienda.
Tienes más de 50 variedades a elegir.



BERGARA
COCINAS CARPINTERIA

10:00-13:00 15:00-20:00

COCINA
SALONES
DORMITORIOS
SOFAS
JUVENILES
ARMARIOS
VESTIDORES
ENTRADAS
AUXILIARES
DESCANSO
PUERTAS
SUELOS

**OFERTAS
PERMANENTES**



Matxinporta 10, URRETXU • 943 72 36 89 - 607 19 13 36 • bergara@mueblesbergara.com



DIEGO CALVO SANZ

Trabajador público, padre y miembro de Bizitza Plataforma

Kolaborazioa-Colaboración

La Educación y la Salud que nos ha quedado

Me resulta prácticamente imposible imaginarme a alguien a quien todo lo acontecido desde mediados de marzo del pasado año no le haya afectado de algún modo: en lo que a la salud se refiere, en lo económico, en lo educativo, en las relaciones sociales, en lo anímico, en lo psicológico... Estoy entre los que desde el principio pensé que algo no cuadraba en todo esto y que, cuando menos, las cosas se podían hacer de otra



El concepto de salud integral ha sido sacrificado por la "lucha" contra una enfermedad que pareciera ser la única

manera. Entonces éramos una minoría y tuvimos que oír de todo. Pero cuando a una sociedad le trastocas su modo de vida, sus costumbres, sus rutinas e incluso su sustento, lo lógico es que algunas personas vayan más allá de los medios de comunicación convencionales y busquen información alternativa, analicen e investiguen por su cuenta. Sobre el papel que han jugado los "mass media" en todo esto se podría hablar largo y tendido, pero si algo no han hecho ha sido mantener a la población tranquila y sin miedo, más bien todo lo contrario. Y ante cada medida adoptada por nuestros gobiernos, todos los medios sin excepción han sido fieles transmisores de las consignas. El miedo ha sido utilizado históricamente por el poder para atezar, controlar y domeñar a la población... es de sobra sabido que **una sociedad con miedo es más fácil de manejar y manipular.**

Soy también de la opinión de que cuando los gobiernos no son claros, ocultan, tergiversan o directamente mientan a través de sus canales informativos, por un lado, la información no es tal, sino propaganda; y por otro, esto da pie a diversas teorías (incluso las más descabelladas) que den una explicación satisfactoria a quien no le sirve la oficial. **Un análisis sereno de la situación que vivimos desde hace ya casi año y medio, requiere de información veraz y completa,** en la que se llame a las cosas por su nombre y no se mezclen o confundan los términos, y aunque pedir que se desvelen los verdaderos intereses que hay tras cada decisión sea mucho pedir, al menos que la cantinela continua no sea "por nuestra salud". Porque si algo hemos aprendido algunos y algunas en todo este tiempo, es qué es y qué no es salud. Y a estas alturas, los objetivos anunciados ante ciertas medidas, no son creíbles.

Extenderme en cada área en la que nuestra vida ha sido totalmente modificada, y no precisamente de forma positiva, daría para muchos más artículos. Por lo que me gustaría incidir en las dos que a mí me han tocado más de lleno, o cuyos cambios

me han parecido más graves: **la sanidad y la educación.** Cuando hablo de la sanidad, no me refiero sólo a un sistema sanitario que da la impresión de que nunca va a volver a ser el de antes (muy mejorable, pero nada comparable a lo que nos ha quedado), sino también al propio concepto de salud integral, sacrificado por la "lucha" contra una enfermedad que pareciera ser la única. Y en cuanto al sistema educativo, cuyos ciertos aspectos llevo criticando desde hace años, lo veo ahora mismo prácticamente irrecuperable. En ambos casos, se han implantado leyes y normas desde "arriba", que en forma de protocolos deben implementar y hacer cumplir los de "abajo" (estos dos términos entrecomillados, se han empleado literalmente en conversaciones privadas), cual leyes divinas emanadas del cielo. Pero tampoco parece que hayan servido para mucho: **tenemos una atención primaria hecha trizas y eminentemente telefónica,** que no atiende urgencias ambulatorias en el caso de nuestra comarca, y un sistema sanitario que dedica ingentes recursos, tanto materiales como humanos, en realizar test PCR y en administrar vacunas, pero unos indicadores generales de salud no mejores que los de febrero de 2020; en cuanto al curso educativo 2020-21, encontramos a un alumnado que si bien al inicio celebró la presencialidad, ha terminado el curso cansado, mal respirado, abrumado e indignado por unas normas en muchos de los casos absurdas en cuanto al objetivo para el que teóricamente servían, además de limitantes para su aprendizaje, su socialización, su esparcimiento y su pleno desarrollo. Lo que resulta más lacerante de todo esto es que ha sido llevado a cabo por sanitarios/as y educadores/as.

Me gustaría acabar estas líneas a modo de reflexión colectiva preguntándonos para qué ha servido todo esto, ya que **si la única solución que plantean es la vacunación masiva de la población, diera la impresión de que el guion estuviera escrito desde el principio.** Y también una reflexión personal para que se haga cada cual, preguntándole a su fuero interno: ¿Qué Vida quiero Vivir y cómo la quiero Vivir?



Esperientzia



Zerbitzua



Kalitatea



✉ ayma@ayma.es 🌐 www.ayma.es

📍 Zentrala - Gipuzkoa - Sta. Lutzi z.g. - 20709 Ezkio-Itsaso 📞 943 729 070

GOIERRI

zerbitzuak eta
alojamenduak

JATETXEAK

ARAMA

Toki Alai 943 88 89 53

ATAUN

Lizarrusti 943 58 20 69

BEASAIN

Artzal Enea 943 16 31 16

Dolarea 943 88 98 88

Guregas 943 80 54 80

Kattalin 943 88 92 52

Kikara 943 88 62 34

Mandubiko Benta 943 88 26 73

Salbatore 943 88 83 07

Urkioia 943 08 61 31

Xerbera 943 88 88 29

GABIRIA

Korta 943 88 71 86

GAINTZA

Oteñe 943 88 98 48

IDIAZABAL

Alai 943 18 76 55

Pilarrena 943 18 78 66

LEGORRETA

Bartzelona 943 80 62 06

MUTILOA

Mujika 943 80 16 99

Ostatu 943 80 11 66

OLABERRIA

Castillo 943 88 19 58

Zezillonea 943 88 58 29

ORDIZIA

Martinez 943 88 06 41

Olano 943 80 54 70

ORMAIZTEGI

Kuko 943 88 28 93

SEGURA

Imaz 943 80 10 25

ZALDIBIA

Lazkao Etxe 943 88 00 44

Kixdurgune 943 50 10 86

ZEGAMA

Ostatu 943 80 10 51

Otzaurteko Benta 943 80 12 93

ZERAIN

Mandio 943 80 17 05

Ostatu 943 80 17 99

SAGARDOTEGIAK

ALTZAGA

Olagi 943 88 77 26

ATAUN

Urbiltarte 943 18 01 19

LEGORRETA

Aulla 943 80 60 66

OLABERRIA

Etxezuri 943 88 20 49

ORDIZIA

Txlmista 943 88 11 28

ZERAIN

Oiharte 686 29 91 58

HOTELAK

BEASAIN

Dolarea**** 943 88 98 88

Guregas** 943 80 54 80

Igartza* 943 08 52 40

Salbatore* 943 88 83 07

IDIAZABAL

Alai* 943 18 76 55

OLABERRIA

Castillo** 943 88 19 58

Zezillonea** 943 88 58 29

ORDIZIA

Ordizia* 843 73 97 97

SEGURA

Imaz** 943 80 10 25

PENTSIOAK

MUTILOA

Mutiloa* 943 80 11 66

ORMAIZTEGI

Ibuxne** 639 23 88 89

Petit Golemi** 657 79 90 68

ZEGAMA

Zegama** 943 80 10 51

NEKAZAL-TURISMOAK

ALTZAGA

Olagi 943 88 77 26

ATAUN

Aldarreta 943 18 03 66

LAZKAO

Lizargarate 943 88 19 74

OLABERRIA

Borda 943 16 05 81

SEGURA

Ondarre 943 80 16 64

ZALDIBIA

Irizar Azpikoa 943 88 77 18

Lazkao Etxe 943 88 00 44

ZEGAMA

Arrieta Haundi 943 80 18 90

ZERAIN

Oiharte 680 17 12 91

Tellerine 943 58 20 31

LANDETXEAK

LEGORRETA

Bartzelona 943 80 62 06

MUTILOA

Lliernigarakoa 943 80 16 69

ZEGAMA

Otzaurteko Benta 943 80 12 93

ATERPETXEAK

ATAUN

Lizarrusti 943 58 20 69

ZALDIBIA

Alarpe 676 33 30 24

ZERAIN

Zerain 943 80 15 05

APARTAMENU TURISTIKOAK

GABIRIA

Beko Errota 639 23 88 89

KOMERTZIOA

BEASAIN

Unanue Gozotegia 943 16 22 66

ORDIZIA

Ordizian Elkarte www.ordizian.com

Unanue Gozotegia 943 88 15 51

ZERBITZU TURISTIKOAK

ALARPE (ZALDIBIA)

Hipika 676 33 30 24

ALDABE (ZERAIN)

Gida zerbitzuak ... 605 77 18 81

ERRO (ORDIZIA)

Gida zerbitzuak 943 88 22 90

IBUR (ITSASO)

Hipika 663 06 00 11



Logo honekin markaturiko enpresek kalitate turistikorako konpromezuarren ziurtagiria dute.

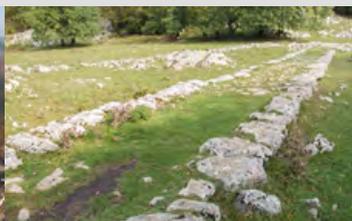
www.goierriturismo.com



IDIAZABAL LURRALDEA - TERRITORIO IDIAZABAL



- **Asteazkenetan Ordiziako azokara.** *Los miércoles al mercado de Ordizia.*
- **Gaztandegietara bisitak.** *Visitas a queserías.*
- **Txakolia, sagardoa eta Idiazabal gaztaren arteko maridajeak.** *Maridajes entre txakoli, sidra y queso Idiazabal.*
- **Goizane agrodenda (Zaldibia), ekoizleak eta delicatessen dendak.** *Agroaldea Goizane (Zaldibia), productores y tiendas delicatessen.*



GOIERRI- BASQUE HIGHLANDS



- **Aizkorri-Aratz Parke Naturala.** *Parque Natural Aizkorri-Aratz.*
- **Zegamako orientazio zirkuitoak.** *Circuitos de orientación de Zegama.*
- **Aralar Parke Naturala eta mitologia.** *Mitología en el Parque Natural de Aralar.*
- **Lizarrusti (Ataun) Abentura Parkea.** *Parque de aventura de Lizarrusti (Ataun).*
- **Mutiloa-Ormaiztegi Bide Berdea.** *Vía Verde Mutiloa-Ormaiztegi.*
Orientazio jolasa. *Juego de orientación.*
- **Santiago Bidea: San Adriango tunela.** *Camino de Santiago: túnel de San Adrián.*
- **GR-283: Idiazabal gaztaren ibilbidea.** *GR-283: ruta del queso Idiazabal*
- **Euskal Herriko Trail Estazioa.** *Estación de Trail del País Vasco.*

GOIERRIKO TURISMO BULEGO ETA INTERPRETazio ZENTROAK

• **ATAUN.** Aralar Parke Naturaleko IZ. *Centro de interpretación del Parque Natural de Aralar.* Tel.: 943 58 20 69. www.ataunturismo.net • www.lizarrustiabentura.eus • www.parketxesarea.org/lizarrusti

• **ATAUN.** Barandiaran Museoa. *Museo Barandiaran.* 943 18 03 35. www.ataunturismo.net • www.parketxesarea.org/barandiaran

• **BEASAIN.** Igartzako Monumentu Multzoa. *Conjunto Monumental de Igartza.* 943 08 77 98 / 605 77 18 81. www.igartza.net

• **IDIAZABAL.** Gaztaren Interpretazio Zentroa. *Centro de Interpretación del Queso.* 943 18 82 03 www.idiazabalturismo.com

• **ORDIZIA.** Goierriko eta Gastronomiaren Interpretazio Zentroa, d'Elikatuz. *Centro de Interpretación del Goierri y de la Alimentación y Gastronomía, d'Elikatuz.* 943 88 22 90. www.delikatuz.com

• **ORMAIZTEGI.** Zumalakarregi Museoa. *Museo Zumalakarregi.* 943 88 99 00. www.zumalakarregimuseoa.eus

• **SEGURA.** Erdi Aroko Interpretazio Zentroa. *Centro de Interpretación medieval.* 943 80 17 49. www.ezagutu.segura.eus

• **ZEGAMA.** Aizkorri-Aratz Parke Naturaleko Interpretazio Zentroa. *Centro de Interpretación Parque Natural Aizkorri-Aratz.* 943 80 21 87. www.parketxesarea.org/anduetza • www.zegamaturismo.net

• **ZERAIN.** Paisaia Kulturala eta Burdinaren mendia. *Paisaje Cultural y Montaña del Hierro.* 943 80 15 05. www.zerain.eus

943 16 18 23

UNANUE GOZOTEGIA: ENDULZANDO ORDIZIA DESDE 1934

Jose Mari Unanue (Ordizia, 1967) es la tercera generación familiar al frente de la pastelería fundada por su abuelo **Antonio** en 1934 y continuada por los hijos de éste, **Jose Mari y Luis Mari** y sus esposas, **Isabel y Maite**. La dulce saga fundada por el aitona por necesidad no sólo sigue en pie 87 años después, sino que se ha convertido en una pasión familiar, como nos confiesa Jose Mari cuando nos recibe en su despacho encima del obrador: "Soy pastelero. Cuando más a gusto estoy es cuando estoy abajo, haciendo pasteles, no aquí arriba entre papeles".

texto: Josema Azpeitia fotografías: Ritzar Tolosa

Jose Mari comienza su jornada laboral a las 2 de la mañana, cuando muchos de sus vecinos todavía no se han metido a la cama. Siempre lo ha hecho así y está habituado a su horario, como los que trabajan de 8 a 18. "Lo importante es que nos han dejado trabajar" afirma este ordiziarra que, al igual que todo el mundo, ha tenido que habituarse a las restricciones y a las normas acarreadas por la nueva situación. "Para nosotros esto también ha supuesto un duro golpe. Por una parte, siempre hemos trabajado mucho con la hostelería, llevándonos pan, pasteles y bollería diaria. Todo eso se paró de golpe con la llegada del virus y se ha mantenido parado con los continuos cierres. Sin contar con todo lo que trabajábamos para bodas, comuniones, celebraciones...".

Al igual que sucedió con los establecimientos convencionales de hostelería, Unanue también se vio obligado inicialmente a cerrar sus tiendas, y durante meses no ha podido ofrecer en ellas el servicio de cafetería. "Cuando se empezó a aclarar algo la situación hemos podido seguir vendiendo pasteles y a pesar de tener la barra cerrada se nos dejó vender café para llevar" recuerda Jose Mari que también se vio obligado a readecuar de arriba a abajo el obrador. "Por suerte, nuestras instalaciones son grandes y no somos mucha gente, por

lo que hemos podido llevar bien los protocolos de distancia e higiene, pero siempre hemos estado atenazados por el miedo y la incertidumbre. Esto se está haciendo muy largo," confiesa.

Fuerte vinculación con Ordizia

Unanue siempre ha estado fuertemente vinculada a su pueblo en particular y al Goierri en general. Como podemos leer en su página web www.unanuegozotegia.net Antonio, el fundador, nació nada menos que en Zabale, una emblemática casa solariega todavía en pie en las afueras de Ordizia, y la ubica-



Unanue
GOZA EZAZU GURE
BETIKO KALITATEAZ!

ORDIZIA Nagusia, 17 - 943 881 551
BEASAIN Nafarroa Etorbidea, 5 - 943 162 266



Goierrialdea autobusak
 Mota guztietako autobusak
 Goierriko herrien zerbitzura

tel. 943 88 59 69
 info@goierrialdea.eus
 Gudugarreta BEASAIN



CANTERIAS DONOSTI
 Albañilería y Reformas





- Reformas integrales • Cocina • Baños • Pladur
- Pintura • Chimeneas de salón (personalizadas)
- Porches • Tejados • Chapeos en piedra natural
- Mantenimientos •

Iturtxo 5 1ºD 20240 ORDIZIA
 E-mail: ruben_md90@hotmail.com
 Tel: 943 88 11 59 • 608 39 26 00 • 673 86 20 62



ción original de la pastelería, que inicialmente se llamó “La Confianza” fue en la calle Santa María, junto al bar Martínez.

A día de hoy, además del obrador, Unanue cuenta con dos pastelerías-café en Ordizia y Beasain, además de múltiples puntos de venta en diferentes establecimientos del Goierri. “En todos los pueblos del Goierri ha habido tradicionalmente al menos un lugar en el que se venden los pasteles de Unanue” comenta Jose Mari.

Especialidad en pasteles

A pesar de contar con un catálogo compuesto por cerca de 150 referencias, que se dice fácil, Jose Mari admite que el grueso de ventas de Unanue han sido siempre los pasteles clásicos. “Nuestro fuerte siempre han sido los pasteles de toda la vida: la bomba, el millojas, el relámpago... Al ir cambiando las modas y entrando productos nuevos, siempre nos hemos visto obligados a ir evolucionando y cada cierto tiempo tenemos que crear alguna novedad. Pero el comentario de los clientes

habituales casi siempre es el mismo: ‘Muy bonito, pero ponme una bomba’. Y lo mismo pasa más o menos con las tartas, de las que también tenemos todo tipo de referencias y estilos. Al final, la que más se vende es el brazo de gitano de siempre”.

Unanue, hoy

Superado, o eso esperamos, lo peor de la pandemia, Unanue continua su labor acercándose a su centenario que llegará, más o menos, cuando Jose Mari alcance la edad de pensar en jubilarse. “La clientela y los hábitos han cambiado, y si ahora queremos atraer a las familias y al público joven, además de los dulces tenemos que ofrecer desayunos saludables, bizcochos veganos... y también se nos da bien”. Eso sí, a pesar de estos cambios que se han ido operando en sus establecimientos con total naturalidad, en Unanue siguen estando orgullosos de ser pasteleros, como muestra su firme vinculación con **Gozoa**, la recién creada Asociación de Pasteleros Artesanos de Gipuzkoa, de la que forman parte desde el primer momento.

HABE ik homologatutako eskualtegia
Centro homologado por HABE

aek

euskara praktikoa

Nafarroa Behera 1 • ordizia@aek.eus
943 88 91 74

MATRIKULAZIOA / MATRÍCULA (2021-22 ikasturtea)
Irailaren 1etik 24ra / del 1 al 24 de septiembre

EUSKARA KLASEAK ORDIZIAN
A1-A2-B1 presencial • Guraso taldeak (45€) • Grupos de jubilados
B2-C1 kurtso tutorizatuak • A1-A2-B1-B2-C1-C2 autoaprendizaje/online

DIRULAGUNTZAK/BECAS
IVAP doan/gratis • LANBIDE doan/gratis • Ausolagun doan/gratis
%85eko asistentzia egiaztatuz gero, doan/ con el 85% de la asistencia, gratis

**BASQUE
LABEL
HARATEGIAK**
100%
CON NUESTROS
BASERRITARRAS

EZEIZA

HARATEGIA

Nagusia 29, ORDIZIA - 943 88 62 53



Haizpe

Raciones • Bocadillos
Hamburguesas • Sandwiches
Platos combinados

Gudarien Etorbidea. ORDIZIA 843 98 21 43



imana

Garagartza 9 - ORDIZIA - 943 88 46 62



**GOZOKI
DENDA**

Elkano 10 - ORDIZIA



BOSSA NOVA
ILEAPAINDEGIA • PELUQUERÍA

Los mejores productos naturales para el cabello
a base de proteínas de leche, extractos de miel y fresa.
Ofertas en tratamientos con keratina.
Lifting capilar • Peeling capilar

Alta Barandiaran Enparantza 5, ORDIZIA. 943 88 24 76

ORDIZIA HONRÓ AL QUESO IDIAZABAL

El pasado 5 de mayo, promovido y organizado por el **Ayuntamiento de Ordizia**, tuvo lugar la Presentación y corte del nuevo queso Idiazabal que, por segundo año consecutivo, tuvo lugar en las Campas de Diangu y no en su lugar habitual, el salón de plenos de la localidad, en el marco de la feria semanal que esta villa celebra todos los miércoles. Y esta vez fue el coordinador y fundador de **Jakitea, Xabier Zabaleta**, el encargado de cortar el queso en nombre de la Asociación que preside, todo un honor y un reconocimiento a la gran labor que realiza este colectivo de cocineros y cocineras en favor del impulso de nuestra gastronomía más tradicional y auténtica y, por ende, nuestros productos y productores.

El consistorio ordiziarra invitó al acto a una nutrida representación institucional que, como es habitual, fue desgranando sus discursos antes del momento clave, el corte del queso en sí. Tomaron la palabra uno tras otro el alcalde de Ordizia, **Adur Ezenarro**, la responsable del Museo D'elikatzuz y miembro de la Cofradía del Queso Idiazabal de Ordizia **Leire Arandia**, la Consejera de Desarrollo Económico, Sostenibilidad y Medio Ambiente del Gobierno Vasco **Arantxa Tapia**, el director de Agricultura y Equilibrio Territorial de Diputación **Xabier Arruti**, el Director General de Basquetour **Daniel Solana** y la Gerente de la D.O. Idiazabal, **Miriam Molina**. También estuvieron presentes el Viceconsejero de Agricultura, Pesca y Política Alimentaria del Gobierno Vasco **Bittor Oroz**, el Presidente de la D.O. Idiazabal **Felix Ajuria** y el director de Goitur, **Niko Osinalde**, entre otros.

De dichos discursos nos quedamos principalmente con el ofrecido por Xabier Arruti, que tuvo el detalle de ofrecerlo en forma de berto rompiendo con el tedio de la habitual sucesión de discursos monocordes, así como el de Miriam Molina, más práctico y directo, pues realizó un repaso de los datos de la Campaña 2020 del Queso Idiazabal en la que, a pesar de la situación vivida, aumentó el número de queserías de la Denominación hasta alcanzar la nada despreciable cifra de 126 elaboradores.



Premios a la regularidad

La gerente de la D.O. Idiazabal fue la única persona que en su discurso agradeció de una manera clara a los periodistas y medios de comunicación el acudir a una cita que no tendría razón de ser sin el eco mediático de la misma, un detalle que se agradece, y fue también la encargada de explicar la dinámica que se sigue para elegir a las dos queserías que son reconocidas cada año en esta cita con el Premio a la Regularidad. Según explicó Miriam, los dos elaboradores elegidos son los que mejores resultados obtienen en el conjunto de las diferentes catas que realiza a lo largo del año el panel de cata de la D.O. Idiazabal. Y este año, casualmente, se ha dado la circunstancia de que ambas queserías han resultado ser de Idiazabal: **Gaztañaditxulo**, de **Ander Barandiaran** en la ca-



ETXOLA

Horategia Urdaitegia
Ekologikoa eta Naturala

Andre Mari Kalea 37 - ORDIZIA
943 54 00 37 📞 626 81 80 40



Innovador alisado de keratina que aporta salud y bienestar al cabello dejándolo liso durante 6 meses aproximadamente. También usamos un tratamiento natural que reestructura, fija el color y elimina el encrespamiento. Y para cuidar nuestro cabello, usamos coloraciones vegana y orgánica.

Otegi Enea Auzoa - ORDIZIA - 943 08 54 15



HIGIEZIN ZERBITZUA
SERVICIO INMOBILIARIO

Por mucha demanda
NECESITAMOS VIVIENDAS
en alquiler o en venta

(Ordizia, Beasain, Lazkao, Itsasondo, etc)

Nagusia kalea 32, ORDIZIA - 943 88 78 40 - 663 911 722



Razioak
Plater kombinatua
Ogitartekoak
Hamburguesak

Legazpi 3, ORDIZIA - 943 16 03 04

ARANTXA

LENTZERIA - MERTZERIA



Nagusia 20 - ORDIZIA - 943 887 615



Auzokide 95

KOMUNITATEEN ADMINISTRAZIOA

1995ETIK GOIERRIN

ZURE LANA
GURE ESKU

Kol 7bk 858

Urdaneta 52, behe ORDIZIA 943 253706 / 656706652 goierri@auzokide.eu



tegoría del Premio al pastor/productor y **Goiburuzak** en la categoría del Premio a la quesería. Los responsables de ambas queserías recogieron su galardón entre aplausos.

Asimismo, ese mismo día tuvo lugar un merecido acto de reconocimiento a **Joxe Mari Ustarroz**, quien ha sido durante 16 años el Presidente del Consejo Regulador de la D.O. Queso Idiazabal. Ustarroz fue obsequiado con una txapela de manos del alcalde de Ordizia e hizo, como siempre, gala de su buen humor y de un carácter que le ha convertido en una de las personas más apreciadas del sector.

Tras el homenaje a Ustarroz, llegó el momento clave de la jornada, el corte de queso en sí, realizado por Xabier Zabaleta en nombre de Jakitea. El cocinero y responsable de Aratz Erretegia de Donostia dejó claro, con un estilo suelto y desenfadado, que no era el primer queso Idiazabal que cortaba, y agradeció a todos los presentes la deferencia que ha supuesto el contar con Jakitea para un acto de semejante simbolismo. Como afirmó Zabaleta dirigiéndose a los elaboradores del

Queso Idiazabal, "Jakitea se creó hace diez años para defender, entre otras cosas, nuestros productos. Y nuestra cocina no sería nada sin vuestro trabajo." Zabaleta afirmó también sentirse "muy honrado" de estar en Ordizia y consideró que el corte de queso que iba a realizar era "el corte de todos", en referencia al resto de compañeros de su asociación, muchos de los cuales le acompañaron y le arrojaron en Oiangu.

En el evento, que contó con la complicidad de un tiempo amenazante por momentos pero impecable desde el inicio hasta el final estuvieron presentes varios pesos pesados de la gastronomía local como los integrantes de la Cofradía del Queso Idiazabal de Ordizia **Jose Ignacio Iturrioz**, **Jesús Mari Ormaetxea**, y la mencionada **Leire Arandía** entre otros, el presidente de la Federación de Cofradías Gastronómicas (FECOGA) **Juan Manuel Garmendia**, la Presidenta de la Academia Vasca de Gastronomía **Mari Mar Churrucá** y una amplia representación de cocineros y cocineras de la Asociación **Jakitea**.



**ZEBERIO
HARATEGIA**



Goenkale 7, ORDIZIA 943 88 08 91



Todo tipo de precocinados













Peluquería Caballeros
A LAZNE
 Gizonézko ileapaindegia

Domingo Unanue, 1
 Tel. 943 08 60 04
 ORDIZIA

biok2.com

aholkularitza	asesoria
fiskala	fiscal
kontablea	contable
merkataritzakoa	mercantil
laborala	laboral

Urdaneta 7 bajo, 20240 ORDIZIA (Gipuzkoa) T 943 88 44 00 E info@biok2.com www.biok2.com



Kirkil

Santa Maria 29 - Ordizia

URDIN
 — taberna —

Santamaria-Andre Mari Kalea, 31 # ORDIZIA
 943 08 59 97



ARANA MOTOR

Maillutz kalea, 41 - ORDIZIA 943 05 94 92
 info@aranamotor.es

ZUGAZTIBI

aholkularitza asesoria	bitartekaritza zerbitzua servicio de mediación
abokatuak abogados	higiezin agentzia inmobiliaria

Domingo Unanue Enparantza 5 T: 943 16 15 58
 ORDIZIA M: 639 95 74 89
 zugaztibi@zugaztibi.eu



AUZOKI

Araba kalea 1
 20140 ORDIZIA

943 08 74 86

KOMUNITATEEN ADMINISTRAZIOAK SL
 Kol. Zentz. 589

auzoki@auzoki.eus
 639 65 13 79

DJ IÑIÑO ETXENIKE

Ezkontzak
 Despedidak
 Jaia

655 744 657

“GOIERRI-LAUTADA” KONEXIOA

Aurten, 2021ean, 25 urte beteko dira bi goierritar, Lazkaoko **Joxe Mari Jauregi** eta Beasaingo **Eli Gorrotxategi** Ilarduira joan zirela eta bertan gazta ekoizten hasi zirela. 34 urte zituen garai hartan Joxe Mari eta Goierriko industriagintzan lan egiten zuten, baina lana ez zuten gustoko eta txiki-txikitatik argi zeukan bera artzaina izan nahi zuela.

testua: Josema Azpeitia argazkiak: Ritzsar Tolosa

lan ere, Joxe Mariren ama, Malen, Ilarduian jaio zen eta bertan bizi zen Zaldibiako Prontxioarekin ezkondu eta Lazkaora bizitzera joan zen arte. Eta Joxe Mari bere haurtzaroko momentu asko pasa zituen Cipriano aitonaarekin gaur egun bere etxea diren paraje hauetan.

Hirugarren goierritar bati esker izan genuen bere garaian bikote honen berri: **Juanjo Martínez de Rituerto** lazkaotar sukaldaria, gaur egun Ezkioko Agirretxea jatetxea zuzentzen duena. Juanjo Joxe Mariren lehengusua da eta, bera bezala, Ilarduia parajetan eta La Leze kobaren inguruan pasa zituen bere haurtzaroko momenturik politenak. Gaur egun ere, lanak aukera uzten dion bakoitzean, ihes egiten du bertan duen etxera.

Juanjoren eskutik hurbildu ginen, ekainaren hasieran La Lezeko gaztandegira. Bertan, Joxe Mari eta Elik beraien faktoria xumea erakutsi ziguten beraien lanaren klabeak azaltzen zizkiguten bitartean. “Gaztategi txikia da La Leze” azaldu zigun Elik “baina hiru pertsona lan egiteko nahikoa” azpimarratu zuen. Hirugarren pertsona **Arkaitz** da, bikotearen semea, aitari bere lanetan laguntzen diona eta familiako negozioarekin jarraitzeko asmoa duena. “Egunero, goizeko 7ak aldera, Joxe Mari eta Arkaitz ardiak jeisten hasten dira. Hemen urtarrilaren erdialdean hasten gara gazta ekoizten eta abuztuaren amiaerarte irauten du kanpainak. Toki altuan eta mendiz inguratuta gaudenez, artaldea ez dugu tokiz aldatu behar kanpainan zehar Goierriko artzai askok egiten duen bezala. Gure ardiek hemen dena daukate: zelaia eta mendia” azpimarratzen du.

“Senarra eta semeak ardiak jeisten dituzten bitartean, ni etxetzeko banaketaz arduratzen naiz. Bi egunetan hemendik Gasteizeraino banaketa egiten dut eta bi egunetan Goierriara



IREKITA 24 ORDUZ

G1120 65km
20210 Lazkao Gipuzkoa
T/F 943 881 719
avialazkao@galparsoro.eus
www.galparsoro.eus

LAZKAO
ZERBITZUGUNEA



AVIA

Zugandik **URBIL** gaude



Banakakoentzat zein profesionalentzat, etxea berritzeko behar den guztia:

- Etxegintzako materiala
- Burdindegia
- Erramintak
- Zeramikak
- Komunak
- Sukaldeak
- Ateak
- Leihoak
- Horma paperak



BigMat
URBIL

**ERAIKUNTZARAKO
MATERIAL ETA ZERBITZUAK**

Hiribarren 34, LAZKAO 943 00 88 87
E-mail: urbil@bigmat.es
www.urbil.bigmat.es



joaten naiz. 10ak aldera bueltatzen naiz eta gazta egiten has- ten naiz bazkaltze orduarte. Etortzen diren bixitari eta beze- roei ere arretea egiten diet, bazkaria prestatu eta arratsalean ere lan egiten dugu: egindako gaztaiei buelta eman, ikuiluak txukundu... lana ez da amaitzen”.

25 urte hauen fruitua, gaztandegiko bulegoaren paretetan zintzilikatuturik dauden **dozenaka sari** eta errekonozimendu izan dira, eta ez bakarrik gaztaren kalitatearengatik. Joxe Mari art- zai txakur lehiaketa askotan parte hartu du emaitza ezinhobeak lortuz: 6 aldiz txapeldun Oñatin eta 12 aldiz Arabako txapeldun, besteak beste. 400 arditako artaldea dute Joxe Mari eta Elik.

Kalitatea izan da, Ilarduia bizitzera joan zirenetik, Joxe Mari eta Eliren lanaren ardatza. “Gure ardiek gure inguruko belarra eta landareak besterik ez dute jaten, honek kristoren personalitatea ematen bait dio gaztari. Eta osagarri bezala, guk aukeratutako zereal nahasketa ematen diegu, soja eta produktu transgenikoak ekidituz. Gatzagi naturala ere erabiltzen dugu. Horretarako, arku- meak hiltzera eramaten ditugunean, ni ere joaten naiz beraien sabelak jasotzera. Horrela, badakit sabel horiek hemen hazitako

animalienak direla, nik nahi izan dudana jan duten animaliena... eta guzti hori gaztan isladatzen da. Asko nabaritzen da.”.

Produktuei dagokionez, La Lezen Idiazabal gazta ekoizten dute, keztatua eta keztatu gabekoa eta Elik kontatzen digunez, “gero eta gehiago saltzen dugu **“azal grisa”** izeneko gazta, bere azal propioa duena, garbitu eta keztatu gabekoa. Gazta, berez, horrela jan beharko litzateke, baina Idiazabalen azala garbitzen eta kea ematen ohitu gara. Iparraldeko jendearentzat, adibidez, hori akats bat da, horrela gaztak berezko duen bakterio-flora hon- datzen dugula diote”. Horretaz gain, gazta zaharra, gazta urdina eta “Camembert” moduko gazta ekoizten dute La Lezen.

Joxe Mari eta Eliren gazta dastatu nahi duenak, Ilarduia hurbil daiteke edozein momentutan edo, bertaraino joan beha- rrean, Goierriko puntu hauetan ere eros dezake: Beasain (Oiarbi- de harategia), Ordizia (Enparantzako Garin okindegia) eta Idia- zabal (Guzta okindegia). Etxez-etxeko banaketa ere egiten dute.

LA LEZE GAZTANDEGIA

Ilarduia (Araba) - 945 304 158 - 617 513 536

RECREATIVOS UROLA
 Reparación, venta y alquiler de máquinas recreativas
 Instalación de máquinas de juego en cafeterías y bares
 Churruga 2 ZUMARRAGA **943 72 27 44**
 E-mail: recreativosuroloa@gmail.com

Jar
 Edaritegia Kafetegia
 Nafarroa 27, BEASAIN **943 25 04 17**

Egumendi, S. L.
Manganesoz baretutako altzairuaren aplikazio teknikoak
 Ipeñarieta, 48 / URRETXU-ZUMARRAGA
 Tf.: 943 72 33 01 / Fax: 943 72 43 41
 www.egumendi.com
 E-mail: egumendi@egumendi.com

MARGOGAI.com
 Pinturak, Tresnak, Dekorazioa,
 Industrialia, Makineria
 Laskalbar 1-1 BEASAIN
 Tel./faxa: 943 88 22 93
 lazkaibar@margogai.com
DURAVIL



GRUPO GOIUR

Servicios integrales en construcción
Nueva construcción
Reformas
Mantenimiento
Asesoramiento proactivo
Home Staging, arquitectura e interiorismo

Eraikuntzarako zerbitzu integralak
Eraikuntza berriak
Berritzeak
Mantentze-lanak
Aholkularitza proaktiboa
Home Staging, arkitektura eta interiorismoa

Financiación hasta en 72 meses
Tramitación de subvenciones

72 hilabeteratainoko finantzazioa
Diru-laguntzen bideratzea

**ESPECIALISTAS EN
SUELO RADIANTE
RENOVACIÓN DE AIRE
DOMÓTICA**

**ZORU-IRRADIATZAILE
AIRE BERRITZE eta
DOMOTIKAN
ADITUAK**



Secundino Esnaola 36, trasera ZUMARRAGA
943 72 39 94 | 605 77 27 15

www.grupogoiur.com
grupogoiur@grupogoiur.com



diomo
COCCINAS

SINGULAR
DENDAK

EN EL CAMINO DE SANTIAGO... SANTA MARINA DE AZTIRIA

El barrio gabiritarra de Aztiria, a mediados de julio, aporta sus fiestas de marcado sabor rural. Se festeja a Santa Marina, titular de la ermita asentada en el lugar. El santoral incluye el 18 de julio a la mártir Marina, nacida en la ciudad de Pontevedra y enterrada desde 1515 en la localidad pontevedresa de Bayona. Apuntado el dato parece oportuno preguntarse por la presencia de una imagen de esta santa gallega en Aztiria.

Jose Ángel Igartzabal

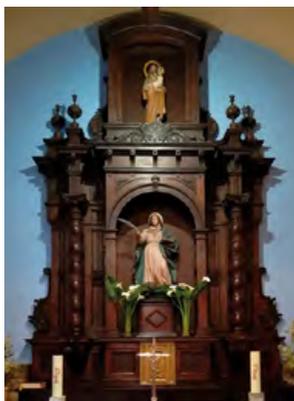
Argazkia: Begoña Aranburu

La respuesta la encontramos en la relación de tal emplazamiento con el **Camino de Santiago**. Así, en su tramo guipuzcoano una antigua ruta era la de la comarca del Goierri. Sobre la misma este es el relato que ofrece el escritor **Manuel Lecuona** "Al ir a cruzar de Mandubia y yendo luego por los altos de Usurbe, Kizkitza y Ezkioga, bajas por la iglesia de La Antigua a Eizaga por Zumarraga, y por dicho punto dirigirse a las crestas

intermedias entre Zerain, Mutiloa y Legazpia, a la vista de Segura y tocando en Santa Marina de Aztiria seguir adelante a atravesar la sierra de Aizkorri por el célebre túnel de San Adrián para por fin salir de la provincia a las llanuras de Álava."

Por otro lado, en un amplio y documentado trabajo sobre el Camino de Santiago en Gipuzkoa, elaborado por el catedrático de Historia **José Luis Orella**, el profesor y crítico de Arte **Edorta Kortadi** y el Equipo de la Universidad de Deusto (Campus de Donostia) se anota respecto a Aztiria "Carece de restos medievales, pero la toponimia deja constancia de que el Camino de Santiago atravesaba estos parajes; su iglesia responde a la advocación de Santa Marina, típicamente medieval. También se encuentra en él Venta Legor que nos indica que probablemente existía una venta para peregrinos en el lugar."

Consideramos que con estos apuntes queda suficientemente fundamentada la vinculación de Aztiria con la Ruta Jacobea.



GABIRIAKO UDALAK

Jai Zoriontsuak opa dizkizue

Ondo pasa, pasatu gabe !!

RESTAURANTE - JATETXEA



Jai Zoriontsuak!!!

www.restaurantekorta.com
restaurantekorta@gmail.com

San Lorenzo Auzoa. GABIRIA 943 88 71 86



Birgaitze-lanak eta industrio-mantenimendua.
 Urbanizazioak, lan zibilak eta enpresa industriarak.
 Pabiloi industrialekako, etxebizitzakako, merkataritza-lokalekako eta abarrezko erreformak eta eraikuntza.
 Administrazio publikoetarako, enpresa pribatuetarako zein partikularretarako lanak.
 Fatxada zein igogailuen berritze-lanak, bizilagun komunitateentzako erreformak.
 Aholkularitza teknikoa (arkitektoak, ingeniariak...)



ANTIO
 construcciones-erakundeak

Urola 8. Pabellón 21-22. 20230 LEGAZPI
 tel. 943 73 45 74 - 606 24 12 58 - 606 34 23 57
 construccionesantio@antio.es

Rehabilitación, obras y mantenimiento industriales.
 Urbanizaciones, obras civiles y empresas industriales.
 Construcciones y reformas de pabellones industriales, viviendas, locales comerciales, etc.
 Obras para administración pública, empresa privadas y particulares.
 Rehabilitaciones de fachadas, ascensores, reformas en comunidades de vecinos.
 Asesoramiento técnico (arquitectos, ingenieros, etc.)

¡ESPECIALISTAS EN 4X4 Y QUAD!



- Taller multimarca - Mecánica general
 - Revisamos y reparamos tu coche nuevo sin que pierdas la garantía de origen



AV. EUSKALERRIA. ZUMARRAGA
 Tf. 943 72 54 48 - zuautodani@gmail.com



BRET
 ILEAPAINDEGIA

Peluquería Unisex
 Servicios de estética
 Asesoramiento personal

GIPUZKOA KALEA 15 - ORDIZIA
 ☎ 943 50 40 39 - 688 75 31 23
 📷📱 BRET_ILEAPAINDEGIA



JAVIER MOSQUERA
Abogado

El abogado Javier Mosquera responderá en esta sección de forma gratuita las consultas jurídicas de nuestros lectores. Para ello, deberán enviar la consulta a la dirección elabogado-responde@gmail.com. Goierriko Gida garantiza el anonimato y la discreción de las personas que utilicen la sección y su consulta será firmada como ellas nos indiquen. Javier ejerce habitualmente como abogado en su despacho de Lazkao (C/ Jose Lasa, 8. Tf. 943 88 96 42).

El Abogado Responde

CONTRATACIÓN DE LUZ Y GAS

Mi consulta es la siguiente: hace un par de meses vinieron a mi casa unos comerciales de Naturgas ofreciéndome una serie de descuentos para el suministro de gas y luz. Yo tengo la luz con Iberdrola y les dije que no me interesaba cambiar; no firmé ningún papel ni autorice nada de nada. Cual es mi sorpresa que al paso de las semanas la factura de Iberdrola no llegaba, y de repente a los días me llegan las facturas de la luz y del gas, todo por Naturgas. Inmediatamente llamo a Iberdrola, y me dicen que ya no soy cliente suyo porque Naturgas les solicitó el cambio. Luego llamo a Naturgas, me confirman lo dicho y después de montarles un buen jaleo me dicen que yo he autorizado el cambio. Ya he dado la orden para volver a Iberdrola, pero me encuentro engañada. ¿Puedo hacer algo ante este atropello?

A.L. Ordizia

Esta práctica abusiva es cada vez más corriente y se han dado muchos casos en nuestra zona. Con esta incómoda maniobra pretenden robarse clientes entre las compañías y, ante este abuso, lo que se debe hacer es plantear una queja: llama a Naturgas y que te faciliten un número de fax para enviarle una reclamación al departamento de atención al cliente. En esta reclamación indica tu número de cliente, tu deseo de baja en el servicio y solicita la devolución del importe total de la última factura, y muy importante, solicita justificante por escrito y/u oral del supuesto cambio que tú autorizaste. Lo más normal es que te llamen para pedirte disculpas, pero insístele en la devolución de lo pagado en la factura. No estaría de más que llevases una copia de esta reclamación a la Oficina de Consumidor para que así el propio Gobierno Vasco les ponga en su sitio y no se repitan estas actuaciones.

ACCIDENTE A PAGAR

Hace unos días me llegó una carta de la Diputación Foral de Gipuzkoa donde se me reclamaba una factura de unos 1.200 euros en concepto de limpieza de calzada, unos metros de valla quitamiedos y horas de trabajo de 3 operarios. Creo que esto es a raíz de una salida de calzada que tuve hace tiempo. ¿Tengo que pagar esta factura?. ¿El mantenimiento de las carreteras no es obligación de la Diputación?

G.G. Idiazabal

Es cierto que las carreteras son competencia de la Diputación Foral, pero cuando nos encontramos ante daños provocados por los conduc-

tores y sus vehículos, la responsabilidad es de estos; o sea, te toca pagar la factura por causar unos daños en la vía. Una vez que pasa el accidente, la Diputación tiene obligación de reparar los daños ocasionados y restablecer todos los elementos de seguridad, limpieza... para que la carretera esté en perfectas condiciones; evidentemente la propia Diputación se informa de cómo y quién ha producido los daños para pasarle la correspondiente factura. Lo que suele suceder es que si el accidente no fue por tu culpa y tampoco hubo alcoholemia, esa factura se la deberías hacer llegar a tu seguro para que la abone, porque estos gastos se consideran daños a terceros.


Javier Mosquera
Abogado

Jose Lasa, 8
LAZKAO
Tf. 943 88 96 42



ORMAZARRETA (Legazpi)

EL PLACER DE MONTAR A CABALLO

En Legazpi, a un paso de la Sierra de Aizkorri, el picadero Ormazarreta Zalditegia ofrece diversas actividades, cursos y posibilidades dirigidos al placer de disfrutar del caballo tanto en pista como en plena Naturaleza.

Situado en el barrio de Mantxola, **Ormazarreta Zalditegia** nació con unos objetivos y una misión claramente establecida: Por medio de la monta vaquera, practicar un deporte y disfrutar del caballo en la pista y en la Naturaleza.

Alrededor de esta idea, en Ormazarreta podemos optar por diferentes servicios como **cursos de iniciación o cursos de perfeccionamiento dirigidos a gente de todas las edades, así como excursiones** que pueden oscilar desde un paseo de media hora hasta rutas para todo un fin de semana. Tanto los paseos como las rutas se realizan siempre con la compañía de un guía especializado.

En Ormazarreta disfrutan popularizando el disfrute del caballo con unos **precios accesibles para todos los públicos**. Así, un paseo de media hora tiene un precio de 10 euros, montar una hora costará 20 euros, mientras que un curso o un bono de 10 horas nos costará 150 euros. Asimismo, **las cuadras de Ormazarreta pueden alquilarse** para cobijar a nuestros propios caballos con un precio que oscila entre los 200 y los 250 euros, incluyendo manutención, limpieza y cuadra con camas de serrín y agua constante.

Eventos y espectáculos.

Los nobles caballos de Ormazarreta, de **raza española y portuguesa** así como algún ejemplar cruzado, son ideales para dar un **toque de distinción a cualquier evento**, desde una tamborrada a una cabalgata, pasando por todo tipo de desfiles y exhibiciones.

Y como no, todas las actividades que se realizan en Ormazarreta, se llevan a cabo teniendo en cuenta todos los protocolos de seguridad, distancia e higiene establecidos a raíz de la **Covid-19**. Porque la seguridad no está reñida con la diversión.



ORMAZARRETA

Picadero Zalditegia

- Rutas
- Alquiler de cuadras
- Cursos
- Etc..

Mantxola auzoa 10
20230 LEGAZPI
☎ 619 41 17 35



MI TIENDA (Urretxu)

PREPARADOS PARA EL VERANO

Al hablar de Mi Tienda, siempre nos hemos centrado en su zona de descanso y sus cortinas, y en invierno, en su gran variedad de nórdicos y similares, pero en este amplio comercio encontraremos también una buena variedad de artículos para el verano.

Como nos recuerda **Ignacio García**, que junto a su hermana **Ana** y su primo **Julio** sigue dirigiendo este modélico comercio siguiendo las pautas establecidas en 1961 por sus padres, los hermanos José y Julio García, “de cara al verano, en Mi Tienda retiramos muchos de los productos invernales y duplicamos nuestro surtido de sábanas, haciendo especial énfasis en las de algodón 100% que resultan mucho más adecuadas para los momentos de mucho calor”. Y por otra parte, como nos comenta este veterano comerciante, en verano en este establecimiento podremos encontrar una gran variedad de colchas que pueden sustituir durante el período estival a los más cálidos nórdicos y edredones, más propios del invierno. “Contamos con una bonita colección de colchas en diferentes colores y diseños: florales, geométricos, lisos...” comenta Ignacio.

Vamos a la playa...

Y aunque nos encontramos en el interior, en Mi Tienda no se olvidan de la costa y de la playa, y en verano aprovechan para poner a nuestra disposición una gran variedad de toallas de playa y pareos. Todo ello sin olvidar las toallas de baño, disponibles en una gran variedad de colores lisos.

Piensa bien... y acertarás

Y no sólo de toallas vive el hombre (o la mujer). Como nos recuerda Ignacio, en Mi Tienda contamos con gran cantidad de artículos que pueden resultar un estupendo regalo y con los que siempre acertaremos: **mantas, cojines, albornoces, paños de cocina, delantales...** lo dicho, una opción diferente y, sobre todo, práctica.

La oferta de siempre

Y, por supuesto, Mi Tienda sigue vistiendo de arriba a abajo nuestro hogar con **artículos de descanso** (somieres, colchones, camas articuladas, arcones abatibles, cabeceros...) y con la especialidad de la casa: **los estores y las cortinas**, desde las más tradicionales a las más novedosas (laminas verticales, enrollables, japoneses...). Además, las confeccionan a medida y se ocupan de su instalación.

MI TIENDA - Labeaga, 19. Tf: 943 72 42 51 - URRETXU

Búscanos en Facebook: mitiendahogar



NARRASPE

s u k a l d e a k

COCINAS - BAÑOS - PUERTAS - SUELOS
CARPINTERÍA Y REFORMAS EN GENERAL



www.cocinasnarraspe.com

Paseo del Oria 34 - BEASAIN
Tf.: 943 02 85 25 - Móvil: 616 43 51 77
E-mail: cocinasnarraspe@yahoo.com



NESS



BY ESTI GARCÍA



Garagartza 5 / ORDIZIA / 943 16 10 25

HIDALGO

BITXITEGIA ETA ERLOJUTEGIA

ORDIZIA

LEGAZPI 3
TEL. 943 880 406



1957 urteaz geroztik saltzen ditugu erloju, bitxi eta opariak. Sektorre guztietan artikuluen aukera handia eta poltsiko guztiek ordaintzeko moduko artikulua.

Bitxi klasikoak, modernoak eta azken joeretaokoa izateaz gain, erlojigintzan izen oneneko markak ditugu: **JAGUAR, FESTINA, LOTUS, VICEROY, QUICKSILVER, ROXY, DONNA KARAN, VICTORIO-LUCCHINO, SANDOZ** eta askoz gehiago. Horrez gainera, ezkontzako eraztunetan paregabeko aukera dugu. Bai bitxigintzan, bai erlojigintzan, konponketentzako gure tailerra dugu. Hidalgon beti aurkituko duzu **DISEINUA, BERMEA ETA KALITATEA**.



GALDEANO

BURDINDEGIA • FERRETERIA



- Copias de llaves y mandos
- Cerraduras
- Herramientas manuales y eléctricas
- Jardinería
- Menaje de hogar

Amerika kalea / ORDIZIA - 943 88 50 88
ferreteriagaldeano@gmail.com



NEKOTZ (Zumarraga)

ALIMENTACIÓN (DE NUESTRAS MASCOTAS)

Tenemos mucho interés tanto en nuestra alimentación como en la de nuestras mascotas. Está de moda. Ecológico, biológico, natural... nos atraen. El término natural en la etiqueta de un alimento carece de significado, no informa sobre la calidad del mismo. Están en boga las dietas crudas mezcla de carnes, verduras y frutas de buena calidad.

Para que ese tipo de dieta sea adecuada para la salud de nuestras mascotas debemos vigilar la proporción justa de sus componentes para evitar desequilibrios y que no se presente carencias nutricionales y vitamínicas. También controlar la higiene de los productos para evitar parásitos y bacterias. Hay que tener en cuenta las necesidades específicas de nuestro animal. Conseguirlo es difícil. Se tiende a dar un exceso de proteína. Necesitaríamos un nutricionista. Se tiende a comprar por internet dietas ya elaboradas para facilitarnos esa tarea.

Con los piensos compuestos es más fácil calcular la energía metabolizable de la ración de piensos. Los hay excelentes.

Llevamos muchos años utilizando Royal Canin, pienso tradicional de gama alta con el que estamos muy satisfechas.

Hemos empezado a trabajar con la marca **GOSBI**. Además de la buena calidad del producto tienen una filosofía que compartimos.

Las materias primas son de buena calidad, el extrusionado es a baja temperatura y llevan añadida fitoterapia para reforzar el sistema inmunitario y mejorar la salud, además de glucosamina y condroitina para las articulaciones.

Compran a productores cercanos a sus instalaciones para evitar la contaminación en el transporte de mercancías.

Están certificados por PETA, organización dedicada a proteger los derechos de los animales. Se garantiza el respeto a los animales para la producción de sus productos.



En resumen, no es lo mismo dar sobras de comidas o preparar una dieta equilibrada y de la misma manera tampoco es lo mismo utilizar un pienso compuesto de gama baja que uno de gama alta. Es nuestra elección.



albaitaritzta klinika / clinica veterinaria

LARRIALDIAK
URGENCIAS 24H.

943 72 49 26





Z



- Tratamientos faciales
- Maquillajes
- Tinte permanente pestañas
- Tratamientos corporales
- Masaje y terapias manuales
- Manicura y pedicura
- Depilación baja temperatura y fría
- Depilación eléctrica
- Solarium / Solarium vertical

¡Infórmate sin compromiso!



Edergintza - Belleza
LABEAGA 2 - URRETXU
943 72 25 13



EDERGINTZA / ESTETIKA - BELLEZA / ESTÉTICA

**MÁXIMOS RESULTADOS EN
DEPILACIÓN LÁSER**
Con solo dos sesiones pasarás
todo el verano sin necesidad de depilarte

**AXILAS
CADA SESIÓN
29€**

MICRONEEDLE,
LOS RESULTADOS SE VEN AL MOMENTO
La piel queda más firme, las arrugas mejoran, se levantan
los tejidos y aumenta el efecto favorecedor.
Ven a hacer tu consulta / Diagnóstico de piel gratuito

AC

943 08 60 00
Jose Lasa Hiribidea 1
LAZKAO

- Odontología general
- Estética dental
- Prótesis y rehabilitación oral
- Especialista en:
 - » Cirugía e implantes
 - » Periodoncia en dientes e implantes
 - » Dolores de la articulación mandibular (ATM)
- Servicios de radiología y scanner digital



Nerea Larrea Oyarbide

ODONTÓLOGA N°COL. 764 - R.P.S.I. 25/14



Dulce Maria Loinaz, 3 - BEASAIN

943 08 81 18

info@nerealarreaoyarbide.com • www.nerealarreaoyarbide.com

1996TIK DESDE 1996
ELKARREKIN HAZTEN CRECIENDO JUNTOS

1996 - 2021



Gracias por la confianza depositada en nosotras

Eskerrik asko gukan jarri duzuen konfiantzagatik



AURTEN GAUZA ASKO DITUGU ZUREKIN OSPATZEKO

OSASUNEAN ETA
ONGIZATEAN
ESPEZIALIZATUTAKO
HIRU DENDA
ZURE ESKURA

~~~~~  
TRES TIENDAS  
ESPEZIALIZADAS EN  
SALUD Y BIENESTAR  
A TU DISPOSICIÓN

*Este año tenemos mucho que compartir contigo.  
Cada 25 de mes un sorteo especial  
y muchas sorpresas más!*



PARAFARMACIA



ORTOPEDIA



CONFORT

Tienes 25 RAZONES PARA ACERCARTE A FARMAETXE

📞 943 16 18 79 | 606 64 89 80 Urdaneta 50-54-60 ORDIZIA  
farmaetxe@farmaetxe.com www.farmaetxe.com

S SINGULAR  
DENDAK



# Walai Hertz Klinika

*Tu salud empieza por tu boca, cuidala  
y revisala. Nosostros te ayudamos*

## GURE ZERBITZUAK NUESTROS SERVICIOS

- Odontología General - Cirugías e Implantes
- Panorámicas y Telerradiografías
- Prótesis Dental
- Ortodoncia niños - adultos
- PADI (Programa de Atención Dental Infantil)



Lazkao Txiki Zelaia 5. LAZKAO. Tf. / Fax: **943 08 62 74**

Esteban Orbeagoz enp. 21. ZUMARRAGA Tf: **943 72 14 57**

*Hacerte cargo de lo que sientes  
(confusión, tristeza, ansiedad, miedo...)  
es el camino hacia el bienestar interno  
y la calma*



SONIA  
TRIGUERO  
Psicóloga Psicoterapeuta

LEGAZPI - URRETXU  
Tf. 616 318 424



Corte de caballero  
Barbería

**HORARIO:** 9 a 12,30 - 15,30 a 19,30 h.  
Martes a la mañana cerrado y  
a la tarde 15,30 a 19,30 h.  
Sábado de 8,30 a 13 h.

## Mainer Bizartegia

Etxezarreta 7 • ORDIZIA • **943 53 47 15**



**URAI HORTZ KLINIKA (Legazpi)**

## CONSEJOS DENTALES EN LA ETAPA INFANTIL

La salud bucodental en la edad infantil es de suma importancia. Conseguir mantener sano al niño nos garantiza mayores probabilidades de una buena salud bucodental en la edad adulta.

Es recomendable que desde que aparecen los primeros dientes, aproximadamente a los 6 meses de edad, empecemos a limpiarlos, al principio con una gasa humedecida y luego con un cepillo suave pediátrico y agua del grifo. Una vez que el niño sea capaz de mantenerse en pie solo, se le podrá iniciar al cepillado con cepillo.

**El mejor ejemplo son los padres.** El niño actúa por imitación y si ve a los padres o hermanos mayores limpiándose los dientes, él también querrá hacerlo.

Es muy importante **controlar la cantidad de pasta** que se pone en el cepillo. Hasta los 3 años se pone pasta del tamaño de un grano de arroz; de los 3 a los 6 años se aumenta al tamaño de un guisante y a partir de los 6 años se incrementa la pasta al tamaño de un garbanzo. Asimismo es muy importante **utilizar pastas de al menos 1000ppm de flúor** pues se ha demostrado la ineficacia de las pastas con menor contenido.

Hay que **supervisar el cepillado de los niños** y evitar que se traguen la pasta. Incluso repararles el cepillado después de que lo hagan ellos hasta que con la edad consigan hacerlo bien ellos solos. **El cepillo debe cambiarse cada 3 meses** o cuando se note que se empiezan a deformar las cerdas. Recuerda siempre enjuagar muy bien el cepillo de dientes después de cada uso. Siempre debe estar limpio y seco.

Una **dieta saludable** ayudará a una correcta salud oral tanto en dentición de leche como en la dentición permanente futura. Una dieta baja en azúcar, sal y grasas, y alta en fruta y verdura (dieta mediterránea) reduce las enfermedades bucodentales y contribuye a una buena salud general. Tanto la cantidad de azúcar en los alimentos o bebidas como las veces que se consume al día son perjudiciales para la salud dental. Reserva el consumo de productos azucarados solamente a las comidas. Evita productos azu-



carados entre horas. Para el picoteo entre horas recurre a fruta, vegetales, yogur, queso o pan. El agua y la leche son las bebidas mas saludables para los dientes. Deja otro tipo de bebidas como los zumos embotellados o refrescos para situaciones excepcionales y siempre durante las comidas. Las etiquetas “bajo en azúcar” o “sin azúcar añadido” no significan que no lleven azúcar.

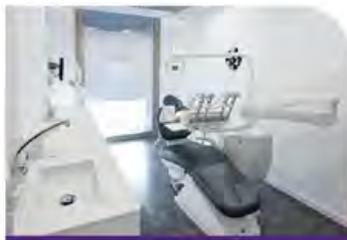
La **caries** de los bebés y niños pequeños se llama caries de la primera infancia o caries de biberón. Puede destruir los dientes y ocurre mayormente en los dientes delanteros de arriba, aunque puede afectar a otros dientes. No dejes al bebé acostado con el biberón, salvo que contenga agua. No mojes nunca el chupete en azúcar o miel. Hay que limpiarle los dientes después de cada comida y siempre antes de acostarlo.

Si un diente definitivo como consecuencia de un golpe se desprende de la boca, tienes que seguir estos pasos rápidamente:

- Localiza el diente
- Intenta reponerlo suavemente y si no lo consigues introduce el diente en leche o agua
- Si el niño es mayor, que lo mantenga en la saliva de su boca
- No laves el diente
- Acude urgentemente al dentista. Muchas veces **el diente se puede salvar**.

Recuerda que la mejor prevención de la caries se basa en una correcta higiene dental, una dieta sana y visitas al dentista.





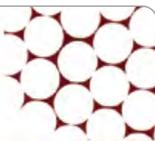
- Odontología orokorra
- Kirurgia eta inplanteak
- Ortodontzia
- Protesiak
- Hertz estetika
- Panoramikak eta teleradiografiak

- Odontología general
- Cirugía e implantes
- Ortodoncia
- Prótesis dental
- Estética dental
- Panorámicas y teleradiografías

**Aizkorri 16A. 20230 Legazpi / 943 25 34 62**

# ARGI

OPTIKA



Ana Hickmann  
OPHTHALMOLOGA

- » Begien azterketa eta tentsio neurraketa
- » Ukipen lenteen egokitzeak
- » Eguzkitako zein graduatutako betaurrekoetan aukera zabala

Nafarroa etorbidea 14. BEASAIN  
www.argoitika.com

**943 88 31 10**

# MARCEL

ARTÍCULOS DE PELUQUERÍA / ILEA/PAINDEGIKO PRODUKTUAK

[www.marcel.eus](http://www.marcel.eus)



comercialmarcel@gmail.com  
WhatsApp 649 94 30 22

BEASAIN, Nagusia 44 - 688 75 02 60  
ORDIZIA, Urdaneta 56 - 943 88 62 60  
TOLOSA, Santa Clara 9 - 943 67 19 30



Centro de Psicología Humanista

# Gizaki

*Ayuda para avanzar*

Gema Moro Pastor  
Psicóloga col. n° 1486  
RPS 25/15

*Desde 2004,  
el valor de la experiencia*

San Isidro, 8 bajo tras, ZUMARRAGA  
**943 72 51 38**  
psicogizaki@yahoo.es

# JAUREGI



OPTIKA

NAFARROA ETORB. 13  
BEASAIN

**943 02 73 42**

**SI NO OYE BIEN...**

**¿A QUÉ ESPERA?**

Muchas personas  
usan audífonos y nadie lo nota



**COMODOS  
DISCRETOS  
EFICACES**

**VEN A HACERTE UNA PRUEBA  
AUDITIVA Y PUEDES LLEVARTE  
TUS AUDÍFONOS 1 MES DE PRUEBA**

**PÍDENOS CITA · 943 02 73 42**



**SUSANA EMPARANZA (Urretxu)**

## ANDADORES

Cada vez es más común ver a gente apoyándose en andadores, una gran ayuda para personas que no pueden caminar sin algún tipo de asistencia. **Karolina Rosario Henríquez**, técnico ortoprotésico perteneciente al equipo de Susana Emparanza, nos habla en este artículo sobre dicho producto y sus diferentes tipos.

Los andadores o comúnmente mal llamados taca-taca, son una de las ayudas técnicas más solicitadas en la ortopedia. Su precio es asequible, dota al usuario (persona mayor, con discapacidad, movilidad reducida o como post-operatorio) de una gran seguridad durante la marcha y es de fácil manejo. Muchas veces el uso de muletas o bastón ofrece un apoyo insuficiente para una marcha estable, cuando llega ese momento es el momento adecuado de acudir a la Ortopedia.

Lo primero que hacemos es elegir el más adecuado según las necesidades, capacidades y características del usuario. Diferenciaremos a los andadores de exterior e interior (siendo siempre posible usar uno u otro en casa o en la calle); el que se usa en el interior es un andador/caminador con dos ruedas o dos ruedas dobles delante fijas y tacos traseros y el que se usa en el exterior le llamamos Rollator que suele tener ruedas giratorias delante y fijas traseras, con posibilidad de freno maneta o freno presión. Con tantas opciones ¿cómo nos decidimos por uno?, hemos hecho una pequeña clasificación para ayudar. Osakidetza ayuda económicamente en la compra de los andadores, necesitando un informe médico donde explica la necesidad del paciente para el uso del producto y presentando una factura de la Ortopedia en inspección.

### ANDADORES DE INTERIOR

**Andador/caminador tradicional.** Normalmente lo indicamos en usuarios con un alto grado de inestabilidad y reducción de la movilidad que necesitan seguridad en el interior y su uso va a ser exclusivo en el interior, este modelo tiene cuatro conteras (tacos) y puede ser articulado simulando los movimientos de la marcha o fijo teniendo que levantarlo para ir andando. Muchas veces se usan también como ayuda en la incorporación.

**Andador/caminador con ruedas delanteras fijas.** Parecido al modelo anterior pero con ruedas delanteras que permite un movimiento natural y fácil uso ya que se lleva arrastrando; el usuario debe tener más movilidad que en el caso anterior. Son muy maniobrables en el interior y los hay muy estrechos para que puedan pasar por cualquier puerta estrecha. Este modelo también se puede usar en el exterior siendo necesario cambiar los tacos traseros cuando se gasten, hay algunos modelos con asiento.

### ANDADORES DE EXTERIOR

El Rollator lo aconsejamos principalmente para exteriores, suelen tener cuatro ruedas las delanteras giratorias y mas robustas que los andadores de dos ruedas. Este tipo de rollator suelen tener mas



opciones que los de interior, por ejemplo, asiento acolchado, respaldo, cesta porta objetos y algunos modelos disponen de reposapiés. Son los andadores mas demandados pero no son adecuados para todos los usuarios. El sistema de frenado aporta seguridad y confianza a la hora de andar o de sentarse, el sistema de freno puede ser freno maneta o freno por presión.

**Rollator freno presión.** Es el sistema de frenado mas sencillo y mas seguro para usuario que cognitivamente no están bien, para usuarios mas despistados, etc. El freno se acciona apoyando le peso en las empuñaduras, así conseguimos que los tacos traseros hagan contacto en el suelo y el rollator se mueva muy despacio ya que se va arrastrando el taco, como si fuese un andador de dos ruedas delanteras.

**Rollator freno maneta.** Este sistema de frenado es mas complicado que el modelo anterior, el usuario debe tener fuerza suficiente para activar el freno, debe estar atento al andador ya que las cuatro ruedas hace que se mueva demasiado si no tenemos una buena estabilidad. Este tipo de freno se acciona con la manos, apretado una maneta que esta al lado de las empuñaduras, así bloqueamos las ruedas traseras. Tienen la opción de dejar el freno activado para que la persona se pueda sentar sin que el rollator se mueva mientras está sentado. Es muy importante tener en cuenta que este tipo de andadores con frenos tipo bicicleta requieren que el paciente disponga de la fuerza necesaria en la mano para poder frenarlo.



**ORTOPEDIA**  
Susana Emparanza Arostegi  
Reg. de Publicidad Sanitaria: N° 288/05

**LABEAGA 33-K • URRETXU • 943 725 918**



## TOQUE TERAPÉUTICO Cristaloterapia y Reikiterapia

sanación física, mental, emocional y espiritual

Relajación y/o eliminación de la ansiedad

Ayuda a eliminar el estrés

Alivio del sufrimiento

Aumento de la creatividad y la imaginación

Equilibrio de los centros energéticos

Incrementación de la confianza y la autoestima

**SUEÑO • MIGRAÑAS • DEPRESIÓN  
FATIGA • ESTREÑIMIENTO**

**Ni importa la edad desde bebés a adultos**

Garmendia Otaola 5 - BEASAIN - 640 75 78 06



**Noemi Aznar Cantero**

**Fisioterapeuta - Osteópata**

RP5-131/14

- Osteopatía
- Terapia manual
- Suelo pélvico femenino y masculino
- Drenaje linfático
- Radiofrecuencia
- Pilates terapéutico con fisioterapeuta



Latxartegi 11, Legazpi

kailas@fisioterapiakailas.es



tel / fax: 943 73 12 39

www.fisioterapiakailas.es

## CENTRO DE ESTÉTICA



Contrastes térmicos - Crioterapia

Criolipolisis - Maderoterapia

Masajes - Depresoterapia

HIFU - Presoterapia - Diatermia

Depilación natural - Envolturas

Tratamientos personalizados

Electro estimulación

Roll action - Laser diodo

Nafarroa Etorb. 28 BEASAIN 943 84 56 08

www.lavie.eus • info@lavie.eus



## Etxebeste hertz klinika

Tolosan 1984tik



**Tfnoa. 943 654 601**

WWW.ETXEBESTEDENTAL.COM  
info@etxebestedental.com

NAFARROA ETORBIDEA 1  
20400 TOLOSA



**LANBROA (Zumarraga-Legazpi)**

## EZ, EZ DA NORMALA HILEKOAK MIN EMATEA Ohikoa izateak ez du esan nahi normala denik

**E**makumea guztiz ziklikoa da eta naturako beste ziklo batzuetan bezela, emakumeenean ere 4 fase ezberdin daude: hilekoa datorren fasea (erreflexio fasea, 1-7 egunak); hilekoaren ondorengo fasea (fase dinamikoa; 7-14 egunak); obulazioa (fase expresiboa; 14-21 egunak); hilekoaren aurreko fasea (fase kreatiboa; 21-28 egunak).

Ziklo menstruala aldaketa konstante bat da, zeinak emakumearen bizi erritmoan eragiten duen. Aldaketa fisikoez gain, maila emozional, mental eta energetikoan ere aldaketa ugari eragiten ditu eta guzti honen ezagutzak emakumea ahaldundu eta lagundu egiten dio bere doaiak aprobetxatu eta bere oreka eta ongizateaz gozatzeko. Baina gaur egungo gizarte modernoan emakumea guztiz deskonektatuta bizi da bere gorputzeko zikloarekin. Batzuetan ziklo hau ulertuz eta asimilatuz "bakarrik" hilekoak sortutako desorekak bideratu daitezke.

Beste batzuetan aldiz, tratamendu konplexuagoak behar izaten dira; bakoitzaren sintomatologia, hormonon mailak (batez ere estrogenoak eta progesterona), elikadura ohiturak, analisiak,...aztertuz, guztiz pertsonalizatuak, noski! Modu orokor batean esanda, sendabelar ugari daude emakumearen oreka bilatzen laguntzen dutenak, hala nola, Vitex agnus castus (sautzagatillo), artemisa, lupuloa, melisa, kalendula, pasiflora, alfalfa, angelika, ñame, dong quai, salvia, trebol gorria, kurkuma, .... bakoitzak eragin jakin bat du! Bitamina, mineral, aminoazido eta gantz azidoak (batez ere omega 3 eta omega 6) orekan edukitzea ere oso garrantzizkoa izango da.

Elikadura aldetik, hormonekin zerikusia duten desoreka guztietan, lurreko animaliak, esnekiak eta indize gluzemiko altua duten elikagaiak (findutako irinak, findutako arropa eta pasta, azukrea eta gozogarri guztiak, txokolatea, gailetak, ogi txuria,...) ekidin beharko genituzke.



Horrez gain, elikagaien energiari begiratzen badiogu, hilekoa jaistear dagoenean obarioak oso uzkurtuta eta gogortuta daudenez, ez ditugu kontsumituko egoera hau areagotuko duten elikagaiak (haragiak, hestekiak, jaki gaziak, pizzak,...) eta bai ordea erlaxatzen eta energia kanporatzen eta biguntzen laguntzen dituztenak (barazki gozoekin egindako kremak, kalabaza, boniattoa, azenarioak, barazkiak, garaiko frutak, konpotak, zereal integralak,...).

Guztia borobiltzeko ezingo dugu ahaztu desoreka bakoitzak bizipen emozional batekin lotura zuzena izango duela eta hau ere bideratu beharko dela.



Osasuntsu bizi zaitetz

Elikagai ekologikoak

Estetika - Dietetika

Bidezar 7, Zumarraga  
943 72 35 81

Nagusia 24, Legazpi  
943 73 17 98



**ROMPIENDO  
CON LA TRADICIÓN**



Latxartegi 10 • LEGAZPI

**943 73 06 51**



**SILVIA MIRAS CASASAYAS**  
ODONTÓLOGA

RPS Nº 92/13  
Colegiado nº 20000649

San Inazio kalea 2, BEASAIN  
**943 88 92 87**



La quiropráctica es la profesión específica que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de las alteraciones del sistema músculo-esquelético y, de los efectos que producen estos desórdenes en la función del sistema nervioso y en la salud en general. El quiropráctico diagnostica y corrige posibles disfunciones articulares en LA COLUMNA VERTEBRAL y sus consecuencias. No dudes en llamarnos y consultarnos su caso.

**KIROPRÁKTIKO ZENTROA**  
**CENTRO QUIROPRÁCTICO**

*Pierre Champaud*

Nafarroa Etorbidea, 16 • BEASAIN • **943 53 25 82** • [champaudquiopractico@gmail.com](mailto:champaudquiopractico@gmail.com)



**urrats**  
PODLOGIA ZENTROA

Labeaga 31  
Urretxu  
**943 72 52 23**

**Miren Alvarez Juaristi** Kol. Zka: 132

Kiropodiak (gogordurak, garatxoak...)  
Neurriz egindako plantilak  
Aldakuntza biomekanikoen ordenagailu bidezko diagnosis

R.P.S. 14/04

**BIOQIROS**  
group

[www.bioqiros.com](http://www.bioqiros.com)

Zelaeta Berri Plaza, 3 • 20200 Beasain  
**943.027.661** • [info@bioqiros.com](mailto:info@bioqiros.com)

**CENTRO DE MEDICINA INTEGRATIVA**

**fitness** · Yoga, Hipopresivos, K-Stretch, Reeducción Pastoral  
**health** · Prevención laboral, Analíticas, Kinesiología Holística,  
Acupuntura, Osteopatía, Servicio de Ginecología de Zuatzu  
**teaching** · Talleres de Yoga, Hipopresivos, Liberación tensional...  
**hypopressive training system**

*Solicita el servicio de Asesoramiento Gratuito y deja que te guíemos*



| UZTAILA / JULIO |          |                | ABUZTUA / AGOSTO |          |                | IRAILA / SEPTIEMBRE |          |                |            |
|-----------------|----------|----------------|------------------|----------|----------------|---------------------|----------|----------------|------------|
| UROLA GARAIA    | GOIERRI  | TOLOSALDEA     | UROLA GARAIA     | GOIERRI  | TOLOSALDEA     | UROLA GARAIA        | GOIERRI  | TOLOSALDEA     |            |
| 1               | APAOLAZA | RECALDE        | MUGICA           | VEGA     | ODRIOZOLA      | OLARREAGA           | SARRIA   | ATORRASAGASTI  | OLARREAGA  |
| 2               | ARCELUS  | ELOSEGI        | OLARREAGA        | BERBEL   | ELOSEGI        | OLARREAGA           | FENOLL   | ODRIOZOLA      | LEJEUNE    |
| 3               | AYLLON   | DE LA CUESTA J | OLARREAGA        | FENOLL   | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE             | BERBEL   | DE LA CUESTA I | BENGOETXEA |
| 4               | GIL      | DE LA CUESTA J | LEJEUNE          | ROLDAN   | ODRIOZOLA      | BENGOETXEA          | VEGA     | ATORRASAGASTI  | EHEVESTE   |
| 5               | MENENDEZ | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE          | VEGA     | DE LA CUESTA I | SANCHEZ             | AYLLON   | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE    |
| 6               | GIL      | ODRIOZOLA      | BENGOETXEA       | AYLLON   | LAURNAGA       | BRONTE              | ARCELUS  | LAURNAGA       | SANCHEZ    |
| 7               | BERBEL   | DE LA CUESTA I | SANCHEZ          | APAOLAZA | LAURNAGA       | SANCHEZ             | FENOLL   | DE LA CUESTA J | BRONTE     |
| 8               | APAOLAZA | LAURNAGA       | BRONTE           | SARRIA   | LAURNAGA       | BRONTE              | BERBEL   | RECALDE        | EHEVESTE   |
| 9               | AYLLON   | DE LA CUESTA J | EHEVESTE         | APAOLAZA | DE LA CUESTA J | EHEVESTE            | MENENDEZ | ELOSEGI        | MUGICA     |
| 10              | VEGA     | ATORRASAGASTI  | BENGOETXEA       | MENENDEZ | RECALDE        | MUGICA              | VEGA     | ATORRASAGASTI  | OLARREAGA  |
| 11              | ROLDAN   | ATORRASAGASTI  | SANTAMARIA       | ARCELUS  | ELOSEGI        | OLARREAGA           | ROLDAN   | ODRIOZOLA      | MUGICA     |
| 12              | FENOLL   | RECALDE        | MUGICA           | GIL      | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE             | GIL      | ODRIOZOLA      | SANTAMARIA |
| 13              | ARCELUS  | ELOSEGI        | OLARREAGA        | SARRIA   | ODRIOZOLA      | BENGOETXEA          | SARRIA   | ODRIOZOLA      | LEJEUNE    |
| 14              | SARRIA   | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE          | BERBEL   | DE LA CUESTA J | BRONTE              | GIL      | DE LA CUESTA I | BENGOETXEA |
| 15              | VEGA     | ODRIOZOLA      | BENGOETXEA       | APAOLAZA | DE LA CUESTA J | EHEVESTE            | AYLLON   | LAURNAGA       | SANCHEZ    |
| 16              | MENENDEZ | DE LA CUESTA I | SANCHEZ          | SARRIA   | DE LA CUESTA I | SANCHEZ             | APAOLAZA | DE LA CUESTA J | BRONTE     |
| 17              | SARRIA   | ELOSEGI        | BRONTE           | GIL      | LAURNAGA       | BRONTE              | ROLDAN   | RECALDE        | EHEVESTE   |
| 18              | FENOLL   | ELOSEGI        | BENGOETXEA       | BERBEL   | DE LA CUESTA J | EHEVESTE            | FENOLL   | DE LA CUESTA I | MORANT     |
| 19              | AYLLON   | LAURNAGA       | BRONTE           | APAOLAZA | RECALDE        | MUGICA              | BERBEL   | DE LA CUESTA I | BENGOETXEA |
| 20              | FENOLL   | DE LA CUESTA J | EHEVESTE         | AYLLON   | ELOSEGI        | OLARREAGA           | GIL      | ELOSEGI        | MUGICA     |
| 21              | ROLDAN   | RECALDE        | MUGICA           | GIL      | RECALDE        | OLARREAGA           | BERBEL   | ATORRASAGASTI  | OLARREAGA  |
| 22              | VEGA     | ELOSEGI        | OLARREAGA        | MENENDEZ | RECALDE        | MUGICA              | MENENDEZ | ODRIOZOLA      | LEJEUNE    |
| 23              | MENENDEZ | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE          | ARCELUS  | ATORRASAGASTI  | LEJEUNE             | APAOLAZA | DE LA CUESTA I | BENGOETXEA |
| 24              | FENOLL   | DE LA CUESTA I | SANTAMARIA       | FENOLL   | ODRIOZOLA      | EHEVESTE            | AYLLON   | LAURNAGA       | SANCHEZ    |
| 25              | BERBEL   | DE LA CUESTA I | BRONTE           | ROLDAN   | DE LA CUESTA I | BENGOETXEA          | ARCELUS  | DE LA CUESTA J | OLARREAGA  |
| 26              | GIL      | ODRIOZOLA      | BENGOETXEA       | MENENDEZ | LAURNAGA       | SANCHEZ             | VEGA     | DE LA CUESTA J | SANCHEZ    |
| 27              | ARCELUS  | DE LA CUESTA I | SANCHEZ          | VEGA     | DE LA CUESTA J | BRONTE              | ROLDAN   | DE LA CUESTA J | BRONTE     |
| 28              | SARRIA   | LAURNAGA       | BRONTE           | ARCELUS  | ELOSEGI        | AZPIROZ             | FENOLL   | RECALDE        | EHEVESTE   |
| 29              | APAOLAZA | DE LA CUESTA J | EHEVESTE         | FENOLL   | ELOSEGI        | OLARREAGA           | SARRIA   | ELOSEGI        | MUGICA     |
| 30              | BERBEL   | RECALDE        | MUGICA           | ROLDAN   | RECALDE        | EHEVESTE            | VEGA     | ATORRASAGASTI  | OLARREAGA  |
| 31              | ROLDAN   | ODRIOZOLA      | AZPIROZ          | APAOLAZA | ELOSEGI        | MUGICA              |          |                |            |

### TOLOSALDEA

**ALEGIA:** ARRATIBEL. San Juan Kalea 67, 943 654722. **AMEZKETA:** PEREZ Bartolome Deunaren Kalea 28, 943 653639. **ANOETA:** IRURITA Herriko Plaza 2, 943 652707. **ASTEASU:** LORCA Ibarrazpi Pasalekua 2, 943 690088. **BERASTEGI:** VILAR Hirigune Sakabanatua 54, 943 683167. **BERROBI:** VEGA Jose Maria Goikoetxea, 31, 943 683602. **IBARRA:** MUGICA Euskal-Herria 3, 943 670915. **LEJEUNE** Euskal-Herria 46, 943 673274. **IRURA:** ARRUE Paper Kalea 1, 943 507542. **TOLOSA:** AZPIROZ Amaroz Auzunea 9, 943 675118. **BRONTE** Korreo 20, 943 676013. **EHEVESTE** Gemikako Arborearen Lorategiak 3, 943 651040. **MORANT** Zaballareta Lorategiak 1, 943 673849. **OLARREAGA,** MARTA Martin J. Iraola Etorbidea 10, 943 672438. **OLARREAGA,** IGNACIO Korreo 2, 943 670128. **SANTAMARIA** Av. de Navarra 2, 943 654610. **BENGOETXEA** Nagusia 7, 943 670648. **VILLABONA:** FERNANDEZ Errota Kalea, 9, 943 69 09 78. **LARBURU** Berria 34, 943 69 11 30. **ZIZURKIL:** GOROSABEL Ernio Bidea 2, 943 69 18 40.

### GOIERRI

**BEASAIN:** ODRIOZOLA Nagusia 16, 943 880152. **DE LA CUESTA** JORGE Zelaeta 1, 943 880587. **URBIZU** Nagusia 8, 943 880232. **ORDIZIA:** ATORRASAGASTI G. Gipuzkoako kalea 15, 943 882934. **DE LA CUESTA** INIGO Santa Maria 2, 943 160949. **LAURNAGA** Nagusia Kalea 40, 943 881828. **RECALDE** Nagusia Plaza 10, 943 880628. **ATAUN:** AUZMENDI Helbarrena auzoa 30, 943 164129. **ZEGAMA:** AGUINAGALDE Hermanos Aseginolaza 10, 943 801127. **IDIAZABAL:** DORRONSORO Kale Nagusia 6, 943 187325. **ITSASONDO:** ARRASTO Kale Nagusia 11, 943 88 21 48. **LAZKADO:** ARANES Elosegi Kalea 30, 943 880790. **PEREIRO** Hirigoinen Kalea 12, 943 882239. **OLABERRIA:** BADIOLA Poblado José M. Anrain 42, 943 880444. **ORMAIZTEGI:** ODRIOZOLA Zumarralde Kalea 2, 943 882770. **SEGURA:** BERBEL Kale Nagusia 11, 943 801009. **ZALDIBIA:** ALBERDI Lourdes Enea, 943 884548.

### UROLA GARAIA

**LEGAZPI:** APAOLAZA Lau-Bide 25, 943 733624. **GIL** Kale Nagusia s/n, 943 73 11 46. **FENOLL** Aizkorri 8, 943 734306. **J.A.VEGA** Arantzazu 17, 943 730496. **URRETUXU:** ARCELUS Labeaga 60, 943 720521. **MENENDEZ** Gemikako Arbola, 943 720162. **ZUMARRAGA:** AYLLON Izaapi 1, 943 722330. **BERBEL** Legazpi 12, 943 721207. **ROLDAN** Euskadi enparantza 4, 943 721164. **SARRIA** Iparragirre 1, 943 721307.

**RADIOFRECUENCIA TRIPOLAR**  
**regen**

Tratamientos tonificantes, reafirmantes, anticelulíticos, post parto, post liposucción, alistamiento facial...

## Raquel Aso Ricol

Médico + Dietética + Acupuntura + Homeopatía

- Obesidad • Celulitis • Problemas circulatorios
- Cefaleas • Deshabitación del tabaco

# TRATAMIENTOS CON LÁSER PARA EL DOLOR:

- Cervical • Artrosis • Lumbar • Tendinitis • Ciática

**OLARAN, 2A – BAJO IZDA. • ZEGAMA • MÓVIL: 620 23 22 70**

- Odontología conservadora
- Endodoncia
- Cirugía e Implantología
- Periodoncia
- Prótesis y Rehabilitación Oral
- Ortodoncia Niños y Adultos
- Estética Dental
- Radiología Dental digital
- Programa de Asistencia Dental Infantil "PADI" de Osakidetza

- Odontologia konserbatzailea
- Endodontzia
- Kirurgia eta implantologia
- Periodontzia
- Protesiak eta aho-errehabilitazioa
- Haur eta helduen ortodontzia
- Hertz-estetika
- Hertz-erradiologia digitala
- Haurren hertz-haginak zaintzeko Osakidetza-ren "PADI" programa

**feli**  **iñurritegui**  
MÉDICO DENTISTA

Colegiada: 351



Zure ahoko arazoak diagnostikatzeko eta konpontzeko nahiz beroriei aurrea hartzeko profesional prestatuak

Profesionales formados para diagnosticar, prevenir y solucionar sus problemas bucales

↳ [www.feliinurritegui.com](http://www.feliinurritegui.com)

LATXARTEGI 10, ENTPLTA. IZDA. LEGAZPI 943 73 06 22



**Aitziber**  
Gine Mugica

*psikoterapeuta*

Terapia individual:

- Niños
- Adultos
- Mayores

Talleres de estimulación sociocognitiva

**653 73 44 57**

[aitzibergine@outlook.com](mailto:aitzibergine@outlook.com)

Consulta en:  
Zumarraga y Legazpi

UN NUDO AL IGUAL QUE UN PROBLEMA,

NO SE  
DESENREDA  
CON  
FUERZA  
SINO CON



PACIENCIA.



•MECOACH•

LIBERANDO EL POTENCIAL HUMANO

M<sup>a</sup> Carmen Cabeza  
Plaza Domingo Unanue 2 bajo Orazia

Tel. 699 46 13 40

[info@mecoach4u.com](mailto:info@mecoach4u.com)

[www.mecoach4u.com](http://www.mecoach4u.com)



**NOTA:** Las informaciones de esta sección son **anteriores al último cierre hostelero**, por lo que pueden haberse dado cambios sustanciales en las mismas. Recomendamos llamar para confirmar si los locales siguen abiertos y consultar los precios de menús y cartas que pueden haber sufrido alguna ligera modificación. Gracias por su comprensión.

## ZERAINGO OSTATUA

COCINA TRADICIONAL CON LA FIRMA DE AIERT IZAGIRRE

## ZERAIN

UDALETEKO PLAZA  
TEL. 943 80 17 99  
Facebook: Zeraingo Ostatu  
Berria Aiert Izagirre



El seguratarra **Aiert Izagirre**, conocido en la comarca por la labor realizada en el Mugika de Liernia así como en restaurantes como el Branka de Donostia en la etapa de Pablo Loureiro, se ha hecho cargo de este precioso ostatu renovando y mejorando sus instalaciones y su decoración con un gusto exquisito. Su cocina se basa en la **tradición, siempre acompañada de un toque personal**, y en el empleo de productos de temporada adquiridos en los alrededores. Fritos caseros; Almejas a la plancha; Micuit casero; Kokotxas de bacalao a la plancha; Cordero de leche con patatas panadera; Carrilleras de ternera; Torrija caramelizada...  
**Carta:** 35-40€ **Menú del día:** 13,50€ **Menú fin de semana:** 30€ **Tarjetas:** Todas. **Cierra:** Domingo noche y lunes.

## AGIRRE ETXEA

RESTAURANTE DE DIARIO Y MENÚS A LA PARRILLA

## EZKIO

Bº STA LUCÍA, 50  
943 72 29 86



**Juanjo Martínez de Rituerto** dirige este mítico restaurante dotado de parking, terraza, columpios, dos comedores, bar y sidrería. Agirretxea abre **a las 8:00 de la mañana** y cierra a las 21:00 salvo los viernes y sábados, que ofrece cenas. Agirretxea cuenta, además, con una **zona de sidrería con txotx de Sidra Bereziartua** en la que se ofrece menú de sidrería. La **cocina es eminentemente casera** con una importante presencia de los **platos de cuchara y platos de casquería casera** (callos, morro, manitas...) y no faltarán la Costilla de ternera al horno, la Txuleta de viejo y los **Pescados de mercado a la parrilla de carbón**. **Carta:** 25€ **Menú del día:** 11€ (**Sábado:** 19€ **Domingo:** 23€). También ofrece **menús de parrilla** a 28 y 36 euros.

## AZPIKOETXE

PINTXOS MUY ESPECIALES Y GRAN COCINA

## LEGAZPI

AZPIKOETXEA, 1  
TE. 943 73 13 87



Azpikoetxea ofrece **una de las barras de pintxos más espectaculares de Gipuzkoa** con pintxos creados por **Juanjo Intxausti** como Bacalao al pil-pil con hongos, Crepe salado de setas puerros y gambas, Foie con Ibérico, Foie a la plancha, Manitas de ministro, Bacalao de sidrería, Oreja con romesco, Tournedó con foie, puré de manzana y coulis de mango, Presa ibérica con reducción de salsa, etc... Pasando al restaurante, podemos degustar la Merluza en salsa en todas sus variantes, Ensaladas templadas variadas, Rape a la plancha, Chipirones Pelayo, Foie a la plancha con tres salsas... **Carta:** 25 - 40€ **Menú día:** 10€ **Menú fin de semana:** 17,50€ (domingos, 20€) **Tarjetas:** Todas. **Cierra:** Domingos noche y lunes todo el día.

## MUÑOZ

PINTXOS, MENÚS Y COMIDAS CONCERTADAS PARA GRUPOS

## ORDIZIA

PELOTA VASCA, 3  
TEL. 943 08 58 24



**Elisabeth y Ruth Martín Gimeno** dirigen este local en el que además de su **gran variedad de pintxos y cazuelitas caseras** cuenta con un recién renovado comedor ideal para **comidas de grupos y cenas de cuadrillas**. Destacan su menú del día y el **especial a 18 euros** con platos a elegir como Degustación de ibéricos, Ensalada templada de gulas, Txipirones plancha, Entrecot, Solomillo, Escalope relleno de jamón ibérico y queso sobre salsa de setas, Bacalao en piperrada, Chuletillas de cordero (por encargo)... **Menú del día:** 10€ (11€ con café) **Menú de fin de semana:** 18€. Se preparan comidas para **cuadrillas, despedidas, cumpleaños... hasta 70 personas**. Además, cuenta con platos combinados, hamburguesas con pan recién horneado y bokatas.

# PASIÓN POR LA SIDRA... Y LA GASTRONOMÍA !!



SAGARDO BEREZIAK / Sidras especiales



PLATER DESBERDINAK / Platos diferentes



## URBITARTE SAGARDOTEGIA

Ergoiena auzoa, z/g - ATAUN • Tf: 943 18 01 19 • [www.urbitartesagardotegia.com](http://www.urbitartesagardotegia.com)

### ORIENT BERRI

VIAJE GASTRONÓMICO  
AL EQUILIBRIO

### BEASAIN

NAFARROA ETORBIDEA 4  
TF. 943 08 78 02



Bar dirigido por **Haritz Urretabizkaia**, tras pasar 10 años al frente de **Aramako Ostataua**, en su pueblo natal. A los fogones **Anne Otegi** aplica su filosofía de **cocina, rica, sana, variada y equilibrada** con muchos guiños a la cocina vegetariana, platos veganos y toques internacionales. Orient Berri abre sus puertas todos los días a 9 de la mañana ofreciendo pintxos fríos en barra y **pintxos de cocina** (Ventresca a la plancha, Secreto ibérico, Txipirones a la plancha...) así como burritos de pollo y verduras o de carne picada, raciones como Ajoarriero o Pollo al oriental, con verduritas y almendras... Destacan también las generosas tostas o ensaladas como la Ensalada Orient Berri que va variando por temporada. **Plato del día:** 9 euros, bebida aparte.

### GUDÍN

NUEVA OFERTA GASTRONÓMICA  
... Y CERVECERA



Desde julio de 2019 el mítico bar Pias de Ordizia ha pasado a llamarse Gudín como un homenaje de su actual propietario, el ordiziarra **Ekain Lorenzo**, al pueblo de su padre. Una importante novedad del Gudín es la **gran variedad en cerveza artesana**. Ekain es un fanático del tema y siempre mantiene una artesana en grifo y un armario con unas 30 referencias Como buen "beer bar", hay una serie de **raciones** especialmente pensadas para acompañar a la cerveza como el Chorizo cocido en cerveza IPA o los Nachos con carne picada, salsa cheddar y guacamole, así como una excelente variedad de **pintxos fríos y calientes**, y una especial atención también al mundo del vino. **Horario:** de 8:00 a cierre. **Cierra:** Lunes. **Cenas:** viernes y sábados.

### ORDIZIA

KALE NAGUSIA, 42  
TF. 620 868 624


**BOTARRI (Tolosa)**

## ATRACTIVA PARRILLADA DE CARNE... Y DE PESCADO

En estos tiempos de epidemias y restricciones, en los que la gente empieza a mirar al bolsillo y preocuparse por cuánto va a gastar al salir de casa, **Txemari Esteban**, del Restaurante Botari de Tolosa, ha tenido la gran idea de crear un menú-parrillada para dos personas a un precio cerrado absolutamente competitivo.

Así, la parrillada que nos propone Txemari Esteban, consta de las siguientes piezas de carne: 2 chorizos; 1 medallón de morcilla de arroz; 4 porciones de panceta curada; 4 porciones de lagartillo de bellota; 4 porciones de costilla de ternera; Pollo. La parrillada, además, va acompañada de patatas fritas caseras y pimientos del piquillo confitados a la manera de Tolosa, además de ir acompañada de un bol de ensalada verde.

La idea de Txemari Esteban es que esta parrillada se entienda como un menú completo para dos personas, con lo que antes de la parrillada propiamente dicha es servido un aperitivo para compartir consistente en una ración de jugoso lacón ahumado servido "a la gallega", es decir, acompañado de Aceite de Oliva Virgen Extra y pimentón de la Vera. Además, la parrillada incluye dos postres caseros a elegir entre los postres habituales de la casa.

Y, como no, para que el concepto "menú completo" tenga todavía más sentido, la parrillada incluye la bebida a elegir entre una botella de vino tinto o blanco a compartir entre dos personas o, en su defecto, agua, cerveza, sidra o refresco. El precio de esta completa parrillada es de **63,80 euros** con lo que el **precio por comensal se queda en 31,90 euros** (IVA incluido), un precio, sin duda, razonable y muy ajustado.

En nuestro caso, tuvimos la oportunidad de degustar esta parrillada el pasado miércoles 9 de junio y podemos afirmar que se trata de una opción ideal para compartir entre dos personas, con una cantidad de género suficiente para quedar más que satisfecho. En nuestro caso, además, tuvimos la suerte de que Txemari contaba aquel día con cordero debido a los menús de la semana y sustituyó el pollo por dicho género. "Quiero que el concepto de parrillada sea abierto y variado" nos comentó Txemari, "así que de vez en cuando puedo sustituir alguno de los componentes, eso sí, consultándolo siempre con los comensales. También hay que subrayar que resulta clave el que el vino esté incluido en el precio. En nuestro caso optamos por el tinto, caso en el que es servido "Ambición", un agradable y afrutado Rioja.

Txemari Esteban también ofrece **parrilladas de pescado y marisco** en Botari. En este caso, la parrillada debe ser reservada, ya que la disponibilidad del pescado y el marisco es clave y se juega en función de la temporada o las existencias de los proveedores. La parrillada de marisco y pescado tiene un precio de **80 euros (40 por comensal)** sin bebida.

Sin duda, es un esfuerzo encomiable el que Txemari Esteban está realizando para tratar de dinamizar el consumo y facilitar que la gente pueda salir a comer o a cenar con una opción atractiva a un precio razonable y estimulante. Esperamos que la población de Tolosa, Goierri y alrededores responda como es debido y ocupe las mesas de este acogedor restaurante.


**BOTARRI JATETXEA**
**Oria, 2 - TOLOSA**
**Tf: 943 65 49 21**



**NOTA:** Las informaciones de esta sección son **anteriores a las últimas restricciones**, por lo que pueden haberse dado cambios sustanciales en las mismas. Recomendamos llamar para confirmar si los locales siguen abiertos y consultar los precios de menús y cartas que pueden haber sufrido alguna ligera modificación. Gracias por su comprensión.

## OROBIONE

VARIEDAD Y TRADICIÓN  
A LA ENTRADA DE LAZKAO

### LAZKAO

ELOSEGI, 34  
TEL. 943 54 08 17



Dirigido por Mónica Rado, y situado a la entrada de Lazkao, en Orobioe encontramos **platos y raciones** como Brochetas de gambón, Txipis a la plancha, el Bacalao al pil-pil con piperrada y patatas panadera, las Chuletillas de cordero, el Entrecot a la plancha... y para quien quiera cuidarse, siempre está disponible el **"Plato vegetariano"**. En Orobioe también cuentan con una hermosa barra de **pintxos** como la Tortilla de patata, el Calabacín rebozado, las Gildas... También se preparan **menús concertados a partir de 30 euros**, así como platos combinados y raciones que cambian en función del mercado. **Menú del día: 12€ Menú fin de semana: 20€ Menú de domingos y festivos: 25€**. **Excelente y amplia terraza cubierta.**

## KATTALIN ERRETEGIA

PASIÓN POR  
LA BUENA CARNE

### BEASAIN

KATEA, 4 (FRENTE AL  
POLIDEPORTIVO)  
TEL. 943 88 92 52  
[www.kattalin.com](http://www.kattalin.com)



La gran especialidad de este acogedor restaurante han sido siempre las **CHULETAS**, con mayúsculas. Chuletas de vaca, de viejo, asadas a la parrilla poco a poco, con mimo, con cariño, acompañadas de unos inimitables piquillos confitados. Este arte le hizo ganar a su responsable, el fallecido **Juanna Garmendia el Campeonato de Euskal Herria de parrilleros de 2013**. Su mujer, **Arantxa Agirrezabala**, sigue al frente del establecimiento con la misma filosofía en lo referente a la carne de vacuno que sigue cuidando con el mismo mimo y profesionalidad. Y para completar la oferta, **especialidades** de temporada como los Espárragos de Navarra, la Ensalada templada de almejas y gambas, el Revuelto de zizas, o los fresquísimos Pescados a la parrilla (cogote, sapo, rodaballo, besugo...). Todo ello, junto a una de las cartas de vino más completas de los alrededores. **Carta: 40€ Tarjetas: Todas.**

## OLANO

100 AÑOS DE HISTORIA...  
... Y UN NUEVO INICIO

### ORDIZIA

FORU PASEALEKUA, 1



En el centenario de su apertura original, el mítico bar Olanó ha sido retomado por el ordiziarra **Ekain Mugika** y el neozelandés afincado en la villa **Phill Huxford**, quienes han reformado completamente el local dándole un **aspecto más moderno y actual** que incluye una espectacular cristalera con vistas a su precioso patio interior. Los actuales responsables ofrecen una **cocina tradicional con un punto de innovación** basada en la **parrilla de carbón**, que alimentan con Chuletas de Goya y Pulpo entre otras especialidades, combinada con platos tradicionales como Carrilleras al vino tinto, Bacalao al pil-pil o Bizkaina... así como pintxos y raciones. Las **copas y el ambiente nocturno** también se cuidan en este local que planea ofrecer **actuaciones en vivo**.

## BACALAO URANZU

ORIGEN, CALIDAD, VARIEDAD  
Y PROFESIONALIDAD

**DONOSTIA**  
MERCADO DE LA BRETXA P-2

**IRUN**  
MERCADO DE URANZU  
**ERRETERIA**  
CENTRO COM. NIESSEN



**Andoni Pablo y Rakel Corchero** regentan estos cuidados puestos en los que encontraremos **bacalao de importación de primera calidad procedente de las Islas Faroe**. En Uránzu, el bacalao se importa entero y se corta en casa. Llama la atención la variedad de formatos: **Medallones, Kokotxas, Carrilleras, Callos, Desmigado...** hasta 25 formatos entre los que destaca el **Filete selección**, considerado el "solomillo" del bacalao. También pueden adquirirse bacaladas enteras. No falta el bacalao desalado ni la posibilidad de envasar la compra al vacío para que pueda ser llevada como regalo. Completan la oferta una cuidada variedad de delicatessen: Miel de las Hurdes, Aceite de les Garrigues, Hongos, Pimentón, Aceite de Oliva, Sales...



## OLANO HARATEGIA (Beasain)

### PROXIMIDAD Y CALIDAD

Sin ser una carnicería que alardea de “Kilómetro 0”, la verdad es que el establecimiento guiado por **Jose Manuel Olano** con la impagable ayuda de su mujer, **Loinza Usabiaga** y su cuñado, **Luis Usabiaga** es un claro ejemplo de fidelidad a la cercanía y la calidad

El más claro ejemplo de lo que comentamos es la carne de vacuno, pues en Olano cuentan con sus **propias vacas**, concretamente más de 80 madres que crían con mimo y devoción en el caserío **Ugartemendi** de Beasain, el lugar en el que nació la madre de José Manuel. Las vacas realizan en el caserío el ciclo completo y en verano las llevan a pastar a Aralar. ¿Les suena lo del “bienestar animal”? En Olano ese concepto ha sido siempre una realidad antes incluso de convertirse en una etiqueta de supermercado.

#### Carnes de proximidad

Además de las mencionadas carnes del caserío propio, el resto de carnes que podemos adquirir en esta carnicería son en la medida de lo posible, de cercanía. Así, el cerdo es **Basatxerri** o de los caseríos de los contornos, el pollo es **Lumagorri**, el conejo y el cordero son de **Navarra**... todo cercano salvo contadas excepciones.

#### Comida lista para llevar

Otro producto de éxito en Olano es la comida preparada. Todos los platos son **caseros**, elaborados en la propia carnicería, y servidos envasados al vacío, simplemente pasteurizados, sin utilizar en ellos **ningún conservante ni colorante** alguno. Tienen una gran salida las albóndigas, los callos, el cordero o el cochinito a baja temperatura, la costilla de cerdo, el medio pollo de caserío asado... También nos comenta José Manuel que tienen gran éxito los purés, el caldo y la sopa de pescado. Todo se sirve en bolsas de dos raciones y puede aguantar hasta tres meses debidamente guardado en el frigorífico.

#### Nuevo obrador en Lazkao

A la oferta elaborada en la carnicería, la familia Olano ha añadido un nuevo obrador en el barrio Iribar de Lazkao donde cuentan con 360 metros cuadrados. En dicho espacio los Olano elaboran txistorras, chorizos... y sus afamadas **morcillas**, ganadoras en 13 ediciones del concurso de Beasain y 5 veces ganadoras en Ormaiztegui. Con el nuevo obrador han mejorado las condiciones de trabajo con tecnología más moderna y de más capacidad, aunque, como nos subraya José Manuel, “el proceso sigue siendo 100% artesano, desde el picado del puerro hasta la introducción en la tripa”.

#### Productos de calidad

Y no podemos olvidar que en Olano también encontramos una gran calidad de productos en los que, al igual que en las carnes, prima la calidad y **las mejores marcas**: Queso de Remiro, Otatza o Mausitza, Embutidos de Alejandro o de Carrasco, Conservas de Yurrita, Lodosa, Baigorri, Serrats, Mendavia, Zubelzu... calidad garantizada en un establecimiento en el que el trato también se cuida al máximo.



Tf: 943 88 07 78





Panes artesanales con masa madre. Tartas, bollería, pasteles y pastas confeccionadas con las mejores materias primas. Bombones, chocolates y mermeladas. Y en estas fechas especiales, tenemos turrón y roscos de Reyes. Todo elaborado por Joseba Arguiñano.

También hay conservas y otros productos naturales. Txakoli y aceite de Karlos Arguiñano.

**Kutixi Ganbara**

Nafarroa Etorbidea, 31, BEASAIN 647538768

## IÑAKI ORMAZABAL

CALIDAD Y PROFESIONALIDAD

## BEASAIN

IGARTZA OLETA, 10  
TEL. 943 88 01 96



Iñaki Ormazabal y Leire Beristain dirigen esta carnicería de Igartza Oleta, famosa por sus **excelentes morcillas y sus carnes de caserío pero, principalmente, por sus platos precocinados en la propia carnicería, cuya cocina está encendida de 9 de la mañana a 8 de la tarde**: Pizzas caseras de todo tipo (Morcilla, Jamón, Queso, Pollo y champiñón), Lasaña a la boloñesa, Hamburguesas, Redondo, Lengua en salsa, Manitas de cerdo rebozadas, Txampiñones, Txipiñones tinta, Salchichas de pollo, Fritos de todo tipo, Carrilleras, Bacalao, Albóndigas,... todo casero, **disponible en la carnicería o pudiéndose reservar por encargo y por cazuelas para sociedades, celebraciones, etc...** todo un mundo de calidad y variedad.



Uhaitz kalea, 2 - LAZKAO - 943 88 24 44

Jose M<sup>o</sup> Soraluze y Marisa Artano junto con sus hijos Lorena y Ion, dirigen el negocio familiar que comenzarán en el año 1954 los padres de Marisa con la venta ambulante.

• Servicios a bares y restaurantes • Compra diaria en la subasta de Pasaia

 Pedidos por whatsapp 678 72 67 07



Hirigoien Kalea, 18 - LAZKAO - 943 88 51 71

## MUJIKA HARATEGIA

MUCHO MÁS QUE CARNE

## BEASAIN

AVDA. NAVARRA, 31  
TF. 943 88 04 88



El ordiziarra Juan Ignacio "Xixio" Mujika y su mujer, la beasaindarrá **Elena Pérez** dirigen este pequeño pero intenso y bien provechado establecimiento, que cumplirá 30 años en noviembre. El **chorizo casero, natural 100 % y la morcilla** son las grandes especialidades cárnicas de este local que también destaca por sus **carnes de ternera criada en Aralar**, sus productos del cerdo procedentes de **txerri de Berrobi**, sus hamburguesas caseras de Pavo-espinaacas, Cerdo de Berrobi y Queso de Idiazabal, así como sus variadas y **cuadadas delicatessen**: Precocinados de Ameztoy, Antxoas de Yurrita, Atún en conserva de Oliveri, Queso de Idiazabal y de Bertiz Arana, Chorizo de Alejandro, Pollos de granja de Coc & Coc, Conservas de La Catedral... y una fantástica y original selección de vinos.


**JANNETT (Zumarraga)**

## CERCANÍA, PRECIO Y PROFESIONALIDAD

Ya sea para el día a día o para una celebración especial, Janett, en pleno centro de Zumarraga, en la cuesta de los Cesteros, es una de las más interesantes opciones para llenar la cesta de la compra de charcutería y productos del pollo principalmente.

**S**on ya unos cuantos años los que Janett lleva ayudándonos a llenar la cesta de la compra con los mejores productos de charcutería y pollo, labor en la que también está implicado al 100 % su compañero Luis.

### Productos gallegos

Desde nuestra última visita, Janett nos comenta que visto por parte del público, ha aumentado los productos gallegos, concretamente de Orurens: Minilacón ahumado, chorizos cebolleiros, chorizos gallegos picantes y dulces, lacón curado en trozos, caretas sin hueso, manitas y orejas de cerdo saladas, chorizos portugueses...

### Amplia variedad en jamón y productos del pollo

Como charcutería, Jannett y Luis nos sorprenden con una amplísima variedad de jamón, hasta 6 tipos: Paleta curada, Jamón curado, Jamón de bodega, Paleta ibérica, Jamón ibérico y Paleta Duroc, todos ellos de calidad contrastada. Luis nos comenta que "salen muy bien tanto la paleta ibérica que tiene una muy buena relación calidad-precio, como el jamón de bodega, que es bajito de sal, algo que algunos clientes buscan especialmente". En Jannett trabajan principalmente con productos de Salamanca. A nivel de charcutería también tiene mucha aceptación el chorizo ibérico de Salamanca y los choricillos frescos riojanos. También los chorizos de Cantimpalo y de Zamora. Asimismo, Jannett cuenta con charcutería baja en grasa como productos del pavo y similares.

Además Jannett, no lo olvidemos, es también pollería, ofreciendo desde pollos enteros, hasta piezas, pasando por muslos deshuesados, picadillo o hamburguesas de pollo. "Son unas hamburguesas muy naturales y que gustan mucho" nos comenta Luis.

### Y ahora, whatsapp y servicio a domicilio

En Jannett encontramos gran cantidad de productos variados como Congelados (hongos, pescados, croquetas, verduras...), Conservas, Quesos de Rioja y de Los Cameros, Repostería y precocinados como Morros, Callos, Oreja guisada o Fritos, Burritos de pollo, Chistorra de pavo... con precios muy competitivos. Jannett abre todos los días, salvo los domingos, de 9:00 a 13:00 y de 17:00 a 20:00. Las tardes de los lunes y los sábados, cierra por descanso. Ahora, además, podemos hacer nuestro pedido por Whatsapp de un día para otro y recogerlo sin esperar cola en el 637 95 69 80. Asimismo, Janett ha empezado a ofrecer el servicio de entrega a domicilio a partir de una compra de 20 euros en tienda.


**Piedad 5 - ZUMARRAGA**
**Tf: 637 95 69 80**



*Lasa*   
HARATEGIA • CARNICERÍA

- Eusko labeladun okela
- Txistorran berezitasuna

Euskal Herria kalea 14 - ORDIZIA - Tf. 943 88 00 73



**ARANTZAZY  
ARRAINDEGIAK**

Nagusia, 20  
IDIAZABAL  
Tf. 943 18 70 68  
618 23 65 79

Juan XXIII  
BEASAIN  
Tf. 943 88 14 13  
637 00 84 88



Las frutas y verduras más frescas en...

**MARTINEZ**  
*Frutas y verduras*



- CALIDAD Y BUEN PRECIO
- OFERTAS DIARIAS
- GARANTÍA Y EXPERIENCIA

Secundino Esnaola 8  
Izaspí auzoa 6

ZUMARRAGA  
943 72 32 20

**ATA  
HARATEGIA**

TERNERA JOVEN Y  
PRODUCTOS LOCALES

**ZUMARRAGA**

LETURIARREN  
ENPARANTZA, 2  
TEL. 943 72 00 61



Juanjo Aranburu y Agustín Alberdi dirigen, con Julen Aranberri, esta carnicería que abrió hace casi medio siglo la familia Aranburu Amilleta. "Recibimos una buena herencia de los padres, una buena clientela fruto de muchos años de trabajo" afirma Juanjo. La ternera joven, de menos de un año, es la especialidad de este local en el que también hay gran variedad de productos de charcutería, algunos de elaboración propia como el chorizo o la txistorra. Platos precocinados, vinos, txakolis y conservas navarras de la casa Meleta completan la oferta de esta carnicería que colabora con el proyecto "Bertatik bertara" vendiendo carne de ternera, quesos, mieles y productos lácteos de los contornos. La compra puede hacerse por whatsapp (636 96 72 14) y ofrece servicio a domicilio.



# APAIN

ETXEGINTZAKO MATERIALAK  
BURDINDEGIA  
ZERAMIKA ETA BAINUAK

**ERAKUSKETA  
BERRIA**

ORDIZIA

Mallutz s/n, Pab. 6

**943 88 00 77**

apain@apain-sl.com

Saneamendu tuboak,  
arketak, tapak...



## LAIA AROZTEGIA

Ateak | Altzariak | Armairuak | Zoruak

Ataundik, Gipuzkoako bazter guztietara.

Kalitatea eta prezioa.

Eska ezazu aurrekontua inongo  
konpromezurik gabe.

**607 440 680** carpinterialaia@gmail.com

# RACi

hierros y metales

Pol. Mugitegi, vial E1. URRETXU  
Tel./Fax: 943 03 87 22  
Mov.: 635 72 37 63  
E-mail: raci@euskalnet.net



Elbarrena Auzoa 11 (Olaetxe)  
Apartado 77 - LEGAZPI



**ALUMINIO ROTURA  
DE PUENTE TÉRMICO  
IMITACIÓN A MADERA**

TF. 943 73 39 91 - FAX. 943 73 19 27  
aluminiosaleman@aluminiosaleman.com

igeltsaritzita-albañilería

# GOIO

Gremioen koordinazioa  
Sukalde eta bainuen berrikuntza  
Igeltsaritzita orokorra

Coordinación de gremios  
Reforma de cocinas y baños  
Albañilería en general

Lanaren Hiribidea 3 -3º eskuina. LEGAZPI

**659 58 58 42**



**FONTANERIA**  
**ETXEBERRIA**  
**CALEFACCION . GAS**  
**DECORACIÓN DE BAÑOS**

Ipeñarrieta 11  
 URRETXU  
 943 72 08 69

[www.fontaneriaetxeberria.com](http://www.fontaneriaetxeberria.com)  
[etxeberria@fontaneriaetxeberria.com](mailto:etxeberria@fontaneriaetxeberria.com)

**LEIHOETXE**  
 ALUMINIOS MURO CORTINA DOMOTICA  
 Pol. Ind. Argixao, 30. ZUMARRAGA  
 943 72 08 07  
[aluminiosleihoetxe@gmail.com](mailto:aluminiosleihoetxe@gmail.com)

Ventanas de PVC NAZAN



Instalamos  
 MURO  
 CORTINA

Ventanas de aluminio de STRUGAL

**STRUGAL**

Instalamos FACHADA VENTILADA



**Harri**

**ALBAÑILERIA EN GENERAL**

cocinas, baños, fachadas, etc...

COORDINACIÓN DE GREMIOS

TRABAJOS EN PLADUR

**Urola**

**CARPINTERIA EN ALUMINIO Y PVC**

ventanas, puertas, armarios, etc...

Industrialdea Urola 8, Pab. 8 - LEGAZPI -

**670 40 75 97 / 654 22 58 08**

**E2K**  
 LECTRICIDAD  
 LEKTRIZITATEA  
 Txurruka, 4 -Bajo  
 20.700 Zumarraga  
 Gipuzkoa  
[electricidad2k@gmail.com](mailto:electricidad2k@gmail.com)  
[www.electricidad2k.com](http://www.electricidad2k.com)  
 648 270 145 - 607 632 768



**unai**

IGELTSERITZA  
ALBANILERIA

mov. 627 081 945

unairodriguez30@gmail.com

**Merkataritza Lokalak**  
-Gremioen Koordinaketa  
-Kanteria  
-Reformas en General  
Baños, Cocinas  
Locales Comerciales  
-Coordinación de Gremios  
Cantería



**GOIERRI AUKERA**  
metal eta aluminio arrotzeria

**Acero Inoxidable**

**Herrería**

**Aluminio**



Pol. Ind. MALLUTZ 10-11  
ORDIZIA

T. 943 881 563  
F. 943 881 407

aukera@goierriaukera.com • www.goierriaukera.com

**Laubide**

**Iturgintza • Gasa • Berogailuak**  
**Fontanería • Gas • Calefacción**



**Aire girotua • Klimatizazioa**  
**Aire acondicionado • Climatización**

Laubide 25, trasera • LEGAZPI • 617 23 63 22 • ion\_calabor@hotmail.com



**HARLANDU S.COOP**

- Marmol, granito eta harri lanak
- Encimeras de baño y cocina
- Revestimientos de fachada y suelos
- Hilerriko lanak

Pol. Zubierreka, 52 - LAZKAO - T. 943 882 465  
harlandu@harlandu.com

**PINTURAS**  
**Garijo**



- Aislamiento térmico de fachadas  
Sistema SATE
- Pintura y decoración interior
- Reformas integrales de fachada
- Lacado de muebles
- Suelos laminados

637 55 14 50 (interiores) / 607 57 22 22 (fachadas) [www.pinturasmugitegi.com](http://www.pinturasmugitegi.com)

# SUMINISTROS INDUSTRIALES AL ALCANCE DE TODOS



**Alonso**  
INDUSTRIA HORNIGAIK

## FERRETERÍA

Urdaneta 4, Tf. 943 80 50 74, ORDIZIA

## SUMINISTROS INDUSTRIALES

Polig. Isuses nº 1-2, ARAMA / Tf. 943 88 11 32  
Fax 943 88 20 01 / E-mail: alonso@salonso.com

- Herramientas para industria, construcción, de precisión...
- Equipos láser
- Señalización de seguridad
- Jardinería
- Ropa y EPI's

*Behar duzuna aurkituko duzu!*

**ARAMAUTO**

## ZURE KONFIDANTZAZKO TAILLERRA

TU TALLER DE CONFIANZA



**EURO REPAR**  
SERVICIOS

- Zure konfiantzako tailerra
- Marka anitzeko autoen konponketa eta salmenta
- Teknologia berriena, informatika ekipoeetan eta erabilitako erramintetan
- Venta y reparación de vehículos multimarca
- Última tecnología en herramientas y equipos informáticos
- Profesionalidad, rapidez y experiencia

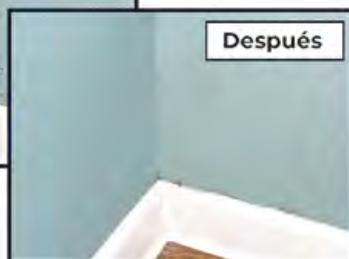
Pol. Ind. Isuses, Pab. 3 - ARAMA **943 80 53 26** aramauto@ercs.es

**+ DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA**



## Problemas de **CONDENSACIÓN, MOHO y HUMEDAD?**

- Inyección/Insuflados con materiales termo-acústicos.
- Rápido, económico y sin obras.
- Ahorro importante en calefacción.



## IMPERMEABILIZACIÓN

SOLUCIONES DE CALIDAD CON + GARANTIA

## Problemas de **FILTRACIONES DE AGUA?**

- Impermeabilización definitiva **sin obras**.
- Aplicación de resinas y poliureas.
- Sistemas transitables, decorativos y sin juntas.

