

# gida

213  
abendua, 2022

goierri + urola, garaia



Argazkia: Peko Verbrucher

## Aurten bai... Eguberri zoriontsuak!



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

Poligono Guardia 4 - Idiazabal 20213

943 88 76 40 - 677 577 339

info@baireformas.com

www.baireformas.com

**ERAKUSKETA BERRIA  
DUGU, ETORRI  
BISITATZERA!**



Goardia Ind. 4,  
Idiazabal.

Jarraitu gure  
facebooka





# gida

213. Alea. 2022ko abendua

ZUM EDIZIOAK S.L.

Patrizio Etxeberria, 7

20230 Legazpi

Tfnoa. 943 73 15 83-639 21 89 40

E-maila: zum@zumedizioak.com

gida.aldizkaria

Inprimaketa: Leitzaran Grafikak

Lege Gordailua: SS-534-2015

Erredakzioa: Josema Azpeitia.

Kolaboratzaileak: Asier Zaldúa,

José Angel Igarzabal

Argazkiak: Ritxar Tolosa, Jose-

ma Azpeitia, Pako Vierbacher...

Diseinua: Truke Estudio Grafikoa

Maketazioa: Ritxar Tolosa

eta Josema Azpeitia

PUBLIZITATEA:

UROLA (692 79 59 71)

GOIERRI/TOLOSALDEA:

(Ifriño 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 KIROI TALDEAK:

Zuen ekintzei buruzko informazioa

modu zuzenean jakinarazi diezaguke-

zue ZUMeko helbide, telefona, faxa

edo posta elektronikoa erabiliz.

agenda@zumedizioak.com

## Erosketak, herrian

**M**undua oso gaizki dago. Gauza asko aldatu behar dira, baina iraultza ez da erraza. Gure esku dagoen gauzetako bat, zer eta zenbat kontsumitu erabakitzea da: gutxi, garbia eta gertukoa.

Askotan, aitzakia merkeekin, herriatik kanpo edo Internetez erosten dugu: etxe azpiko denda garestia dela, ez duela Internetek bezain eskaintza zabal...

Azkar ahaztu zaigu nondik gatozen: gure haurtzaroen kale batzuetan espaloi txukunik ez zegoen oraindik, kiroldegirik ez genuen, markako zapatilak zer ziren ere ez geniekien, baloi kaxkar bat sekulako oparia zen... Orain pantailaz jositako autoak ditugu, hamar pare markako zapatila, oporrak munduko beste puntan... Eta gure herriotako dendetako primerako generoa gutxi iruditzen zaigu... edo garestia! "Bai polita da, baina Interneten aurkitu dudana gehiago gustatzen zait", "Interneten aurkitu dudana merkeagoa da"...

Zein ergelak bihurtu garen... Ez al da hobe umetatik ezagutzen dugun bizilagun bati poz txiki bat ematea dagoeneko erabat aberatsa den diruzale bati diru gehiago ematea baino? Zer egiten dute horiek gure alde? Gure herri-tako merkatariek gure herriak bizirik mantentzen laguntzen dute. Herriak alaitzen eta eder-tzen dituzte. Herriaren alde lan egiten dute.

Urretxu eta Zumarragako Bi-Tartean merkataria, ostalari eta zerbitzu enpresa elkarteak Ber4 kanpaina egin du. Erabiltzen ez ziren galta bake-roak biltzen hasi zuten kanpaina. Praka horiei beste erabilpen bat eman nahian, mantalak egin zituzten. Mantalak, 108 guztira, Mairi elkarte-kideek eta Ur Lantokiak egin zituzten.

Bi-Tarteanek mantal horietako gehienak Urretxu eta Zumarragako elkartei oparitu dizkie, herriaren alde egiten duten lana aitortzeko eta eskertzeko. Gainontzekoak herritarren ar-



tean zokatu dira.

Azaroaren 12an kanpainaren amaiera festa egin zuten Urretxuko Pagoeta gure soziokultu-ralean. Ikusgarria izan zen. Gure merkatariek guretzat maistasun osoz antolatutako ekitaldia. Eliza zena mimo handiarekin apaindu zuten. Ehunka bonbillekin eta kearekin giro magikoa eta goxoa sortu zuten.

Oihane Vicentek, Uxue Kerejetak eta Ando-ni Salamerok dantza, musika eta poesia ikuski-zuna egin zuten. Tokian tokiko merkataritza eta artea aldarrikatu zituzten.

Ondoren, kanpainaren ikus-entzunezkoa eman zuten eta aurten jubilatuko diren Bi-Tar-teaneko bazkideak omendu zituzten: Fernando Salegi harategiko Fernando Salegi eta Mailu Udriozola, Ederrena etxetresna-dendakoa Jose Luis Madina eta Rosa Hernandez, Lorea droge-riko Ana Elgarresta eta Oiartzalde oinetako-den-dakoa Andres Oiartzalde eta Lurdes Garikano.

Horretaz gain, bertaratuek herriko sortzai-leek egindako mantalak ikusteko aukera izan zuten eta amaieran mokadutxoa egin zuten, Bertatik Bertara egitasmoa produktuekin.

Urretxu eta Zumarragako merkatariek, beste behin, bi herrien alde lan egin zuten. Ez diegu kale egingo, ala?

**ASIER ZALDUA**  
Kazetaria



# Xamar

Asesoria económica y fiscal  
Aholkularitza ekonomikoa eta fiskala

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

adm administradores  
administratzaileak

ekonomistak  
col. nº 16.704 eltzic.

Enpresa eta Autonomoen kontabilitatea eta gestión  
Komunitateen administrazioa  
Higiezin aholkularitza

Contabilidad y gestión de Empresas y Autónomos  
Comunidades de vecinos  
Inmobiliaria

Hirigoien 8A. LAZKAO Tel. 943 88 87 98 - 665 54 77 52

asesoria@xamarasesoria.com • comunidades@xamarasesoria.com



**JOSEMA  
AZPEITIA**  
Periodista

## Iritzia - opinión

# Pensar local, consumir local

El pasado 25 de octubre, se “celebró” en todo el mundo el “Black Friday”, la penúltima trampa comercial que nos impulsa, como en Navidades, San Valentín, y otros días varios, a consumir compulsivamente y aprovisionarnos de artículos que no necesitamos como si no hubiera un mañana y la felicidad consistiera solamente en eso, en gastar, atesorar bienes aunque sean inútiles y caprichosos y mostrar o aparentar que tenemos un nivel, faltaría más.

Pero terminado el Viernes Negro, este espectáculo que ha trascendido a una jornada y que ya se alarga prácticamente durante todo un mes hasta enlazar con las fiestas navideñas, nos encontramos con una realidad que no tiene nada que ver con esa orgía consumista importada, cómo no, de América. Nos encontramos con un comercio local en el peor

momento de su historia, atenuado por una serie de crisis enlazadas una tras otra y unos hábitos sociales que han cambiado hasta el punto de que nuestra sociedad valora mayoritariamente, si se le pregunta, dicho comercio de cercanía, pero las cifras demuestran que la mayoría de la población no hace uso del mismo.

Si hablamos entre amigos, si nos ponen un micrófono en la boca, si sale la conversación en una sobremesa en casa... todos apoyamos al comercio local. Subrayamos sus virtudes, nos acordamos de las tiendas de barrio a las que acudíamos en nuestra infancia, nos lamentamos de la sensación de vacío que se va apropiando de los centros urbanos donde el cierre de locales es como una epidemia, un cáncer que va apoderándose poco a poco de calles y avenidas que antes bullían de gente en movimiento, empezando por las zonas alejadas del centro, avanzando cada vez más hacia las avenidas y plazas principales... los locales vacíos son legión y el panorama de ciertas zonas empieza a recordar a las películas post-apocalípticas o las sagas de zombies. Hay zonas que fueron un hervidero y por las que hoy, a partir de cierta hora, da miedo pasar.

Y la culpa de todo es nuestra. No tengamos ninguna duda. El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra. Cuando en ZUM Edizioak empezamos a editar, allá por 1997 la guía Donosti Aisia todavía no existía ningún centro comercial en Euskal Herria. Garbera, que fue el primero de Gipuzkoa, era todavía un solar, y mal que bien contábamos todavía con un tejido comercial amplio y diverso. Pero no nos engañemos. El comercio ya estaba preocupa-



do para entonces. Las grandes superficies ya existentes como Mamut, Pryca y similares, aunque principalmente estaban ocupadas solo por hipermercados, ya estaban arrancando una buena parte de la cuota de mercado a las tiendas tradicionales. Se veía venir el desastre y los comercios locales ya habían empezado a agruparse en asociaciones pueblo a pueblo y barrio a barrio para defender sus intereses y concienciar a la población. El slogan “donde hay comercio, hay vida” viene de lejos.

Pero en cualquier caso, la proliferación de centros y parques comerciales en los últimos 25 años ha supuesto una aceleración del proceso que ya se daba, una total hecatombe comercial. Los tenderos han sido testigos de cómo la población a la que habían rendido un servicio impecable durante décadas con gran esfuerzo económico y laboral les abandonaba de un día para otro por un miserable descuento o por una promoción a la que no podían hacer frente debido a su pequeño tamaño.

Y ahora, tras pasar más de dos décadas dando la espalda al comerciante del barrio, tras haber presenciado con total indiferencia el cierre de más de la mitad de nuestras tiendas de ropa, electrodomésticos, complementos, librerías, colmados, mercerías, ferreterías... empezamos a lamentarnos del vacío que han dejado, de la escasez de oferta que tenemos en el pueblo, de la huella ecológica que dejan los servicios de reparto y venta on-line con tanto envoltorio y tanta paquetería...

Bien, parece que somos conscientes del desastre. La pregunta es: ¿Tendremos madurez para hacerle frente? ¿Seremos capaces de apostar de verdad por el comercio local antes de que desaparezca del todo? ¿Tendremos la inteligencia de comprender que a veces es más inteligente gastar más porque de siempre, de toda la vida, tarde o temprano se cumple el principio de que “lo barato sale caro” ??

### La prueba del algodón: Las Navidades de 2022

Acabamos de salir de una situación sanitaria horrible que nos ha cambiado la vida y la percepción del mundo. Durante los momentos más duros de la misma se repitió por activa y por pasiva que la adversidad, al menos, había tenido un aspecto positivo:

~~~~~  
**Comprar en el comercio local, comprar menos y mejor, apoyar a los productores y a las empresas locales, consumir de manera racional y meditada, salir de casa, apoyar la hostelería tradicional... En estas Navidades, y pasadas éstas, compremos y consumamos de manera inteligente.**  
~~~~~



**GRUPO GOIUR**

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

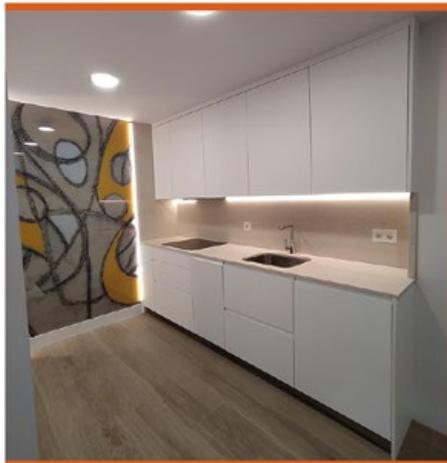
Eraikuntzarako zerbitzu integralak  
Eraikuntza berriak  
Berritzeak  
Mantentze-lanak  
Aholkularitza proaktiboa  
Home Staging, arkitektura eta interiorismoa

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



**diamo**  
cocinas

**SINGULAR**  
DENDAK

nos había servido para descubrir el comercio local, para volver a comprar en la carnicería del barrio, en la tienda de la esquina, en la frutería de la plaza, en la pantalonería de la calle... ¿Tan pronto lo hemos olvidado? Ha sido salir a la calle, quitarnos las mascarillas y prácticamente olvidarnos de todo lo que habíamos calificado como bueno mientras pintaban bastos. Los centros comerciales vuelven a llenarse y nuestros mandatarios los apoyan indisolublemente dejando que incluso amplíen de manera insultante su superficie cuando desde las instituciones se había dicho de manera oficial, con luz y taquígrafos, que ya no se iban a construir más centros comerciales. Pero claro, "ampliar" no es "construir" y, además, a nuestros políticos no les importa mentir y tergiversar lo que dicen, algo a lo que están totalmente acostumbrados y forma parte inseparable de su ADN.

El caso es que poco a poco volvemos a la situación precedente al golpe de 2020, y a una velocidad de vértigo. Pero insisto, en la sociedad está instalado de manera mayoritaria el principio de "donde hay comercio, hay vida" y la necesidad de que hay que revitalizar el comercio para que nuestros pueblos no se conviertan en siniestras ciudades-dormitorio.

¿Qué hacer entonces?? Lo primero, sentarse a pensar un poco. Reflexionar. Incluso, en estas situaciones, no suele ser malo sacar papel y bolígrafo y practicar de manera particular, o en pareja, o en familia, un pequeño "brainstorming" o "lluvia de ideas" y escribir unas frases reflejando nuestros deseos. "Quiero un pueblo vivo y alegre". "Quiero calles seguras". "Quiero que mis hijas e hijos encuentren lo que necesitan en su propio pueblo". "Quiero poder llenar la despensa sin coger el coche". "Quiero consumir sin generar el doble (o triple) de cantidad de basura que la cantidad de género que utilizo". "Quiero que mis ganancias repercutan en mis vecinos y no en las corporaciones millonarias extranjeras". "No quiero que una multinacional de Napa Valley decida qué tengo que comprar, qué tengo que vestir o qué tengo que comer"... ¿Sigo?? Creo que los aquí reflejados son deseos que compartimos el 90% o más de la población. Y, al contrario que otros deseos y sueños, el cumplirlos está en nuestra mano.

Por lo tanto, pongamos, ahora que todavía faltan unas semanas para el culmen de la orgía consumista de fin de año, las cartas sobre las mesa y practiquemos, intentemos practicar, una serie de principios. Todos somos conscientes de que no es fácil, y que de vez en cuando tendremos que acudir a por ciertos artículos al Centro Comercial, o que algo habrá que comprar por internet, o que

aunque apostemos por las tiendas de moda locales de vez en cuando tendremos que tirar de las grandes ofertas de las grandes cadenas... pero al menos, tratemos de cumplir un conjunto de principios en la medida de lo posible, no tal vez siempre pero al menos la mayoría de veces. Y tengámoslos siempre en mente.

## 1.- Consumamos menos y consumamos local

El gran problema del consumo actual es que compramos compulsivamente prendas, libros, artículos para el hogar... que no necesitamos y que muchas veces no llegamos ni a utilizar. Puede que el comercio local, al competir en una posición de inferioridad respecto a las cadenas, sea más caro que éstas, pero la verdadera rebaja a veces no está en el precio, sino en consumir menos. Durante este "Black Friday" ha circulado un meme que decía "Si el 25 de noviembre no compras nada puedes conseguir hasta un 100% de descuento en todos los productos". Pues bien, metámonos esa idea en la cabeza. No todos los inviernos tenemos que comprarnos cinco jerseys y tres parkas para afrontar el frío. Miremos bien el armario ropero, hagamos un listado de las cosas que verdaderamente necesitamos, que veremos que son muchas menos que lo que creíamos, y adquiramos esas cuatro cosas en las tiendas de cercanía. Seguro que el gasto es menor que acudiendo "a lo loco" a las rebajas de los grandes centros o tecleando nuestro número de tarjeta en páginas y páginas de internet.

## 2.- Comamos menos y comamos local

Es como la cara B o la segunda parte del primer principio. Al igual que consumimos compulsivamente, al comprar habitualmente en el "Súper" o el "Híper" también comemos compulsivamente. Los 2x1, los 3x2, los 40% y el resto de artimañas comerciales hacen que cuando entremos a un establecimiento lleno de lineales de colores llenemos el carro sin darnos cuenta. Y, además, con cosas que no habíamos previsto comprar, pero es que es tan barato o tiene tan buena pinta... Y, al igual que con la ropa, realmente no necesitamos tanto. Comprar en las carnicerías y las pescaderías locales es más caro, por supuesto, no pueden competir en precio con los grandes. Pero sí compiten en calidad y cercanía ofreciendo productos locales y de proximidad. Y hay un truco que se llama "comer menos". Y otro que se llama "acompañar carnes y pescados con guarniciones, a

 <p><b>aseplan</b> AHOLKULARITZA ASESORIA aseplan.com</p> <p>DESDE <b>19</b> / <b>98</b> AÑOS</p>	<p>JOSE MIGUEL ITURRIOTZ, 2/G - BEASAIN <b>T 943 086 420</b></p>	<p>DULCE M<sup>o</sup> LOINAZ, 3 - BEASAIN <b>T 943 887 129</b></p>	
	<p><b>asesoría de empresa</b></p>	<p><b>servicios jurídicos</b></p>	<p><b>administración de fincas</b></p>
	<p><b>AHOLKULARITZA</b></p>	<p><b>ABOKA-TUAK</b></p>	<p><b>KOMUNITATEAK</b></p>



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](http://www.martalanda.com)

ser posible sanas". Por lo tanto, si en vez de cuatro kilos de lomo clembuterolizado del súper envuelto en una bandeja de plástico que tardará milenios en deshacerse, compramos dos kilos de lomo kilómetro 0 envuelto en papel en la carnicería y lo acompañamos de una buena ensalada de tomate y lechuga de la huerta adquirida en la frutería, estaremos gastando más o menos lo mismo para cubrir la misma necesidad y, además, nos lo agradecerá la naturaleza y nuestro organismo, además de, insisto, fomentar la economía local y circular.

### 3- Repartamos la compra

Aún comprando en el comercio local, otra muestra de inteligencia consumista es repartir la compra. Comprar el pan en la panadería (no en la gasolinera), la carne en la carnicería (no en el supermercado), los calcetines en la mercería (no en la tienda de ropa), el periódico en la librería (no en la croissantería)... etc, etc, etc... Así lo hacíamos antaño y así conseguíamos tener un tejido comercial diverso en el que cuando necesitábamos algo sabíamos dónde buscarlo sin recurrir a la solución actual: "mira en el hiper" o "mira por internet". La diversificación de nuestra compra lleva a la especialización de los servicios, lo que redundará en beneficio de todos.

### 4- Si hay que hacer parte de la compra en el súper, hagámoslo, pero no cojamos el coche para todo

No todo el mundo puede comprar el 100% de su carne o pescado en el comercio local. Hay que admitirlo. No todas las economías son iguales y hay quien tiene que hacer verdaderos equilibrios para llegar a final de mes. Así que parte o buena parte de la compra hay que hacerla en el súper. Bien. Pero en ese caso, tratemos de hacerlo en los súper locales y no en las grandes superficies de los alrededores. Al menos el súper local contrata a gente del pueblo y, sobre todo, evitamos otra lacra a la que nos ha llevado el consumismo salvaje al que nos han conducido durante las últimas décadas: el excesivo uso del transporte privado con su consiguiente huella ecológica. Si al menos el ir al súper nos sirve para salir, encontramos con la gente y hacer algo de ejercicio, eso que saldremos ganando.

### 5- Cocinemos. No encarguemos comida para llevar

Puede parecer contradictorio y algún hostelero se puede llevar las manos a la cabeza (tranquilos, leed todo el artículo), pero la potenciación de la comida para llevar es pan para hoy y hambre para ma-

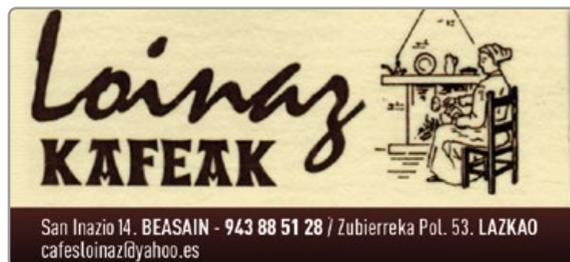
**amazno**

Apoya al comercio local

ñana. Se trata de una estrategia que se ha fortalecido durante los años de la emergencia sanitaria y que lo único que busca es tenernos cada vez más reclusos en casa. Algunos bares y restaurantes se creen que han encontrado la gallina de los huevos de oro con la comida para llevar pero no son conscientes de que los gigantes de la distribución están preparando operaciones como "Amazon Food" y que pronto lo que sucede hoy en día con la ropa, libros, electrodomésticos... va a suceder con la comida. Los ideólogos de las grandes compañías no son tontos. Y se les idearán para crear una oferta atractiva, vistosa y muy económica que nos de la sensación de que estamos alimentándonos de maravilla aunque nos estén vendiendo mierda. Y cuando la gente pida hasta las ensaladas a la casa de la mueca amazónica, ya estará todo perdido y los locales de hostelería que hayan impulsado y fomentado el uso de la cocina para llevar no entenderán por qué de la noche a la mañana se quedan sin clientes. Los bares y restaurantes deben apostar por atraer a la gente a la calle, a sus locales, profesionalizándose, ofreciendo calidad, mejorando su oferta... y los consumidores, los días en los que comemos en casa, debemos cocinar nosotros. Comprar género en fruterías, pescaderías, tiendas de barrio... y disfrutar de una actividad constructiva, didáctica y hasta en cierto modo revolucionaria. Somos lo que comemos, no lo olvidemos, y si otros deciden fuera qué comemos, mal andamos.

### 6- Acudamos a los bares y restaurantes

Ésta es la cara B del principio anterior. Otro de los motivos que nos ha llevado a comprar por internet y a no movernos son todas las tentaciones que el sistema nos pone en bandeja para no salir de casa: plataformas televisivas, compra on-line, comu-





Eutsik  
zure etxea  
goxoagoa  
bihurtzen du  
**preziorik  
onenean**

Eutsi lleva  
el confort  
a tu casa al  
**mejor precio**



**CARPINTERÍA  
METÁLICA  
CRISTALERÍA**

Polígono Argixao 42  
ZUMARRAGA  
943 72 39 25  
[www.eutsi.es](http://www.eutsi.es)  
[eutsi@eutsi.es](mailto:eutsi@eutsi.es)

niciación por medio de las redes sociales... Si podemos realizar el 90% de nuestra actividad, ¿Para qué salir a la calle? Craso error. Una sociedad que no se ve en los espacios comunes, que no interactúa, que no habla cara a cara, que no se toca... es una sociedad abocada a la anulación crítica, una sociedad que se dirige, como corderos hacia el matadero, a una anulación colectiva. Por lo tanto, de vez en cuando, a pesar del mal tiempo, a pesar de la pereza, a pesar de la artrosis o los tirones musculares... hagamos un pequeño esfuerzo, salgamos a la calle, frecuentemos y llenemos bares y restaurantes, encontrémonos con los amigos y los vecinos. Antes lo hacíamos todos los días, os acordáis ??

## 7.- Consumamos cultura... en la calle

Otro consumo que va a la baja es el de cultura. Los cines de pueblos y barrio están prácticamente desaparecidos, cerrados o reducidos a formatos mínimos. Lo mismo que comento más atrás: la estrategia consisten en tenernos encerrados en casa, calentitos, comiendo mierda y oyendo las noticias o viendo las películas que, no olvidemos, eligen para nosotros desde Estados Unidos. Y luego diremos que la juventud viene con unos niveles de incultura y cazurrismo de órdago y tal... ¿Cómo queremos que los jóvenes sean cultos si no consumimos cultura con ellos? Al igual que es recomendable y enriquecedor salir a la calle y frecuentar a nuestros amigos y vecinos, igualmente recomendable es ir a conciertos, obras de teatro, películas... fuera de casa. Hay gente en las diferentes asociaciones populares y en los departamentos de cultura de los ayuntamientos devanándose los sesos por ofrecernos diversas opciones de ocio que nos saquen de casa. Miremos las agendas de espectáculos, enterémonos de que obras resultan interesantes o cercanas a nuestros gustos, y repito aunque parezca un disco rallado: cometamos el acto, atrevido y revolucionario, de salir de casa, y ya que lo hacemos, volvamos al punto 6 y aprovechemos para dar vida a la hostelería, preferentemente la de toda la vida.

## 8.- Y, sobre todo, no compremos en Amazon

Habrà veces que tengamos que optar por la compra on-line. Es inevitable. Hay artículos que aunque preguntemos y preguntemos en el comercio local o bien no los tienen o bien son complicados de conseguir. En ese caso habrá que mover el ratón y buscar lo que necesitamos en el inabarcable universo de internet. En ese caso, tratemos de evitar como la sarna al gigante de la mueca siniestra,

esa sonrisa de la A a la Z que está cerrando comercios, arruinando a familias, creando un imperio totalitario donde antes había diversidad y riqueza. Amazon es un cáncer para el comercio local y para la sociedad en general. Nuestra comodidad y nuestra pereza ha alimentado a un gigante que no sólo arruina el tejido comercial de países enteros, sino que se ríe de sus propios compradores eludiendo el pago de impuestos en los países en los que opera arruinando poco a poco las economías de los lugares que dice servir, además de que es un agente altamente contaminante cuyo uso genera una cantidad de plástico y cartón desechable y un gasto de gasolina y combustible inabarcable totalmente contrario a los principios de sostenibilidad que tanto nos gusta mencionar y que deberíamos practicar.

En internet hay mucha vida más allá de Amazon: páginas especializadas llevadas por locos expertos en los géneros y artículos que ofrecen, que nos van a ofrecer un servicio igual de bueno que el insaciable gigante americano y, en muchas ocasiones, al mismo precio. Amazon está creando un monopolio cada vez mayor cuyos multimillonarios beneficios se concentran en unas poquísimas manos. Y por mucho que hoy nos parezca un chollo, el día que Amazon se haga con el 100% de la venta por internet empezarán ellos a mandar y a imponer sus condiciones y, entonces, que no nos pase nada. No comprar en Amazon es también, a día de hoy, un acto revolucionario, una muestra de libertad personal, una elección que podemos tomar por nuestros propios medios entre tanta restricción y tanta prohibición.

Comprar en el comercio local, comprar menos y mejor, apoyar a los productores y a las empresas locales, consumir de manera racional y meditada, salir de casa, apoyar la hostelería tradicional, elegir nosotros nuestra oferta cultural y no arrodillarnos ante la que eligen y programan a 10.000 kilómetros para nosotros... En estas Navidades, y todo el año que viene y los siguientes, compremos de manera inteligente, consumamos de manera inteligente, seamos solidarios, contaminemos lo menos posible... Tengamos en cuenta este decálogo de 8 puntos y convirtámoslo en un decálogo a medida añadiendo nuestros propios puntos y nuestras propias variantes. Nuestro entorno nos lo agradecerá, nuestro vecindario nos lo agradecerá, y a la larga, no lo dudemos, nuestra salud física y mental y nuestro bolsillo también nos lo agradecerán.



*Aixa*  
frutategia

Labeaga, 3-5 bajo • ☎ 943 72 60 09 • 20700 URRETXU

# 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)

## ¿Qué es la presbiacusia?

La presbiacusia se define como la pérdida auditiva relacionada con el envejecimiento. Se inicia de forma paulatina e imperceptible, pero tras años llega a comprometer la capacidad para entender el habla. Se estima que cerca del 30% de las personas mayores de 60 años tienen algún tipo de pérdida auditiva, aumentando hasta un 90% en los mayores de 80 años. A pesar de estas cifras, es una enfermedad poco diagnosticada por el desconocimiento de los pacientes a consultar o el temor de usar una ayuda auditiva (audífono).

La presbiacusia provoca incomunicación del paciente con su entorno y con quienes lo rodean, esto a su vez le genera inseguridad, temor a comunicarse, aislamiento social y familiar y, en muchos casos, depresión.

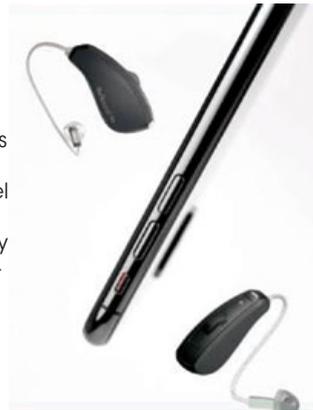
## Síntomas

La edad de aparición de la presbiacusia es variable, en algunos casos se inicia a los 40 años. Los síntomas más usuales son:

- Pérdida de audición que afecta a ambos oídos de forma lenta y progresiva.
- Dificultad para entender conversaciones cuando habla más de una persona.
- Dificultad para entender conversaciones en ambientes ruidosos.
- Aparición de pitos o zumbidos en uno o en ambos oídos.
- Necesidad de aumentar el volumen de reproductores de sonido o televisores para entender lo que transmiten.
- Escuchar pero no entender todo o parte de una conversación.
- Decir que las personas cuando hablan, murmuran.
- Pedir a menudo a la gente que repita lo que ha dicho.
- Evitar las habitaciones ruidosas, eventos sociales o reuniones familiares.
- Mantener el volumen de la radio o de la televisión más fuerte que otras personas.

## ¿Por qué las personas mayores con pérdida de audición a menudo dicen que pueden oír pero no entender lo que se dice?

Para estas personas es más difícil oír los sonidos agudos de consonantes (como d, t, s, f) que los sonidos graves de las vocales (por ejemplo, a, e, i, o). Los sonidos agudos llevan el significado de las palabras, así que nos ayudan a entender el habla. En una conversación normal, los sonidos agudos son más suaves que los sonidos graves vocales. Como resultado, el habla puede sonar fuerte, pero no clara o entendible. Por ejemplo, "¿Tienes hora?", puede sonar como "¿Tienes soda?". Este tipo de problemas en la comprensión pueden causar confusión y vergüenza. Además, las personas mayores suelen necesitar más tiempo para procesar lo que se dice, especialmente cuando hay ruido de fondo.





## ¿En qué consiste la prueba de audición?

Los audioprotesistas son profesionales de la salud encargados de llevar a cabo evaluaciones auditivas completas. Esta prueba te dirá el grado y el tipo de pérdida auditiva que tienes. El examen también mostrará el impacto sobre tu capacidad comunicativa en tu vida cotidiana. Los audioprotesistas utilizan un equipo especial para obtener unos resultados precisos de la prueba de audición.

La prueba completa, por lo general, dura unos 30 minutos y es indolora.

## ¿Con qué frecuencia debo hacerme un examen de audición?

En general, se debe realizar una prueba de audición cada 2 años a partir de los 50. Sin embargo, te debes someter a un examen de audición inmediatamente si tienes determinados síntomas, como por ejemplo, un cambio repentino en tu capacidad auditiva, un aumento de tinnitus (zumbido en los oídos) o mareos.

## ¿Cuál es el tratamiento para la pérdida auditiva neurosensorial relacionada con la presbiacusia?

Los audífonos son el principal tratamiento para la pérdida auditiva relacionada con el oído interno y/o daño a los nervios. Se ha demostrado que los audífonos pueden mejorar la calidad de vida de las personas que los utilizan. El funcionamiento de los audífonos ha mejorado gracias a los avances en la tecnología del procesamiento digital de la señal.



## ¿Los audífonos realmente pueden ayudar?

Un grupo de trabajo de la Academia Americana de Audiología llevó a cabo un estudio para evaluar los beneficios de la amplificación en adultos. Este estudio descubrió que el uso de audífonos mejoraba la calidad de vida de los adultos mediante una reducción de los efectos psicológicos, sociales y emocionales de la pérdida de audición para los que no había tratamientos médicos disponibles. La pérdida de audición puede afectar a nuestra capacidad para interactuar eficazmente con los profesionales sanitarios. Por lo tanto, el uso de audífonos ayuda a los mayores a entender mejor las instrucciones del médico y a mejorar la calidad de vida.



**ABENDUA  
DICIEMBRE**

**1 OSTEGUNA**

**Zumarraga**

**Zine Klub** Fire of love. 20:00etan Zelai Arizti aretoan.

**2 OSTIRALA**

**Legazpi**

**San Nikolas Erronda.**

17:00etan abiatuko dira Laubide kaletik, Doinua Musika Eskolako musikariak, San Nikolas beraiekin dutela (Olazabal Institutuko Iraitz Plaza Granado, DBH2ko ikaslea, izango da aurtan). Errondan kantuan aritu nahi duten herritarrei dei egiten zaie parte hartzera. Kantuen letrak bertan banatuko dira.

**Zine Kluba** Queso de cabra y té con sal. 19:00etan Latxartegi aretoan

**Zerain**

**Euskaraldia.** Euskaraldiaren amaiera / Euskararen egunaren bezpera, arratsaldeko 17.30etan, Zeraingo plazan edo frontoian eguraldiaren arabera, Txontxongilo Bertsolariak.



**Santa Lutzia Feria.** Abenduak 13an, Zumarraga eta Urretxun. Ikus 34-43. orrialdeak

**Zumarraga**

**Hitzaldia.** Caminos de transhumancia: Rutas para el futuro. José Ramón Hidalgo. Zelai Arizti Aretoan, 19:30.

**Antzerkia.** El Mono Habitado: Benditas, todo viene del cielo. Zelai Arizti Aretoan, 20:15.

**3 LARUNBATA**

**Legazpi**

**Kontzertua.** Alaitasuna Errondaila. 18:00etan Gizarte Zentroan

**Segura**

**Euskararen Nazioarteko Eguna.** Joxe Intxaustiri jasotako ahozko herri memoriaren proiektu aurkezpena. 12:00 Bo-

tikaxaharren.

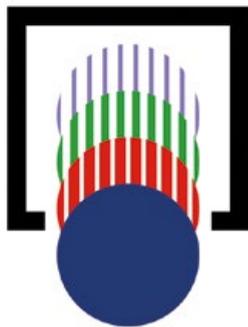
**Zumarraga**

**Euskadiko Dantza Retro Txapelketa.** Zelai Arizti Aretoa, 00:00

**4 IGANDEA**

**Legazpi**

**Zinema** Vasil. 19:00etan Latxartegi aretoan



**Loteriak**

**LOTERIA • KINIELAK  
PRIMITIBA ...**

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

**Nagusia 3 • LEGAZPI**  
**943 73 12 70**

SERVICIO DE  
RESTAURACIÓN DE FAROS

PREGUNTANOS!!

## Reparar en lugar de cambiar

No es necesario  
desmontar los faros

Permite pasar la ITV  
del vehículo  
sin sustituir los faros

Restauración económica  
y rápida



ANTES Y DESPUÉS DE TUS VIAJES...  
PON A PUNTO TU AUTOCARAVANA

VISITANOS!!



Único centro de reparación en nuestra comarca.

Interiores, cambio de aceite, carrocería, revisión de motor...

Nos encargamos de traer y entregar en destino.

Realizamos la ITV de la autocaravana.

Especialistas en  
suspensiones neumáticas



GARAJE MULTIMARCA

# GURTZAIN

G A R A J E A

Especialistas en 4X4

Almirante Bikuña - Legazpi

CITA PREVIA:

629 269 899 + 943 730 151

**Segura**

**Nerea Arriolaren Bakarriketa.** 18:00 Botikaxaharren.

**Urretxu**

**Haur Antzerkia** Tartalo. 17:00etan Labeaga aretoan

**Zumarraga**

**Haur Zinema** Nire Zirkua 17:00etan Zelai Arizti aretoan.

**Zinema** As Bestas 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan.

**5 ASTELEHENA**

**Zumarraga**

**Zinema** As Bestas 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan. (Ikusleen Eguna)

**6 ASTEARTEA**

**Segura**

**San Nikolas Txiki Eguna** 10:00- Irteera Arbolaritik. San Nikolas pottoka gainean buru dutelarik haurrak kalez kale kantu eskean ibiliko dira. Aurtengo San Nikolas Txikia Uxue Etxeberria Aramburu izango da.

**Betzaida Urtazaren ipuin kontaketa eta tailerra, Kultur-Etxean.**

17:00-18:00- 3tik 7ra urte bitartekoentzat. Musuak eta besarkadak ipuinaren bidez, urtarokak

landu eta animalien mundura gerturatuko gaitu.

18:15-19:15- 7tik 12ra urte bitartekoentzat. Mahare azkarra ipuinaren bidez, Euskal mitologia eta berdintasuna uztartuko ditugu

**Zumarraga**

**Haur Zinema** Nire Zirkua 17:00etan Zelai Arizti aretoan.

**Zinema** As Bestas 19:30, Zelai Arizti aretoan.

**8 OSTEGUNA**

**Zumarraga**

**Opera digitala** El Cascanueces. 20:15etan Zelai Arizti aretoan

**10 LARUNBATA**

**Segura**

**XVIII. Ipuin, bertso eta marrazki lehiaketaren sari banaketa.**

12:00- Botikaxaharren.

**Zumarraga**

**Zinema** Sintiéndolo Mucho (Joaquín Sabina) 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan.

**11 IGANDEA**

**Legazpi**

**Zinema** As bestas. 19:00etan Latxartegi aretoan

ETORRI ZERAINERA

**OLENTZERO  
ETA  
MARIDOMINGI**

AIZPEAN BISITATZERA

Abenduak  
17 eta 18

10€ pertsonako  
(Mokadutxoa eta eskulana barne)

Izena emateko:  
<https://www.zerain.eus/olentzero/>

**MARI DOMINGI ETA OLENTZERO  
BIXITATZEKO AUKERA ZERAINEN**

Abenduaren 17 eta 18an Zeraingo Aizpitan Mari Domingi eta Olentzero bixitatzeako aukera izango da. Sarrerak 10 euro balioko du, mokadutxoa eta eskulana barne.

**YAMAHA**

**ALKAIN**  
antenak - elektrogailuak

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



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

Quiero Komunitateak

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

**zitek**  
ZITEK

**Zumarraga**

**Euskadi Plazaren Inaugurazioa** 13:00etan

**Luzio Gabiriaren Omenezko**

**Berto Jaialdia** 19:00etan  
Zelai Ariztin. Maialen Lujanbio, Txaber Altube, Sustrai Colina eta Amaia Iturriotz.

**12 ASTELEHENA**

**Urretxu**

**Arabar Errioxako Ardo Dastaketa Irekia.** 19:00 Udaletxeko Portaloiak. (Ikus 37 orr.)

**Zumarraga**

**Zinema** Sintiéndolo Mucho (Joaquín Sabina) 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan. (Ikusleen Eguna).

**13 ASTEARTEA**

**Segura**

**Literatura tertulia.**

19:00- Irati Goikoetxearen **HERRIAK EZ DU BARKATUKO** liburuaen saioa liburutegian.

**Urretxu-Zumarraga**

**SANTA LUTZI FERIA.** (Ikus



*San Nikolas Txiki Eguna Abenduaren 6an, Seguran.*

34-42 orr.)

**14 ASTEAZKENA**

**Legazpi**

**Opera DVDn.** Simon Boccane-

gra. Giuseppe Verdi. 1. Zatia. 18:30ean Kultur Etxean.

**15 OSTEGUNA**

**Legazpi**

**Nerabeentzako Zerbitzuak**  
Gabonetarako antolatutako ekintza berezietan parte hartzeko izen emate azken eguna.

**¡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

**GALDEANO**  
BURDINDEGIA • FERRETERIA



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

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

# Urretxu

Calderería Urretxu

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



- » Extractores de virutas
- » Calderería general
- » Protecciones telescópicas
- » Carenados
- » Láser

*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

**Hitzaldia.** Nerabeak eta Internet, pantailak, bideojokoak, sare sozialak... Onurak eta gatazkak. Nola kudeatu? Hizlaria: Raket Gamito Gomez. 18:00etan Kultur Etxeko areto nagusian, elebitan

**Segura**

**Gabonetako ZOPA ZOKA.**

17:00-19:00: Osteguneroko postuez gain, inguruko artisauen postu batzuk egongo dira plazan.

**16 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Ikus-entzunezkoa.** Ikatza kolektiboa. Egilea: Ikatza Argazkilari Elkarte. 19:30ean Kultur Etxean.

**Segura**

**Pintxo Salmenta.**

Gaztelekukoen txistorra- pintxo salmenta plazan

**Liburu Azoka.** Euskal liburu, disko eta jostailuen azoka, Botikaxaharren.

**Zumarraga**

**Zine Klub** Vortex. 22:00etan Zelai Arizti aretoan.

**17 LARUNBATA**

**Legazpi**

**Merkatu Txikia.** Latxartegi Parkean, 11:00-13:30

**Segura**

**Liburu Azoka.** Euskal liburu, disko eta jostailuen azoka, Botikaxaharren.

**Zerain Mari Domingi eta OIentzero Aizpitan** Ikus. 17. orrialdea

**Zumarraga**

**Haur Zinema** Mundo extraño 17:00etan Zelai Arizti aretoan.

**Txistu Kontzertua.** 19:30 Beloki



*Txontxongilo Bertsolariak. Abenduaren 2an, Zerainen.*

Pilotalekuan.

**Zinema** Suro 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan.

**18 IGANDEA**

**Legazpi**

**Haur Zinema** A todo tren 2: Sí, les ha pasado otra vez. 17:00etan Latxartegi aretoan

**Zinema** La maternal. 19:00etan Latxartegi aretoan

**Gabon Kontzertua:** Doinua Abesbatza, Santikutz Abesbatza eta Legazpi Musika Banda. 19:00etan Legazpiko Parrokia

**Segura**

**Liburu Azoka.** Euskal liburu, disko eta jostailuen azoka, Botikaxaharren.

**Zerain Mari Domingi eta**

**OIentzero Aizpitan** Ikus. 17. orrialdea

**Zumarraga**

**Artisau Azoka.** Euskadi Plaza, 10:00-15:00.

**Haur Zinema** Mundo extraño 17:00etan Zelai Arizti aretoan.

**Kontzertua.** Zumarragako Musika Bandaren Kontzertua Goiargi Abesbatzaren partaidetzarekin. Zelai Arizti, 13:00.

**Kontzertua.** Goiargi Abesbatza. Mertzedariatan, 19:00.

**Zinema** Suro. 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan.

**19 ASTELEHENA**

**Zumarraga**

**Zinema** Suro. 19:30 eta 22:00etan Zelai Arizti aretoan. (Ikusleen Eguna).

**21 ASTEAZKENA**

**Legazpi**

**Opera DVDn.** Simon Boccanegra. Giuseppe Verdi. 2. Zatia. 18:30ean Kultur Etxean

**Zumarraga**

**Kontzertua.** Sekundino Esnaola Musika Eskolako Ikasleak. Zelai Arizti Pilotalekua. 19:00

**22 OSTEGUNA**

**Legazpi**

**Kontzertua,** Doinua Musika Eskolako ikasleen Gabonetako jaialdia. 18:00etan Latxartegi

**Segura**

**Gabonetako ZOPA ZOKA.**

16:00-19:30- Osteguneroko postuez gain, inguruko artisauen postu batzuk egongo dira plazan.

## 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.



Notre Pain



## 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](mailto:ruben_md90@hotmail.com)

Tel: 943 88 11 59 • 608 39 26 00 • 673 86 20 62

**23 OSTIRALA**

**Zumarraga**

**Kalejira.** Sekundino Esnaola Musika Eskolako Ikasleak. 17:30  
**Kontzertua.** Sekundino Esnaola Musika Eskolako Ikasleak. Areizaga Kalebarren plaza, 18:00

**24 LARUNBATA**

**Legazpi**

**Gabon Eguna,** Mari Domingi eta Olentzerorekin.

**Segura**

**Olentzero eta Mari Domingiren etorrera.**

18:00- Lastalan piztuko den suak iragarriko du beraien etorrera. Madalenen herritarrok harrera egingo diegu. Plazan, haur jaioberriei ongi etorria eman eta Azpilla Dantza Taldearen eta Koruaren emanaldia.

**Zerain Gabon Eguna** Goi-zean etxez etxeko kantu saioa eta iluntzean, 7etan Olentzero eta Maridomingiren etorrera herriko plazan.

**Zumarraga**

**Kalejira.** Goiargi Abesbatzaren Gabonetako Kalejira. 18:00

**25 IGANDEA**

**Segura**

**Eguberri Eguna.**

Herriko txistulariak Alborada joz herrian zehar ibiliko dira.

**Zumarraga**

**Zinema** Avatar: El sentido del agua. 19:00, Zelai Arizti aretoan.

**26 LARUNBATA**

**Zumarraga**

**Zinema** Avatar: El sentido del agua. 19:00, Zelai Arizti aretoan.



*Zaindu. Inpresionismoari keinu bat. Josu Garai. Argazki Erakusketa Zelai Arizti Aretoan, azaroaren 23tik abenduaren 17ra*

**27 ASTEARTEA**

**Legazpi**

**Pailazoak.** Bi ipuin pailazo ikuskizuna Tomaxen abenturak taldearen eskutik. 18:00etan Latxartegi aretoan. Udaleko Haur, Nerabe eta Gazteen Zerbitzuak antolatuturik.

**Zumarraga**

**Zinema** Avatar: El sentido del agua. 19:00, Zelai Arizti aretoan.

**28 ASTEAZKENA**

**Legazpi**

**Magia Ikuskizuna.** 18:00etan Latxartegi aretoan. Udaleko Haur, Nerabe eta Gazteen Zerbitzuak antolatuturik.

**Zumarraga**

**Zinema** Avatar: El sentido del agua. 19:00, Zelai Arizti aretoan.

**29 OSTEGUNA**

**Legazpi**

**Txu-txu Trena.** Euskal Herria plazatik Laubide oinezkoentzako guneraino. Orduetgia: 10:30-14:00 eta 16:00-19:30. Udaleko Haur, Nerabe eta Gazteen Zerbitzuak antolatuturik.

**Dantza Jaialdia.** Korosti Dantza Taldearen Gabon Jaialdia. 18:30ean Urbeltz Pilotalekuan.

**Zumarraga**

**Zinema** Avatar: El sentido del agua. 19:00, Zelai Arizti aretoan

**30 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Txu-txu Trena.** Ikus ab. 29an.

**Zumarraga**

**Kantu Bat Gara.** Musika Ema-aldia. Zelai Arizti, 20:15.

**31 LARUNBATA**

**Segura**

**Urte Zahar Eguna.**

8:00etan, plazatik abiatuta, Aizkorri mendira irteera. 9:00etan, plazatik abiatuta, Santa Barbarara mendira irteera

**URTARRILA ENERO**

**1 IGANDEA**

**Segura**

**Urteberri Eguna.**

Herriko txistulariak Alborada joz herrian zehar ibiliko dira.

**2 ASTELEHENA**

**Legazpi**

**Gabon Haur Parkea** Urbeltz pilotalekuan eta Azokan. 10:30-14:00 / 16:00-19:30.



*Unanue*

*GOZA EZAZU GURE BETIKO KALITATEAZ!*

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

# CONSIGUE 2000 € PARA TU WEB\*

Aprovecha esta oportunidad  
de mejorar tu presencia en  
Internet **gratis**.

A partir del 20 de octubre puedes ser  
beneficiario de 2000 € para el  
desarrollo de tu página web.



Podrás actualizar la carta, los menús y los precios de  
forma sencilla mediante un archivo de excel.

Disfruta además de un código QR vinculado a la  
carta de tu página web, sin intermediarios.



En **acv multimedia** somos **agentes digitalizadores** y te ayudamos con el proceso  
de solicitud del bono del Kit Digital y su implementación.

Tel 943 80 57 99 / 644 52 61 71 Email [info@acvmultimedia.com](mailto:info@acvmultimedia.com)

**ONDOJAN.com**

**KIT  
DIGITAL**

**...acv**

\*Web totalmente gratis durante el primer año. A partir del segundo año solamente pagarás dominio y hospedaje.



## IGARTUBEITI BASERRIA (EZKIO)

### “Hitz galduak landatzen”

Abenduak 3, 11:00etan

Euskararen eguna ospatzeko, baserrian eta landa eremuan erabiltzen ziren hitzak berpiztu eta bisitarien ahoetan ereingo ditugu.

\* Aurretziazko erreserba duen jarduera.  
igartubeiti@gipuzkoa.eus; 943 72 29 78

### “Eko-moda: autobus ehunez egindako diseinuak” erakusketa

Irizar garraio-entresak, Emausek, Sindesperdicio-k eta KOTOI marka-etxeak ehun-hondakineki bizitza berri bat emateko hasitako bidearen erakusgarri da, gaur egungo diseinuko modako jantzi berrietan eraldatuz.

### Ordutegia:

- Azaroaren 1etik otsailak 28ra
- Astelehenak itxita
- Asteartetik ostiralera: 10:00-14:00etara
- Larunbatak: 10:00-14:00 eta 16:00-19:00 / Igandeak: 10:00-14:00

### Bisita gidatuak:

- Asteartetik ostiralera: 11:00 euskaraz-12:30 erderaz
- Larunbatak: 11:00 euskaraz-12:30 erderaz eta 17:00 eskariaren arabera
- Igandeetan: Museoa bakoitzak bere kabuz bisita ahaliko du QR kodeen bitartez



*Irati Goikoetxea Abenduaren 13an, Seguran*

### 3 ASTEARTEA

#### Legazpi

**Gabon Haur Parkea** Urbeltz pilotalekuan eta Azokan. 10.30-14.00 / 16.00-19.30.

### 4 ASTEAZKENA

#### Legazpi

**Gabon Haur Parkea** Urbeltz pilotalekuan eta Azokan. 10.30-13:30.

**Erregeak** Erregeentzako gutun bilketa. 18:00etatik 19:30etara Azoka.

### 5 OSTEAGUNA

#### Legazpi

**Erregeak** Errege Kabalgata.

18:00etan abiatuko da Bikuña kiroldegitik. Korosti Dantza taldeak kudeaturiko ekitaldia

### 8 IGANDEA

#### Legazpi

**Zinema** 19:00etan Latxartegi aretoan

### 13 OSTIRALA

#### Legazpi

**Zine Kluba** 19:00etan Latxartegi aretoan.

### 14 LARUNBATA

#### Legazpi

**Dantza.** Gazteen Aurreku Txapelketa. Ligaxkako 1. saioa. 16:30ean Latxartegi Aretoan,

**IBUR Hipika Kluba**  
ITSASO - GIPUZKOA  
[www.iburhipika.eus](http://www.iburhipika.eus)

### Navidades

- Campus de doma clásica

### 31 de diciembre Despedida de año

#### Enero

- Curso iniciación de doma clásica

#### Febrero

- Concurso de doma clásica
- Disfraces

### 1 de enero, Ongi Etorri 2023

### Paseos todos los días



2 horas 40 €  
3 horas 50 €  
PONY: 30 minutos 20 €

IBUR Baserría. Sakabanatua 26. ITXASO 66306 0011 - 655735300 [iburhipikakluba@gmail.com](mailto:iburhipikakluba@gmail.com)



10:00 - 13:00

15:00 - 20:00

**BERGARA**  
COCINAS CARPINTERIA

COCINA

SALONES

DORMITORIOS

SOFAS

JUVENILES

ARMARIOS

VESTIDORES

ENTRADAS

AUXILIARES

DESCANSO

PUERTAS

SUELOS



**PROYECTOS  
COORDINACIÓN  
DE GREMIOS**

Matxinporta 10  
URRETXU

943 72 36 89 - 607 191 336

**OFERTAS POR  
CAMBIO  
DE EXPOSICIÓN**

Sustraiak Dantza taldeak sustaturik.

**15 IGANDEA**

**Legazpi**

**Haur Zinema** A todo tren 2: SÍ, les ha pasado otra vez. 17:00etan Latxartegi aretoan

**Zinema** La maternal. 19:00etan Latxartegi aretoan

**18 ASTEAZKENA**

**Legazpi**

**Gurasoentzako Hitzaldia:** Kontsumoak eta nerabeak. Zer egin dezake familiak? (Estibaliz Ansotegi - Ortzadar Fundazioa) Kultur Etxeko Areto Nagtuisian, 18:00 eta 19:30

**Zarzueta DVDn.** 18:30ean Kultur Etxean

**20 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Antzerkia.** "Futbolistok" Zuhaitz Gurrutxagarekin. 19:00etan Latxartegi Aretoan. Ilintxa K.E.ak antolatuturik.

**21 LARUNBATA**

**Legazpi**

**Zine Kluba** Siempre contigo. 19:00etan Latxartegi aretoan.

**22 IGANDEA**

**Legazpi**

**Txerri Hilketa** "Txerri hiltzearen ondorengoak estremadurar erara". 12:30etatik aurrera Azokan, La Bellota Centro Extremeñoak antolatuturik

**Zinema** 19:00etan Latxartegi aretoan

**23 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Zinema** 19:00etan Latxartegi



**Martxoak 3 ez dugu ahazten.** Legazpiko Kultur Etxeko Erakusketa gelan, otsailaren 27tik martxoaren 10era, astelehenetik ostiralera 17:30etatik 20:30etara. Burdinola Elkarteak sustaturik.

**29 IGANDEA**

**Legazpi**

**Zinema** 19:00etan Latxartegi aretoa

**OTSAILA FEBRERO**

**3 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Zine Kluba** 19:00etan Latxartegi aretoan.

**4 LARUNBATA**

**Legazpi**

**Santa Ageda bezpera.** Santikutz Abesbatza 19:00etatik aurrera kalez-kale.

**5 IGANDEA**

**Legazpi**

**Zinema.** 19:00etan Latxartegi aretoan.

**8 ASTEAZKENA**

**Legazpi**

**Opera DVDn.** OPERA. 1. Zatia. 18:30ean Kultur Etxean.

**12 IGANDEA**

**Legazpi**

**Haur Zinema.** 17:00etan Latxartegi aretoan.

**Zinema.** 19:00etan Latxartegi.

**15 ASTEAZKENA**

**Legazpi**

**Opera DVDn.** OPERA. 21. Zatia. 18:30ean Kultur Etxean.

**16 OSTEGUNA**

**Legazpi**

**Ihauteriak.** Doinua Musika Eskolako ikasleek Ostegun gizenero Inauteri kalejira egingo dute 17:15etatik aurrera.

**17 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Ihauteriak.** Lintxen etorrera

Euskal Herria plazan eta Legazpiko inauterien hasiera. Mozorrobreen jaia izango da ostiralekoa. 17:30etatik aurrera..

**19 IGANDEA**

**Legazpi**

**Ihauteriak.** Luzaideko Konpartsa. (Ikus 44. orrialdea)

**Zinema.** 19:00etan Latxartegi aretoan.

**24 OSTIRALA**

**Legazpi**

**Zine Kluba** 19:00etan Latxartegi aretoan

**26 IGANDEA**

**Legazpi**

**Zinema.** 19:00etan Latxartegi aretoan.

**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



**Niretzat**



**Harentzat**

**Hiretzat**



Para todxs

# EUSKARA GUZTIONTZAT

**Guretzat**



**Zuentzat**

**Halentzat**



**Zuretzat**



**UDAL EUSKALTEGIAK** euskara klaseak  
clases de euskera

**BEASAIN:** J.M. Iturriotz, z/g - 943 02 81 00 - euskaltegia@beasain.eus

**URRET XU:** Labeaga kalea, 40A - 943 72 33 10 / 628 81 10 62 - euskaltegia@uzue.eus

**LEGAZPI:** Nafarroa kalea B. LEGAZPI - 943 73 11 67 - euskaltegia@legazpi.eus



**JOSÉ ÁNGEL IGARZABAL**  
Escritor

## El pasado en pinceladas

# Fin e inicio de año en 1972-73



© Palo Vierbuchenen artxiboa

Se cumplen 50 años del fallecimiento a los 90 años de edad del industrial legazpiarra **Patricio Echeverría** constituyendo las exequias una gran manifestación de duelo.

Inmersos en la estación invernal y dispuestos a despedir a 2022 y recibir al nuevo año llega esta cita con acontecimientos del pasado.

### DICIEMBRE

Situados en 1972 aportamos noticias cubiertas de ese polvo que se deja sentir con el paso del tiempo. Este último mes del año nos conduce a las celebraciones tradicionales de la Navidad. En Urola Garaia el pórtico de entrada a tales fiestas se centra en **Zumarraga-Urretxu** con la feria de Santa Lucía. Respecto a la edición de hace cincuenta años anotamos que está prohibida la presencia en el ferrial de ganado bobino, caprino y porcino debido a estar declarada Gipuzkoa zona de fiebre aftosa. Ante la cercanía de las Navidades cobra interés el concurso de capones. Corresponde el primer premio a **Anastasio Echeberria** de Usurbil mientras que la zumarragarra **Josefina Alberdi** se lleva el segundo. En el mercado el precio de esta ave se cifra en 225-215 pesetas el kilo. En cuanto a la feria de equino, destacamos que por un potro de de 3 años se pagan 35.000 pesetas y 29.000 por una yegua de 8 años. No falta a la cita el conocido charlatan bilbaino **Gregorio Orquin** que desde hace cuarenta años

acude a esta feria. Le recordamos ofreciendo su mercancía elegantemente trajeado luciendo sombrero en la cabeza. En la feria de 1956 resultó herido en una pierna a causa de la caída de una gran sombrilla abierta en el puesto, al desatarse un fuerte vendaval, alcanzándole y derribándole del templete en el que se encontraba. Un desastre ecológico marca también la actualidad zumarragarra de diciembre de 1972. En la regata "Argixao" aparece un considerable número de truchas muertas. La causa se atribuye al vertido de cemento líquido que Dragados y Construcciones S.A, inyecta en las obras que ejecuta en el ferrocarril del Norte a la salida del túnel de "Egibide". Dos años antes la regata se había repoblado con 40.000 alevines.

Se cumplen 50 años del fallecimiento a los 90 años de edad del industrial legazpiarra **Patricio Echeverría** constituyendo las exequias una gran manifestación de duelo. En la iglesia parroquial es oficiado el funeral con la participación de una cuarentena de sacerdotes. Asisten junto a la familia del finado el gobernador civil, la Diputación en pleno, Ayuntamiento de la villa y otras autoridades y representaciones. El féretro, cubierto con la bandera local, es conducido al templo

**ARANGUREN**  
ESTANKOA  
**OPARIAK - LOTERIAK**

**Labeaga 51 URRETXU 943 72 09 14**



## Goierrialdea autobusak

Mota guztietako autobusak  
Goierriko herrien zerbitzura



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



Birgoitze-lanak eta industria-mantenimendua.  
Urbanizazioak, lan zibilak eta enpresa industriak.  
Pabiloi industrialetako, etxebizitzetako, merkataritza-lokaletako eta abarrezko enfermak eta eraikuntza.  
Administrazio publikoetarako, enpresa pribatuetarako zein partikularretarako lanak.  
Fatxada zein igogailuen berritze-lanak, bizilagun komunitateentzako enfermak.  
Aholkularitza teknikoa (arkitektoak, ingeniariak...)



**ANTIO**  
CONSTRUCCIONES INDUSTRIALES

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.)

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

portado por sobrinos del difunto, trabajadores de su empresa y corporativos municipales, mientras la banda de música interpreta la marcha fúnebre de Chopin.

El aguinaldo forma parte de las singularidades navideñas. Como curiosidad reflejamos el que ofreció a sus trabajadores en 1945 la firma zumarragarra "**Hijos de Juan Bautista Busca**" dedicada a la fabricación de mobiliario de junco y mimbre. Incluía, un cordero, un kilo de turrón, dos botellas de vino y una de moscatel. Un codiciado regalo para un tiempo de penuria y racionamiento.

Retornamos a 1972 con un apunte de precios referido al mercado extraordinario de Navidad celebrado en Ordizia: Capón 200-150 pesetas el kilo; besugo 138; merluza 230; merluza 230 y la docena de manzana reineta 20 pesetas.

## ENERO

Retrocedemos cincuenta años. Se dejan sentir los ecos navideños en los primeros días del mes. El comercio de **Nicolás Mendia** de Zumarraga consigue el primer premio del concurso de embellecimiento de escaparates convocado con ocasión de tales fiestas. El segundo corresponde al urretxuarra de **García Hermanos** y el tercero a **Relojería Joyería Apaolaza** de Zumarraga. Concurren 31 establecimientos de Zumarraga-Urretxu. Además la niña legazpiarra **Maria Luisa Arizti Beloqui** resulta galardonada con el cuarto premio en la especialidad de dibujo en categoría de 8 a 12 años, en el certamen navideño convocado por la Asociación Belenista de Gipuzkoa.

El 31 de enero de 1972, cierra sus puertas el **bar "Patricio"** regentado por **Francisco Méndez**, el popular "Pacorro". Ubicado en la calle Secundino Esnaola desaparece para dar paso a una nueva edificación. Con el cierre de tal establecimiento va emparejada la desaparición de una importante "cátedra" del deporte en la villa. A lo largo de muchos años el Bar "Patricio" ofreció desde una gran pizarra resultados de fútbol, pelota, ciclismo y otros deportes siendo reflejados con la inmediatez que exige un medio informativo. También fue sede social del **Club Ciclista Zumarraga**. Una luctuosa noticia resalta en **Legazpi**. Fallece el sacerdote **Victor Elustondo**, organista que fue durante 43 años de la iglesia parroquial. En diciembre de 1965 fue homenajeado por fomentar la música en la localidad.



Patricio Echeverría

## FEBRERO

La actualidad deportiva de hace medio siglo resalta que el legazpiarra **Antonio Elorza**, vicepresidente de las Federaciones de ciclismo Española e Internacional Amateur, es designado miembro del Comité Olímpico Español. Otro legazpiarra, José María Rebollar es noticia por su participación en la "Marcialonga" una clásica prueba italiana de gran fondo que cuenta con la participación de miles de esquiadores. Siete integran la representación española, cuatro guipuzcoanos, entre los que se encuentra Rebollar.

En febrero de 1973 con la actuación estelar del famoso cuarteto "Nuevos Horizontes" uno de los mejores grupos vocales del momento se inaugura en Beasain la sala de fiestas "**Sunday**", destacado referente de toda una época.

Una nueva sociedad recreativa se constituye en Urretxu. Se trata de "**Gibelurdiñ**" que cuenta con 35 socios. Su junta directiva es presidida por **Carlos Legaristi**

Que la magia de la Navidad ayude a conseguir todos nuestros sueños. Zorionak.



# GOIFIBER, S.L.

## ESTRATIFICADOS DE FIBRAS Y RESINAS

Pol. Mugitegi Vial D - Pab. 48 (Apartado 22) 20700 URRETXU

Tel. 943 72 54 24

goifiber@goifiber.com - www.goifiber.com

# 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](mailto:urbil@bigmat.es)  
[www.urbil.bigmat.es](http://www.urbil.bigmat.es)

# GOIERRI

zerbitzuak eta  
alojamenduak

## JATETXEAK

### ARAMA

Toki Alai ..... 943 88 89 53

### ATAUN

Lizarrusti ..... 943 58 20 69

### BEASAIN

Artzai 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  
Urkiola ..... 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  
Pilarreña ..... 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

Hotel Ordizia ..... 943 73 97 97  
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

### ZEGAMA

Ostatu ..... 943 80 10 51  
Otzaurreko Benta ..... 943 80 12 93

### ZERAIN

Mandio ..... 943 80 17 05  
Ostatu ..... 943 80 17 99

## SAGARDOTEGIAK

### ALTZAGA

Olagi ..... 943 88 77 26

### ATAUN

Urbitarate ..... 943 18 01 19

### LEGORRETA

Aulla ..... 943 80 60 66

### ORDIZIA

Tximista ..... 943 88 11 28

### ZERAIN

Oiharte ..... 685 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\* ..... 943 73 97 97

### SEGURA

Imaz\*\* ..... 943 80 10 25

## PENTSIOAK

### MUTILOA

Mutiloa\* ..... 943 80 11 66

### ORMAIZTEGI

Itxune\*\* ..... 639 23 88 89  
Petit Goleri\*\* ..... 657 79 90 68

### ZEGAMA

Zegama\*\* ..... 943 80 10 51

## NEKAZAL- TURISMOAK

### ALTZAGA

Olagi ..... 943 88 77 26

### ATAUN

Aldarreña ..... 943 18 03 66

### LAZKAO

Lizargarate ..... 943 88 19 74

### OLABERRIA

Borda ..... 943 16 06 81

### SEGURA

Ondarre ..... 943 80 16 64

### ZALDIBIA

Iritzar 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

### ATAUN

Atxurreña ..... 608 35 40 54

### LEGORRETA

Bartzelona ..... 943 80 62 06

### MUTILOA

Liernigarakoa ..... 669 77 71 60

### ZEGAMA

Otzaurreko Benta ..... 943 80 12 93

## ATERPETXEAK

### ATAUN

Lizarrusti ..... 943 58 20 69

### ZALDIBIA

Alarpe ..... 676 33 30 24

### ZERAIN

Zerain ..... 943 80 15 05

## APARTAMENTU TURISTIKOAK

### GABIRIA

Beko Errota ..... 639 23 88 89

## KOMERTZIOA

### ORDIZIA

Ordizian Elkarte ..... [www.ordizian.com](http://www.ordizian.com)

### Unanue Gozotegia

..... 943 88 15 51

## ZERBITZU TURISTIKOAK

### ALARPE (ZALDIBIA)

Hipika ..... 676 33 30 24

### ALDABE

Gida zerbitzuak ..... 605 77 18 81

### ERRO (ORDIZIA)

Gida zerbitzuak ..... 943 88 22 90

### IBUR (ITSASO)

Hipika ..... 663 06 00 11

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



## IDIAZABAL LURRALDEA - TERRITORIO IDIAZABAL



- »Asteazkenetan Ordiziako azokara. *Los miércoles al mercado de Ordizia.*
- »Gaztandegietara bititak. *Visitas a queserías.*
- »Txakolia, sagardoa eta Idiazabal gaztaren arteko maridajeak. *Maridajes entre txakoli, sidra y queso Idiazabal.*
- »Talo tailerra Igartzako Monumentu Multzoan. *Taller de talos en el conjunto Monumental de Igartza.*
- »Garagardo artisauen katak. *Catas de cerveza artesana*



## GOIERRI- BASQUE HIGHLANDS



- Aizkorri-Aratz Parke Naturala. *Parque Natural Aizkorri-Aratz.*
- Aralar Parke Naturala eta mitologia. *Mitología en el Parque Natural de Aralar.*
- Mutiloa-Ormaiztegi Bide Berdea. *Vía Verde Mutiloa-Ormaiztegi.*
- 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.*
- Segura, Zegama eta Bide Berdeko orientazio jolasak. *Circuitos de orientación en Segura, Zegama y Vía Verde.*

## GOIERRIKO TURISMO BULEGO ETA INTERPRETATIO ZENTROAK

- **ATAUN.** Aralar Parke Naturaleko IZ. *Centro de interpretación del Parque Natural de Aralar.* Tel.: 943 58 20 69. [www.ataunturismoa.net](http://www.ataunturismoa.net) • [www.gipuzkoanatura.eus/eu/parketxeak/lizarrusti](http://www.gipuzkoanatura.eus/eu/parketxeak/lizarrusti)
- **ATAUN.** Barandiaran Museoa. *Museo Barandiaran.* 943 18 03 35. [www.ataunturismoa.net](http://www.ataunturismoa.net) • [www.gipuzkoanatura.eus/eu/parketxeak/barandiaran](http://www.gipuzkoanatura.eus/eu/parketxeak/barandiaran)
- **BEASAIN.** Igartzako Monumentu Multzoa. *Conjunto Monumental de Igartza.* 943 08 77 98 / 605 77 18 81. [www.igartza.eus](http://www.igartza.eus)
- **IDIAZABAL.** Gaztaren Interpretazio Zentroa. *Centro de Interpretación del Queso.* 943 18 82 03 [www.idiazabalturismo.com](http://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](http://www.delikatuz.com)

- **ORMAIZTEGI.** Zumalakarregi Museoa. *Museo Zumalakarregi.* 943 88 99 00. [www.zumalakarregimuseoa.eus](http://www.zumalakarregimuseoa.eus)
- **SEGURA.** Erdi Aroko Interpretazio Zentroa. *Centro de Interpretación medieval.* 943 80 17 49. [www.ezagutu.segura.eus](http://www.ezagutu.segura.eus)
- **ZEGAMA.** Aizkorri-Aratz Parke Naturaleko Interpretazio Zentroa. *Centro de Interpretación Parque Natural Aizkorri-Aratz.* 943 80 21 87. [www.zegamaturismoa.net](http://www.zegamaturismoa.net) [www.gipuzkoanatura.eus/eu/parketxeak/anduetza](http://www.gipuzkoanatura.eus/eu/parketxeak/anduetza)
- **ZERAIN.** Paisaia Kulturala eta Burdinaren mendia. *Paisaje Cultural y Montaña del Hierro.* 943 80 15 05. [www.zerain.eus](http://www.zerain.eus)



943 16 18 23

# SANTA LUTZI PREST !

## ABENDUAK 13, ASTEARTEA

Bi urtez ospatu gabe pasa odoren, datorren abenduaren 13an, asteartean, Santa Lutzi Feria ospatuko da Urretxu eta Zumarragan. Hemen uzten dizuegu bi herrien artean prestatutako egitaraua, Pako Vierbucher argazkilariearen irudiekin batera... On egin !!

08:00 – 14:00:

### ABERE FERIA ETA SARIKETA

EXPOSICIÓN Y PREMIOS DE GANADO

Zaldi-aziendaren nahiz bestelako abereen feria eta sariketa.

Exposición de ganado equino y otras especies, así como los premios de ganado equino.

Lekua / Lugar: **Urdeneta hiribidea (Zumarraga)**

08:00 – 14:00

### NEKAZARITZAKO TRESNEN FERIA

EXPOSICIÓN DE MAQUINARIA AGRÍCOLA

Lekua / Lugar: **La Salle-Legazpi ikastetxe**ko patioa (Zumarraga)

09:00 – 14:00

### AZOKA BEREZIAK

MERCADOS EXTRAORDINARIOS

Errezil sagar, fruta eta barazki

sariketak. Landare salmenta, eskulan erakusketa eta Euskal Herriko jakiak salgai: eztiá, ogia, gazta, taloak, etab.



© Pako Vierbucher

RECREATIVOS

R  
U

UROLA

## RECREATIVOS UROLA

Reparación, venta y alquiler de máquinas recreativas

Instalación de máquinas de juego en cafeterías y bares

Churrucua 2  
ZUMARRAGA **943 72 27 44**  
E-mail: [recreativosurola@gmail.com](mailto:recreativosurola@gmail.com)

Edaritegia Kafeitegia

---

Nafarroa 27, BEASAIN **943 25 04 17**



# Zumarragako udala

## BARNE MERKATARITZAKO SARI NAZIONALA 25.000 BIZTANLETIK BEHERAKO UDALAI

Zumarragako Udalak Espainiako Gobernuaren Industria, Merkataritza eta Turismo Ministerioaren Merkataritzako Sari Nazionala jaso du 25.000 biztanletik beherako udalerriari. Tokiko Merkataritza sustatzeko eta dinamizatzeko jarduketengatik.

## PREMIO NACIONAL DE COMERCIO INTERIOR A AYUNTAMIENTOS MENORES DE 25.000 HABITANTES

El Ayuntamiento de Zumarraga ha recibido el Premio Nacional de Comercio del ministerio de industria, comercio y turismo del gobierno de España al municipio menor de 25.000 habitantes por las actuaciones para la promoción y dinamización de su Comercio Local.



## Merkataritza-ekimen berriak sustatzeko eta lehiakortasuna hobetzen laguntzeko jarduerak Actuaciones de fomento de nuevas iniciativas comerciales y apoyo y acompañamiento en la mejora competitiva



- ZumarragarEKIN programa
  - ZuEKIN Merkataria
  - ZuEKIN Hazi
  - ZuEKIN Berpiztu
  - ZuEKIN Eskolara

- Singular dendak proiektua
- AzokanEKIN proiektua
- ZUMERK programa



## Merkataritzako hiri-berrikuntzako, hiri-altzarien hobekuntzako eta irisgarritasun orokorreko jarduketak Actuaciones en renovación urbana comercial y mejora del mobiliario urbano y de accesibilidad global

- Zumarraga, merkataritza-eredu digital eta iraunkor baterantz aurrera eginez
  - Zumarraga, avanzando hacia un modelo comercial digital y sostenible
- Azokaren berritzea
  - Renovación de la Azoka
- Euskadi plazaren birmoldaketa
  - Remodelación de la plaza de Euskadi
- Soraluze kalea oinezkoentzako bihurtzea
  - Peatonalización de la calle Soraluze
- Karga jasogailu igogailua jartzea
  - Instalación de un ascensor monta-cargas



## Merkataritza-jarduera eta erosketa-turismoa sustatzeko jarduerak Actuaciones en promoción de la actividad comercial y el turismo de compras

- Zumarraga Lotuz - Zumarraga Bide Bizia



ZUMARRAGAKO UDALAREN 3 MILIOI EURO INGURUKO INBERTSIOA  
INVERSIÓN DEL AYUNTAMIENTO DE ZUMARRAGA EN TORNO A 3 MILLONES DE EUROS



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO

SECRETARÍA DE ESTADO DE COMERCIO



Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU

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

943 72 90 22

[@zumarragaudala](https://www.facebook.com/zumarragaudala)

[@zumarragaudala](https://www.instagram.com/zumarragaudala)

## SANTA LUTZI FERIA (URRETXU-ZUMARRAGA)

Premios de manzana reineta, frutas y verduras. Exposición y venta de plantas, productos del país: miel, pan, queso, talos, etc. y exhibición de trabajos de artesanía en diferentes especialidades.

**Lekua / Lugar:** Euskadi plaza (Zumarraga)

**09:00 – 15:00**

### ESKULANEN ERAKUSKETA ETA SALMENTA

EXPOSICIÓN Y VENTA DE TRABAJOS DE ARTESANÍA

**Lekuak / Lugares:** Euskadi plaza eta Zelai Arizti pilotalekua (Zumarraga)

**09:00 – 14:00**

### AZOKA BEREZIAK

MERCADOS EXTRAORDINARIOS

**Fruta eta barazki sariketak eta Euskal Herriko jakiak salgai (eztia, ogia, gazta, taloak, etab.).**

Premios de frutas y verduras; exposición y venta de productos del país: miel, pan, queso, talos, etc.

**Lekua / Lugar:** Gernikako Arbola plaza (Urretxu)

**09:00 – 14:00**

### ESKUALDEKO EZTI SARIKETA

PREMIOS DE MIEL

**Gipuzkoako Eztizaleen Elkartek antolatuta.**

Organizado por la Asociación de Apicultores de Gipuzkoa.

**Lekua / Lugar:** Areizaga plaza (Urretxu)



© Pato Vierbuecher



**09:00 – 16:00**

### ARABAKO ERRIOXAKO ARDO AZOKA

XXIX FERIA DE VINO DE RIOJA ALAVESA

**Lekua / Lugar:** Iparragirre plaza (Urretxu)



# ETXALEKU S.L.



Legazpiko Industrialdea - C/Urola 8, Pab. 3 - LEGAZPI  
Tf. 943 88 97 91 - Fax. 943 88 97 90 / [www.etxaleku.com](http://www.etxaleku.com)

# SANTA LUTZI FERIA \* URRETXU 2022

abenduak  
**12**  
diciembre

“Manuel Ruiz”

Cosecha  
**2022**  
Uzta

## ARABAKO ERRIOXAKO ARDO DASTAKETA IREKIA CATA ABIERTA DE VINO DE RIOJA ALAVESA

Manuel Ruiz enologoaren azalpenarekin  
Con los comentarios del enólogo Manuel Ruiz  
Dinamizatzailea / Dinamizador:  
MIKEL GARAZABAL (tenologoa)

\* Udaletxeko portaloian \* 19:00  
Portalón del ayuntamiento

Ardo dastaketa  
Cata de vino + 2 Pintxo 5€  
Salgai kultur etxean abenduaren 7, 9 eta 10ean  
A la venta en la casa de cultura el 7, 9 y 10 de diciembre

abenduak  
**12**  
diciembre

abenduak  
**13**  
diciembre

## ARABAKO ERRIOXAKO XXIX. ARDO AZOKA FERIA DE VINO DE RIOJA ALAVESA

Arabako Errioxako atepategi eta pintxoak, musika ... / Bodegas de Rioja Alavesa y pinchos, música...

\* Iparragirre plaza  
(Urretxu)

\* Ordutegia / Horario: Abenduak 12 18:00 - 21:00  
Abenduak 13 09:00 - 16:00



**U.**  
Urretxu Uztia

Urretxu Uztia  
www.urretxu.eus

Urretxu  
Parrutia  
Parrutia  
Parrutia



URRETXU  
URRETXU

**k**  
kutxabank

## SANTA LUTZI FERIA (URRETXU-ZUMARRAGA)

13:30

### ARTZAIN TXAKUR ERAKUSTALDI KOMENTATUA ARDIEKIN

DEMOSTRACIÓN COMENTADA DE PERROS  
DE PASTOR CON OVEJAS

Lekua / Lugar:

Zubimusu plaza (Urretxu)

09:00 – 14:00

### OILASKO ETA KAPOI SARIKETAK

PREMIOS DE POLLOS Y CAPONES

Lekua / Lugar: Areizaga - Kalebarren  
plaza

13:30

### SARI-BANAKETA

ENTREGA DE PREMIOS

Oilasko, kapoi, fruta, barazki, errezil  
sagar, ezti eta ganadu sariketetako  
sari-banaketa.

Entrega de premios de los premios de  
capones, pollos, frutas, verduras, manzana  
reinetá, miel y ganado.

Lekua / Lugar: Areizaga - Kalebarren  
plaza

## KALEJIRAK / PASACALLES

09:00 Urretxuko Lizarriturri Txistulari Elkar-  
tea eta Iratzarri Dultzaineroak Urretxuko  
kaleetan zehar.

10:00 Tolosako Dultzaineroak Zumarragako  
kaleetan zehar.

10:30 - 12:30 Secundino Esnaola Musika  
Eskolako Trikitilari Taldea Zumarraga eta  
Urretxuko kaleetan zehar.

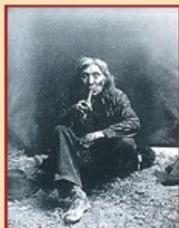


© Pato Vierbuecher



11:30 Zumarragako Musika Banda eta An-  
txiñako Ama Txistulari Taldea Zumarragako  
kaleetan zehar.

Eguedirara arte, Zumarraga-Urretxuko  
trikitilariak bi herriotan zehar arituko dira.



## KALEKO ESTANKOA

Kerik onenak...

...Eta horretarako behar direnak

Nagusia 10 • Tf. 943 08 27 93 • LEGAZPI



- Ardoak, Garagardoak, Cavak, Champagneak, mota guztietako likoreak (Gin, Whisky, Ron, Brandy, Vodka, etab...).
- Gabonetako opariak, estutxe espezialak...



## TXOMIN ZUBELDIA

VINOS Y LICORES - ARDO ETA LIKOREAK

Plazaola kalea 4, LEGAZPI. 943 73 00 95  
 Nafarroa etorbidea 25, BEASAIN. 943 06 17 14  
 Elorregi auzoa 47, BERGARA. 943 76 72 12  
 Zarugalde kalea, ARRASATE. 943 79 09 53



Haztegi  
Ikastola

Izan gara, gara eta izango garelako

## SANTA LUTZI FERIA (URRETXU-ZUMARRAGA)

12:30 HERRI KIROLAK / DEPORTE RURAL

Lekua / Lugar: **Ederrena pilotalekua (Urretxu)**

Sarrera doan / Entrada gratuita

17:30 PROFESIOALEN ARTEKO PILOTA PARTIDAK

PARTIDOS DE PELOTA DE PROFESIONALES

Lekua / Lugar: **Ederrena pilotalekua (Urretxu)**

18:00 XIX. IDI-PROBEN FINALA

ARRASTRE DE PIEDRA. FINAL DE LA XIX. EDICIÓN

Parte-hartzaileak / Participantes:

- Iker Zubillaga, Igeldo.
- Egoitz Armaolea
- Asier Izagirre, Ipiñarrieta.

Lekua / Lugar: **Euskadi plaza (Zumarraga)**

11:00 – 14:00

NON DAGO WALLY?

Edozeinek har dezake parte.

Azokan barrena antolatzaileek banatutako Wally eta bere hiru lagunak aurkitu eta mugikorrarekin argazki bana ateratzea da lehiaketaren helburua. Lau pertsonaiekin argazkia ateratzea lortzen dutenen artean, azokan erositako produktuekin osatutako bi saski zozketatuko dira.

Puede participar cualquiera sacándose



fotos con Wally y cada uno de sus amigos (4 fotos). Entrará en el sorteo de dos cestas de productos locales.

kezteko gunea: **Areizaga-Kalebarren plazan izango den Wallyren karpa**

Sari banaketa: bertan, 14:00etan

Informazioa jaso eta argazkiak aur-

# MANDÍO TABERNA

- Plater konbinatauk
- Ogitartekoak
- Razioak eta pintxoak

Ordutegia: 10:00 - 23:00  
Asteburuetan: 10:00 - 00:00  
Astearteetan itxita

Heriko Plaza, z/g, ZERAIN 943 80 17 05



**ETXEKO JANARIA**

*A* AGURTZANE  
ITURBE

*Jai Alai 9  
Zumarraga*



*barne diseinua. kreatibitaterako gunea*



**LANGINTZA LEGAZPI S.L.**  
**MECANIZADO DE PIEZAS**



Urola 8, A-11 • Tf/Fax: 943 73 18 38 • E-mail: langintzalegazpi@gmail.com • LEGAZPI

## SANTA LUTZI FERIA (URRETXU-ZUMARRAGA)

### SANTA LUTZI FERIAKO XXVIII. ARGAZKI RALLYA (Digitala)

XXVIII RALLY FOTOGRÁFICO FERIA DE SANTA LUCÍA (Digital)

Izen-ematea / Inscripciones

**09:00 – 10:00 Aizpurunea kultur etxea (Urretxu)**

**Lehiakideak: nahi duten zale guztiak.**

Participantes: todos los aficionados/as que lo deseen.

**Gaiak: izena ematerako orduan jakinaraziko dira.**

Temas: se darán a conocer en el momento de la inscripción.

**Prezioa: 5 euro**

**Adingabeak, 16 urte arte, dohainik. (16 barne)**

Menores de 16 años gratis (incluidos)

### Abenduak 21, asteazkena:

21 de Diciembre, Miércoles:

**19:00 LEHIAKETAREN EPAIA EMATEA**

FALLO DEL CONCURSO

### Urtarrilak 4, asteazkena

4 de Enero, miércoles

**19:00 SARI-BANAKETA**

ENTREGA DE PREMIOS

**Lekua / Lugar: Zelai Arizti kultur etxea (Zumarraga)**



© Pato Vierbuecher



**JOAQUIN BERECIARTU S.A.**

**Fundición de toda clase de piezas de acero moldeado**

Apto. 7 - LEGAZPI  
943 73 00 98



# Durán

Pinturas en general

**PINTAKETAK OROKORREAN**  
**PINTURAS Y REVESTIMIENTOS EPOXI**

Azpikoetxe, pab 3  
 20230 LEGAZPI (GI)  
**670 49 84 12**  
 pinturasduran@gmail.com




**LURKIDE**  
 HONDALANA, S.L.

**ERAIKUNTZAK: ETXEBIZITZAK ETA PABILIOIAK  
 URBANIZAZIO LANAK  
 HONDALANAK ETA ERAISKETAK**



2 eta 3 LOGELETAKO  
 ETXEBIZITZAK,  
 DUPLEXAK ETA  
 GARAJE ITXIAK

**145.000 €**  
 + BEZ-atik HASITA

Bigarren fasea martxan!  
 ETXEBIZITZA  
 PERTSONALIZATUAK:  
 ANTOLATU ZURE GUSTORA

**ZEGAMA  
 UGARTE ZELAI**

INFORMAZIOA ETA SALMENTA  
 943 73 07 64  
 www.ugartezelai.com

**% 100 -a FINANTZIATUA - FINANCIACIÓN 100%**

Lanaren Hiribidea 12, LEGAZPI - 943 73 07 64 • Loiolako Inazio Hiribidea 3, AZPEITIA - 943 15 03 05 • lurkide@lurkide.com

# SUSTRAIAK DANTZA TALDEAK LUZAIDEN IHAUTERIA ANTZEZTUKO DU

**A**zkeneko 30 urteetan egin duen bezala, Sustraiak Dantza Taldeak ihauterietako igandea alaituko du konpartsa bat antolatuz. Konpartsa hautan, Legazpiko taldeak Euskal Herriko ihauteri ospetsu bat aukeratzeko du eta Legazpi mailan antzeztu du, bertako pertsonaiak eta dantzak bereganatzen. Aurten aukeratutako Ihauteria Luzaidekoa izan da eta otsailaren 19an burutuko da programa honen arabera:

- 12:00: Konpartsa Lau Bidetik irtengo da. Ibilbidea: Laubide (oinezkoen kalea), San Inazio, Juanastegi, Bikuña Plaza, Plazaola Kalea (Kukue parean).

- 14:00: Konpartsakideen bazkaria.

- 17:30: Konpartsa Gizarte Zentrotik irtengo da. Ibilbidea: Gizarte Zentroa, Kale Zaharra (Karibe Zaharra parean), Kale Nagusia (Kalotx parean), Kale Nagusia (Karibe Berri eta Gurruxaga parean), Euskal Herria plaza.

- 19:00: Lintxen agurra, panpina erretzea eta inauterien amaiera, Euskal Herria plazan.

## Dohaineiko ikastaroa konpartsan parte hartzeko.

2023ko inauteri igandean kaleratuko den Luzaideko Inauteria Konpartsa Herrikoi honetan parte hartzeko dohaineiko dantza ikastaroa antolatu du Sustraiak Dantza Taldeak. Saioko astearteetan 20:15ean eta larunbatetan 17:00etan egingo dira abendutik otsailera Sustraiak Dantza Taldeak duen lokalean.

### Ihauteriak 2022

Irudi hauetan 2022ko Ihauteriko konpartsa momentu batzuk ikus daitezke. Goikoan, **Jon Dorronsoro**, taldeko arduradunak, dantzariak zuzentzen ditu desfilea hasi aurretik. Erdialdean, **Sustraiak Dantza Taldeko** partaideen familia-argazkia ibilbidea hasi aurretik. Behean, Lintx-en erreketa, Euskal Herria Enparantzian, igande iluntzean, konpartsa amaitu ondoren.



© Josema Arpettia



## ORMAZARRETA ZALDITEGIA

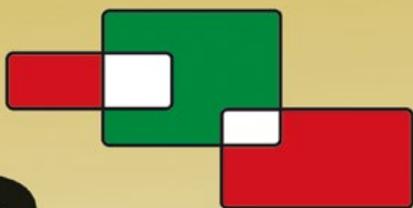
BARRIO MANTXOLA 10 / LEGAZPI  
619 41 17 35

**Alquilamos** caballos para **tamborradas, alardes** u otro tipo de **espectáculos**.

Rutas a partir de 1 hora.  
Cursos de iniciación.  
Cursos de perfeccionamiento.  
Alquiler de cuadras.



# Kte



kaleko tabernarien elkarteak

Giroa

  
Oilarra taberna

xarpot

GURRUTXAGA

**KTL**  
©Katilu

**URBELTZ**

TABERNA

IBAIONDO

**ELIZONDO**

Karibe Berria

**KARIBE  
ZAHARRA**

**hoge**  
2 taberna

*(Kukue)*



## EL MEJOR QUESO DE PASTOR DE EUSKAL HERRIA FUE PREMIADO EN ORDIZIA

**U**n queso que cumplió todas las expectativas y obtuvo las máximas puntuaciones en todos los parámetros que miden los jurados (apariencia, forma, corteza, color de la pasta, ojos, textura, sabor y posgusto entre otros) elaborado por **Joxe Mari Jauregi** y **Eli Gorrotxategi** de la quesería La Leze de Ilarduia fue el ganador del Campeonato de Quesos de Pastor de Ordizia que este año cumple su 49ª Edición y que se celebró, como es habitual, en el Frontón Beti Alai de Ordizia en el marco de las Euskal Jaiak.

El campeonato arrancó a las 10:30 de la mañana cuando, tras la recepción de los quesos participantes y el desfile protagonizado por la Cofradía del Queso a lo largo de la preciosa villa goierritarra, los miembros del jurado tomaron sus asientos y se procedió a la cata de los quesos participantes, concretamente 47, que fueron divididos entre 7 mesas de jurados.

Allí se dieron cita, entre otros, varios importantes cocineros de la provincia como **Xabier Zabaleta** del Asador Aratz de Donostia, **Javi Rivero** del AMA de Tolosa, **Ander González**



del Astelehena de la Parte Vieja, **Hilario Arbelaitz** del Zuberroa de Oiartzun, **Elena Arzak**, **Andoni Luis Aduriz**, **Pedro Subijana** y **Martín Berasategui**. También se encontraban entre los miembros del jurado otras personas del mundo de la gastronomía como el director del BCC **Jose Mari Aizega** o



# BARNE berrikuntzak ORDIZIA



Etxebizitzan berrikuntza integrala  
Gremio taldeak

Zeramika-erakusketa

Bainugela osoa  
Bainuontzitik dutxara aldatu

VERI sukalde altzariak  
gure erakusketan

Galdararen aldaketak  
Pellet berokuntza

Reformas integrales de viviendas  
Grupos de gremios

Exposición de cerámica

Baño completo  
Cambio bañera por ducha

Muebles de cocina VERI en nuestra  
exposición

Cambios de caldera  
Estufas de pellet



**BARNE**  
BERRIKUNTZAK

Urdaneta 41. ORDIZIA  
Tf. 675 326 459

Horario de exposición / Erakusketaren ordutegia:  
9:30 - 13:00 / 14:00 - 15:30

Fuera de este horario con cita previa /  
Ordutegitik kanpo, hitzordua eska ezazu:  
Tf. 606 66 60 36



**biok2.com**

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



periodistas como **Oraitz García Rekondo** o **Michel Ezquiaga** de El Diario Vasco o nuestro coordinador, **Josema Azpeitia**, en representación de Ondojan.com y del diario Noticias de Gipuzkoa. En cada mesa, además, tomaba parte un técnico de la Denominación de Origen Idiazabal que guiaba la primera parte del proceso de selección.

Cada mesa de jurado, inicialmente, tuvo que catar 6 ó 7 quesos para conseguir seleccionar los 14 que pasarían a la final, y una vez decididos esos 14 se procedió a una segunda catada de la que surgió el siguiente palmarés:

- 1º premio: Quesos La Leze, Ilarduia (Araba)
- 2º premio: Aित्रa. Araia (Araba)
- 3º premio: Joseba Insausti Mujika. Ordizia (Gipuzkoa)
- 4º premio: Ander Barandiaran Mujika. Idiazabal
- 5º premio: Angel Linzoain Eugi. Iragui (Nafarroa)

Como puede verse, Araba tuvo una gran presencia en el palmarés final copando los dos primeros premios, aunque hay que subrayar que Joxe Mari y Eli, los elaboradores de La Leze, son goierritarras. El tercer puesto fue para Joseba Insausti, que acababa de ganar en el concurso celebrado en Legazpi el domingo anterior en el marco del Artzai Eguna y el quinto puesto se lo llevó una quesería navarra, con lo que podemos decir que fue un palmarés de lo más equilibrado.

Tras la entrega de premios, en la que como siempre tomaron parte diferentes personalidades y autoridades de lo más variopinto, se procedió a la venta mediante subasta del medio ejemplar "superviviente" del queso premiado con el primer premio. El duelo se dirimió entre **Antonio Gil** de Bodegas Mitarte de Labastida y **Jose Mari Idoate** del Restaurante Europa de Iruña, resultando "vencedor" el primero, llevándose el medio queso para Rioja Alavesa por el módico precio de 9.600 euros.



# HERRIKO TABERNA

Razioak, pintxoak, entsaladak, plater konbinatuak...

Jai zoriontsuak

Elkano 11 - ORDIZIA - 943 043919

# ARANTXA

LENTZERIA - MERTZERIA



Nagusia 20 - ORDIZIA - 943 887 615



## GOZOKI DENDA



Elkano 10 - ORDIZIA



# EDIREN

BIDAIK

Tu luna de miel con todo mimo  
de la mano de Ediren Bidaiak.



NOVIOS 2023 Catálogos disponibles

Urdaneta Kalea 21, Ordizia • 943 54 21 85 • edume@edirenbidaiak.com



Peluquería Caballeros  
**A LAZNE**  
Gizonézko ileapaindegia

Domingo Unanue, 1  
Tel. 943 08 60 04  
ORDIZIA

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

# EZEIZA

## HARATEGIA

Nagusia 29, ORDIZIA - 943 88 62 53

# UN “CRÍTICO GASTRONÓMICO” LLAMADO KIKE BIGURI

El actor, cómico y monologuista beasaindarra Kike Biguri ha formado parte del elenco de “El Tirabeque”, película rodada casi íntegramente en Ourense y en la que el goierritarra se ha tenido que meter en la piel de un despiadado crítico gastronómico que tiene un papel corto, pero determinante, en la obra.



**A**l habla directamente con Kike Biguri, el beasaindarra nos confiesa cómo el tomar parte en esta película fue algo totalmente inesperado.

“En pleno verano” nos cuenta Kike, me llama mi representante, **Paco San José**, padre de una importante saga de actores y actrices como Lidia San José, Jorge San José... y me pide fechas para actuar en una película que se estaba rodando en **Ourense**. En caso de aceptar, había que acudir a la ciudad gallega inmediatamente y unirse al equipo de rodaje. Es lo que hice y para el 15 de julio ya estaba en la ciudad termal disfrutando de una temperatura que a veces alcanzaba los 45° a la sombra.

“Cuando llegué a Ourense” comenta Kike, me encontré con un grupo maravilloso que ya llevaba 14 días rodando y tenían

un estupendo ambiente entre ellos, ambiente que nos contagiaban a los que íbamos llegando. Fui, además, con tiempo para ver cómo llevaban a cabo el rodaje y fui testigo durante varios días del mismo. Me lo pasó teta” afirma el beasaindarra.

Tras esos primeros días de “adecuación” a su nueva situación, Kike pasó a protagonizar él las sesiones de rodaje, tomando parte en las dos secuencias en las que toma parte su



# Ibaiondo

A R O Z T E G I A  
A L T Z A R I A K



**MUEBLES:** Cocinas, Dormitorios, Dormitorios juveniles, Salones, Auxiliares, Armarios, Descanso...

**CARPINTERÍA PROPIA:** Reformas, Reparaciones, Puertas, Suelos, Muebles a medida, Ventanas, Escaleras...

Katea Kalea 5. BEASAIN | 943 16 40 40

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

## Pergolas

para terrazas y cafeterías



Pol. Zubi-Ereka, 42 - LAZKAO - Tf: 943 88 65 58  
Móvil: 665 71 95 41 - [toldosagustin@toldosagustin.com](mailto:toldosagustin@toldosagustin.com)  
[www.toldosagustin.com](http://www.toldosagustin.com)



siguenos  
en  
facebook

personaje. “Yo no sé si fue porque soy vasco, pero nada más llegar me colaron el papel de crítico gastronómico... y con ese me quedé. Mi personaje es un crítico despiadado que llega a un restaurante y termina envuelto en una situación de lo más absurda. Se trata de una comedia nada convencional en la que un periodista venido a menos anda buscando un producto del que le han hablado y, a partir de ahí, se dan unas situaciones cuando menos bastante alocadas... y vamos a dejarlo ahí” ríe Kike.

### Fai un sol de carallo

Tal como cantaba **Anton Reixa** en la famosa canción, en Galicia hacía “un sol de carallo” cuando Kike Biguri desembarcó en Ourense. “Los días en los que tocó grabar mis secuencias, hacía 45° a la sombra. Era inhumano. Y además, mi personaje va vestido con sombrero de fieltro y gabán, con lo que el sufrimiento fue todavía mayor.” afirma el actor. “Además, la película se rodó con un gran frenetismo. Quitando a algunos actores que pasaban más tiempo rodando, el resto teníamos dos o tres días de grabación y teníamos que apurarnos”.

Aún así, Biguri está contento con la labor realizada y con su “aventura” gallega, pues le ha servido para conocer a gente muy interesante. “El director, **Darío Autrán**”, comenta Kike, “ya había rodado algunas comedias y tiene una gran experiencia. De hecho, la película se rodó en su integridad en 21 días, usando el sistema “multicámaras”, que hace que se aprovechen mejor las secuencias, ya que al haber varias cámaras es más fácil encontrar una toma o un ángulo que resulte correcto. Las paradas y las repeticiones son menos” afirma el actor.

### Un vasco en Galicia

Kike no tiene muy claro por qué fue él el elegido para este trabajo. “Hay que tener en cuenta que es una película en la que el 95% de los actores y el personal de la productora, por no decir el 99%, son gallegos. De hecho, creo que el único de fuera era yo. El resto de actores y actrices, **Sabela Hermida**,



### “El Tirabeque”

*Como reza la sinopsis oficial de la película, “Sebastián Delgado, más conocido como Sebas, intenta no ser despedido como periodista en el diario El Habitante mientras busca arreglar su matrimonio a la vez que intenta superar sus problemas con el alcohol. Está en un momento en el que toda su vida se desmorona. Como última oportunidad laboral le encargan un reportaje sobre los tirabeques”.*

**Melania Cruz, Celso Bugayo** e incluso Darío Autrán, que a pesar de ser el director toma parte como actor, en la mayoría de secuencias. Y también toma parte en la película **Manuel**

**Egumendi, S. L.**

**Manganesoz baretutako altzairuaren aplikazio teknikoak**

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

Ipeñarrieta, 48 / URRETXU-ZUMARRAGA - Tf.: **943 72 33 01** - [egumendi@egumendi.com](mailto:egumendi@egumendi.com)



## Fabricación de equipos de elevación

para todo tipo de industria

- Polipastos de cable
- Grúas monorraíles y birraíles
- Pórticos y semipórticos
- Plumas pórticos, murales y correderas
- Gruas especiales de carro abierto
- Soluciones a medida: Transbordadores, carretones, grúas automatizadas...

## Servicios

- Inspección de seguridad
- Mantenimiento
- Modernización
- Asesoramiento



Ctra. Madrid-Irún, Km 426 • 20249 Itsasondo • (Gipuzkoa) Spain  
T. (+34) 943 805 200 • info@jasoindustrial.com

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

**JASO GROUP®**

**Manquiña**, que en su día se hizo muy conocido por su participación en Airbag” nos comenta Kike.

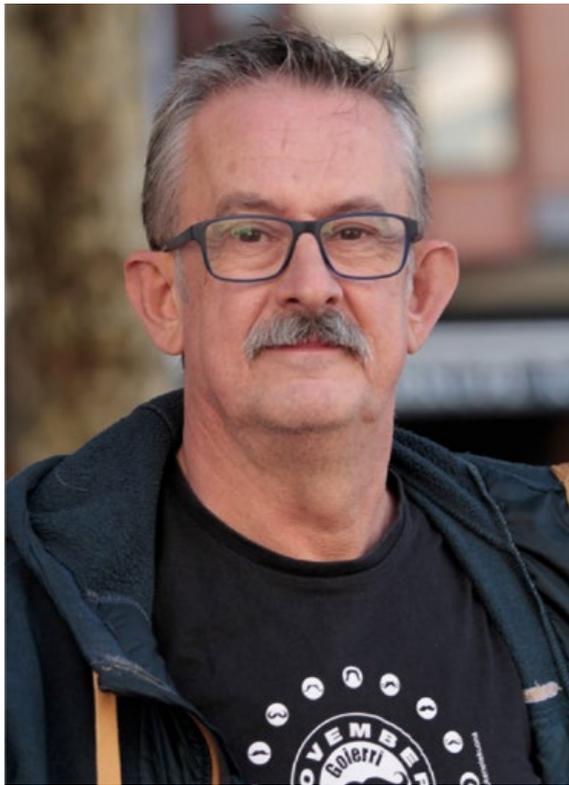
La película, filmada por la productora **Abismo Caracol** con el patrocinio de la Diputación de Ourense, fue estrenada en el **Ourense Film Festival** que se celebró del 23 de septiembre al 1 de octubre, dentro de la categoría de “Films Especiales”, y posteriormente fue proyectada los días 25, 26 y 27 de noviembre en Vigo. El 1 de diciembre “El Tirabeque” se estrenó en los cines Renoir Princesa de Madrid y el 2 de diciembre en los Multicines de Narón, en Galicia. Kike está en conversaciones con los responsables de **Goieniz Zine Kluba** para intentar traer la película a Beasain y al poco de ser estrenada ha sido nominada para los **Premios Goya** de 2023 en cuatro categorías: Mejor película, Mejor director, Actor Revelación y Guión Original.

Kike se encuentra satisfecho con la labor realizada. “Ha sido una bonita aventura y, además, ha surgido una buena relación con el director con el que igual sale para adelante algún otro proyecto. Y la relación con el resto de actores ha sido también estupenda” afirma el actor, “además, El Tirabeque me ha servido para conocer Ourense, una ciudad cuyo casco histórico me ha encantado”.

### Monólogos y “Movember”

Por lo demás, Kike sigue acometiendo diferentes encargos y compromisos desde su faceta de actor, en un momento en el que está recibiendo varios encargos. El día que hablamos con él para este reportaje, sin ir más lejos, tenía que acudir a Marcilla a ofrecer un monólogo y, al día siguiente, tenía que desplazarse directamente a Aría, cerca de Roncesvalles, a llevar a cabo otra actuación. “Para lo que me queda de noviembre tengo algunos encargos más, diciembre viene más flojito aunque tengo algunas actuaciones semiapalabradas... y en enero, de momento, ya tengo contratada una cena espectáculo para el día 5 en Birika, un local del Regato, en Bizkaia”.

Pero si por algo está satisfecho Kike en estas últimas fechas del año es por la labor realizada alrededor de la iniciativa



“Movember”. “Noviembre es un mes en el que los miembros del grupo **Goierri Moerri** nos volcamos realizando todo tipo de actividades para visibilizar la problemática del Cáncer Testicular. El año pasado trajimos al actor **Luis Zahera** de Santiago de Compostela y llenamos el Salón Areria de Lazkao, cuyo ayuntamiento y departamento de Cultura se vuelcan en esta iniciativa”. “Y recientemente, entre otras cosas, me tocó actuar en Irun para los jubilados del **Hospital del Bidasoa**. Se lo pasaron de miedo, y yo también, y es que ver a los mayores reír después de estos años de pandemia que nos han tocado vivir, es algo grande”.



**ZURE LANA GURE ESKU**

**Auzokide 95**

**KOMUNITATEEN ADMINISTRAZIOA**

**1995ETIK GOIERRIN Kol. Zbk. 858**



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



Elkarrekin etorkizun seguruago  
eta iraunkorrago baten alde



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

**KIKE BIGURI, ACTOR Y "COCINILLAS"**

(Entrevista publicada en el nº 211 de Ondoan.com -junio 2022-)

# "LO MÁS FRIKI QUE ME HAN PEDIDO HA SIDO HACER DE CURA EN UN ANIVERSARIO DE BODA"

Josema Azpeitia / caricatura: Javier Etayo "Tasio"

Nacido en 1964 en Donostia, hijo de padre bilbaíno y madre altsasuarra, criado hasta los 12 años en Ordizia y a partir de esa edad en Beasain, ya que su padre trabajaba de ferroviario, Kike se considera un ciudadano del mundo aunque recalca su origen "ñoñostierra" (sic) y su asentamiento personal como goierritarra en general y beasaindarra en particular. Desde pequeño tuvo claro que quería ser actor y, como también es bastante cabezón, lo ha conseguido. De hecho, él se define como "cómico, actor, payaso y cocinillas", en ese orden". Y como actor que es, ha participado en "Vaya Semanita", "La que se avecina", "El Club de la Comedia", "Hermanos y detectives", etc... Como monologuista ha recorrido la península de norte a sur y de este a oeste intentando hacer reír a la gente... y a veces lo consigue, oiga !!

**¿Además de la gastronomía y la pasión por la interpretación, qué aficiones cultivas?**

Hacer senderismo y subir al monte (con menos asiduidad de la que me gustaría), música..

**¿Cuál es tu lugar favorito en Goierri? ¿Y en Gipuzkoa?**

Del Goierri, el monte (Txindoki, Usurbe, Murumendi...) De Gipuzkoa, la costa (Zumaia, Getaria, Zarautz...)

**¿Y fuera de Gipuzkoa?**

Galicia en toda su extensión, jajaja

**¿Cuál ha sido tu mejor viaje?**

Egipto me encantó.

**¿Y el viaje que te queda por hacer?**



Muchos, entre ellos, volver a París con más tiempo.

**¿Qué es lo que más valoras en una persona?**

La sinceridad.

**¿Y qué detestas en una persona?**

La hipocresía.

**¿Dónde has vivido tu mejor experiencia gastronómica?**

En muchos sitios, y siempre, con amigos.

**¿Cuál es el producto o costumbre gastronómica que más valoras en tu entorno?**

La morcilla

DJ

## IÑIGO ETXENIKE

**Ezkontzak**

**Despedidak**

**Jaiak**

# 655 744 657



**ARNEDOKO**  
txokoa



Zapato nacional  
Zapato cómodo  
Adaptable a plantillas ortopédicas  
Plantillas almohadilladas  
que dan más confort en los pies  
Bolsos  
Zapatillas de casa



**Callaghan**  
Adaptación

**PITILLOS**  
SISTEMA DE LEVANTAR  
1988-1992

nature  
SHOES

**Dehicas**

**IMC**

**CHIKAI0**

Kale Nagusia, 10 - BEASAIN - 943 94 40 22 - rearnedotxo22@gmail.com



**JOXE TELLERIA, S.L.**  
Aseguruak - Korreduria

Plaza Erauskin, 2  
Tf. 943 88 26 43  
629 48 58 13  
joxetelleria@gmail.com  
20200 BEASAIN

**¿Y el producto o costumbre que más te ha sorprendido fuera de casa?**

En Toledo comiendo gallinejas. Fue muy raro.

**¿Cual es tu plato favorito para comer?**

Los de cuchara, sobre todo, potajes

**¿Y tu plato favorito para preparar?**

Ensalada templada de gulas y gambas y Pisto con morcilla y virutas de jamón ibérico.

**Sugiérenos dos restaurantes en Goierri o alrededores y alguno de la provincia.**

Ixurrene (Lazkaoemendi) y Erronka (Beasain)

**¿Y otros restaurantes de fuera de Gipuzkoa?**

El Talamanca de Ibiza.

**¿Un cocinero o cocinera que te haya sorprendido? ¿Por qué?**

No son profesionales, pero sí buenos amigos y cocineros: Xabier Txasko y Eusebio Martin. Cuando han hecho algún plato, siempre me han sorprendido.

**¿Qué es lo más friki, curioso, estrambótico... con lo que te has encontrado en el mundo de la interpretación?**

Muchas cosas, pero de las últimas, hacer de cura en un 25 aniversario de boda.

**¿Alguna anécdota relativa a tu trabajo que nos puedas contar sin poner a nadie en evidencia?**

Recién llegado a "La que se avecina", uno de los actores me dijo que la directora quería hablar conmigo. Fui donde ella, resultó ser mentira y le vimos espiando a este actor y riéndose.

**¿Tienes alguna referencia ineludible??? Actor, actriz, película o serie imprescindible...**

Nunca he sido muy mítomano, pero siempre me han gustado los actores camaleónicos, por ejemplo, Javier Bardem.



**COVID-19... ¿Cómo lo has vivido?**

Lo pasé en febrero de 2021 y fue bastante cañero. Varios días muy débil, pero me recuperé muy rápido

**¿Qué consecuencias crees que traerá la actual situación al mundo de la gastronomía, la restauración... y la interpretación?**

Pues la verdad es que el mundo se paró y creo que fue fatal para todo el mundo, excepto para los comisionistas, jajajaja !!

**Un poco de positivismo: ¿Qué harías si te tocara la lotería?**

Disfrutar y seguir subiéndome a los escenarios para pasarlo bien con la gente.



**Goierri Bus**

- 20-28-38-55-60-64 eta 80 plazatako autobusak
- Literadunak eta elbarrientzako plataformadunak
- Luxozko autobusak (20, 55, 64 eta 80 plazatakoak)

Tfnoa. **943 72 52 50** • [www.goierribus.eus](http://www.goierribus.eus) • E-maila: [info@goierribus.eus](mailto:info@goierribus.eus)



I L E A P A I N D E G I A  
P E L U Q U E R Í A

UNISEX

Andre Mari 7 - BEASAIN - Tf. 747 48 04 32 • 943 53 44 22  
alondrapeluqueria.a@gmail.com



zatoz eta sentitib. usaindu, arnastu, dastatu eta bizi



loradenda baino gehiago  
floristería y algo más

garaien, garaitikoa para cada temporada

Oriamendi 30, Beasain - T. 943 253 493 - info@hazia.eus



ESTETIKAKO ETA ILEPAINKETAKO PRODUKTUAK

Nafarroako Etorbidea, 5 - 20200 BEASAIN

☎ 655 97 42 57 @nahizu75@gmail.com



**ORAIKI**

OBRAK ♦ ERREFORMAK

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

Oriamendi 15, BEASAIN  
671 41 07 78 - 691 56 93 83

**GIDABAIMEN  
MOTA  
GUZTIAK**



**LOINAZ  
BERRI**

Zaldizurreta 1 - BEASAIN  
943 88 02 68

# LA FRAGILIDAD DEL AIRE

Un relato de **Txema Iriberry**

Ilustraciones de **Ainara Osinalde**

## 1.- NOSOTROS

*"Quien ama el peligro, en él perecerá"*  
(Eclesiastés 3, 27)

Aquel sábado de septiembre salimos en estampida de la segunda sesión de "Los Hermanos", cuando ni tan siquiera habían aparecido los títulos de crédito. Alain Delon, sin montar en el caballo y, ya, nosotros, fuera del cine, chocábamos nuestras imaginarias espadas. Chis, chas. Chis, chas. Todos queríamos ser El Zorro, pero, como siempre, Agri, el cabrón de Agri, ya se lo había adjudicado. Más chulo que un ocho, se presentó con su camisa negra y un antifaz de cartón, comprado en la Gregori. Hala, a joderse. Nadie quería ser su sirviente mudo y estar callado todo el rato, ni tampoco el malo. Uno se aburre de ser siempre el saco de las hostias. Como mucho, haría de sacrificado espadachín de don Diego. Otro día más que no podría lucirme. Cuánto mejor que echaran Los tres mosqueteros o Los siete magníficos y poder elegir un papel más relevante.

Llovía con ganas. Los anoraks dejaron de ser prendas de abrigo, se convirtieron en capas, al calzar sus capuchas en nuestras cabezas, dejando, propiamente al páiro, los gabanes.

Hasta llegar a la plaza de Zumarraga, la primera zona cubierta, sólo mantuvimos leves escaramuzas. Menos mal que no trajimos los paraguas, si no...

Estuvimos tirándonos por el suelo, gritando, evitando estoques, hiriéndonos, saltando de un lado para otro, abducidos, como cho-tas, totalmente transformados. Uno viejos, desde la otra punta de la plaza, no nos quitaban el ojo de encima, dispuestos a llamar a los munis en cualquier momento.

Con semejante quiri-gay, fue muy difícil conseguir una pequeña



tregua para que fuera audible mi propuesta: "Oíd, chicos, la secuencia final de la peli sucede en la azotea de un edificio, ya que Juanlu vive en el rascacielos, por qué no vamos allí".

"Joder, claro que sí", "Qué buena". La idea les pareció brillante.

A la entrada, un señor gordo como una morsa bien cebada, nos echó del portal.

"¿Venís a montar bulla? Ni hablar, a jugar a la puta calle. Sí, Maiztegui vive aquí, sí. Pero que suba él solo. El resto, a tomar por culo. A jugar, a la calle".

"Usted no tiene ningún derecho, no es quién para despachar a los amigos de un vecino. No puede mandar más que el del 2º A, el del 3º C, o más que Maiztegui" le leyó la cartilla El Zorro, muy metido en su rol.

"Oye, listillo, salid de aquí, inmediatamente. Ya le voy a decir a tu padre cómo contestas a los mayores. Anda, marcha de aquí, monigote, que te voy a soltar a hostiar en cualquier momento en ese cabezón que tienes". No pudimos contener la risa. Martín, el del Itzalon, también, a menudo solía decirle "Agri, tienes la cabeza más grande que Gandhi".

Yo creo que la argumentación de la hostia hizo su efecto. Contemplamos, con las caras pegadas en los cristales, los torpes movimientos de la mole. Esperamos hasta que se introdujo en el ascensor. Primero, metió una pierna, luego, un brazo, aseguró la cabeza en el interior, y a base de constancia, fuerza y maña, entró en el habitáculo.

"Es como las ratas, no tendrá huesos", supuso Peri.

Cruzamos los dedos. Pensamos si el montacargas podría con semejante peso y, también, si el gordo quedara atrapado, ¿ya podrían sacarle?

Con el corazón en un puño, pulsamos el botón, temiendo que estuviera fuera de servicio. Mucho tardaba. Volvimos a timbrar

24 ORDUZ IREKITA

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

**LAZKAO**  
ZERBITZUGUNEA

AVIA





GNK 1920



Goierriko Nekazal Kooperatiba

DENDA  
Euskal Herria 8 • ORDIZIA  
943 88 04 15

BILTEGIA  
Iurreko indus. • OLABERRIA  
943 16 07 07

gnk1920@gnk.eus  
www.gnk.eus

ZUEKIN  
KOMUNITATEAK

Admin zkia. 836 / 837 | Abok. zkia. 3249 | Ekon. zkia. 12771

ZUEKIN KOMUNITATEAK

@ zuekin@zuekin.eus

📞 621 27 15 70

📍 Elosegui 20 • 20210 Lazkao • 943 88 65 53



KOMUNITATEEN ADMINISTRAZIOAK SL  
Kol. Zenb. 599

📍 Araba kalea 1  
20240 ORDIZIA

✉ auzoki@auzoki.eus

📞 943 08 74 86

📞 688 65 13 79

**LAMY**  
HIGIEZINEN AGENTZIA • INMOBILIARIA

www.lamylazkao.com  
C/ José de Lasa 4 - LAZKAO 943 88 37 39



LAZKAO:

495.000 €, 3 plantas, 270 m<sup>2</sup> de parcela



LAZKAO:

3 plantas de vivienda, 350 m<sup>2</sup> y 260 m<sup>2</sup> de jardín



LAZKAO - ATAUN:

Casero de dos viviendas de 500 m<sup>2</sup>, con 15 hectáreas de pertenecidos



ESTIBALITZ  
RUANO MATXAIN

ileapaindegia

www.estibalitzruanomaxain.com

Ileordeak eta ilea ezartzeko sistemak

Araba 1 - ORDIZIA  
943 88 10 35





repetidas veces. Nadie tenía ganas de subir a pata un millón de escaleras.

Menos mal, el cable aguantó.

Chis, chas, chis, chas... De nuevo, más peleas.

“Eh, parad, chicos”

El elevador parecía un yoyó, vibraba más que el motor de un autobús. Brun, brum, brun. Se percibía el vacío, el vaivén del cajón, los chirridos del cableado. Oskar se quejó del ímpetu de algún esgrimista, alguien le había metido un dedo en el ojo. Empezó a llorar desconsolado.

“Pobrecito, mirad cómo hace mañas”.

La puerta de la terraza estaba cancelada por un bidón gigante, un PROHIBIDO EL PASO, en toda regla. Sin la ayuda del malogrado Oskar, nos costó, pero tras múltiples intentos, a base de sudor, dejándolo todo, como la morsa en el ascensor, lo desplazamos lo suficiente para crear una rendija.

El piso de la terraza estaba totalmente encharcado, aunque, ¡milagro!, había escampado. Nos sorprendió la cantidad de hierba crecida en el mismo cemento. Oskar, todavía, lloraba pegado a una de las chimeneas, con la cabeza apoyada en el antebrazo, ya,

canisadísimo de tanto llorar sin sentido, sin lágrimas. Oooooou, oooooou, más que lloros, un mantra aburrido.

Juanlu y Peri eligieron el mismísimo centro de la azotea para proseguir el igualado combate.

Yo corrí tras Agri, aprovechando que le dio por cambiar de registro, se marcó un playback de “Strangers in the night” de Frank Sinatra, canción que se filtraba desde alguna casa y, que por los rebotes del aire, llegaba con una acústica limpia, impecable, como si estuviéramos completamente rodeados de baffles.

El Zorro andaba despistadillo. Le tenía a mi merced. Logró zafarse de múltiples estocadas, pero, chas. Por lo visto, de un tajazo, le amputé el brazo derecho. Graves problemas para Agri, pero rebobiné, hizo dar marcha atrás unos segundejos, no sé a santo de qué, y se hizo con la empuñadura de la espada con la mano izquierda. Por la cara que puso y cómo apretó los dientes se veía que no estaba acostumbrado a luchar con la zurda. De todas maneras, estoy convencido de que, aún sin extremidades, sólo con los muñones, él habría ganado. Habría explotado un artefacto oculto, tal vez, lanzado dardos inmovilizadores, de James Bond, desde la nariz, o qué sé yo.

  
**EMBUTIDOS - HESTEBETEAk**  
**JESUS MARI DEBA**  
**MORCILLA "ORMAIZTEGI" ODOLKIAK**  
 Pol. Ind. ANDUAGA Mód. 9 Nave 7 • EZKIO-ITSASO 943 72 17 10  
**HAINBAT LEHIAKETETAN**  
**TXAPELDUN!!!**

**JOSE BENITO DEBA**  
**harategia**  
 » Zumalakarregi plaza z/g  
 ORMAIZTEGI. Tf. 943 88 26 59  
 Ganador del Concurso de Txistorra  
 "Santo Tomas 2005"

**GREENIK**  
CARE & COLOR

**nubea**  
essential oil therapy

**SCREEN**  
PROFESSIONAL HAIR CARE

Trabajamos con productos de alta calidad para cuidar el cuero cabelludo y el cabello.

Coloración vegetal y sin amoníaco.

Tratamientos.

Alisados.

Etc.

**Helen** Unisex  
ileapaindegia eta estetika

Oriamendi 17, BEASAIN

943 88 41 02



**Zuzenki**  
Aholkularitza

» Fiskala    » Kontablea    » Juridikoa  
» Laborala    » Higiezinak

Hirigoin 7 - LAZKAO - 943 162 393 / 600 374 754 - zuzenki@zuzenki.eu

**JOXE HARATEGIA**  
Andra Mari 23. ORDIZIA. 943 88 12 29

**EN**  
HIGIEZIN ZERBITZUA  
SERVICIO INMOBILIARIO

**VENDEMOS SU VIVIENDA!!!**

Por mucha demanda  
**NECESITAMOS VIVIENDAS**  
en alquiler o en venta

(Ordizia, Beasain, Lazkao, Itsasondo, etc)

Nagusia kalea 32, ORDIZIA - **663 911 722**



**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.  
Tratamiento regenerativo e hidratante.  
Peeling capilar.

Aita Barandiaran Enparantza 5, ORDIZIA. 943 88 24 76

“Eh, chicos, ¿habéis visto el gato?”.

Al vernos, un gatito negro, con tres patas, le faltaba una de las traseras, subió a la balastrada, sin ningún esfuerzo, como si se echara un pedo, y escapó ligero, tras recorrer un largo trecho hasta que se sintió a salvo. Luego, saltó al suelo.

¡La madre que lo parió! El ancho del posamanos era poco más que mi mano extendida. Miramos con recelo hacia abajo. Qué acojono. Alguien echó un escupitajo y dijo “¡Qué pasada!, ha tardado casi un minuto en llegar al suelo”. Falso. Gaizka, un amiguete mío, me dijo hace tiempo, con total seguridad, que el edificio tenía cuarenta y cinco metros.

Lo qué faltaba. Otro... Peri, se puso a regar la calle, a mojar a los viandantes.

“Anda, no seas marrano. ¿Quieres que nos detengan? Como mees, te corto el pitilín, asqueroso. ¿Estamos tontos?” se enfadó Juanlu.

“Eh, Agri, si tu eres El Zorro, tendrás que subirte al pretil”, le sugerí.

“Cómo no, eso está hecho. Ya sabéis que me lo he recorrido entero más de mil veces, hasta con unos zapatos desgastados, sin suelas, que resbalaban la tira. Sabéis que no tengo vértigo... Si hoy no estuviera tan mojado, lo haría hasta con los ojos cerrados”, chuleó.

Y con la agilidad del gato mutilado, Agri se instaló en la baranda. Con decisión gritó “En guardia”.

Los sables dejaron de sonar. Todos, hasta Oskar moqueando, se acercaron a ver el duelo final, la última escena.

El Zorro volvió a gritar “En guardia, cobarde”. De golpe saqué bajos instintos y con rencor acumulado, le ataqué por la espalda. El Zorro reaccionó mejor que Alain Delon en la peli, dio un alucinante salto y cambió la posición ciento ochenta grados. Para verlo, como lo cuento, cambió totalmente de orientación en un segundo.

“Te haré morder el polvo, miserable”.

Apenas llevaba andados diez metros y, una fortísima ráfaga de viento, golpeó su cuerpo. Echó el culo para atrás, extendió los brazos al máximo y los aleató una eternidad, corrigió la figura y..., consiguió mantener el equilibrio.

“Ohhhh”

“Venga, ven a por mí”, fue lo último que escuchamos de su boca.

Una segunda ventolera, terrible, invisible e imprevisible, levantó a Agri al aire, empujándolo dos metros fuera del caminito, también del edificio.

Sonriente, cayó en picado al vacío. No gritó, convencido de que se agarraría en el último instante a la cola de un avión, o que, con la mente, frenaría la velocidad de la caída o que antes de estrellarse contra el suelo, daría marcha atrás a la secuencia. Seguro que no tardó dos putos segundos en atravesar los doce pisos y las tres bajeras.

Sonó un fuertísimo Crasssh, que a todos nos puso la carne de pollo, como el de un saco de cuarenta y un kilos de nueces, arrojado desde cuarenta y cinco metros, fulminantemente hecho añicos, con todas las nueces hechas puré.

Una nube de pájaros asustados escapó en desbandada de todos los tejados de las proximidades, chocándose entre sí.

Huyeron a un sitio seguro, al solarium del rascacielos de Villareal, a unos metros de las estatuas de sal.

Cuando los pájaros se tranquilizaron y cesaron los arrullos de palomas, los cantos de gorriones, tanto barullo, y el silencio fue demoledor, las plumas perdidas de las aves siguieron cayendo del cielo, danzando en el aire, frágiles, rizadas y borrosas.

## 2.- YO

*“Tienes que tener un sueño para poder levantarte por la mañana”*

**(Billy Wilder)**

**P**or triste experiencia sé lo falsas que son a menudo las apariencias y como bajo las flores se ocultan a veces las víboras.

Juan Cruz Azpilicueta, el vecino del cuarto, ciudadano ejemplar y chismoso, a partes iguales, en memorable tarde de vinos, extendió, él solito, el rumor de que yo había sido el inductor de la muerte de Agri. Se inventó conversaciones y hasta una pormenorizada ruta de todos los movimientos que hicimos, que, yo mismo, desconocía. Juan Cruz, tengo que decir, pertenece a ese selecto grupo de “sabios”, poseedor



**QUIDIN**  
LABERNA

Kale Nagusia 42  
BEASAIN

Ensaladas

Raciones

Platos combinados

Bocadillos

**potoka**  
ordizia

**Berriro irekia Nuevamente abierto**

Razioak	Raciones
Plater kombinatuak	Platos compuestas
Ogotartekoak	Bocadillos
Hamburguesak	Hamburguesas
Pintxoak	Pinchos
Sandwicha	Sándwich

Legazpi 3, ORDIZIA - 943 16 03 04

**URDIN**  
taberna

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



Santa Fe kalea - 943 88 31 05 - 20247 Zaldibia

**EZKIZU**



Kale nagusia, 16  
Tf. 943 08 46 79  
**LEGORRETA**





de la verdad absoluta, el típico chalado que grita y grita para apuntalar su certeza, cuando es sabido que por mucho que uno grite no se tiene más razón.

Es un supremo ignorante y, aún, más malo que ignorante, pese a ser cofrade de santos de escayola en fiestas patronales. No duda, por pura maldad, en ensuciar las sábanas tendidas del vecino de arriba o en arrojar a la basura felpudos de las entradas de las casas o en crucificar existencias.

Juan Cruz sacó habladurías del por qué no acudí al funeral de mi amigo. Incluso, en el Bar Isabel, avanzada la tarde, cuando ya se le salía el Rioja por las orejas y la lengua espesa no le entraba en la boca, llegó a inventar dos versiones diferentes, de como yo, manda cojones, le había empujado o puesto la zancadilla al finado, para que se precipitara al vacío.

Ese mismo día llegaron calentitos a mis oídos esos bulos. Mi padre sobre la una de la madrugada los trajo. Timbró y golpeó la puerta, furioso. Vino incapaz de atinar la llave en la cerradura.

Yo acababa de tomar la medicación "para olvidar" y, como una bestia, me extrajo de la cama, tirándome de los pelos, sin darme tiempo, siquiera, a ponerme las zapatillas. Me propinó tortazos para dar y regalar, y una patada en el culo, en medio del coxis, que no se le pega a una alimaña. Con su mano dere-

cha, como he dicho, me agarró la melena, girándola enloquecido en todas direcciones. Atravesé la sala, todo el pasillo, tirando muebles, plantas, adornos, la bici, golpeándome los dedos desnudos de los pies contra las esquinas de las paredes... Menos mal que al llegar al umbral de la cocina, logré librarme de él. En su mano quedó un enorme mechón y jirones de piel.

Recuerdo vagamente, cómo quiso extraer el cinturón para sacudirme un poco más, pero se le quedó atascado en las trabillas, y tuvo que desechar aquel plan. Sé, también, que cogió un tenedor, y amagó con clavármelo... Sé que mi madre se interpuso entre los dos, que vino la policía y algunos vecinos, y que mi padre salió de casa detenido y esposado, como El Lute, con las manos para atrás.

Mi madre dijo "hasta aquí hemos llegado. No viviré más con tu padre. Me da lo mismo lo que piense la gente".

Yo, confuso y magullado, lloré destrozado. Mi mundo, definitivamente, acababa de hundirse. Pero lo intenté, le alenté a que le perdonara.

"Por favor, ama... Recapacita. El perdón es la máxima expresión de amor".

"Lo sé, hijo, por eso nunca le perdonaré".

Al día siguiente, ella me contó, cómo tenía que haberle dejado hacía tiempo, cuando perdí una buhardilla, la primera vivienda que tuvieron, jugando a las cartas.

"Se dejaba el sueldo en sus vicios. Muchos días, también, le gustaba pegarme".

Ahora comprendía el deterioro total de mi madre. En las fotos de recién casada parecía una modelo o una actriz de cine italiana, morena, preciosa, alegre. Y, ahora, tenía esa cara triste de muñeca estropeada, que sólo abre un ojo, el derecho tiene el párpado caído. Pobre madre.

Desconocía en qué fecha estábamos, cuántos días llevaba en la cama o si habría empezado el colegio. El odio me comía interiormente, no estaba en condiciones de ir a la escuela. Sólo tenía ganas de llorar constantemente.

Creo que mi carácter ya no era el mismo al haber incorporado otros rasgos nuevos, abandono, inseguridad, falta de afecto, no era una violencia instintiva, sino algo que estaba mamando.

En un pequeño momento de lucidez fui consciente de que llevaba una porrada de días incomunicado, encerrado en casa. No sabía nada de nadie. Nadie me había visitado, nadie me había llamado por teléfono. Nadie. Y este sentimiento de soledad,

## Tapicería GUILLERMO »

Matxinporta 18 - URRETXU  
Tf. 94372 05 72 - Fax 943 72 08 20

- Tapicería en general
- Reparación de tresillos, coches, sillas, butacas, etc.
- Toldos de balcón, etc.
- Tapizgintza orokorrean
- Hirurko, kotxe, aulki, butaka etab.-en konponketak.
- Balkoiko olanak, etab.

# calderería GALDAGIN

Legazpiko industrialdea, T4  
20230 LEGAZPI  
T. 943 84 99 55  
caldereriasgaldagin@hotmail.com

- Calderería en general
- Carenados
- Cubiertas
- Protecciones máquina herramienta



**Josetxo  
Arraindegia**  
Pescados y  
mariscos

San Andres 31 - 20216 ORMAIZTEGI  
Tf. 943 16 13 66 / Part. 943 88 97 78



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

**NARRASPE**  
s u k a l d e a k

*Jai zoriontsuak!!*

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



**MAPFRE**

Alberto Castillo  
Marzabal  
ASESOR FINANCIERO

Zapatari 5 - 20200 BEASAIN (Gipuzkoa)  
Tf. 943 163 040 / Móvil: 676 634 811  
Fax: 943 805 791  
E-mail: alcasti@mapfre.com



Crafts / Deko

J.M.Iturrioz s/nº  
Beasain (Guipuzcoa)  
tfn. 943884056



- > Eguneroko prentsa
- > Goxokiak
- > Opari gaiak
- > Eskolako materialak

Plaza Nagusia 5 - IDIAZABAL - 660 14 45 55



**FLAWLESS  
ILEAPAINDEGIA**

943 90 28 61

Kale Nagusia 44. BEASAIN  
Instagram: @\_areyouflawless

**CALIDAD · SEGURIDAD · EXPERIENCIA**

**XINDOKI**

Instalaciones - Instalakuntzak

- » FONTANERÍA
- » GAS - EG IV
- » CALEFACCIÓN
- » ENERGÍAS RENOVABLES
- » AIRE ACONDICIONADO

Orlamendi 19 · BEASAIN · 943 88 00 82

dad absoluta me roía las entrañas, como el remordimiento que nunca cesa. Luego, la paliza. Todo Villarreal y Zumarraga lo sabía, había quedado estigmatizado secula seculorum. Quién creería en mi inocencia, si ni tu propio padre cree en ti.

La mente es como el mar, puede estar en calma, pero nunca quieta. Dejar la mente en blanco es imposible.

No sé qué clase de médico era el doctor Gómez Ugarte, que me visitaba a la mañana, a la tarde, a todas horas. Desconocía si era médico de familia o psiquiatra. Lo primero que me decía, tras darme los buenos días, era "Tienes que dejar la mente en blanco". Ya. Como si por arte de magia, porque él me lo dijera, fuera a olvidar el accidente de Agri y la brutal paliza. No se lo comenté, pero cada día que pasaba, me sentía peor, cada vez más insignificante, como un topo asustado, ciego en su guarida.

El doctor no te quitaba los ojos de encima, hablaba pausado, y desconozco si tenía principios de Alzheimer, porque te podía hacer la misma pregunta una docena de veces.

"Te felicito. Está genial, muy bien. ¿Te has relajado al escribir? ¿Te encuentras mejor?" me preguntó tras leer las tres cuartillas de apretada escritura. Según él, el recurso más sencillo para sobrellevar, que no olvidar, lo más terapéutico, era escribir. Dijo que los recuerdos no se pueden borrar, ninguno. "Los buenos y los malos forman parte de lo que somos". No se trataba de borrarlos, sino de guardarlos para siempre en la estantería más inaccesible. No podría cambiar el pasado, pero sí el presente y el futuro.

Gómez Ugarte dejó de hablar, no tardó en darse cuenta de que estaba totalmente ausente, en mi mundo.

Salió de la habitación. "Tal vez tengamos que volver a la silla de salida. Sigue en estado de shock. Creo que está peor" le dijo a mi madre.

Ella le insistió en que me cambiara la medicación por una más fuerte, mucho más fuerte, que me impidiese pensar y dar tantas vueltas a la cabeza. Una medicación para que estuviera

dormido como un tronco las veinticuatro horas del día.

Desde que empecé a tomar benzodiacepinas no paré de soñar, de tener sueños recurrentes. Perdí la noción del tiempo. No recordaba que comiera, que leyera, que jugara con los Madelman, ni que hiciese actividad alguna. Eso sí, la tele permanecía encendida todos los días y a todas horas, incluso las horas de la carta de ajuste. La televisión en mi casa no se apagaba nunca. No me acordaba de nada, sólo de unos malditos sueños. Me estaba volviendo loco, sin cura a la vista, condenado a girar y girar en una tortuosa rueda de hámster.

Una noche me desperté muy agobiado. Reclamé un vaso de leche, a grito pelado. ¿No estaba mi madre? Me entró pánico, con las cosas que se oyen... No sé cómo saqué fuerzas, pero me levanté de la cama. No fui capaz de encontrarla en casa. Los nervios me podían, mi padre está muy loco... Temí lo peor. Cogí las pastillas, todas, y... las arrojé al orinal, lleno de meados. Me encontraba realmente agotado. Dudé en vestirme. ¿A dónde iba a buscarla? Saldría en pijama y con la bata, y cogería un cuchillo, por si acaso. Entonces, oí un ruido que provenía del cuarto de mis padres, como el de un frasco de perfume al romperse en el suelo. Luego, el correr del agua en la ducha, y una voz inconfundible, la de mi madre.

No lo pensé. Fui rápido y sigiloso. Poco faltó para que cayera al suelo, como las cabras cuando se paralizan al entrar en pánico. Ellos, desnudos, no me vieron.

Allí estaba mi madre, la muñeca rota, casi recompuesta. Ahora, con los ojos cerrados y cara de beata, mirando a Cuenca, como Agata Nosequé, en un Lib que me enseñó el difunto Agri.

Me dieron ganas de gritar, de interrumpir, de toser, que Gómez Ugarte, con urgencia, me auscultara los pulmones con el estetoscopio, de llorar... pero opté por regresar de puntillas a mi cuarto, en completo silencio. Llegué casi volando, manteniendo la respiración y cerré la puerta despacito, poco a poco, totalmente aliviado.

## **TXEMA IRIBERRI** (Zumarraga, 1964)

Fiel a su cita anual, el hostelero más negro de Urola Garaia, Txema Iriberrri, responsable durante décadas de la cafetería de la Estación de Renfe de Zumarraga y actualmente al cargo del bar Eire del centro de Urretxu, nos ofrece un relato desasossegante y angustioso que nos mantendrá pegados a sus páginas hasta su sorprendente desenlace, y es que el morbo tiene lo que tiene, ya que la retorcida mente de Txema, como ya saben los que le leen año tras año, no es amiga de tramas, y menos de finales complacientes ni convencionales.

En esta ocasión, tras ofrecernos durante dos años dos series de "píldoras" de corte hostelero, Iriberrri vuelve a la carga con un relato negro como el carbón dividido en dos partes autoconclusivas pero complementarias, una buena muestra de esa creatividad que no le abandona.





1957 urteaz geroztik,  
diseinua, bermea  
eta kalitatea

 **HIDALGO**  
*Joyería - Relojería - Regalos*  
*Bitxitegia - Erlojutegia - Opariak*

Legazpi 3, ORDIZIA. **943 88 04 06**



**GOFI BERRI (Ordizia)**

## RENOVACIÓN CONSTANTE

En su amplia y coqueta tienda de Ordizia, **María Sanz** lleva **cerca de 25 años** ofreciendo prendas de calidad contrastada y precio razonable a los niños y adolescentes del Golierrri y alrededores.

**E**n lo más alto de Ordizia, junto a la Plaza Garagarza, Gofi Berri es una tienda especializada en **moda joven** abierta hace más de 20 años y dirigida por la ordiziarra **María Sanz**, veterana comerciante que lleva toda su vida dedicada a la moda. “Empecé a trabajar en el comercio con 17 años y no he dejado de hacerlo” nos comenta mientras nos explica la filosofía del establecimiento al que se ha dedicado en cuerpo y alma durante las dos últimas décadas y parte de la tercera.

“En Gofi contamos con todo tipo de prendas para vestir a los jóvenes de nuestro entorno, **desde la primera puesta del recién nacido hasta jóvenes y adolescentes**, tanto chico como chica. En Gofi tenemos **de todo y para todos los públicos**, eso sí, siempre mirando a la moda y a las nuevas tendencias”. No en vano, María siempre está ojo avizor para que Gofi sea un escaparate de “lo último” en ropa tratando de estar siempre al día.

### Informalidad y calidad

Luminosa, con techos altos y espacio libre para que el cliente se mueva cómodamente por ella, Gofi es una tienda en la que la mayoría del género está a la vista de quien entre en ella. “He ido cambiando la decoración y modernizando la tienda con el paso de los años y me gusta que la decoración sea fresca, divertida...” afirma María mientras nos muestra diferentes detalles y figuritas que rompen con la formalidad imperante en muchos establecimientos. Preguntamos a María por las marcas que podemos encontrar en Gofi y prefiere que no centrarse en ello. “Tengo muchas marcas y muy buenas, pero **no me gusta ser marquista**. Si trabajo con ellas no es porque estén de moda sino porque con el paso del tiempo me han mostrado que son casas que responden en seriedad, calidad, y que entran en los estándares de precio medio que me gusta ofrecer a mi público. Eso sí, **el factor determinante es la calidad**, es lo que siempre he buscado”.

### Complementos y outlet

Además de todo tipo de prendas, en Gofi encontraremos también gran cantidad de complementos ideales para regalo como **gorros, bolsos, carteras, mochilas, pulseras...** así como una zona outlet donde podemos adquirir prendas de temporadas anteriores guardando, por supuesto, la calidad que impera en este comercio.



**GOFI**  
berri



Goen Kalea z/g. ORDIZIA 943 16 31 22



ARGIKI  
ILUMINACION

SECUNDINO ESNAOLA 6. TF. 943 72 41 64. ZUMARRAGA  
argiki@argiki.com • www.argiki.com  
@argikiluminación Argiki Iluminacion @Argiki



En Mi Tienda encontrarás todo para el descanso:

- Colchones viscolásticos, latex muelles...
- Gran surtido en almohadas.
- Nórdicos en pluma, fibra.

Disponemos de una amplia selección de fundas nórdicas, colchas..  
Alfombras de vinilo con las mejores marcas (Bolon).  
Decoramos tu hogar con las últimas novedades en paneles japoneses, estores, enrollables, screen bordado...

¡Visitanos!

**MITIENDA**  
MI TIENDA

C/ LABEAGA, 19 - TF. 943 72 42 51. URRETXU

Visitanos en Facebook: /mitendahogar

**araman**

Sukalde, Altzari eta Koltxoiak



Aizkorri kalea 16 • LEGAZPI  
**676 79 54 72**  
araman.altzariak@gmail.com



1943tik

**julita**  
MERTZERIA



Sekundino Esnaola 2 - ZUMARRAGA  
**943 72 05 62**


**MECOACH (Ordizia)**

## ¿POR QUÉ SON TAN IMPORTANTES LAS EMOCIONES?

**N**uestro bienestar físico está totalmente relacionado con nuestro bienestar emocional y mental. Y pensamientos y emociones de dolor pueden llegar a provocar enfermedades físicas. Bajo mi experiencia personal y profesional he podido constatar que, en muchas ocasiones, no somos capaces de gestionar adecuadamente nuestras emociones. Cuando sentimos emociones agradables como la alegría, la satisfacción, el amor... no ponemos ningún impedimento para sentirlas, sin embargo **cuando la emoción es desagradable tratamos automáticamente de huir de ella porque nos genera una sensación difícil de describir que no nos gusta sentir.** ¿Y cómo huimos? Buscando salidas o formas de evasión o de rebajar esas emociones que nos desagradan tanto.

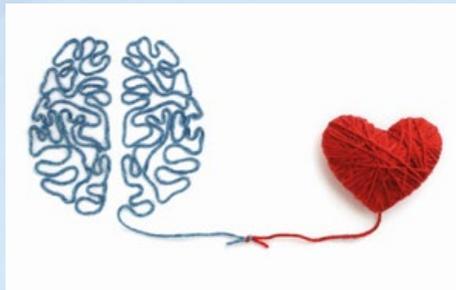
No se trata de buscar culpables, aquí cada uno gestiona de la mejor manera que sabe o puede. Lo que ocurre es que, a veces, podemos terminar con dos problemas en lugar de uno; la falta de aceptación de la emoción y la forma en que la evitamos, que en la amplia mayoría de veces suelen ser conductas nocivas hacia uno mismo. Puede ser una adicción de cualquier tipo; ya sea de comida (es una forma muy frecuente y habitual de rebajar la ansiedad), de alcohol y otras sustancias, juego...

Todo esto tiene que ver con una parte de la inteligencia emocional que para nada tiene que ver con la inteligencia o cociente intelectual. Y que abarca, dentro del área intrapersonal, la **autorregulación y autocontrol**. Por eso a veces podemos observar personas muy inteligentes con una deficitaria inteligencia emocional porque no tienen nada que ver ambas inteligencias.

La **inteligencia emocional** es la competencia que nos permite comprender las emociones, las propias y las de los demás. Tenerla implica entender lo que sentimos, qué significa y cómo gestionarlo para tomar decisiones, entendiendo el impacto de éstas.

La emoción es energía en movimiento, algo que se activa en ti. Es la forma en la que reaccionamos ante la vida, ya sea una situación o una persona. Son completamente subjetivas. Dependen de las experiencias previas que hayamos vivido, de nuestras creencias o patrones heredados de comportamiento. **Nosotros no somos nuestras emociones**, lo que significa que podemos "deshacernos" de ellas.

A veces estamos **enganchados a una emoción** por una situación que se repite o no somos conscientes de la situación que la produce. Incluso nos cuesta en ocasiones ponerles nombre. No estamos seguros de si siento pena o rabia, o ambas, si lo que me pasa es miedo, insatisfacción, incertidumbre, angustia, etc. Así que lo primero es preguntarme "¿Qué estoy sintiendo?" e identificar la emoción.



Para desarrollar la capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos podemos hacer uso de diferentes **técnicas de liberación emocional**. Entre ellas podemos hacer uso del **EFT (Emotional Freedom Technique) ó Tapping, el Ho'oponopono**, etc.

Algunos de los **beneficios de la liberación emocional** son claridad mental, equilibrio, bienestar y energía. Vas a poder tomar decisiones que afectan a tu vida de forma más clara y te puede servir para afrontar cualquier situación. Y no es que lo debas hacer únicamente por sentirte bien, sino como una manera o **estrategia de gestionar o sobrellevar mejor una situación**. Porque cuidado con caer en la "trampa" de tratar de gestionar nuestras emociones para sentirnos mejor. Ya que si no lo conseguimos podemos caer en el error de pensar que lo estamos haciendo mal.

La **finalidad** no debe ser sentirnos mejor, sino **aprender a sostenernos en nuestra incomodidad**, a sostener ese dolor o malestar **sin urgencia en que se elimine**.

Aprovecho la ocasión para presentar el **NUEVO SERVICIO de acompañamiento en higiene emocional y alimentación consciente** junto a Laura Fernández Jubin (médico ayurveda). Un programa a tu medida para conectar con el **Ser** y ser fuente de luz, salud y paz. Solicita información sin compromiso!



**• MECOACH •**  
LIBERANDO EL POTENCIAL HUMANO

M<sup>a</sup> Carmen Cabeza

Tf. 699 46 13 40

www.mecoach4u.com • info@mecoach4u.com

Plaza Domingo Unanue 2 bajo - ORDIZIA



## Etxebeste hertz klinika

Tolosan 1984tik

**ODONTOPEDIATRIA (P.A.D.I.)**  
**INPLANTEAK**  
**PERIODONTZIA**  
**ORTODONTZIA GARDENA**  
**HORTZ ESTETIKA**  
**ODONTOLOGIA KONSERBATZAILEA**



Nafarroa Etorbidea 1 - TOLOSA  
**943 654 601**  
 info@etxebestedental.com  
[www.etxebestedental.com](http://www.etxebestedental.com)

# BRET

LEAPAINDEGIA



*Peluquería Unisex*  
*Servicios de estética*  
*Asesoramiento personal*

**GIPUZKOA KALEA 15 - ORDIZIA**

**☎ 943 50 40 39 - 688 75 31 23**

**📱📷 BRET\_ILEAPAINDEGIA**



**EDERGINTZA / ESTETIKA - BELLEZA / ESTÉTICA**



**Edertasuna oparitu !!  
Regala belleza !!**

# AC

**ANA CRISTINA OLANO**

**943 08 60 00**

Jose Lasá Hiribidea 1 - LAZKAO

## SONIA TRIGUERO

Psicóloga Psicoterapeuta



**LEGAZPI - URRET XU**

**Tf. 616 318 424**



**MARCEL (BEASAIN-ORDIZIA-TOLOSA)**

## EXPERTOS EN PELUQUERÍA EN CONTINUA RENOVACIÓN

**F**ue en 1956 cuando el tolosarra **Marcel Jiménez**, peluquero y viajante, tuvo la idea de abrir una tienda especializada en peluquería en Tolosa. Una buena idea al parecer porque hoy en día, 60 años después, **Marcel sigue siendo un establecimiento de referencia en Tolosaldea y Goierri**. En 1987 el local pasó a las manos de **Enrique Jiménez**, sobrino de Marcel, que lo dirigió durante más de dos décadas junto a su esposa, **Clara Martínez**, y desde inicios de este siglo son las hijas de Enrique, **Olga y Elena**, las encargadas de ponerle cara al negocio, tanto a la tienda original de Tolosa como a la abierta en Ordizia en 2006, dos establecimientos a los que hay que añadir la tienda abierta en Beasain, en el nº 44 de Kale Nagusia, en 2019.

Además de estas nuevas aperturas, en Marcel también se encargan de **actualizar** poco a poco sus dependencias. Así, este mismo año, a lo largo de junio de 2022, el establecimiento de Ordizia ha sido sometido a una **profunda reforma** que lo ha convertido en un espacio más iluminado y diáfano.

En Marcel, encontraremos una gran gama de **artículos de peluquería y estética de calidad profesional**, desde cremas hasta tratamientos capilares, geles, lacas... artículos adaptados a las nuevas tendencias del mercado, en una línea más natural, ecológica, sostenible, con opciones veganas... En lo referente a **cosmética**, por poner un ejemplo, en Marcel encontraremos casas de prestigio como Ainhoa, marca dermocosmética de gran calidad, destinada tanto al profesional como al público general.

En cuanto al apartado de **herramienta o aparatología**, continuamente van surgiendo novedades en el mercado, y en Marcel están pendientes de ellas ofreciendo las más solventes marcas. En máquinas de corte, por ejemplo, en estos establecimientos encontraremos la distribución de las mejores marcas como la americana **Wahl** o la alemana **Mosel**. Igualmente, en lo referente a Secadores, Marcel distribuye modelos de calidad contrastada como **Parlux** o **Babyliss Pro**.



# MARCEL

ARTÍCULOS DE PELUQUERÍA / ILEAPAINDEGIKO PRODUKTUAK

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

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

comercialmarcel@gmail.com  
WhatsApp 649 94 30 22

# 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**



**JAUREGI**  
OPTIKA • AUDIOA

NAFARROA ETORB. 13  
BEASAIN

**943 02 73 42**

**"¡No te oigo!  
Háblame más alto..."**



Financiación  
Hasta  
**24 meses**  
Conseja  
condiciones

**AHORA 50% descuento**  
en el segundo **audífono**



Centro de Psicología Humanista

# Gizaki

*Ayuda para avanzar*

Gema Moro Pastor  
Psicóloga col. nº 1486

RPS 251/15

*Desde 2004,  
el valor de la experiencia*

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



**NEREA LARREA (Beasain)**

## HIGIENE BUCODENTAL

**L**a pasta de dientes es un componente esencial en nuestra rutina de higiene bucal. Su misión es limpiar la superficie de los dientes eliminando bacterias y restos de comida.

Junto con el cepillo de dientes, son el primer paso para una óptima higiene y para la prevención de las enfermedades periodontales. Y si además lo complementamos con limpieza interdental y enjuagues bucales, ya tenemos garantizado un cuidado bucodental completo.

La pasta de dientes es la mejor aliada en un buen cepillado y es clave para una higiene bucal completa. Pero a menudo no le damos la importancia que merece. Actualmente, hay una gran variedad en función de las necesidades de cada boca. Es por eso por lo que hay que ver cuál es el más recomendable para cada uno.

### ¿Qué tipo de pastas de dientes hay?

En la actualidad, existen pastas de dientes con diferentes funciones. Esto es una gran ventaja porque nos permite elegir entre un tipo u otro según nuestras necesidades. Por lo tanto, la mejor pasta de dientes será aquella que mejor cubra las necesidades particulares.

**1. En caso de caries:** Las más habituales son las que protegen el diente de las enfermedades bucales más comunes como la caries. En estos casos, la pasta debe estar compuesta por un alto contenido en flúor. De esta manera, los dientes quedan reforzados ante los ácidos que libera la placa bacteriana. Estos ácidos son culpables de la desmineralización y pueden llegar a causar caries.

En general, se aconseja usar pasta de dientes que contenga una cantidad de flúor superior a 1.450 partículas por millón.

**2. En caso de enfermedades periodontales:** Si padeces de enfermedades de las encías, deberás utilizar otro tipo de pasta de dientes más idónea. Estas patologías tienen su origen en una carga bacteriana dañina con sangrado y supuración.

Por ello, se recomienda usar pastas de dientes con clorhexidina, un antiséptico que previene las afecciones bucales. Esta sustancia actúa como coadyuvante en los procedimientos destinados a abordar la enfermedad de las encías. Además de usarla en la pasta, suele complementarse con un enjuague bucal también con contenido de clorhexidina.

Para el tratamiento de enfermedades periodontales, se recomiendan pastas y enjuagues con una cantidad superior de clorhexidina (un 0,12%). Y, para la prevención con un contenido inferior (sobre el 0,06%).

Es recomendable buscar productos que incluyan entre sus ingredientes el CPC. Este componente neutraliza los efectos adversos de la clorhexidina, como la tinción de los dientes o la alteración del gusto. Asimismo, el CPC potencia el efecto antiplaca.



**3. Para eliminar las manchas:** Si quieres eliminar las manchas superficiales de tus dientes, debes saber que hay pastas que tienen componentes, que si las usamos con frecuencia tras las comidas, eliminan dichas manchas. No son tan eficaces como un blanqueamiento profesional y en casos de tener expuestas las raíces pueden ocasionar hipersensibilidad.

**4. En caso de sensibilidad dental:** Si sufres sensibilidad dental, debes aplicar una pasta de dientes de doble acción y que alivie rápidamente este malestar. Recordemos que la sensibilidad ocurre cuando la capa protectora del esmalte se desgasta y la parte interna del diente, conocida como la dentina, queda expuesta.

En estos casos, necesitaremos tratamientos específicos que taponen y sellen los túbulos de la dentina. Además, que fortalezcan la superficie del diente promoviendo la remineralización del esmalte. De este modo evitaremos que se irrite por el frío, el calor u otras sensaciones.

**5. En caso de llevar ortodoncia:** En estos casos, es necesaria una gama de productos que proporcione mayor cuidado y mejores resultados que los productos convencionales. Ya que con la ortodoncia la dificultad de mantener una correcta higiene bucal es más difícil. Es importante saber que, cuando la placa se empieza a acumular en los dientes, el esmalte se puede debilitar. Como consecuencia, pueden aparecer manchas blancas debido a la desmineralización generada por el ácido de las bacterias.

Por ello se tienen que utilizar pastas y colutorios fluorados para fortalecer el esmalte y prevenir las caries.

**6. Pasta de dientes infantiles:** Los más pequeños de la casa deben empezar el hábito de lavarse los dientes a una edad bien temprana. Desde los 2 hasta los 12 años aproximadamente, hay que usar una pasta adecuada para su edad. Y según va creciendo se ha de ir adaptando la cantidad de flúor.



*Nerea Larrea Oyarbide*

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

Dulce María Loñaz, 3 - BEASAIN - T. 943 08 81 18



Noemi Aznar Cantero

Fisioterapeuta - Osteópata

RPS: 60/17

- Osteopatía estructural, visceral y craneal
- Terapia manual y masaje
- Ondas de choque radiales
- Radiofrecuencia
- Drenaje linfático
- Presoterapia



Latxartegi 11, Legazpi  
kailas@fisioterapiakailas.es



943 73 12 39 - 656 19 11 37  
www.fisioterapiakailas.es



ORTOPEDIA

Silanes



Legazpi 9 - ZUMARRAGA - 943 72 01 15



parafarmacia | ortopedia | confort



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

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



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



**XARMANKI (Zumarraga)**

## LA PIEL EN INVIERNO

**E**mpieza el invierno, poco a poco los días se van haciendo más grises y fríos.

Es precisamente esta bajada de temperatura la que afecta a la piel, haciendo que se muestre seca, ajada, apagada y con rojeces.

Podemos decir que nuestra piel sufre en esta época "estrés invernal" pudiendo verse desprotegida y vulnerable.

Con este conjunto de factores climáticos podemos ver favorecida la aparición de:

- Sequedad cutánea: tacto áspero
- Disconfort: tirantez y picor
- Enrojecimiento en zonas vulnerables: rostro, manos..
- Descamaciones y/o fisuras

Podríamos catalogar varios enemigos en esta época.

1.- **EL FRÍO:** podremos encontrar una piel áspera, apagada, menos elástica, por lo que se marcarán más las líneas de expresión y las arrugas.

Por la pérdida de calor los vasos sanguíneos se contraen, por lo que llegan menos oxígeno y nutrientes a las células.

Los contrastes de temperatura debilitan la capacidad de retener el agua que tiene la piel, consiguiendo una piel deshidratada.

2.- **CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA:** El continuo paso de frío a calor y de calor a frío que sufrimos en invierno es el causante de rojeces e irritación, debilitando el escudo protector natural de la piel.

3.- **FALTA DE HUMEDAD AMBIENTAL:** Ocasionada por calefacciones, estufas y Aires acondicionados, hace que se altere la barrera cutánea favoreciendo la pérdida de agua transepidermica.

En personas sin problemas aumentan la descamación, molestas rojeces y sensación de picor o tirantez.

En personas con piel sensible (dermatitis, rosácea, o psoriasis) se puede agravar mucho la sintomatología.

La piel puede perder luminosidad, elasticidad y uniformidad.

4.- **CONTAMINACIÓN:** El clima es un factor determinante y se ha comprobado que el invierno frío genera más polución.

Pasamos más tiempo en lugares cerrados y en casa, la conta-



minación ambiental y electromagnética es mayor (móvil, tablet, televisión ordenador) lo que se llama luz azul.

### COMO CUIDAR TU PIEL EN INVIERNO EN CASA:

- Rutina de limpieza
- Purifica y regenera
- Protección
- Repara

### EN CABINA:

- Ácidos
- Vitamina C
- Ácido hialurónico
- Fotorejuvenecimiento
- Radiofrecuencia
- Mesoterapia transdérmica sin agujas
- Dematech Pen

Obteniendo resultados desde la 1º sesión:

- La piel recupera vitalidad
- Una piel hidratada, elástica y radiante
- Minimizamos los signos de envejecimiento
- Sensación de frescor y confort.

Edergintza Belleza Integral

**LABEAGA 2 - URRETXU**  
943 72 25 13

- TRATAMIENTOS FACIALES
- MAQUILLAJES
- TINTE PERMANENTE PESTAÑAS
- TRATAMIENTOS CORPORALES
- MASAJE Y TERAPIAS MANUALES

- MANICURA Y PEDICURA
- DEPILACIÓN BAJA TEMPERATURA Y FRÍA
- DEPILACIÓN ELECTRICA
- SOLARIUM / SOLARIUM VERTICAL
- DEPILACIÓN LASER
- TRATAMIENTOS FOTOREJUVENECIMIENTO

... para que tu vida sea + fácil.

AYUDAS TÉCNICAS Y BAÑO  
CAMAS Y PROTECCIONES  
APARATOS MÉDICOS  
CALZADO ORTOPÉDICO  
ORTOPEDIA



**ORTOPEDIA  
EMPARANZA**

Labeaga 33-K bajo URRETXU

**943 72 59 18**

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

Registro de Publicidad  
Denfaria, N° 258/03



**urai**  
HORTZ  
KLINIKA



- Odontologia 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 / T. 943 25 34 62



**TRES SESENTA ILEAPAINDEGIA**

Kale Nagusia, 18 BEASAIN **623 16 57 87**



mar·lucena

Centro de terapias alternativas



**677 98 61 06**

labeaga 31 B • urretxu



**NEKOTZ (Zumarraga)**

## PELIGROSAS GARRAPATAS

**E**n nuestra consulta cada vez escuchamos más comentarios sobre el aumento del número de garrapatas en nuestro entorno.

Cada vez hay más personas afectadas, no sólo se adhieren a los perros. Hay que saber que la picadura de una garrapata infectada puede causar problemas serios de salud. Pueden introducir en el torrente sanguíneo bacterias y parásitos que producen diferentes enfermedades: Ehrlichiosis, Babesiosis, Anaplasmosis, Rickettsiosis, Borreliosis o enfermedad de Lyme... Los síntomas de algunas de estas enfermedades son poco específicas lo que dificulta su diagnóstico. A veces los síntomas de enfermedad aparecen 30 días después de la picadura. Por esto, aunque nos parezca que no tiene relación con la garrapata, si vamos al médico con malestar o fiebre, debemos avisarle para que lo tenga en cuenta a la hora de hacer analíticas que lleven al diagnóstico.

Las recomendaciones para ir al monte son:

- Llevar ropa de color claro para verlas antes de que se adhieran a la piel.
- Llevar pantalones largos (dentro de los calcetines) y manga larga.
- Utilizar repelentes, espráis de calidad que venden en la farmacia. No todos los insecticidas son eficaces.
- Al volver a casa revisar la ropa, el cuero cabelludo y la piel, sobre todo pliegues del cuerpo: axilas, ingle y parte posterior de la rodilla.

La mayoría de las mordidas de las garrapatas son indoloras, tenemos que palparlas. Es importante quitarlas de inmediato porque algunas enfermedades para transmitirse necesitan que las garrapatas estén adheridas a la piel durante 48-72 horas.

Las personas cogemos garrapatas de la hierba, helechos y arbustos, igual que los perros. No es el perro el que nos las transmite como puede ser en el caso de las pulgas.



Para los perros tenemos una alta gama de productos muy buenos para evitar este problema. No dar tratamiento preventivo al perro y quitar las garrapatas manualmente cuando las vemos hace que corramos el riesgo de que le pique una infectada y el perro enferme.

Aprovechando este espacio quiero informar a los dueños de las mascotas de los últimos cambios en las normas de tenencia de animales domésticos.

**PERRO [OBLIGATORIO]:** Microchip, vacuna antirrábica y seguro de responsabilidad civil.

**PERROS POTENCIALMENTE PELIGROSOS:** Obligatoria la esterilización y **PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN** si no se es criador oficial.

**GATO [OBLIGATORIO]:** Microchip.



albaitaritzta klinika / clinica veterinaria

**URGENCIAS  
24 HORAS**

PARA NUESTROS CLIENTES



# PAJARERIA ANIMALI DENDA BAPRI



- Grandísima variedad de aves
- Mixturas de las mejores marcas
- Semillas simples
- Pastas de cría y papillas
- Piensos
- Vitaminas, cales, colorantes...
- Jaulas y todo tipo de complementos
- Higiene y limpieza
- Silvestrismo



Todo lo necesario para tus mascotas y su cuidado (aves, roedores, peces, reptiles, perros, gatos, etc.)

Urdaneta 3 - ZUMARRAGA - 943 72 61 13  
pajareriabapri@gmail.com

# KIROPRAKTIKA

*Ainhoa Rueda Olanqua*



KIROPRAKTIKAREN helburua bizkarrezurra zaintzea da, nerbio-sistemaren funtzionamendua hobetzeko. Bizkarrezurrean ditugun orno-subluzazioak identifikatu eta zuzentzea da kiropraktikaren helburu nagusia.

La QUITROPRÁCTICA se encarga del cuidado de la columna vertebral optimizando el funcionamiento del sistema nervioso. El objetivo principal de la quiropráctica es identificar las subluxaciones vertebrales presentes en nuestra columna y corregirlas.

Filipinak, 2 - ORDIZIA - 620 183 731  
ainhoakiropraktika@gmail.com  
www.ainhoakiropraktika.eus



# NEU albaitaritza



- **MEDIKUNTZA OROKORRA**
- **LARRIALDIAK:** tfnoa. 665 74 13 27
- **ERRADIOGRAFIA DIGITALA ETA EKOGRAFIA**
- **KIRURGIA**
- **TERAPIA NATURALAK**
- **ETXEZ ETXEKO ZERBITZUA**
- **DENDA**



Nafarroa Etorbidea, 1- Beasain - 943 16 06 75



- 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!*



*Narmanki*

*Edergintza - Belleza*  
LABEAGA 2 - URRETXU  
943 72 25 13



**KAILAS (Legazpi)**

# TENDINOPATÍAS: ¿Y AHORA QUE HAGO?

**S**eguramente todos hemos oído hablar de las temidas “tendinitis” pero a veces no sabemos ni lo que son, ni qué hacer cuando nos ocurre algo así. Vamos a intentar aclararlo un poco.

En primer lugar el término “itis” nos habla de inflamación, así que **se trataría de la inflamación de un tendón**. Ante una inflamación el cuerpo empieza a poner en marcha mecanismos para “atacar” a la inflamación y tratar de vencerla. Cuando lo consigue se observa que el dolor inicial se pasa en unos días. Cuando no se soluciona en pocas semanas, esa inflamación pasa a una fase subaguda y comienza a cronificarse. El problema es que nuestro cuerpo es muy hábil en la lucha de problemas agudos, pero esos mecanismos no funcionan cuando ya es algo crónico, de manera que no se soluciona y se empieza a alargar el proceso. Entra en bucle, como cuando se atasca internet y ves un circulito dando vueltas en la pantalla. Esa es la señal de que hay que poner medidas y que conviene consultar a un especialista.

**¿Y por qué no se ha podido solucionar este problema?** En primer lugar, vamos a hablar de por qué se ha producido esta tendinitis: Nuestro cuerpo tiene una gran resistencia al esfuerzo, y si además se entrena, esta resistencia aumenta. Las lesiones ocurren cuando la demanda que hacemos es superior a la capacidad de resistencia, y cuando esta demanda se mantiene en el tiempo. Esto suele ocurrir en determinadas circunstancias, por ejemplo:

- Actividad deportiva intensa
- Gestos repetitivos (trabajo, cuidado de personas...)
- Actividades inusuales a las que no estamos acostumbrados/as
- Estado inflamatorio del organismo (alguna enfermedad, por alguna medicación, inadecuada alimentación...)

Cuando la intensidad del esfuerzo es excesiva y aparece el dolor, generalmente solemos reducir ese esfuerzo, haciendo reposo. Entonces el dolor disminuye y observamos una “aparente curación”, que al cabo de poco tiempo nos hace pensar que todo se ha solucionado y que podemos volver a hacer “vida normal”.

**Aquí es donde se reactiva el problema:** en esos momentos de reposo ocurre que la capacidad del cuerpo es mayor que el esfuerzo que hacemos, así que nos recuperamos. Pero al haber parado, nuestra forma física ha disminuido ligeramente, por lo que lo ideal sería una vuelta a la normalidad progresiva. Si volvemos automáticamente al mismo trabajo o misma actividad deportiva no vamos a ser capaces de mantener esa intensidad, con lo que volverá el dolor. **Y aquí empieza a cronificarse.** Muchas personas consultan por un problema que lleva meses, incluso años.



## ¿Qué hace la fisioterapia en estos casos?

- En primer lugar hay que disminuir el esfuerzo que se realiza.
- Hemos dicho que el cuerpo no sabe luchar contra problemas crónicos, pero sí contra problemas agudos. Para ello utilizamos las **ondas de choque**, que van a provocar una inflamación aguda controlada, de manera que pondremos en marcha la maquinaria pesada para luchar contra la inflamación.
- Se complementa con otras técnicas de fisioterapia y terapia manual para identificar y tratar los tejidos lesionados (es un trabajo muy personalizado)
- Se complementa con otra aparatología, por **ejemplo la radiofrecuencia o diatermia**. Los efectos son antiinflamatorios, regenerativos y contra el dolor.
- Es importantísimo el **ejercicio terapéutico personalizado y adaptado** a cada fase. Esto hace que la recuperación de los tejidos se haga en la dirección y manera adecuada. También así volvemos a la actividad “normal” progresivamente y sin recaídas.
- Valorar durante el proceso las ayudas técnicas y otras terapias, como plantillas ortopédicas, reeducación postural, alimentación, etc.

Resumiendo, las tendinopatías son problemas complejos que afectan a muchas personas y se pueden alargar en el tiempo. Es importante ponerse en manos de un profesional para que acompañe en el proceso. **La buena noticia es que se pueden tratar y se pueden recuperar** con un buen tratamiento y trabajo personal.



**KAILAS**  
fisioterapia zentroa

**Noemi Aznar Cantero** 

**Fisioterapeuta - Osteópata**

RPS: 13174

Latxartegi 11, 20230 Legazpi  656 19 11 37  
Tf: 943 73 12 39 [www.fisioteraplakallas.es](http://www.fisioteraplakallas.es)



**ROMPIENDO  
CON LA TRADICIÓN**



Latxartegi 10 • LEGAZPI

**943 73 06 51**



**SILVIA MIRASCASAYAS**  
ODONTÓLOGA

RPS Nº 92/13  
Colegiado nº 20000649

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

639 28 09 16 - info@clinicadentalsmc.com



**i  
z  
a  
i**

**ONGIZATEA BERRESKURATU**  
**RECUPERA TU BIENESTAR**



Dietista Zerbitzua, asteartero

Servicio de Dietista,  
todos los martes



**Bereak lortu badute, zuk ere bai**  
Si ellos han podido, tú también

**Parafarmazia** Jose Lasa, 15 - LAZKAO - **943 02 77 63**



**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 diagnostia

R.P.S. 14/04

**SIBONEY**  
estetika zentroa

Juan Iturralde 7, BEASAIN Tlf 943881550  
Lukusi plaza 3, ORDIZIA Tlf 943164898

**3x2**  
DIODOZKO  
LASERREAN



PROFESIONALAK GARA



ABENDUA / DICIEMBRE			URTARRILA / ENERO			OTSAILA / FEBRERO			
UROLA GARAIA	GOIERRI	TOLOSALDEA	UROLA GARAIA	GOIERRI	TOLOSALDEA	UROLA GARAIA	GOIERRI	TOLOSALDEA	
1	SARRIA	DE LA CUESTA J	BRONTE	GIL	BARRUTIA	ANDRES	GIL	RECALDE	BENGOETXEA
2	GIL	RECALDE	EHEVESTE	SARRIA	ATORRASAGASTI	BRONTE	SARRIA	ELOSEGI	SANCHEZ
3	ROLDAN	ELOSEGI	SANCHEZ	SARRIA	ODRIOZOLA	EHEVESTE	SARRIA	ATORRASAGASTI	BRONTE
4	GIL	ELOSEGI	MUGICA	GIL	DE LA CUESTA I	AZPIROZ	APAOL	DE LA CUESTA I	OLARREAGA I
5	GIL	ELOSEGI	MUGICA	SARRIA	BARRUTIA	MUGICA	MENEN	DE LA CUESTA I	EHEVESTE
6	ROLDAN	ATORRASAGASTI	MORANT	BERBEL	PASCUAL	OLARREAGA I	SARRIA	ODRIOZOLA	EHEVESTE
7	VEGAA	ODRIOZOLA	OLARREAGA I	VEGA	RECALDE	BRONTE	SARRIA	DE LA CUESTA I	MUGICA
8	MENENDEZ	DE LA CUESTA I	MUGICA	ARCEL	RECALDE	SANCHEZ	APAOL	BARRUTIA	AZPIROZ
9	AYLLON	LAURNAGA	LEJEUNE	SARRIA	DE LA CUESTA J	OLARREAGA I	SARRIA	PASCUAL	OLARREAGA I
10	GIL	DE LA CUESTA I	AZPIROZ	SARRIA	RECALDE	LEJEUNE	SARRIA	DE LA CUESTA J	LEJEUNE
11	AYLLON	DE LA CUESTA I	LEJEUNE	APAOL	ELOSEGI	BENGOETXEA	ARCEL	ODRIOZOLA	OLARREAGA I
12	GIL	DE LA CUESTA J	BENGOETXEA	SARRIA	ATORRASAGASTI	SANCHEZ	APAOL	ODRIOZOLA	AZPIROZ
13	ARCELLUS	RECALDE	SANCHEZ	SARRIA	ODRIOZOLA	BRONTE	SARRIA	RECALDE	BENGOETXEA
14	BERBEL	ELOSEGI	AZPIROZ	MENEN	DE LA CUESTA J	BRONTE	SARRIA	ELOSEGI	SANCHEZ
15	APAOLAZA	ATORRASAGASTI	BRONTE	APAOL	DE LA CUESTA J	AZPIROZ	GIL	ATORRASAGASTI	BRONTE
16	MENENDEZ	ODRIOZOLA	EHEVESTE	SARRIA	DE LA CUESTA I	MUGICA	SARRIA	ODRIOZOLA	AZPIROZ
17	SARRIA	ODRIOZOLA	OLARREAGA I	SARRIA	ODRIOZOLA	MUGICA	SARRIA	DE LA CUESTA I	MUGICA
18	VEGAA	ODRIOZOLA	SANTAMARIA	GIL	PASCUAL	OLARREAGA I	GIL	PASCUAL	SANTAMARIA
19	ROLDAN	DE LA CUESTA I	MUGICA	SARRIA	DE LA CUESTA J	LEJEUNE	AYLLON	PASCUAL	SANCHEZ
20	GIL	LAURNAGA	OLARREAGA I	SARRIA	RECALDE	BENGOETXEA	SARRIA	BARRUTIA	MUGICA
21	SARRIA	DE LA CUESTA J	LEJEUNE	GIL	ATORRASAGASTI	OLARREAGA I	SARRIA	PASCUAL	LEJEUNE
22	APAOLAZA	RECALDE	BENGOETXEA	ROLDAN	ATORRASAGASTI	OLARREAGA I	VEGA	DE LA CUESTA J	MUGICA
23	AYLLON	ELOSEGI	SANCHEZ	SARRIA	ELOSEGI	SANCHEZ	SARRIA	RECALDE	OLARREAGA I
24	GIL	LAURNAGA	AZPIROZ	SARRIA	ATORRASAGASTI	AZPIROZ	SARRIA	ELOSEGI	LEJEUNE
25	MENENDEZ	LAURNAGA	BENGOETXEA	VEGA	ODRIOZOLA	BRONTE	BERBEL	BARRUTIA	BRONTE
26	VEGAA	ATORRASAGASTI	AZPIROZ	SARRIA	DE LA CUESTA I	EHEVESTE	GIL	BARRUTIA	MUGICA
27	BERBEL	ODRIOZOLA	BRONTE	SARRIA	BARRUTIA	MUGICA	SARRIA	ATORRASAGASTI	AZPIROZ
28	MENENDEZ	DE LA CUESTA I	EHEVESTE	AYLLON	ELOSEGI	ANDRES	SARRIA	ODRIOZOLA	BENGOETXEA
29	GIL	LAURNAGA	MUGICA	GIL	ELOSEGI	EHEVESTE			
30	ARCELLUS	DE LA CUESTA J	OLARREAGA I	SARRIA	PASCUAL	OLARREAGA I			
31	MENENDEZ	DE LA CUESTA J	BRONTE	SARRIA	DE LA CUESTA J	LEJEUNE			

## TOLOSALDEA

**ALEGIA:** ARRATIBEL San Juan Kalea 67, 943 654722. **AMEZKETA:** PEREZ Bartolome Deumaren Kalea 28, 943 653639. **ANOETA:** IRURTIA Herriko Plaza 2, 943 652707. **ASTEASU:** LORCA Ibarrazpi Pasalekua 2, 943 690086. **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. **IRURRA:** ARRUE Paper Kalea 1, 943 507542. **TOLOSA:** AZPIROZ Larramendi 6, 943 675118. **BRONTE** Korreo 20, 943 676013. **EHEVESTE** Gernikako Arboretan Lorategiak 3, 943 651040. **ANDRES** Zabalarreta 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:** FERNAZED Erorita Kalea, 9, 943 69 09 78. **SANCHEZ** Berna 34, 943 69 11 30. **ZIZURKIL:** GOROSABEL Ernio Bidea 2, 943 69 18 40. **(2022 Noches 22 a 9 h.: MORANT/2023 Noches 22 a 9 h.: ANDRES)**

## GOIERRI

**BEASAIN:** ODRIOZOLA Nagusia 16, 943 880152. **DE LA CUESTA** JORGE Zelaeta 1, 943 880587. **URBIZU** Nagusia 8, 943 880232. **ORDIZIA:** ATORRASAGASTI 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:** AUIZMENDI Helbarrena auzoa 30, 943 164129. **ZEGAMA:** AGUINAGALDE Hermanos Aseginolaza 10, 943 801127. **IDIAZABAL:** DORRONSORO Kale Nagusia 6, 943 187325. **ITSASONDO:** ARRASOIA Kale Nagusia 11, 943 88 21 48. **LAZKAO:** ARANES Elosegi Kalea 30, 943 880790. **PEREIRO** Hirigoin Kalea 12, 943 882299. **OLABERRIA:** BADIOLA Poblado José M. Aristrain 42, 943 880444. **ORMAIZTEGI:** ODRIOZOLA Zumarralde Kalea 2, 943 882770. **SEGURA:** BERBEL Kale Nagusia 11, 943 801009. **ZALDIBIA:** ALBERDI Lourdes Enea, 943 884548. **(2022 Noches 22 a 9 h.: DE LA CUESTA JORGE / 2023 Noches 22 a 9 h.: ATORRASAGASTI)**

## UROLA GARAIA

**LEGAZPI:** APAOLAZA Lau-Bide 25, 943733624. **GIL** Kale Nagusia s/n, 943 731146. **FENOLL** Aizkorri 8, 943734306. **VEGA** Arantzazu 17, 943730496. **URRET XU:** ARCELLUS Labeaga 60, 943720521. **MENENDEZ** Gernikako Arbola, 943720162. **ZUMARRAGA:** AYLLON Izazpi 1, 943 722330. **BERBEL** Legazpi 12, 943 721207. **ROLDAN** Euskadi enparantza 4, 943 721164. **SARRIA** Iparragirre 1, 943721307. **(2022 Noches 22 a 9 h.: ARCELLUS / 2023 Noches 22 a 9 h.: ROLDAN)**

# argi ) optika

Betaurreko graduatuak  
Ukopen lantekak  
Ikusmen terapia

Zure ikusmenaz gozatzeko !!

BIZITZAK, UNEORO, BALIO GALDUEZINA DUTEN  
MOMENTUAK ESKAINTZEN DIZKIGULAKO.

Nafarroa etorbidea, 14 Beasain / 943 883 110





**RAQUEL ASO (Zegama)**

## MEDICINA, DIETÉTICA Y ESTÉTICA A LA CARTA

**S**on ya **35 años** los que Raquel Aso lleva atendiendo personalmente a sus pacientes en sus amplias y luminosas instalaciones de Zegama. Médico de carrera, inicialmente trabajó en la Seguridad Social compaginando, en aquellos tiempos, el trabajo en Osakidetza con la consulta privada. El tiempo y los buenos resultados con los pacientes le convencieron para dedicarse de lleno a la consulta.

### Acupuntura y homeopatía

Estas dos prácticas son las que principalmente emplea Raquel Aso con la gente que acude a su consulta. La **acupuntura** es un tratamiento **ideal para dolores como lumbalgias, cervicalgias, ciáticas y cualquier dolor relacionado con la artrosis**. Asimismo, la **homeopatía** es indicada para **cualquier problema**, tanto a nivel de dietética como para dolores. "Con la homeopatía" afirma Raquel Aso "se puede tratar cualquier tema médico, desde un problema de garganta, alergias, problemas de la piel... hasta otros problemas como el insomnio, stress, cefaleas, migrañas, etc. Yo, personalmente, combino bastante la acupuntura y la homeopatía, ya que se obtienen mejores resultados combinando ambos, aunque se puede llevar a cabo solo uno de los dos tratamientos, todo en función de las necesidades y la voluntad del paciente. Por ejemplo, en la **deshabitación del tabaco** se obtienen muy buenos resultados combinando la acupuntura y la homeopatía para controlar la ansiedad".

### Dietética

Este apartado es otra de las grandes especialidades de Raquel Aso. Según nos comenta la doctora, "En los tratamientos de pérdida de peso además de poner una dieta adaptada a cada paciente les ayudo con acupuntura para disminuir la ansiedad que conlleva el comenzar con un régimen de adelgazamiento".

### Láser contra el dolor

El láser es otra de las técnicas que Raquel Aso utiliza para calmar los **dolores de tipo inflamatorio como neuralgias,**



**tendinitis, artrosis...** "El láser, al igual que los ultrasonidos, es ideal para todo tipo de dolores" sigue Raquel Aso, "y los beneficios son múltiples: antiinflamatorios, analgésicos, anti-tendinatosos... resultando ideal para las ciáticas, dolores de cervicales, lumbalgias, etc..."

### Estética

La estética es otro de los ámbitos trabajados por Raquel Aso. Para tratar la celulitis y grasa localizada utiliza mesoterapia y una serie de aparatos como corrientes interferenciales, ultrasonidos, presoterapia y una **máquina de radiofrecuencia tripolar**. Según nos cuenta Raquel, "la radiofrecuencia reduce y reafirma en una misma sesión, regenerando el colágeno de la piel, mejorando la circulación, ayudando a la reducción de líquidos, reduciendo significativamente la grasa localizada y mejorando la celulitis. Asimismo, esta máquina tiene un programa específico facial que reduce las arrugas y reafirma el contorno, mejorando la expresión de la cara".

**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



**MARTÍNEZ (Ordizia)**

## LA SUBLIMACIÓN DE LA TRADICIÓN

La visita anual por estas fechas al Martínez de Ordizia se ha convertido en uno de nuestros clásicos de la temporada invernal, ya que si bien este centenario restaurante guarda su filosofía de temporada, mercado y proximidad durante todo el año, es en los meses fríos cuando **Xabier Martínez** ofrece una cocina más personal en la que desarrolla todo su potencial culinario.

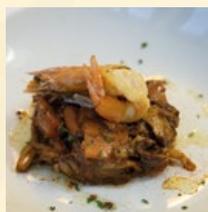
**X**abier Martínez es de esos cocineros apasionados que sabe sorprender a sus comensales sin salirse de la tradición más auténtica, un alquimista del producto y del mercado que seduce con su sabiduría y su buena mano sin necesidad de recurrir a los fuegos artificiales. Nos lo demostró en nuestra última visita cuando mientras esperábamos en barra nos rompió los esquemas con un entrante tan tradicional pero, a su vez, tan dejado de lado como es la Zurrurutuna (foto 1), la tradicional sopa de pescado y bacalao que nuestros antepasados devoraban y que hoy tan solo elaboran cuatro románticos enamorados de la antigua usanza como Xabier.

La preparación marinera con la que nos dio la bienvenida Xabier fue el pistoletazo de salida de una cascada de sabores y sensaciones que nos acompañó a lo largo de toda la comida y que siguió con unas Alcachofas con hongos e ibérico crujiente (foto 2) que, dentro de su ligero convencionalismo nos siguió sorprendiendo por la maestría en la cocción de la alcachofa, tratada lo justo y necesario, y el resultado en boca de combinar los manjares que componen este plato de pura montaña.

### “Alta” cocina tradicional

Seguía el festín con el plato que más nos sorprendió y más nos maravilló a lo largo de la comida: un “combinado” de kokotxas de merluza al pil-pil y txangurro (foto 3) que hizo que nos dertiéramos de gusto, una gozosa combinación en la que uno no sabe si quedarse con la impecable salsa pil-pil que acompaña a las sabrosísimas kokotxas o con el txangurro, desmigado y cocinado en casa, que combina con las delicadas piezas de merluza como si uno hubiera sido creado para el otro. Y también nos hizo tocar el cielo gastronómico el siguiente plato, compuesto de Begihaundi con su tinta y encebollado, acompañado de hongos y langostinos, un pecaminoso combinado que llena la boca de sabor a partir de la primera cucharada. “Puro vicio”, que diría Sergio Errasti.

Para culminar el alarde de producto y sabiduría, Xabier terminó con una cascada de clásicos de oro de la casa como la Paloma en salsa cazadora (foto 5) los Callos tradicionales (foto 6) que Xabier consideraba recién hechos y por lo tanto aún no asentados y que, sin embargo nos maravillaron por sabor y textura así como ligazón de la salsa. Y, tras la parte salada, dos perlas dulces, el Goxua (foto 7) y la Tarta de queso (foto 8) que terminaron de hacernos revalidar la cocina de este loco por la tradición que, a pesar de encontrarse muy cómodo entre fogones, no deja de añorar los años dedicados a la docencia que le dieron, admite, “muchas alegrías.



**MARTÍNEZ**

**Sabta María, 10 - ORDIZIA**

**Tf: 943 88 06 41**

## ORIENT BERRI

VIAJE GASTRONÓMICO  
AL EQUILIBRIO

## BEASAIN

NAFARROA ETORBIDEA 4  
TF. 943 08 78 02



Bar dirigido por **Haritz Urretbizkaia**, aramatarra de larga trayectoria en hostelería, junto a **Ane Echeverría**, Orient Berri abre sus puertas todos los días a 9 de la mañana ofreciendo **pintxos fríos en barra y pintxos de cocina así como Bocadillos, Raciones, Pintxos y Hamburguesas caseras** elaboradas con **Carne Kilómetro 0**. Entre sus **raciones**, tienen buena salida las Alitas, el Secreto ibérico en salsa, el Bacalao ajoarriero o pil-pil o el Salpicón de marisco. Igualmente tienen una gran aceptación sus **Tablas de Ibéricos**, bien de jamón, bien de embutidos variados o sus interesantes **Tablas de queso** que combinan Idiazabal, Agour, Gazta Zaharra, Roquefort y Queso palentino. Haritz nos ofrece cada semana un **vino en promoción** especialmente bien servido.

## 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 **Juanma Garmendia el Campeón 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.**

## OROBIONE

VARIEDAD Y TRADICIÓN  
A LA ENTRADA DE LAZKAO

## LAZKAO

ELOSEGI, 34  
TF. 943 54 08 17



Dirigido por **Mónica Rado**, y situado a la entrada de Lazkao, en Orobione 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 Orobione 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.**

## GURE TRENA

UN TREN  
FAMILIAR

## URRETXU

AREIZAGA PLAZA, 6  
TEL. 843 631 258  
646 245 262



**Laritz Pérez** dirige, junto con su hermano **Carlos** y su madre **Olga**, este bar en plena plaza de Areizaga que han rebautilizado como "Gure Trena" en referencia al cercano y desaparecido tren del Urola y como **símbolo de su "aventura familiar" que la comparan a subirse a un tren**. En este local encontraremos desde propuestas habituales en los bares locales de **pintxos y raciones** como tortillas de patata, pintxos variados, chopitos, pollo asado... hasta **especialidades colombianas** elaboradas por Olga como **Empanadas de ternera o pollo, "Bandidos", "Patacones", "Carimañola", "Perros calientes", "Perras calientes", "Cachorros", Hamburguesas de carne halal...** Gure Trena abre a las 8 (las 9 los fines de semana) y mantiene la **cocina abierta hasta el cierre** a última hora de la tarde. También preparan batidos naturales al momento con leche o agua: de mora, mango, papaya, maracuyá...

## BERIT

LA TORTILLA  
MÁS SOLICITADA

## URRETXU

AREIZAGA PLAZA, 10  
TF. 943 72 35 75



El urretxuarra **Javi Quintana** cumplirá en octubre 10 años al frente del mítico bar Berit, aunque no fue hasta el 4º año de su etapa cuando le dio por apostar por la **tortilla de patata**, producto que se ha convertido en el **buque insignia del bar**. Elaborada principalmente sin cebolla, aunque también la prepara con cebolla, rellena de jamón y queso y en otros formatos, **la tortilla del Berit es posiblemente la más solicitada de la comarca, disponible todos los días a partir de las 9 de la mañana** y también por encargo siempre que se solicite el día anterior, al precio de 18 € la tortilla normal y 20 € la rellena. Con la colaboración de Elena Reta, Javi también ofrece Jamón ibérico de bellota recién cortado, pintxos de Lomo ibérico adobado y, los fines de semana Rabas y Croquetas que tienen también una gran aceptación.

## OLANO

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

## ORDIZIA

FORU PASEALEKUA, 1  
TEL. 943 80 54 70



En el centenario de su apertura original, el mítico bar Olano 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 Bizkaína... así como pintxos y raciones. Las **copas y el ambiente nocturno** también se cuidan en este local que planea ofrecer **actuaciones en vivo**.

## BERRI TABERNA

CÉNTRICO, ACOGEDOR Y CERCANO

## ZUMARRAGA

SORALUZE KALEA, 3  
TF. 943 25 04 19



Desde septiembre de 2020 el emblemático Berri, situado a un paso de la Plaza de Zumarraga, está dirigido por **Flor Blanco**, veterana hostelera con más de década y media de experiencia en el sector, donde pasó más de 10 años trabajando en el Alexander, un referente de la zona. Flor abre la persiana todos los días a las 11 de la mañana para ofrecer **almuerzos** con tostadas, jamón, etc... y a partir del mediodía una amplia variedad de **pintxos, raciones, bocadillos, etc...** La especialidad indiscutible son los **Ibéricos** que se sirven como pintxo, ración o media ración, aunque no hay que dejar de probar las **Rabas** (solo el fin de semana), los Torreznos, el Pulpo a la gallega, el Queso de Idiazabal de Berroeta, los "Bandidos" o sus excelentes **conservas** de Antxoas, Sardinas o Sardinillas. Ah, y no se pierdan sus **vermouths** preparados... repetirán !!

## KIKO ENEA

RELEVO GENERACIONAL  
EN UN LOCAL CON SOLERA

## ORDIZIA

GIPUZKOA KALEA, 13  
660 678 949 - 680 907 690



Enclavado en pleno barrio de Bustuntza, Kiko Enea es un bar popular dirigido por **Asun Saavedra**, hija del barrio, apoyada, desde este mes de julio, por su hija, **Tania Fernández**. La **Tortilla de patata** es el fuerte de este establecimiento que abre a las 7 de la mañana (7:30 los sábados y 8:00 los domingos) y durante todo el día ofrece **tortillas** de patata normales y rellenas, su famosa **tortilla de bacalao**, y generosos **bocadillos** de Tortilla, lomo, filete, vegetal... Kiko Enea cuenta con un **interior climatizado**, ideal para huir de los calores del verano, y una hermosa **terrazza** donde además de lo comentado podemos degustar **raciones** como Ajoarriero, Carne guisada, Albóndigas... También se elaboran paelas variadas y menús concertados por encargo. **Cierra:** Jueves.

## AITUBE BERRI

NUEVAS ENERGÍAS  
EN UN CLÁSICO DE URRETXU

## URRETXU

AREIZAGA PLAZA, 6  
TF. 673 840 937  
@aitube\_berri



El mítico bar Aitube, que llevaba cerrado toda la pandemia, ha sido retomado en agosto de 2021 por los jóvenes **Artur Pereira** y **Asier Merino**, que decidieron desde el primer momento centrarse en la comida, ofreciendo una gran variedad de **tortillas de gran éxito** (normal, con chaka, con jamón y queso...), **pintxos** de embutido, gildas, rabas, alitas, croquetas... Aitube Berri abre todos los días a las **7 de la mañana** (sábados y domingos a las 8) ofreciendo desayunos y bollería, pasando a las 9 a ofrecer sus tortillas y cerrando a las 12 de la noche. A lo largo de tantas horas, además de su oferta gastronómica, ofrecen todo tipo de **dulces** como tartas, bizcochos, brownies... y preparan **Cola-caos especiales** que tienen gran éxito entre la gente joven. Una hermosa y animada terraza de 12 mesas complementa este dinámico bar.

## BODEGA RIOJANA

UN CLÁSICO REINVENTADO  
CON GRAN GUSTO

## BEASAIN

SAN INAZIO, 1  
(FRENTE AL AYUNTAMIENTO)



Este céntrico bar de toda la vida, ha sido retomado desde noviembre de 2021 por **Nerea Landa**, beasaindarra con gran experiencia en hostelería, que le ha dado un **giro de 180 grados convirtiéndolo en una coqueta y acogedora cafetería** con un moderno y agradable diseño ejecutado por Nekane e Idoia de **360 Factory**, a quienes Nerea está enormemente agradecida. En la nueva Bodega, que abre todos los días de 7:00 a 22:00 (hasta las 03.00 el finde) encontramos **desayunos saludables con café orgánico** (tostadas, dulces caseros, yogur, chocolate a la taza...) así como una sencilla pero atractiva variedad de **pintxos** como Tortilla, Txanpís, Chorizo, Callos, Gildas, Montaditos... Asimismo, Nerea cuida que su bar cuente con una interesante oferta de **vermouths, vinos, cervezas artesanas** y diferentes productos biológicos.

## AITXURI

AMPLIO Y FUNCIONAL RESTAURANTE  
A UN PASO DEL CENTRO

## LEGAZPI

INDUSTRIALDEA  
(UROLA KALEA, 8)  
943 73 06 00



23 años después de su inauguración, el restaurante Aitxuri vuelve a estar dirigido por **José Luis Arrazola** que ha delegado en su hermana **Irene** la coordinación del mismo. Aitxuri **abre de lunes a viernes a las 6:30** de la mañana (a las 10:00 los sábados) ofreciendo desde primera hora desayunos y pintxos variados. Al mediodía encontraremos un variado **menú del día** a 11 euros (15 euros los sábados) y aunque entre semana cierra a las 21:00, los viernes y sábados se ofrecen **cenar a base de raciones, cazuelitas, ensaladas, hamburguesas y platos combinados**, destacando el **plato especial "Trapalata"** (Ensalada, arroz o pasta con patatas y croquetas acompañado, a elegir, Entrecot, Hamburguesa, Confit de pato, Merluza o Albóndigas. Otra especialidad son los **Huevos rotos** (con bacon, jamón, chorizo, txanpís...)

## ZERAINGO OSTATUA

COCINA TRADICIONAL CON LA  
FIRMA DE AIERT IZAGIRRE

## ZERAIN

UDALETXEKO 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: 15€ Menú fin de semana: 30€** (Bebida aparte) **Tarjetas: Todas. No cierra.**



## ALBIZTURKO OSTATUA (Albiztur)

# COCINA CASERA CON TOQUES DE ARTESANÍA

Nos ha encantado el giro que le ha dado **Marta Deulofeu**, la nueva responsable del Ostatu de Albiztur, a este establecimiento. En su anterior etapa este restaurante de titularidad municipal apenas abría al público y había sufrido una cierta decadencia. Marta le ha insuflado vida y color ofreciendo una variedad culinaria en la que denota experiencia y, sobre todo, originalidad.

**M**arta es un ejemplo modélico de integración. Catalana de la Costa Brava, fue el corazón quien le trajo años ha a Tolosaldea y una vez aquí no se ha limitado a residir, sino que dedica una buena parte de su tiempo a aprender euskara. De hecho, fue una compañera de euskaltegi residente en Albiztur quien le sugirió que se hiciera con el Ostatu, consejo que Marta siguió sin pensárselo dos veces.

### Detalles, tradición y preparaciones caseras

Cocinera autodidacta, Marta muestra una indisoluble pasión por el **detalle** y por la **cocina casera**. De hecho, todo lo hace ella sin recurrir a conservas ni a preparaciones precocinadas. Un buen ejemplo es el **paté** de espárragos trigueros silvestres con el que nos dio la bienvenida, un detalle que siempre tiene con la gente y que sorprende a quien lo prueba, ya que estamos ante un producto y un sabor inexistente en nuestro entorno. Marta también prepara variantes de este plato, como un paté casero de lentejas igualmente sorprendente.

Otro plato que nos descolocó en nuestra reciente visita a Albiztur fueron las antxoas en salazón, igualmente caseras y presentadas en entero y con la cola, algo insólito en nuestros restaurantes. “En mi casa siempre las hemos elaborado de manera artesana, con la cabeza y la espina, y así es como yo las hago. Hago un montón de golpe y las guardo en botes para ir sirviéndolas solas o con cogollos, cuando hay”. Tres cuartos de lo mismo con los pimientos que acompañan a su ensalada de ventresca. “Esta es una buena combinación entre los platos de aquí y nuestra forma de comer, que nos encantan las verduras templadas y asadas. De hecho, nunca compro pimientos ya hechos. Los aso yo. Es lo más fácil del mundo”.

La última frase resume a la perfección la filosofía de Marta: humildad y modestia, sin dar ninguna importancia a los maravillosos platos caseros que prepara. Porque igual que asa los pimientos, compra las vainas, las pela, las corta y las congela para que se conserven en su estado óptimo, o mezcla el pollo de caserío con una original y muy personal mezcla de setas recolectadas por su padre en tierras catalanas... Y, por supuesto, al estar en Albiztur, Marta también prepara ricas **alubias con morcilla y costilla** adquiridas a Errazkin de Ibarra, localidad en la que ella reside. Una completa alubia se cobra a 22 euros, incluyendo media botella de vino por barba, postre y café.

El 24 de diciembre Marta cumplirá **un año al frente** de este precioso establecimiento situado en una de las plazas más sugerentes de Tolosaldea. Esperemos que su propuesta cuaje en el público ya que merece realmente la pena, por original, por sincera, por imaginativa y por respetuosa.



**ALBIZTURko OSTATUA**  
Herriko Plaza - ALBIZTUR  
Tf: 943 00 59 22

## KUKUARRI



NUEVA ETAPA AL CARGO DE  
MAIALEN ETXEBERRIA BOSQUE

## ORDIZIA

ETXEZARRETA, 7  
TEL. 633 558 177



La joven cocinera autodidacta ordiziarra **Maialen Etxeberria Bosque** dirige desde el pasado mes de julio este bar-restaurante sito en el mismo local que ocupara desde los años 60 el mítico **Miami**. Maialen, que cuenta con una amplia experiencia como cocinera pretende ofrecer una **cocina sencilla y hogareña** sin pretensiones ni complicaciones dirigida a todos los bolsillos con especialidades como Ensalada templada de gambas y almejas, Bacalao en piperrada, Rape en salsa verde... En Kukuarri también encontraremos **especialidades veganas y platos sin gluten**. A destacar su **amplia y cuidada oferta de vinos** y su atractiva terraza en pleno centro de la villa. **Carta:** 25€ **Menú del día:** 13 € **Cierra:** Martes. Cenas todos los días.

## URKIOLA



NUEVA ETAPA, MISMA ESENCIA,  
DE LA MANO DE IÑIGO URKIOLA

## BEASAIN

KALE NAGUSIA, 7  
943 08 61 31

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



Desde febrero de este año este veterano asador beasainarra vive una nueva etapa de la mano de **Iñigo Urkiola** que sigue la estela de sus padres, quienes inauguraron el restaurante en 1989: **Producto de temporada, buenos Pescados frescos a la parrilla (Besugo, Rodaballo...)** y **Txuleta de viejo de Goya a la brasa**. Este joven parrillero y diseñador de interiores se ha encargado, además, de renovar la decoración y el mobiliario del comedor convirtiéndolo en un espacio más cálido, actual y acogedor. **Carta:** 50-60€ **Menú Urkiola (Para 2 personas):** 84 € (Bebida incluida) **Cierra:** Domingo y lunes. Resto de la semana: abierto para comidas y cenas.

## URBITARTE

TXOTX Y CARTA  
DURANTE TODO EL AÑO

## ATAUN

ERGOIENA AUZOA, 2/G  
TEL. 943 18 01 19



Demetrio Terradillos e Itziar Irastorza, dirigen **una de las sidrerías más conocidas del Goierri**. Cuenta durante **todo el año** con una carta, corta pero intensa, en la que podemos optar por la Tabla de ibéricos, Setas de temporada, Chuletón de viejo o Costilla de ternera, un plato económico de gran éxito. Los **postres caseros** son otra de las especialidades, destacando el Ataungoxo (postre de sidrería en versión moderna), las Tartas de queso, manzana o mamia o el Flan de naranja. El Menú de sidrería se cobra a razón de la cantidad de chuleta que se consume. Otra especialidad son los **Pescados frescos a la parrilla**: Cogote de merluza, Cola de merluza, Rape, Besugo, Txixarro, Rodaballo... **Carta:** 30-35 € Tarjetas: Todas. Aparcamiento.

## ARANTXA

REAPERTURA DE UN CLÁSICO  
MANTIENIENDO LAS RAÍCES

## ORMAIZTEGI

SAN ANDRES, 13  
TEL. 943 54 08 40



**Haritz Urretabizkaia** y **Ane Echeverría**, responsables de Orient Berri Gastroteka de Beasain, dirigen desde el pasado 2 de marzo el Arantxa, histórico bar de Ormaiztegi que cerró por jubilación a mediados de 2021. Arantxa **abre todos los días a las 6 de la mañana** arrancando con cafés y tortillas y para las 9 ya tiene montada una espectacular barra en la que encontramos gran cantidad de **pintxos clásicos y todo tipo de embutidos**, además de las **tortillas de patata** que tan bien se le dan a Ane: De patata normal, de patata con pimientos y cebolla, con bacalao, con chorizo... En cocina, por supuesto, se mantienen, con la receta original, las **especialidades de la casa**: Caldo, Callos caseros, Carne cocida... así como su chorizo y la morcilla en temporada. **Cierra:** Sábado tarde y domingo


**KUTIXI GANBARA (Beasain)**

## COMER... Y REGALAR

Este establecimiento abierto en 2018 por **Anabel Etxeberria** no sólo cuenta con una variada oferta gastronómica... también es un sitio ideal para apovisionarnos de regalos para estas Navidades

**H**ace ya cuatro años que **Anabel** dirige con salero y gran desparpajo este precioso comercio en pleno centro de Beasain, a quién asesoró su cuñada, Maialen Olano, y la colaboración de su pareja, el músico zaldibitarra **Abarlotz Olano**. Y podemos decir que esta ecléctica propuesta está más que asentada en la villa vagonera. De hecho, visitar este establecimiento para hacer un reportaje es ser testigos de un paso incesante de clientes que acuden a por el pan, bollería, café, conservas, pasta, dulces...

### Todo tipo de regalos

Pero el caso es que en Kutixi Ganbara no sólo encontraremos productos para mover el bigote. Como nos recuerda Anabel, Kutixi Ganbara significa, más o menos, **"la ganbara (desván) del caserío de los abuelos"**. "De toda la vida me ha gustado lo 'vintage' y trato de tener aquí artículos de decoración antiguos traídos de casa de mis padres y del caserío de la familia de mi pareja, recuerdos de toda la vida, así como **artículos de regalo** que guarden ese estilo". Así, en este coqueto comercio podemos adquirir **artículos de adorno, platos, bandejas, botes para guardar las conservas, cajas de almacenaje...** también ofrece Anabel cestas, tanto de adorno para regalo como llenas de diferentes productos gourmet de su tienda, así como **juguetes** para los txiki's como las muñecas de **"Pepote"** y **"Pepotín"**, y es que los muñecos y muñecas antiguas es otra de las pasiones de esta comerciante que le da a todos los palos.

### Y, como no, gran variedad de comida y bebida

Por supuesto, todo ello sin olvidar que el fuerte de Kutixi Ganbara es la panadería y bollería creada por **Joseba Arguiñano**: **tartas, pasteles, bombones, bollería...** los espectaculares **croissants de Joseba** siguen siendo muy solicitados, y en momentos como Navidades, se venden un montón de **turrónes artesanos, roscos de reyes, tartas para celebraciones...** sin olvidar los **chocolates y las mermeladas**, también suyos y productos con gran éxito como la **Tarta de queso horneada, las pastas...** Sin olvidar los **panes de masa madre**, los multicereales, el zopako, pan de centeno ecológico, baguette rústica, pan integral... y, como no, también encontraremos el **Txakoli K Pilota, el K-5 y el Aceite de oliva** de la misma casa, todos ellos producidos por **Karlos Arguiñano** que, no lo olvidemos, a pesar de que se le relaciona con Zarautz, es nacido en Beasain. Además, en Kutixi Ganbara encontraremos desde conservas de verduras de Navarra, hasta **miel natural**, pasando por pasta artesana, ibéricos, arroz D.O. Valencia, legumbres, **sal de Leintz Gatzaga**, azúcares ecológicos normales y de panela, vinos de diferentes DOs... y un producto muy importante teniendo en cuenta la proximidad de la estación: café para llevar.



**KUTIXI GANBARA**  
**Nafarroa Etorbidea, 31 - BEASAIN**  
**Tf: 647 53 87 68**

## LONTXO ARRAINDEGIA

CALIDAD Y FRESCURA  
GARANTIZADAS

## BEASAIN

MARTINA MAIZ, 3  
TEL. 678 79 76 04  
lontxo2021@gmail.com



**Lontxo Ormazabal**, quien fuera durante casi 30 años cocinero y parrillero del Asador Korta, ha reabierto y reformado lo que fue la **Pescadería Carmen**, siguiendo la misma filosofía que sus anteriores propietarios y **haciendo una apuesta decidida por la calidad y la frescura acudiendo, tanto él como su ayudante Jose Mari Etxeberria, todos los días a la lonja** para elegir las piezas más interesantes para sus clientes. Acorde con los nuevos tiempos, pueden hacerse los **pedidos por Whatsapp**, complementando el despacho de pescados con la venta de **otros interesantes productos** como conservas de calidad y una **selección de vinos** especialmente indicados para maridar pescados y mariscos. Lontxo abre **de martes a sábado de 08:30 a 13:30**.



*Lasa*   
HARATEGIA • CARNICERÍA

- Eusko labeladun okela  
- Txistorran berezitasuna

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

Las frutas y verduras más frescas en...

# MARTINEZ

*Frutas y verduras*



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

Secundino Esnaola 8  
Izspi auzoa 6

ZUMARRAGA  
943 72 32 20

## ZUMARRAGA

PIEDAD 5,  
TEL. 637 95 69 80

## JANNETT

POLLERÍA, CHARCUTERÍA Y MÁS  
...AHORA TAMBIÉN POR WHATSAPP !



HAZ TU PEDIDO  
POR WHATSAPP !



**Jannette Parada** dirige junto a su marido, **Luis**, esta pollería que ofrece una increíble gama de **productos**. Además de pollos enteros, picadillo, muslos deshuesados, pechugas y hamburguesas especiales de pollo (con espinacas, con cebolla, con queso...). encontraremos productos de **charcutería** como buen jamón en diferentes gamas y precios, desde el jamón de bodega hasta el **ibérico**, pasando por el jamón de bodega, y una excelente paletilla en todos los formatos. El chorizo es otro de los fuertes de la casa, destacando el de Cantimpalo, el de Zamora y el riojano. Conservas, congelados, quesos... completan la oferta de este pequeño pero muy bien aprovechado local. **Y ahora, puedes hacer tu pedido por Whatsapp de un día para otro y recogerlo sin esperar cola de 9:30 a 14:30 en el nº 637 95 69 80**

## BACALAO URANZU

ORIGEN, CALIDAD, VARIEDAD  
Y PROFESIONALIDAD

**DONOSTIA** MERCADO DE LA BRETXA P-2  
**ERRETERIA** CENTRO COM. NIESSEN  
[www.bacalaosuranzu.com](http://www.bacalaosuranzu.com)



**Andoni Pablo y Rakel Corchero** regentan desde noviembre de 2011 un cuidado puesto en la Bretxa, al que **se ha sumado un segundo puesto en ERRETERIA** en los que encontraremos una gran variedad de **bacalao de importación de primera calidad procedente casi en su totalidad de las Islas Faroe**, origen de los mejores bacalaos del mundo. En Urazu, **el bacalao se importa entero y se corta en casa**, por lo que los responsables del establecimiento saben de primera mano lo que compran y lo que venden. Llama la atención la **variedad de formatos en bacalao seco: Medallones, Kokotxas, Carrileras, Callos, Desmigado,**

**Copos** (formato ideal para croquetas o pimientos rellenos), así hasta 25 tipos de formatos entre los que destaca el **Filete de selección**, considerado el "solomillo" del bacalao. También pueden adquirirse bacaladas enteras de diversos tamaños, desde 500 gramos a 5 kilos. No falta el bacalao desalado ni la posibilidad de **envasar la compra al vacío** para que ésta se conserve varios días y pueda ser llevada como regalo. Completan la oferta de Urazu una corta pero cuidada variedad de **productos delicatessen** como Miel de las Hurdes, Aceite de las Garrigas... Más información en **Facebook** y en [www.bacalaosuranzu.com](http://www.bacalaosuranzu.com)

## ORDIZIA HOTELA

CUIDADA COCINA TRADICIONAL  
Y ARROCES AL MOMENTO

## ORDIZIA

FILIPINETA KALEA, 6  
TEL. 843 73 97 97  
[www.hotelordizia.eus](http://www.hotelordizia.eus)



**Juanan Jiménez**, chef catalán muy vinculado hace décadas al Goierri dirige la cocina del recién abierto hotel Ordizia ofreciendo en él, entre otras cosas, sus **excelentes arroces elaborados al momento** como su mítico Arroz de bogavante, la Paella de frutos de mar o la Caldereta de fideos con langostinos, así como **platos de carta** como Micuit casero al Pedro Ximénez, Pimientos asados con anxoas, Idiazabal y yema, Pulpo a la manera tradicional... Todos los días, entre semana se ofrecen dos **Menús diarios**, a 15 y 25€ respectivamente, así como un **Menú degustación de fin de semana** a 37,50€, bebida aparte. Juanan y su equipo planean, además, introducir un **Menú de fin de semana** a 18,50€, bebida aparte. El **precio a la carta** oscila entre los 45 y los 50€



Jose Mª Soraluze y Marisa Artano junto con sus hijos Lorena e 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



Uhaitz kalea, 2 - LAZKAO  
943 88 24 44

## ATA HARATEGIA

TERNERA JOVEN Y  
PRODUCTOS LOCALES

## ZUMARRAGA

LETURIARREN  
ENPARANTZA, 2  
TEL. 943 72 00 61



**Juanjo Aranburu y Agustín Alberdi** dirigen, con **Julen Aranburri**, 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.



# OIARBIDE

URDAITEGIA  
HARATEGIA

Andraitz 3 - ZEGAMA **943 80 16 80**

Plaza Nagusia 4 - IDIAZABAL **943 18 71 82**

Iturralde 9 - BEASAIN **943 88 27 47**

## 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 aprovechado establecimiento, que cumplirá 30 años en noviembre. El **chorizo casero, natural 100 % y la morcilla** son las grandes especialidades cármicas de este local que también destaca por sus **carnes de ternera criada en Aralar**, sus productos del cerdo procedentes de **txerris de Berrobi**, sus hamburguesas caseras de Pavo-espinacas, Cerdo de Berrobi y Queso de Idiazabal, así como sus variadas y **cuidadas 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.

## MUJIKA HARATEGIA

MUCHO MÁS QUE CARNE

## ORDIZIA

NAGUSIA, 12  
TF. 943 88 18 32



Los hermanos **Javier y Maite Mujika** dirigen esta carnicería, continuando la labor empezada por su padre, Juan Mujika, en Bustuntza en 1963. El **chorizo casero, natural 100 % y la morcilla** son las grandes especialidades cármicas de este local que también destaca por sus carnes de **ternera criada en Aralar**, sus productos del cerdo procedentes de txerris de Berrobi, sus **hamburguesas caseras** de Pavo-espinacas, Cerdo de Berrobi y Queso de Idiazabal, así como sus variadas y cuidadas **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... todo un mundo de sabor y calidad.



# APAIN

ETXEGINTZAKO MATERIALAK  
BURDINDEGIA - ZERAMIKA ETA BAINUAK

Maillutz 3  
ORDIZIA

**943 88 00 77**

apain@apain-sl.com

Saneamendu tuboak,  
arketak, tapak...



Pol. Ind. Argixao, 30. ZUMARRAGA  
**943 72 08 07**  
aluminiosleihoetxe@gmail.com

Ventanas de PVC NAZAN



Instalamos  
**MURO  
CORTINA**

Ventanas de aluminio de STRUGAL

**STRUGAL**

Instalamos FACHADA VENTILADA



Margoen salmenta eta biltegia  
Almacén y venta de pintura

- Fachadas: renovación, aislamiento térmico, hidrofugantes...
- Decoración: interior, exterior, madera, papel pintado...
- Industria
- Suelos

**MB**  
MARGOAK



*"Tu mayor poder está en  
tu habilidad de decidir."*

BEASAIN - 943 65 34 23 - 617 348 897  
LEGAZPIA - 943 73 03 18  
comercial@mbmargoak.com



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

igeltsaritza-albañilería



Gremioen koordinazioa  
Sukalde eta bainuen berrikuntza  
Igeltsaritza orokorra

Coordinación de gremios  
Reforma de cocinas y baños  
Albañilería en general

Lanaren Hiribidea 3 -3º eskuina. LEGAZPI

**659 58 58 42**



# ANTXUSI

## ERREFORMA INTEGRALAK REFORMAS INTEGRALES

Ezkiaga etorbidea z/g. BEASAIN  
**943 88 21 40**

info@reformasantxusi.com  
www.reformasantxusi.com

Gremioen koordinazioa - Igeltseritza orokorra  
Erreforma integralak - Sukaldeko altzariak  
Bainugelako altzariak - Horma armairuak  
Sukalde (ekonomika)-k - Ordezkoak eta matxura

Coordinación de gremios - Albañilería en general  
Reformas integrales - Muebles de cocina  
Muebles de baño - Armarios empotrados  
Cocina económica - Repuestos y averías



## ALQUIZAL

inmobiliaria

📍 Nagusia 20, Idiazabal 📞 638 53 94 53



www.alquizal.com f @



### ALBAÑILERÍA EN GENERAL

cocinas, baños, fachadas, etc...

COORDINACIÓN DE GREMIOS

TRABAJOS EN PLADUR



### CARPINTERÍA EN ALUMINIO Y PVC

ventanas, puertas, armarios, etc...

Industrialdea Urola 8, Pab. 8 - LEGAZPI -

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



Albañilería en General

### ALBAÑILERÍA EN GENERAL

Reformas de Cocinas y Baños.

Tejados, Fachadas, etc...

GESTIÓN DE GREMIOS

San Inazio 26 LEGAZPI  
reformasmaseda@gmail.com

**692 70 36 81**



Todo tipo de trabajos en hierro e inoxidable  
Mota guztietako herdoilgaitz eta burni lanak

Pol. Erratzu, s/n. URRETXU Tel/Fax: 943 72 50 27 • 687 85 04 03  
E-mail: herreriamitxel@herreriamitxel.com • www.herreriamitxel.com



**unai**  
IGELTSEKITZA  
ALBAÑILERÍA

- Erreformak Orokorrean
- Bainuak, Sukaldeak
- Merkataritza Lokalak
- Gremioen Koordinaketa
- Kanteria
- Reformas en General
- Baños, Cocinas
- Locales Comerciales
- Coordinación de Gremios
- Cantería



Tf. 627 081 945 - unairodriguez30@gmail.com

TALLERES

**LOIDI, S.L.**

**GALDARAGINTZA  
CALDERERÍA**



Avda. Euskalerría, s/n • ZUMARRAGA • Tf./Fax: 943 72 16 05 • talleresloidi@outlook.es

**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



**MARGOGAI.com**

Pinturak, Tresnak, Dekorazioa,  
Industrialia, Makineria

Laskalbar 1-1 BEASAIN  
Tel./faxa: 943 88 22 93  
lazkaibar@margogai.com

**DURAMAL**



**ZUGAZTIBI**

aholkularitza  
asesoria

bitartekaritza zerbitzua  
servicio de mediación

abokatuak  
abogados

higiezin en agentzia  
inmobiliaria

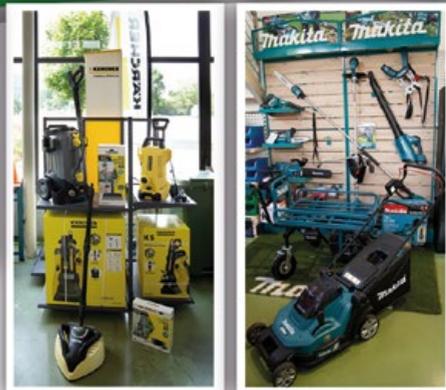
Domingo Unanue Enparantza 5  
**ORDIZIA**  
zugaztibi@zugaztibi.eu

Tf. 943 16 15 58  
M: 639 95 74 89

# INDUSTRIA - CONSTRUCCIÓN - BRICOLAJE



- Protección laboral
- Herramienta manual
- Herramienta eléctrica
- Jardinería



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

**Alonso**  
SUMINISTROS  
INDUSTRIA HORNIGAIK

**FERRETERÍA**  
Urdaneta 4, Tf. 943 80 50 74, ORDIZIA  
**SUMINISTROS INDUSTRIALES**  
Polig. Isuses nº 1-2, ARAMA  
Tf. 943 88 11 32  
E-mail: [alonso@salonso.com](mailto:alonso@salonso.com)

**ARAMA AUTO**

**ZURE KONFIDANTZAZKO TAILLERRA**

**TU TALLER DE CONFIANZA**



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

**EURO REPAIR**  
CAR SERVICE

Pol. Ind. Isuses, Pab. 3 - ARAMA  
[aramauto@ercs.es](mailto:aramauto@ercs.es) - [www.aramauto.es](http://www.aramauto.es)

**943 80 53 26**

+ 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.

