



Gabonetako

GEHIGARRIA

2024-12-12 · 107.6 fm · Ataria.eus



OPARITU NAHI DUZUN GUZTIA ESKUALDEAN DAGO

Bertan ditugu Gabonak. Elkarri opariak egiteko garaia da eta ATARIA-k gehigarriro errepikatzen duen bezala, eskualdeak baditu milaka aukera; opari bereziak ditugu eskura edota egunerokoan beharrezkoak diren gailu edo produktuen eskaintza zabala. Bizikletak, barruko arropa, musika tresnak, etxerako tresnak, lore apaingarriak, arropa, jaki eta edari bereziak... guztia dago Tolosaldean prezio onenean eta merkatari profesionalenen eskutik. Gaur egun, ordea, badago beste joera bat: esperientziak edo zerbitzuak oparitzearena. Bidaia bat oparitu daiteke, baina zergatik ez otordu bikain bat edo kontzertu batetara joateko sarrera bat? Eta harago joanda, zergatik ez oparitu osasuna eta eskualdeko osasunaren inguruko profesionalengana jo? Eta are hobeto, zergatik ez oparitu euskara eta gertuko informazio profesionalena? Zergatik ez oparitu ATARIA?



OSTEGUNA, 2024KO ABENDUAK 12

Argitaratzailea:

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SM

Lege Gordailua: SS-1323-2013

Koordinatzailea:

Rebeka Calvo Gonzalez.

Kudeatzailea: Eider Aierbe Isasti.

Egoitza: San Esteban, 20, Tolosa.

Telefonoa: 943 65 56 95.

E-posta: ataria@ataria.eus

Publizitatea: 661 678 818, publi@ataria.eus

Tolosa: 687 410 082. tolosa@ataria.eus

Villabona-Aiztondo: 687 410 022.

villabona-aiztondo@ataria.eus

Anoetaledea: 687 410 022.

anoetaldea@ataria.eus

Ibarralde: 687 410 118.

ibarralde@ataria.eus

Alegialdea: 687 410 034.

alegialdea@ataria.eus

Kirolak: 673 06 11 32. kirolak@ataria.eus

Bezero arreta zerbitzua: 943 30 43 46



Ataria.eus

ATARIA IRRATIA
107.6 FM

Tolosaldeko Ataria diruz laguntzen duten erakundeak:

Udalak: Abaltzisketa, Aduna, Albiztur, Alegia, Alkiza, Altzo, Amezketeta, Anoeta, Asteasu, Ballarrain, Belauntza, Berastegi, Berrobi, Bidania-Goiatz, Elduain, Gaztelu, Hernalde, Ibarra, Ikaztegieta, Irura, Larraul, Leaburu-Txarama, Lizartza, Orendain, Oresa, Tolosa, Amasa-Villabona eta Zizurkil

Tolosaldeko Komunikazio Taldea SMko kideak:







Zorionak eta eguberri on!

Egun hauetan ere,
gozatu herriko merkataritzaren magia

Erosi Villabonan!

EGIN ZURE EROSKETA GURE SALTOKIETAN, IREKI BOLETOA ETA IRABAZI SARI EZBERDINAK

100 SARI BAINO GEHIAGO!

SPA+BAZKARIA
HIKA MENUA
EROSKETA TXEKEAK
TELAZKO POLTSAK

AMASA-VILLABONA
Villabonako Udala

Euskadi, negozio, bizitza

KANALA

PIZTU DITZAGUN KALEAK

tolosandco.org

Gabonak

Bon Bon

Erosi Tolosan eta lortu sariak!

Tolosa & Co

TOLOSA

Euskadi, negozio, bizitza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Posible da neurrian kontsumitzea

Askotan Gabonetan behar dena baino gehiago kontsumitzen da. Hori ekiditeko eta modu jasangarrian kontsumitu ahal izateko hainbat gomendio bildu ditugu. Lehen pausoa erosketak aldeztu aurretik antolatzea da, behar dena eta xahutu ahal den diru kopurua aurrez zehaztuta.

Gabonetako kontsumoari buruz egin den ikerketa baten arabera, Espainiako estatuan batez beste 463 euro gastatuko dira etxe bakoitzeko, hau da, %10 gutxiago joan den denboraldian gastatutako 515 euroak baino. Azterlanaren arabera, kontsumitzaileen %68ak prezioa eta balioa hartuko dituzte kontuan erosketak egiteko eta %31k lehenetsia emango dio promozio edo deskontu erakarriak eskaintzen dituzten saltokiei. Opari motei dagokienez, txostenak erakusten du kontsumitzaileen ehuneko handi batek (%90) ez dakiela nondik hasi aukeratzeko, eta %78 beldur dela opariaren aukeraketan huts egingo ote duen. Izan ere, %77k esker-tuko luke «inspirazioa» jasotzea.

Datuak datu, kontsumoari lotuta komeni da hainbat gomendio jarraitzea eta gehien kontsumitzen den urteko garai honetan tentuz erreparatzea erosten den horri. Adituek diote Gabonetan modu jasangarrian kontsumitu ahal izateko planifikazio gehiago behar dela. Horregatik errepikatzen dute aurrez pentsatu behar dela zer erosi eta opariaren kasuan praktikotasunari erreparatu behar zaiola.

Horiek horrela, benetan behar dena erosteko aholkatzen dute, aprobetxatuko diren eta ordaindu ahal diren erosketen zerrenda prestatzea komeni da, horietarako aurrekontu bat zehaztuz eta hori ez gainditzen ahaleginduz.

Horrekin batera produktu guztiak leku eta saltoki berean ez erosteko aholkatzen dute, eta ahal bada erosketak aurreratzea gomendatzen dute, baita hainbat egunetan egitea, eta ez guztia egun bakarrean.

'Online' erosketak murriztu

Bada beste aholkurik ere: saltoki fisikoak aukeratzeko eta *online* erosketak murriztea. Era berean, eskudirutan ordaintzearen alde egiten dute, txartelarekin ordainduz gero, errazagoa baita kopuruari ez erreparatzea.

Hala ere, zenbait erosketak *online* egin nahi izanez gero, aurreordainketako edo diru kopuru mugatua duten txartelekin ordaintzea gomendatzen dute, bankuko kontu korronteari atxikitako txartelarekin ordez.

Gabonetan egiten diren oparietako asko haur eta gazteei bideratutakoak dira eta horien kasuan adituek diote jostailuen segurtasuna zaindu behar dela eta bideojoko-ekin edukiak zein gomendatutako adinak kontrolatu behar direla.

Gabonetan opari asko egiten badira ere, ez da hori gastu bakarra, otorduetan diru asko xahutzen baita. Horri begirako hainbat gomendio egiten dituzte. Esate baterako, janaria izoztea aholkatzen dute Gabonen aurreko azken txanpan gehien garestitzen dena elikagaiak baitira, batez ere, arraina. Menuak aurretiaz prestatuz, elikagaiak aste batzuk lehenago erosiz eta etxean behar bezala izoztuz, diru asko aurreztu daitekeela esan dute.

GOMENDIOAK

Erosketak planifikatu.

Erosketak planifikatzea eta dena batera ez erostea; ez itzazu erosketak utzi azken ordurako. Behar duzunaren zerrenda bat egitea komeni da.

Aurrekontu bat egin.

Aurrekontu bat egitea gehiegizko eta azaleko gastuak kontrolatzeko. Erabilgarri dugun aurrekontura premiak egokitzea.

Txartelak tentuz erabili.

Txartelak buruarekin jokatuz erabiltzea.

Otorduak antolatu.

Janaria aldeztu aurretik erostea, eskaintzak aprobetxatuz eta Gabonak gertu daudenean garestitu ohi diren elikagaiak (mariskoa, haragia eta arraina) izozkailuan sartuz.

Jostailu egokiak erosi.

Jostailuak aukeratzeko, haurren adina kontuan hartu behar da, eta sexismoa saihestu. Beti aintzat hartu behar da segurtasuna, eta horretarako ziurtatu egin behar da produktuak etiketatuta daudela, segurtasuneko oharrak eta erabilerarako jarraibideak dituztela, baita CE marka ere.

Bideojoko egokiak erosi.

Bideojokoetan arretaz begiratu behar da PEGI Kodearen (Pan European Game Information) piktogramen esanahia.

Logo horiek joko erabiltzeko gomendatzen den gutxieneko adinari eta edukiari buruzko informazioa biltzen dute.

Apaingarriak zaindu.

Gabonetako apaingarrien segurtasunari erreparatu behar zaio.

Argizko girdandak erabiltzen badira, ziurtatu egin behar da konexioak egoera onean daudela.

Itzulketak.

Saltokiko itzulketak-politikari buruzko informazioa izan behar du: itzulketak onartzen ote dituzten, zer epetan eta zer baldintzatan. Erosketaren tiketa edo faktura eskatu eta gorde behar da, produktua itzultzeko, erreklamazio bat aurkezteko edo bermearen onurak jasotzeko behar baita. Komeni da publizitate eskuorriak gordetzea, publizitate loteslea baita hainbat erreklamazio egiteko.



FRANKENSTEIN AGURGARRIA
Ana Galarraga - Petti

BAKARKA BI
Ruper Ordorika

BEHIN BIZITZA
Gari & Maldanbera

MODA JASANGARRIA, ESKURA

Jasangarritasuna, konpromisoa eta kalitatea dira Kimetzeko ikurrak. Tolosako Alde Zaharrean dauden hiru dendak osatzen dute eta ezin Andia arropa marka propioa aipatu gabe utzi. Euskal Herrian bertan sortutako markak dituzte eta baita nazioarteko markarik onenak ere. Kontsumo arduratsuen alde daude, eta egunerokoan txertatzen dute ideia hori.

Kimetzek 30 urte baino gehiagoko esperientzia du arropa marka onenak Tolosara ekartzen. Alde Zaharrean dago eta *streetwear* estiloari lotutako askotariko arropa markak eskaintzen ditu. Diseinua eta funtzionaltasuna uztartzen dituzten arropa eta oinetakoak dituzte eta bereziki horien sortze prozesuan eta materialen kalitatean jarzen dute arreta.

Juanjo Ruiz eta Ainara Etxeberriaren gidaritzapean dagoen Kimetzek gaur egun hiru lokal ditu, eta horietako bi Kale Nagusian daude. Kale Nagusiko 8. zenbakian dagoen denda mutilei zuzendutako eskaintza dute eta Kale Nagusiko 21. zenbakiko lokalean aldiz, emakumeentzako arropa saltzen dute. Unisex modako arropak (gizonezko eta emakumeentzako arropa) Korreo Kalean duten denda dituzte.

Kimetz dendetan dauden arropa marka asko Euskal Herrikoak dira, Loreak Mendian, Batela, Tantà eta SKFK, besteak beste. Levis, Ecoalf eta Birkenstock bezalako nazioarteko markekin ere lan egiten dute, eta saltzen dituzten produktuak sendoak eta iraunkorrak izaten ahalegintzen dira.

2021az geroztik, Ruiz eta Etxeberria beraien marka propioa diseinatu eta saltzen ari dira: Andia. Andia euskal marka bat da eta Euskal Herrian zabaltzeko helburuz sortu dute, euskal kultura du oinarri arropa markaren leloak dioten bezala: *Euskal kulturarekiko sentsibilitatea duten pertsonentzat sortzen dugu*.

Andia markaren bilduma bakoitzak istorio bat kontatzen du; lehen bildumak Tolosako hainbat elementu bereizgarritan oinarritutako kamisetak bildu zituen eta gaztelaniazko zein euskarazko azalpen testu bat zuten. Orain Euskal Herrian oinarritutako hainbat kamiseta eta jertse kaleratu dituzte, oraingoan. «Batzuek euskarari egiten diote erreferentzia, beste batzuek sagardori, bertsoei... oraingoan nazioartekoagoa den publiko batengana iritsi nahi dugu», dio Ruizek. Era berean, jertseak eta jakak eskaintzen dituzte. Arduradunek esan dute azken bildumak sekulako erantzuna izan du bezeroen artean.

Jantzi guztiak kotoi organikoarekin, kotoi birziklatuarekin edo botila birziklatuetatik datozen hariekin egiten dituzte, eta guztiak GOTS bereizgarria daramate (Glo-



bal Organic Textile Standard). Andia markaren diseinuak Euskal Herrian egiten dira.

Bezeroei zerbait ezberdina eskaintzeko helburuarekin bost urte daramatzate kontzertuak, bakarriketak eta antzezlanak eskaintzen.

Bestalde, Kale Nagusiko 26. zenbakian laugarren lokal bat dute eta erakusleiho handi bezala erabiltzen dute. Horretaz gain, biltegi modura, Xopin festak antolatzeko eta ikastaroak emateko ere baliatzen dute. leku hori «Egin dugun azkeneko ikuskizuna, Andereño Rositarena izan da. Jasa horrelako zortzi ekintza ezberdin egin ditugu gure denda». Tolosan folk musikariei ikusgarritasuna emateko asmoarekin antolatzen den Tolofolk ekitaldiaren laguntzaile direla ere gaineratu du Ruizek.

Kimetz Dendako produktuak webgune bidez erosteko aukera ere badute bezeroek. Horretaz gain, modaren inguruko galderarik edo bertako produktuei buruzko informazioa jaso nahi duen orok, harremanetan jartzeko aukera du. «Webgunearen bidez, gure bezeroei zerbitzu osatuagoa eskaintzeko aukera daukagu».

Kimetz ANDIA

KIMETZ

Helbideak.

Mutilentzako arropa: Kale Nagusia, 8 (Tolosa)

Neskentzako arropa: Kale Nagusia, 21 (Tolosa)

Unisex arropa: Korreo Kalea, 35 (Tolosa)

Webguneak.

kimetz.eu eta andiandia.eus

Instagram.

[kimetz.eu](https://www.instagram.com/kimetz_eu) eta [andia.arropa](https://www.instagram.com/andia.arropa)

E-posta.

kimetz@kimetz.eu

Ordutegia.

Astelehenetik larunbatera
10:00etatik 13:00etara,
eta 16:30etik 20:00etara.

Zergatik ez oparitu osasun pilula bat?

Osasuntsu egotea ez da gaixotasunik ez izatea, edo behintzat ez da hori bakarrik. Ongizate fisiko, mental eta soziala izatea da gakoa eta geroz eta gehiago dira horretara bideratutako profesionalak; nutrizionistak, fisioterapeutak, hartz-osasunaz arduratzen diren profesionalak...

Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera osasuntsu egotea erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala izatea da, eta ez bakarrik gaixotasunik ez edukitzea. Pertsona bakoitza desberdina da eta adinaren edo bizimoduaren arabera kontzeptu horren atzean dauden ezaugarriak aldatu daitezke. Hori bai, osasunaren arloan aditu diren askok diote osasun ona izateko elikadura ohitura onak izatea, prebentzioa eta hezkuntza direla funtsezkoak.

Horiek horrela, adituek behin eta berriz errepikatzen dituzten hainbat gomendio bildu ditugu ondorengo lefroetan. Hasteko elikadura aipatzen dute eta horrekin batera dieta orekatu bat izatearen garrantzia nabarmentzen dute. Adituen hitzetan osasuntsu egoteko beharrezkoa da fruta, barazki, zereal eta lekale askoko eta gantz gutxi-ko dieta bat izatea. Egunean 5 fruta eta barazki zati, produktu freskoak eta sasoikoak jatea gomendatzen dute eta kontrara azukre eta gantz gutxi kontsumitzea.

Sedentariismoa saihestea eta ariketa erregularrak egitea da beste gomendioetako bat. Jarduera fisikoak hartutako gehiegizko kaloriak erretzen eta zahartzaroari begira muskuluak eta hezurak tonifikatzen laguntzen du eta horrek bihotzeko gaixotasunak eta arteria-presioarekin zein kolesterolarekin zerikusia duten gaixotasunak saihesten laguntzen du.

Substantzia kaltegarriak ekidin eta nahikoa lo egin

Substantzia kaltegarrien kontsumoa saihestea da osasuntsu egoteko beste gakoetako bat, eta alkohola, tabakoa eta droga ez kontsumitzea gomendatzen dute.

Beste gakoetako bat atsedean hartzea dela diote. Egunean zehar xahututako energia, bai fisikoa eta baita mentala ere, berrezartzeko ondo eta luze lo egitea beharrezkoa dela diote. Egin behar diren lo orduak pertsona batetik bestera aldatu daitekeela diote eta adinaren arabera sailkapen bat hartzen dute oinarri: 3 eta 5 urte arteko haurrek egunean 10 eta 13 ordu lo egitea gomendatzen dute, 6



ALITTLE DARK GIRL LITTLE

eta 12 urte artekoek 9 eta 12 ordu artean egitea, 13 eta 18 urte artekoek 8 eta 10 ordu artean eta hortik gorakoek 7 ordu edo gehiago lo egitea gomendatzen dute.

Atsedena kalitatezkoa izan dadin, komeni da afarian otordu astunik ez egitea eta ohera joan baino gutxienez bi ordu lehenago egitea. Era berean, jarduera fisikoa egitea gomendatzen dute, nekeak atsedean sakonagoa bultzatuko baitu. Lo egitera joan aurretik gailu elektronikorik ez erabiltzea ere gomendatzen dute.

Arestian aipatu bezala, osasuntsu egotea ez da gaixotasunik ez edukitzea, eta horretarako beharrezkoa da tarteka mediku azterketak egitea. Izan ere, osasun arazoren bat garaiz detektatzeko arriskuak minimizatzen eta patologia modu eraginkorragoan tratatzen lagundu diezagu-

ke. Horretarako, garrantzitsua da aldian behin azterketak egitea bai fisikoari dagokionez, eta baita buru osasunari dagokionez ere.

Bada aipatu beharreko beste aldagai bat ere: estresa. Estresak osasun fisikoa eta mentala kaltetzen ditu epe ertain eta luzean. Presio oso handia jasaten dugunean organismoa kaltetzen dugu eta estres hori denbora luze mantenduz gero, kroniko bihurtu daiteke.

Badira bizitza orekatu eta osasungarri bat eraman ahal izateko kontuan hartu beharreko beste hainbat aldagai ere, eta horiek detektatzeko zein laguntza eskatzeko profesional asko daude Tolosaldean.

Ez galdu aukera eta Gabon hauetan oparitu osasuna maite duzun horri.

Fisioterapia / Osteopatia
Aktibazio neuromuskularra
Errehabilitazio gunea



GIHAR
FISIOTERAPIA

aktibaziotik
ongizatera

Kale berria, 28 Villabona
T 616 828 208
www.giharfisioterapia.eus

Hartu hitzordua!



ZERBITZU ETA AHOLKU ONENA

Bi mila eta hogeita bat urteko uztailean hartu zuen Oscar Echeveste farmazialari eta nutrizionistak familiako botikaren ardura. Ordutik nutrizioa, kirola eta adinekoei bideratutako aholkularitza eta zerbitzua eskaintzen die bezeroei. Tolosarren beharrei erantzuteko, farmazia batek eskaintzen dituen ohiko zerbitzuez harago doan botika da. «Gure bezeroei eskaintzen dizkiegun zerbitzuen artean, nutrizio-dieta zerbitzua, kirol nutrizioa, antropometriak (gorputz konposaketaren azterketa), edozein kirol diziplinara bideratutako aholkularitza eta produktuak, ortopedia (eskumuturrekoak, belaunetakoak eta paxak) eta Dosifikazio Pertsonalizatutako Zerbitzua (asteko pilulaontzia prestatzea) daude». Hirugarren adineko pertsonentzat ere, alokairu ortopedia zerbitzua dutela gehitu du Echeveste farmazialariak.

Kirolaren alde egindako apustuaren barruan, elkarlanerako bidea daramate eskualdeko hainbat taldeekin, esaterako, Alpino Uzturre taldearekin. Horrela, Alpino Uzturreko bazkideek deskontuak dituzte Oscar Echevesten. Anoretan ireki berri duten crossfit The Eleven Box-ekin ere hasi dute elkarlana eta bertako bazkideek botikan deskon-



tuak izateaz gain, Echeveste bera crossfitekoek antolatutako ekitaldietara joaten da nutrizioari buruzko hitzaldiak ematera.

Zerbitzu osatuagoa eskaintzeko Whatsapp bidezko eskaera eta zalantza zerbitzua dute, eta baita webgunea, adinekoei eta euren zaintzaileei begirako saila, kirol produktu zein osagarrien saila eta dermofarmazia marka propioa ere.

Oscar Echeveste botikan beste hiru farmazialarik ere egiten dute lan: Eva Sanzek, Puy Alzatek eta Aiora Olanok. Laura De la Iglesia berriz teknikari lanetan aritzen da, eta urtariletik aurrera, teknikari eta nutri-

zio alorrean aditua den beste pertsona bat hasiko da. «Langile berriak gure zerbitzua hobetzen lagunduko digu. Kolesterol analisiak, diabetes analisiak, formulazio magistralak egin eta belarritakoak jartzeaz gain, dermoanalisi zerbitzua (azalaren egoera aztertzeke eta estetikari begira) eskaintzea da urte berrirako dugun asmoa».

Duela astebetetik Echeveste farmazia kardiobabestua da; Gipuzkoako farmazia sareak desfibriladoreak jarri ditu osasun ekosisteman sakontzeko eta bihotz-biriken geldialdia jasan duten pertsonen berehala artatu eta bitzta salbatzeko helburuz.



OSCAR ECHEVESTE BOTIKA

Helbidea. Gernikako Arbola Lorategiak, 3, (Tolosa)

Ordutegia.

Astelehenetik ostiralera: 09:00etatik 22:00etara.

Larunbatetan, 09:00etatik 13:00etara

Telefono zenbakia.

943 65 10 40

Whatsapp zerbitzua.

688 7116 89

Helbide elektronikoa.

farmaciaoscarecheveste@gmail.com

Webgunea.

farmaciaoscarecheveste.com

Instagram. [farmaciaecheveste](https://www.instagram.com/farmaciaecheveste)

Tiktok. [farmaciaecheveste](https://www.tiktok.com/@farmaciaecheveste)

Facebook. [Farmacia Oscar Echeveste](https://www.facebook.com/FarmaciaOscarEcheveste)

Youtube. [farmaciaecheveste](https://www.youtube.com/farmaciaecheveste)

Zu, zure bizitzako erabakirik handiena hartu duzulako zeure onenarekin zaintzen ikasi duzulako baita mundura iritsi aurretik ere

Artatuko zaitugu

Ginekologia • Laguntza haurdunaldian

Irune Aizola eta Ane Garmendia medikuak zure zain izango dituzu. Estreinetan eta ostegunetan, 15:30 eta 19:00ak artean.

Eskatu zure hitzordua **943 506 090**

ZUATZU
KLINIKA

Zure konfiantzako klinika Tolosan

clinicazuatzu.com

Errege opila zazpi pausotan

Errege opila tradizio kristauko hainbat herrialdetan jaten den opil gozoa da. Urtarrilaren 6an jan ohi da eta eraztun edo koro itxura du. Badu berezitasunik eta da ohikoa dela opilean objekturen bat sartzea, hartara zatia hartu eta objektua topatzen duenak, errege opila ordaindu beharko du.

Gozodenda askotan saltzen dute errege opila, baina postre guztiak bezala, posible da etxean egitea. Erreza da eta zazpi pausotan egin daiteke.

Lehenik eta behin irina bahetu behar da eta gurina gehitu.

Ondoren, arrautza irabiatu behar da, azukrea gehitu eta jarraian limoi zein banila esentziak gehitu behar dira. Nahasketa horri irina eta legamia gehitu behar zaizkio.

Lortutako oreka oratu behar da gero, eta esnea pixkanaka gehitzen joan behar da. Bola bat egin behar da –txikle tankera har dezala– eta esentziaren bat bota dakiok.

Bola olioarekin igurtzi eta jalkitzen utzi behar da ordu laurdenez.

Masa tenkatu behar da gero, eta uztaib egin.

Labe paperaren gainean jarri eta jalkitzen



TOLOSA TURISMO

utzi hazi dadin eta azukreztatutako fruituak jarri.

Bukatzeke aurrez berotutako labean sartu eta 180 gradutara 12 minutuz egin behar da.

Etxean egingako errege opilari fruta azukreztatua jarri ohi zaio gainean, eta hori ere etxean egin daiteke. Tolosako Azokak-ek emandako errezeta da honakoa. Lehenik fruta zuritu eta garbitu behar da, hezurak eta pipatxoak kenduz. Azala erabili nahi izanez gero, egosi 10 minutuz, mingostasuna kentzeko. Zatitu fruta nahieran: atalak, xe-

rrak, kuboak... Behin hori eginda, fruta pisatu eta bere pisua idatzita utzi, gero beharko dugu eta.

Zatien gainazala zulatu, almibarra hobeto sar dadin, eta urez estalitako bol batean jarri, zenbait orduz beratzen uzteko.

Gero frutak xukatu eta jarri kazola batean, ur hotzez estalita. Ura berotu, eta kea botatzen hasten denean, frutak flotatzen hasiko dira. Unea horretan bildu eta ura eta izotza duen ontzi batean jarri. Pixka batean eduki ondoren, xukatu berriro.

ERREGE OPILA

Osagaiak

Postreetarako irina: 250 gramo
Azukrea: 50 gramo
Arrautza bat
Okin legamia: 25 gramo
Gurina: 25 gramo
Esnea: 50 mililitro

Jarri azukre eta fruta pisu bera kazola batean, eta gehitu ura (azukrearen pisuaren erdia), eta berotu su motelean azukrea disolbatu arte. Desegin ondoren, sartu frutak.

Kendu frutak bitsadera batekin irakiten hastean, eta utzi almibarra irakiten. Dentsitate jakin bat hartzen duenean, karamelizatzeko-puntura iritsi gabe, sutatik kendu eta epeldu.

Bota almibarra frutetara eta utzi pausatzen egun erdiz. Xukatu almibarra eta errepikatu egosteko prozesua frutek almibar guztia xurgatu arte. Bukatzeke, jarri frutak sareta baten gainean, xukatu eta almibarra gainazalean lehor dadin, eta aire zabalean edo labean lehortzen utzi, 50 gradu inguruan.

GARAGARTZA BASERRIA • ADUNA

INFO@RZABALA.COM • 943 69 07 74 • RZABALA.COM

OREXAN EZ DUZU DEN-DENA AURKITUKO BAINA BERTAKOAZ GOZATUKO DUZU

➤ bertako produktuak
online eskuratzeko denda



➤ Tel.: 943 682 290 ➤ biziorexa.eus/denda



TURROIA

NIRE KONTU



Oiartzunbike

Mondraker Chaser 2024 bizikleta
elektrikoa, esekidura bikoitzarekin

LEHEN: 4.999 euro **ORAIN: 3.699 euro**
- Motor Bosch CX Smart system 85nm
- Bosch Powertube 625wh bateria
GX kanbioa 12 abiadura
Sram DB8 balazta 4 pistoi



Peugeot Walk oreka bizikleta

LEHEN: 99 euro **ORAIN: 79 euro**



Mountain Bike Marin Bolinas Ridge 1

LEHEN: 549 euro **ORAIN: 375 euro**
- 21 abiadurako kanbioa - Disko-balazta



Facebook: Oiartzun Bike
Instagram: oiartzun_bike
webgunea: www.oiartzunbike.com

Oiartzun Bike
Olagarai kalea 2,
8. pabiloia
Oiartzun

Oiartzun e Bike
Bazurka
industrialdea
Alegia



DENDARAKO OPARI BONUA

Oparitzeko aukera paregabea da Musika Faktoriako opari bonua. Berezitasun bat ere badu, hain zuzen, oparia egiten duenak erabakitzen duela zenbatekoa izango den opari bonuaren balioa. Gabonetarako egokia den arren, urte osoan daude eskuragarri, eta egin ondoren, urtebeteko epean iraungitzen dira bonuak.

Musika instrumentuen eta osagarrien denda da Musika Faktoria. Iruran dute saltoki fisikoa, baina web orrialdetik ere ematen dute erosketak egiteko aukera. Denetariko musika tresnak eta osagarriak saltzeaz gain, mota guztietako zerbitzuak ere eskaintzen dituzte, besteak beste, entsegu gelen alokairua, musika grabaziorako estudioa eta soinu-zatze zein argiztapen zerbitzuak.

MUSIKA FAKTORIA

Helbidea.

Ibaiondo industrialdea, 6 (Irura)

Webgunea.

musikafaktoria.eus

Telefono zenbakia.

603 828 610

Instagram. @musika_faktoria



GURDIKO PRODUKTU SASKIA

Gabonetako eskaintza berezi batekin dator Gurdi EHNELUR denda. Orain, norberak bere saskia sortzeko aukera izango du. Horretarako, erosle bakoitzak dendako produktu gustukoena aukeratu beharko ditu soilik, eta ondoren dendako langileek osatuko dute saskia. Sorta biltzeko formatua aukeratutako produktuen arabera izango da. Baserritarrengandik eta baserritarrentzat sortutako denda da Gurdi, eta bere egiteko nagusia lehenengo sektorea bermatu eta mantentzea da. Horregatik, baserrirako produktuetan —abelzaintza, lorezaintza, baratzea edota ekoizpen ekologikoa— espezializatuak dauden arren, edozein etxetan beharrezkoak diren produktuak ere aurkitu daitezke bertan.

GURDI EHNELUR DENDA

Helbidea.

Industrialdea 5A-5B pabiloia (Anoeta)

Telefono zenbakiak. 943 655 880 eta 606 34 06 30

Webgunea. gurdi.com

Helbide elektronikoa. gurdi@gurdi.com

Instagram. @gurdiehnelur

Facebook. @gurdi



EUSKARAREN ALDE ZERBAIT EGITEKO PREST?

SUSTATU
EUSKAL PRENTSA



Gabon hauetan
OPARITU ataria
maite duzunari
ETA JASO
ZURETZAT
OPARI
Casa Eceizako
Gabonetako
gozoen sorta!



Gozatu aukera!



943 65 56 95

PAPERERKOA

85

~~95~~

DIGITALA

60

~~70~~

Apatta Baratzondo, D-28 20400 Ibarra (Gipuzkoa) Telf:94330606

ZUK **HIK**

Oria Sport Wear

www.oriasportwear.com

CASA-ARREGUI[®]
especialistas en flor desde 1923

*Apaindu zure etxea
Gabonetako gure sorkuntzekin*

Zerbitzuak:

- Gabonetako lora konposizioak zure Gabonetako mahaia apaintzeko
 - Ateentzako koroak, Gabonei ongietorria egiteko
 - Gabonetako landareak apaintzeko edo oparitzeko: poinsettiak eta gehiago

Larramendi 3 • TOLOSA • 686 326 942 • casa-arregui.com

ESTILO ETA HURBILTASUN IKUR

Mugar Lentzeria Dendak 23. urteurrena bete zuen uztailearen 2an. Tolosako Nafarroa Hiribidean dagoen lokalak barruko arropetan, bainujantzietan edota pijametan neurri guztiak ditu eskura.

Garbiñe Murillo, Reyes Peguero eta Maria Malkorraren gidaritzapean dagoen dendan, egunerokotasunean erabili ohi den lentzeriaz gain, pertsona bakoitzak dituen arazoei aurre egiteko egokiturik dauden arropak ere saltzen dituzte. «Bularreko arazoak dituzten beharretara egokitzen saiatzen gara eta protesia edo minbizia duten pertsonentzako bularretako bereziak saltzen ditugu».

Neurrietan ere A-tik G-rako kopekin lan egiten dute, pertsona bakoitzak dituen arazoei konponbide bat eman ahal izateko. «Bularretako kasuan pertsona bakoitzak dituen beharretara egokitutakoak saltzen ditugu, Anita Care etxeakoak minbizia dutenen kasuan».

Gizonezko, emakumezko eta haurren barruko modako markei dagokionez, eskaintza zabala daukate dendan: Calvin Klein, Punto Blanco, Giulio, Chantelle, Pasionatta, Belcor, Gemma, Sportex eta Janira, besteak beste. «Gaur egun barruko arropen ezagunenak



diren etxeekin lan egitea gustatzen zaigu. Primadonna bezalako markak ere saltzen ditugu, eta hauek ekitaldi berezietan erabiltzen diren jantzietara egokitzen dira, hala nola ezkontzak, bataioak edo jaunartzeak».

Garbiñe Murillok esan du dendara gerturatzeko diren bezeroekin arrakasta izateko

gertuko harremana sortzea dela ezinbestekoa. «Gure bezeroak behar ezberdinengatik hurbiltzen dira dendara. Gizonezkoak, esaterako, beraien emazte edo alabentzako opariak erostera etortzen dira, eta askok gurera jotzen dute beste denda batzuetan barruko arropa erosteak lotsa ematen dielako».

MUGAR

MUGAR BARRUKO ARROPAK

Helbidea. Nafarroa etorbidea, 16, (Tolosa)

Ordutegia. Astelehenetik ostiralera 09:30etik 22:00etara eta larunbatetan 09:00etatik 13:00etara

Telefono zenbakia. 943 65 56 85

Helbide elektronikoa.

garbimurillo@gmail.com

Webgunea. tolosandco.org

Instagram. mugar_lentzeria_tolosa

Tolosan kalitatezko tokiko merkataritza eskaintzeko helburuarekin, Mugar dendako kideak Parisko eta Florentziako nazioarteko lentzeria azoketara joaten dira. «Azoka horietan gaur egungo joerak aztertze eta eza-gutzeko aukera daukagu eta horrela boladan dauden berritasunak Tolosara ekartzeko aukera izaten dugu».

Eskuratu zure tresna!

El Rincón del Electrodoméstico



- Etxetresnak etxera eramateko eta instalatzeko aukera eskaintzen dugu.

- Ostalaritzarako makineria ere badugu.

669 955 756
whatsapp zenbakian eskatu edo **Tolosako Gipuzkoa plazako 1-behea** helbidean dagoen dendara gerturatu.

EL RINCON DEL ELECTRODOMÉSTICO



OPARITU KULTURA



ZINE BONOA

10 saioko bonua 30 €
20 saioko bonua 35 €
30 saioko bonua 40 €



ESZENA BONOA

7 emanaldi 30 €



Urtarrilak 10, 20:00, Leidor. Antzerkia (Cas): **ALMACENADOS**. Urtarrilak 11, 12:00 eta 16:00, Leidor. Musikala (Eus): **GOAZEN**. Urtarrilak 17, 20:00, Leidor. Antzerkia (Eus): **OSCARRA OSCARRENTZAT**. Urtarrilak 18, 18:00, Leidor. Bertsolaritza (Eus): **ATARIA BERTSO JAIALDIA**. Urtarrilak 24, 20:00, Leidor: **ISILTASUNETIK**. Urtarrilak 31, 20:00, Leidor. Musika: **EUSKADIKO ORKESTRA SINFONIKOA, EDUARDO MOCOROA**. Otsailak 7, 19:00, Leidor. Bakarrizketa (Eus): **ANTTON TELLERIA, NI-NI-NI**. Otsailak 14, 20:00, Leidor. Antzerkia (Eus): **MIÑAN**. Martxoak 7, 20:00, Leidor. Musika: **SOL BAND**. Martxoak 14, 20:00, Topic. Musika: **SAGEL TALDEA: URA GARABIDEAN**. Martxoak 21, 20:00, Leidor. Antzerkia (Eus): **AMAK**. Martxoak 28, 20:00, Leidor. Dantza: **HAATIK DANTZA KONPAINIA: OTS**. Martxoak 29, 11:30 eta 16:00, Leidor. Haur-ikuskizuna (Eus): **PIRRITX, PORROTX ETA MARIMOTOTS**. Apirilak 4, 20:00, Leidor. Antzerkia (Eus): **KAMIKAZ TALDEA, RENATA**. Apirilak 11, 20:00, Topic. Musika: **TOLOSAKO UDAL MUSIKA BANDA**. Apirilak 30, 20:30, Leidor. Bakarrizketa (Cas): **LUIS ZAHERA**. Maiatzak 9, 20:00, Leidor. Musika: **MUSIKENE BIG BAND**. Maiatzak 16, 20:00, Leidor. Antzerkia (Eus): **ARIZONA**. Maiatzak 23, 20:00, Leidor. Dantza: **OSA MUJKA**. Maiatzak 30, 20:00, Topic. Musika: **DON INORREZ**. Ekainak 7, ordua zehazteke, Leidor. Dantza: **DANTZA TAILERREKO EMANALDIA**.