Mondragon Unibertsitatea
Goi Eskola Politeknikoa

ATE IREKIAK
UNIBERTSITATE GRADUAK

"Proiektuetan oinarritutako metodologiaren bidez, ezinezkoak ziruditen lanak gauzatu ditugu."

Laura Axpe Valle
Bergara. Mekanikako Ingeniaritza, 4. maila

GOIERRI

ABENDUAK 14
OSTEGUNA, 17:30 / Areto Nagusia

OTSAILAK 1
OSTEGUNA, 17:30 / Areto Nagusia

MARTXOAK 17
LARUNBATA, 10:30 / Areto Nagusia

902 110 436
www.mondragon.edu/prest

Arranomendia, 2. ORDIZIA tel. 943 88 00 62 / bulegoa@goierrieskola.eus

2017/18ko makilaje joerak

Aurreratu zaitez datorren negura, hona hemen 6 joera. Zurea aukeratu.

Naturala
Hau txalotutakoenen artean dago. Beharrezkoak diren ukituak besterik ez dira eman behar.

Total look-a arrosan
Uda honetako kolorea izan da eta neguan ere armairuko kuttunenetako bat izaten jarraituko du.

Koloretako itzalak
Kolore ezberdinetako itzalak egitean datza

Eyeliner ezberdina
Begietako marrazkia beste forma eta bukaerekin berrasmatzen da.

Aire gotikoa
Beltzak nagusi izan nahi du begietan, azazkaletan eta baita ezpainetan ere.

Ezpain ilunak
Gotiko joerari jarraiki, kirol look-etan batez ere agertzen ari den joera da.

Sedukzioa eta kolorea nagusi

Boxer moduko galtzontziloak dira modan daudenak, bestela gizonezkoen lentzerian joerak 2017an mantendu egin dira.

Hemen aipatzekoa da, sektorean hainbat artikulo batera saltzeko joera dagoela, pack berezietan saltzen dira, 2-3 alez osatutakoak.

Lehen aipatu dugun moduan, slip moduko galtzontziloak gutxiago erabiltzen ohi dira. Praktikotasunetik, sedukziora, erosotasunera eta dotoreziara mugitu gara.

Koloreari dagokionez, nola galtzerdietan nola barruko arropan kolore indartsuak eta deigarriak erabiltzen dira.

Honek guztiak argi adierazten du, gizonezkoek barruko arropari orain dela urte batzuk baino garrantzi gehiago ematen diotela.

Nola egin jantzi bat gaur egun?

Jantziak egiteko kontuan hartu beharreko irizpideak aipatuko ditugu jarraian. Lehenik eta behin, jantziaren beraren ezaugarriak erabaki beharko dira. Horretarako jantzia jantziko duenak zein egoeretan erabiliko duen zehaztu behar da. Aukeratu beharra dago, egunerokoa edo egun berezietakoa izango den.

Ondoren, bakoitzaren nahiak eta gustuak ahalik eta ondoen betetzeko ahalegina egin behar da. Kontuan hartu behar da gaur egun merkatuan zer dagoen, askotan horrexek mugatuko baikaitu. Halere, zuntz naturalezko oihalak hautatu behar dira eta baita kolore bakarrak eta estanpatu gabeak.

Bestalde, ikusi behar da ea lehendik badagoen birzikla daitekeen osagairen bat: beroki zaharren bat, hari edo lihozko izara edo gortinaren bat, oheko arroparen bat...Oso garrantzitsua da horrelako jantzi bat egitean, familian gordetako elementuren bat erabiltzea, jantziari nortasun handia eta balio sentimentala eransten baitio.

Eskuz egindako lanak ere garrantzia du. Badakigu gaur egun eskulangileak aurkitzea oso zaila eta garestia dela. Baina ezinbestekoa da gure tradizioak gorde dituen zenbait lan gure jantzietan agertzea. Eskuz egindako artilezko galtzerdiak, bainika, izurdura, gurutze-puntua, eta abar mantendu beharko lirateke. Baina kontuz!!! Gehiegikeriak neurtu behar dira, hobe izaten da sinpleenera jotzea.

(Atondu, XXI. Menderako proposamena, Ane Albisu 2006)

Neguak ikusmenean eragiten du?

Hemen da negua!!! Udan gure ikusmena zaintzeko denok dakigu zer egin behar dugun, baina neguan? Nola eragiten dute tenperatura baxuek gure ikusmenean?

Hotzarekin malko produkzioa gutxitzen da, beraz hidratazio eta lubrikazio naturala ere bai. Honek begia lehortzea dakar, ikusmen lainotsua, erredura, eta begia zerbait arraroa izatearen sentsazioa.

Neguan argi gutxiago dago, ordu gutxiagotan dugu argitasuna eta gure ustetan begiak ez ditugu udan adina babestu behar. Mendian, haize bortitza dagoenean, gure begiak babestu behar ditugu. Baina arriskua ez dago bakarrik kalean, kalefakzioko guneetan ere, giroa lehorragoa da eta baliteke begiek ere gehiago sufritzea.

Beste eragile batzuk badaude:

- Artritisa lupusa, tiroiditia, zirrosia eta azaleko beste hainbeste gaixotasunek eragiten dutena.
- Hainbat botika. Ansiolitikoak, antidepresiboak, antihistaminikoak, antisorgailuak, kortikoideak, edota radioterapia bezelako tratamenduek ere eragin dezakete.
- 40 urtetik gora izatea.

Neguko begien edozein zailtasun sahieste arren hona hemen ahoku batzuk:

- Begiak maiztasunez kliskatu, malkoak modu naturalean sor daitezen
- Eguzkitako betaurrekoekin begiak babestu, batez ere mendian eta elurretan ibiliz gero.
- Malko sortzaile artifizialak erabili eta kortikoideak sahiestu
- Elikadurak ere eragin handia du malko lehorrean. Saiatu zure egunerokotasunean frutak eta barazkiak sartzen. Baita azido gantzadunak eta omega-3.
- Begiak suero fisiologikoarekin garbitu.
- Kalefakzio orduak eta tenperatura neurtu eta hezegailuak erabili

Neguan ez ahaztu zure ikusmena babesten!!

Teknologia handiko gailu txikiak

Gaur egun, oso arrunta izaten da zure ordenagailu eramangarria edozein taberna edo aireportuan irekitzea eta hau guztia posible izan da teknologiaren eboluzio handia eman delako 50 urtetan.

Eramangarrien historia ez da erraza izan, baina erabiltzaileei mugimendu askatasuna emateko ibilbide luzea egin da. Maleta baten tamainatik eta 20 kiloko pisua izatetik, gaur egungo karpeta baten tamainakora eta kilo bateko pisua izaterainoko ibilbidea egin da.

Osagaien txikitasunean aurrerapausuak ematen ziren heinean, hurrengo helburua konektibitatearena izaten ari da.

Biltegiratze sistemek ere aurrerapausu handiak izan dituzte, disko gogorren tamaina txikitu eta bide batez biltegiratze dentsitatea handituz.

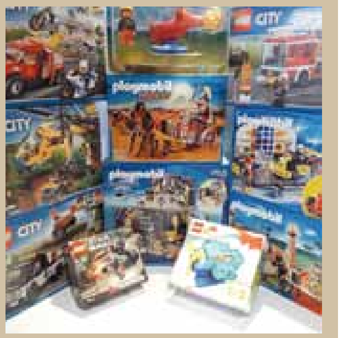
Gaur egun oso teknologia aurreratuko gailuak dauzkagu beheko irudietan ikus dezakegun bezala.

kaxeta LIBURUDENDA

948 460 477 LARRAÑETA, 22
ETXARRI ARANATZ

KAXETA, ZURE BERTAKO OPARI-DENDA

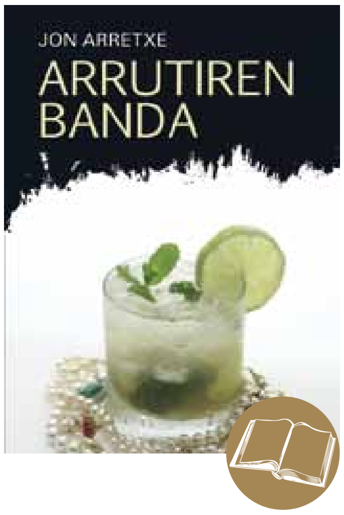
Etxarri Aranazko plazan kokatuta dagoen Kaxeta liburu-dendako Silbiak eta Anderrek berrikuntza ugari dakarzkigute aurten. Paper-denda materiala, liburuak, opariak, inprimagailuendako kartutxoak eta jostailuez gain, ESKULAN TXOKOA jarriko dute martxan. APLI markako "zuk zeuk egin" produktuak salgai jarri dituzte, haurren imaginazioa eta sormena sustatzen dutenak. Artilez eta gantxilloz eskulanak egiteko beharrezkoa dugun materiala txoko honetan aurkituko dugu ere, orratz mota guztiak, artile, hari eta trapillo matazak... Pitxikeriak egiten dituzte, artisauki, eskumuturrekoak, lepokoak, saskiak, estutxeak, enkarguz eska daitezke zure gustoko kolore eta materialaz egin ahal izateko. Diruzorroak eta poltsak ere aurkituko ditugu, beraz, mota eta gustu guztietako opariak egiteko ideiak eta aholkuak.



Sakanako

NI NEU GALTZETA

EGILEAK:
JOANA ZIGANDA
ETA IKER URIBETXEBERRIA



ARRUTIREN BANDA

EGILEA:
JON ARRETXE

POTROAK ODOLETAN

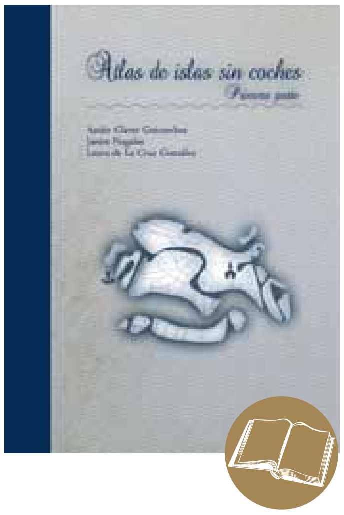
EGILEA:
ALFREDO ALVARO IGOA

EZ DUZU ABUSATUKO. PEDERASTIA KASUAK EUSKAL HERRIKO ELIZAN.

EGILEAK:
ALBERTO BARANDIARAN,
IÑIGO ASTIZ ETA MIREN RUBIO

HITANO-ALOKUTIBOARI BURUZKO LANA (FLV)

EGILEA:
JOSE LUIS ERDOZIA



ATLAS DE ISLAS SIN COCHES

EGILEAK:
ANDER CLAVER ETA
JANIRE NOGALES

sortzaileak

MORKOTSAK ARANTZAK DITU

EGILEAK:
MORKOTS ETA GUAIXE FUNDAZIOA

IDAZLE NAFARREN LANEN BILDUMA

EGILEAK:
JOSE LUIS ASENSIO, IZASKUN ETXEBERRIA ETA JUANKAR MUGARTZA

GOZATEGI 25 URTE

EGILEA:
GOZATEGI

ANGEL IRIARTE, POTAJE

EGILEAK:
ALBERTO BARANDIARAN, IÑIGO ASTIZ ETA MIREN RUBIO

GAUR EZ: II

EGILEA:
GAUR EZ

PIXI POST ETA OPARI-EMAILEAK

EGILEA:
SOMUGA
(MARRAZKIAK: URKO MAUDUIT)

Euskal sortzaileak Sakanako liburu-dendetan

Gabonak gertu dauzkagu eta oparien artean liburuek, diskek eta filmeek txoko berezi bat izan ohi dute. Euskal sortzaileek garai hauetarako emari handia dute. Horren adierazle, besteak beste, "*La jaula de sal*" (Ibon Martin), Kirmen Uriberen "*Elkarrekin esnatzeko ordua*", "*Nur eta Herensugearen tenplua*" filma (Zuzendaritzan Juanba Berasategi eta gidoian Toti Martinez de Lezea), "*Gozategiren 25 urte zuzenekoa*" edota"*Nork agintzen du*" bilduma. Hauek Sakanako liburu-dendetan dauzkagun adibide batzuk baino ez dira.

Zatoz eta bisita gaitzazu, aholkua eskatu eta gurekin batera, kulturan busti, herria egin.

Opari bat, hamaika aukera

Guztiok material edota jostailurik egokiena aukeratu nahi dugu gure seme – alabentzat, baina askotan aukeraketa nola egin, zertan oinarritu, ez dakigu.

Opari bat aukeratzeko orduan, honako irizpideak izan beharko ditugu kontuan:

Testua: Jone Areta Urrestaratzu

Haurraren adina eta nortasuna: adin bakoitzean haurrak motibazio desberdinak ditu, orokorki bere garapen fisikoa, intelektual, sozial zein emozionalarekin erlazionatuta daudenak. Bere intereseko material edota jostailua aukeratu behar dugu eta bere garapenean lagungarria dena. Haurraren nortasuna konpentsatuko dituzten jarrerak bultzatuko ditugu. Adibidez, gure seme – alaba lotsatia bada, sozializazioa bultzatzen duen jostailua edota materiala aukera dezakegu, talde lana eta erlazio soziala sustatzen dituena, edo haurra gehiegi mugitzen ez bada, aukerarik hoberena mugimendua, garapen motorra, sustatzen duen material edota jostailua izanen da.

Jostailuaren ezaugarriak: zentzumenak, haurrek euren burua, pertsona gertukoenak eta ingurua ezagutzeko duten tresna dira. Aniztasunak ezagutza aberatsagoa izaten lagunduko du:

- **Materiala:** egurra, kortxoa, beira, artilea, oihala ,…. Ez plastikoa bakarrik.
- **Tamaina eta forma:** handia, txikia, ehunduraduna, harrapatu ahal izateko zuloekin…
- **Kolorea:** kolore bakoitzak guregan eragina dauka. Haurrentzako materialek ez dute zertan bakarrik horia, gorria, berdea eta urdina izan behar ezta kolore sobera deigarriak dituztenak. Koloreen paleta oso zabala da eta batez ere lehen hilabeteetan, tonalitate argiak erabiltzea gomendatzen da.

Sustatzen dituen balioak eta jarrerak: jostailu bat aukeratzerakoan, honen xedea eta gure seme – alabarengan garatzen dituen jarreretan pentsatu behar dugu. Guk, gure seme – alabei irakatsi nahi dizkiegun balioekin bat egin behar du: elkartasuna, kooperatibismoa, ekologia…

Balio eta jarreren harira, azpimarratu, jostailuek ez dutela sexurik baina genero hezkuntzan laguntzen dute.

Erabilera eta funtzionaltasuna: Jostailurik konplexuena ez da beti hoberena izaten. Orokorrean, jostailua zenbat eta sinpleagoa, xumeagoa, izan erabilera anitzagoa izanen du, haurraren fantasia, irudimena eta gaitasun sinbolikoa handituz.

Opari kopurua: jostailuak neurririk gabe ez erostea ezta oparitzea ere komeni da. Haurrak jaso duen opari kopurua handia bada, hauen erabilera mugatu dezakegu, batzuk gorde eta haurraren esku bakar batzuk utziz.

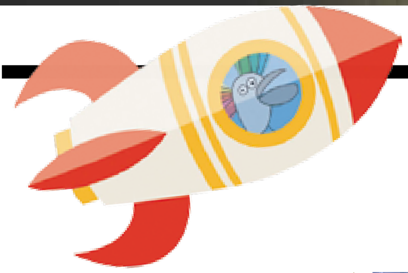
Publizitatea: publizitateak, komunikabideetan ematen zaion zabalkuntzagatik, haurrak jostailu zehatz bat nahi izatea lortzen du, baina jostailu horren aukeraketak, askotan, momentuko nahi bati erantzuteko besterik ez du balio. Haurrarekin jostailu dendara joatea, telebistan iragartzen den jostailua ikustera gomendagarria izaten da. Publizitateak ez du beti zintzoki errealitatea islatzen.

Teknologi berriak: teknologi berriek aukera berriak ekarri dituzte merkatura: bideo – jolasak, tabletak, kontsolak, … Aukera hau ere, hezgarria izan daiteke eta gaitasun zehatzak bultzatu, hala nola, ikusmen diskriminazio, irakurketa – idazketa, espazio kontzeptu, … Mota honetako opari bat aukeratzerakoan, batez ere, haurrak pantaila aurrean emanen duen denbora eta erabili behar dituen jolasen edukia izan behar dugu kontuan.

Kattuka

Txioka

Txirinbulo



Euskarazko katalogoa

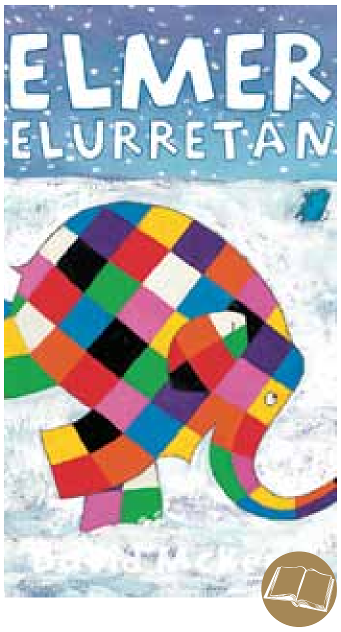
Katalogoan era askotako produktuen berri ematen da. 16 urte bitarteko haur eta gazteentzako produktuak dira, eta zortzi ataletan sailkatuta daude: aldizkariak, musika, liburuak, komikiak, informatika, jostailu eta jokoak, filmak, eta gurasoentzako materiala.

Katalogoan hainbat produkturen erreferentzia zehatza ematen da: produktuaren izena eta irudia, egilea, adin-tartea, argitaletxea, eta gutxi gorabeherako prezioa.

Katalogoa bi euskarri ezberdinetan zabaltzen da. Alde batetik paperezko edizioa dago: 130.000 aletik gora banatzen dira urtean behin, gabonen atarian. Eta bestetik, www.katalogoa.eus helbidean, Interneteko edizioa dago. Interneteko gune horretan paperezko katalogo osoa ikus daiteke, baina horretaz gain paperezkoan sartu ez diren produktu gehiago ere aurkitu daitezke, eta produktuetara edo argitaletxeetara zuzenean joateko loturak ere ematen ditu. Maiztasunez eguneratzen da, eta urtean zehar argitaratzen diren produktuak kontsultatzeko aukera ematen du.

Buletinerako harpidetza egin dezakezu, eta urtean zehar (7-8 buletin urtean), gunea berritu ahala, haur eta gazteentzako euskarazko produktuen informazioa jasoko duzu.

Bisita gaitzazu!!

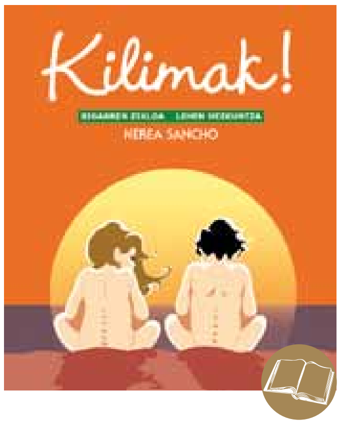


ELMER ELURRETAN

EGILEA: DAVID MCKEE
ILUSTRATZAILEA: DAVID MCKEE
ITZULTZAILEA: ANTTON OLANO
ARGITALETXEA: EREIN

Elmer elefante koloretsu eta arrakastatsuaren istorio berri bat euskaraz. Oraingoan, Elmerrek hotzaz kexu entzun dituelarik elefanteak, horra non gonbidatu dituen osteratxo bat egitera, are hotz handiagoa egiten duen toki batera, negua zeinen dibertigarria izan daitekeen ikustera!

ADINA: 05-09
URTEA: 2017



KILIMAK. SEXUEN HEZKUNTZA. BIGARREN ZIKLOA

EGILEA: NEREA SANCHO
ILUSTRATZAILEA: IVAN LANDA
ARGITALETXEA: EREIN

Gizon eta emakumeen arteko berdintasunaren aldeko hezkuntza 8-10 urteko haurrei zuzenduriko liburua, aniztasunaren eta generoaren ikuspegitik norbere sexualitatea eta besteena ulertzeko eta onartzeko beharrezko edukiak biltzen ditu. Ariketa moduko aktibitateak proposatzen ditu giza harremanei eskainitako 45 ikasgaitan. Eskolan ez ezik, etxean lantzeko materiala da. Gurasoek eta haurren zaindariek eduki beharrekoa da. Hezitzaileentzako gida batez lagundurik dator, helduen partehartzea errazteko asmoz.

ADINA: 05-09
URTEA: 2006

JOLASTOKI

EGILEA: LA PECERA
ARGITALETXEA:
LA PECERA CREATIVA

Jolastoki doakoa den aplikazio erraz bat da, Android gailuetarako, LH-ko lehen zikloko haurrei (6-8 urte) zuzenduta dago.
Euskarazko 36 jolas erraz eta dibertigarriez osatuta dago, matematikaren, hizkuntzaren, ingurugiroaren ezagutzaren inguruko jolasak dira eta hauek, haurrei sena, ezagutza, arrazoiketa eta sormena estimulatzen dituzte. Horrela haurrek jolasen bitartez ikasiko dute!

ADINA: 05-09, 10-12
URTEA: 2017
PREZIOA: DOAN

DIXIE ETA MATXINADA ZONBI

EGILEA:
RICARDO RAMÓN, BEÑAT BEITIA
ARGITALETXEA: BARTON FILMS

Dixieri eskolan lehendabizikoz gauzak ondo doazenean bere aspaldiko lagun zonbiak Isis eta Gonner agertzen dira berri txarrekin: Nigreda gaiztoa hilkorren kontrako zonbien matxinada bat prestatzen ari da. Mundua konkistatzea du helburu. Azoth magikoaren eramaile bezala, Dixiek bakarrik gelditu dezake, baina zonbi eta hilkorren arteko borrokoan, noren alde egingo du Dixiek?

ADINA: 05-09, 10-12
URTEA: 2014

Mundutik Sakanara

1. Gabonak ospatzen dituzue?
2. Zer azpimarratuko zenuke?
3. Zeintzuk dira jaki bereziak?

MARY LABRÓN
DOMINIKAR ERREPUBLIKA

1 Bai ospatzen ditugu, batez ere Gabon gaua familiarekin eta Urte Berria. Dekorazioa eta argiteria ere urritik eta errege eguna pasa arte izaten da.

2 Familien arteko giroa, familiak beren herrietatik mugitzen dira etxe batean familia giroan biltzeko.

3 Arroza eta guandule moroa (ilar pastela), errusiar ensaladilla erremolatxarekin, kolore arrosa emateko. Txerri haragia brasan eta entsalada berdea. Postrerako sagarra, mahatsa eta pontxe krema.

MARI DAVIES
WALES

1 Eguberria Galesen familia eta lagunak elkartzeko unea da, eta hemen bezala, etxeak eta kaleak apaintzen ditugu, zuhaitzak eta jaiotza jartzen ditugu, “Father Christmas”-ek opariak ekartzen ditu, eta gabon kantak abesten ditugu.

2 Christmas Eve, abenduaren 24ean, lagunak tabernetan elkartzen dira, haurrak “Father Christmas” ikustera joaten dira eta lo gaudenean, etxez etxe joaten da opariak ematera. Christmas Day, zuhaitz ondoan opariak irekitzen ditugu eta bazkari berezia egiten dugu. Boxing Day edo “Kutxa eguna”, abenduaren 26a, jaieguna da.

3 Galesen arkumea jaten da, barazkiekin batera. Stuffing, gravy eta cranberry sauce. Gozoki mota asko jaten dugu , mince pies adibidez. Agian Christmas Puddinga ikusgarriena da.

Lizardi
Estetika zentroa
649 444 018
abenjumo@hotmail.com
Nagusia 12-1. B
Etxarri Aranatz

SUSSANA SUREDA
KATALUINIA

1 Bai,egun aproposak dira familian egoteko. Gabon gaua eta Gabon egunaz gain, abenduak 26a, Sant Esteve, jaieguna da ere bai. Urtarrilak 6a, Errege eguna, egun handi bat da eta kabalgatak ospatzen dira "ekialdeko magoekin" .

2 Tradizio herrikoiak berreskuratu dira, adibidez "Tió de Nadal" . Hau Kataluniako pertsonai mitologikoa da. Gabon gauan, janaria ematen zaio. Manta jaso, eta umeentzako opariak dira bere "kakak". "Belen" guztietan, izkin batean erdi estalita "caganer" figura bat aurkituko duzue.

3 "Escudella i carn d'olla" oso plater tradizionalak dira: barazki eta lekalekin egositako haragi txikitutako pilota haundi bat "carn d'olla" da eta gelditzen den zopa escudella da. Saldarekin "sopa de galets" prestatzen da, eta sobratutako haragiarekin Sant Esteve-ko tipikoak diren kaneloiak. Postretarako, turroiak, barkilloak eta kaba ez dira faltatuko.

MOAEED MUHAMMAA
PAKISTAN

1 Ez, musulmanek ez ditugu gabonak ospatzen, gure jainkoaren jaiotza baizik, musulmanen egutegiaren arabera. Urte berria gero eta gehiago ari da ospatzen gure herrian, batez ere gazteek, eta afariak antolatzen dira familian eta urte berria ospatu.

2 Teknologia berriekin, gazteek beste herrialdetan urte berria ospatzen dela ikusten dute eta ospakizunetara egokitzen ari dira.

3 Musulmanen ospakizunetan, arroza modu ezberdinetan prestatzen da, arroza oilaskoarekin (briani), arrozesnea, arroz xehetua eta txerria ez den edozein haragia ere bai.

TEODORA CHIMEVA
BULGARIA

1 Bai, familian ospatzen dira. Egunik garrantzitsuena gabon gaua da. Afari berezi batekin ospatzen da. 25ean aldiz, kalean kantari aritzen da jendea.

2 Familiarekin batera ospatzen direla, bestela tristea da. Sinesmenarekin duen lotura ere nabarmenduko nuke.

3 Bulgarian eguberri bezperan barazkiak eta frutak jaten ditugu, animalietatik ez datozen jakiak. Abenduaren 15etik 24ra arte, "bijilia" antzeko bat egiten baita eta abenduaren 24ko gauerditik aurrera jan daitezke animalietatik datozen jakiak. Gabon gauean berriz, barazkiz betetako ogi antzerako bat jaten da, honek txanponak izaten ditu barruan. Jaterako orduan txanpona egokitzen zaionak, datorren urtean zortea izango duenaren sinesmena dago. Etxeko gazteenak eskuz prestatzen du masa eta etxeko nagusienak aldiz zatika banatzen du. Afal ostean pertsona bakoitzak intxaur bat hartzen omen du, ona egokituz gero, urte ona datorrenaren seinale. Mahaia jartzerako orduan berriz, jakiak pareka jarri behar dira.

Jan edanean

Sukaldariak ere eguberrien ospakizunean parte hartzeko aukera izan dezan, hona hemen sukaldean denbora eta dirua aurrezteko aholku batzuk.

Ohiturak aldatzen ari dira, eta joera berriak sortzen. Eguberrietan, otordu handiak egiteko ohitura nagusi da gure inguru hauetan, baina buruhausteak saiheste aldera etxe batzuetan hasiak dira catering zerbitzuak kontratatzen edo etxetik kanpo joaten. Joera nagusia, hala ere, eguberriak etxean ospatzea, familiartean, jarraitzen du izaten. Ez da errezena, alegia. Zama guztia arintzeko, eta sukaldean ematen dugun deborari ahalik eta etekin gehien ateratzeko, aholku erabilgarri batzu luzatzen dizkizuegu, bide batez, menu orekatuak prestatzeko ere balio dezaketeenak, diru askorik gastatu gabe. Eguberri on!

SARRERAKOAK.

Gozoa eta gazia: kontraste atsegina lortzeko, hestebete iberikoak, arrain ketuak eta pateak ziropez igurtzitako ogi txigortu batzuekin lagundu.

Entsaladak: osagairik gantzatsuenak entsaladetan jar daitezke. Itsaski-koktelak barazki eta fruitekin laguntzeak errazago digeritzen laguntzen du. Ez ahaztu maionesaz gain hain astunak ez diren hainbat saltsa dagoela, iogurtez egindakoak adibidez.

ARRAINAK:

Osorik erosten baditugu, burua eta hezurrak fumet egiteko aprobetxa daitezke eta arrain zopa egin, egun batetik bestera prestatu ezkero zapore gehiago hartzen dute. Arrain izoztua saltsan jartzea gomendatzen da.

HARAGIAK.

Haragia aurretik erostea eta izoztea aukera ona da. Zatiak garbituta egotea komeni da eta desizoztea hozkailu barruan egitea hoberena da,bezperetik hasita. Guarnizio arinak gehitzea gomendagarria da, itxura polita ere ematen dute.

POSTREAK.

Soberakinak ekiditeko, neurrian prestatu behar dira. Betikoetaz aparte, sasoiko frutak erabiliz oso postre goxoak presta daitezke etxean, hala nola konpotak, udare-tarta, gaztain budina... Oso elikagai onak dira elikadura ikuspegitik, eta merkeak!

OTARRAINXKA KOKTELA

OSAGAIAK:
- 1,5 kg ganba, egosiak eta zurituak
- Uraza garbi bat, zerrenda mehetan moztua
- Sagar berde bat, zuritua eta zuztarrik gabe, dado txikitan moztua
- Maionesa saltsa
- Koilarakada bat tomate saltsa
- Xorta bat laranja zuku
- Xorta bat limoi zuku
- Xorta bat worcestershire saltsa
- Perrexila, zerrendatan moztua
- Gatza eta piperbeltza

Otarrainxkak zuritu eta alde batean gordeko ditugu buruak. Gopor zabal batean, eskuz zanpatuko ditugu banan-banan buruak, haietan dagoen zuku pixarra ontzian gera dadin. Otarrainxka egosi zurituak ipiniko ditugu zuku horretan.

Gainerako gaiak erantsi eta maionesa saltsa isuriko dugu ondoren. Ongi nahasi eta gero, entsalada krematsu bat azalduko zaigu, gaiak ongi bereizten zaizkigula. Gatz-puntua zuzenduko dugu ondoren.

Koktel honetarako beste osagai hauek ere erabil ditzakegu: patata egosia, dadotan moztua; abokat umoa, dadotan moztua; pinaburu umoa, dadotan moztua eta erdiko ziri lodi gogorrik gabe. Bestalde, jogurt naturala eta oliba olio birjina ere nahasi ahal izango ditugu maionesarekin. Gustua da kontua.

HOSTOREAK AHATE PATEAZ ETA KABIARRAZ BETEAK

OSAGAIAK:
- Hostore xafla bat
- Pate medailoi bat
- Ordezko kabiar lata bat
- Arrautz bat

Labeko azpilean paper begetala ezarri eta landutako hostorea kokatu bertan. Hostorea zatitu nahi adina zatitan. Orea behin zatituta, sardeskarekin zulatu gehiegi hazi ez dadin. Bete postrerako goilarakada batekin, bat patearekin eta beste bat kabiarrarekin.

Labea aurretik 200º-tan berotzen jarri. Labekatu gorritu arte. Goxoago izateko epel zerbitzatu.

LEGATZ ISATSA TXANGURRUZ BETETA

OSAGAIAK:
- Legatz isats bat, 1,2 kg-koa. Arrain saltzaileak kenduko dio hezurra, bitan ireki ondoren edo, trebea bada, hezurra isatsa ireki gabe aterata (barrutik zuloa eginda)
- 400 g txangurru, Donostiako eran maneatua
- Ura, xorta bat
- 6 koilarakada oliba olio
- 4 baratxuri ale, xaflatan moztuak
- 3 koilarakada sagardo-ozpin
- Perrexil pikatua
- Gatza

Kanpotik eta barrutik emango diogu legatzari gatza. Mahaian aurkeztuko dugun erretilu berberean erreko dugu. Txangurru dagoeneko maneatua erabiliko dugu betegarri gisa; ogitartekoen moduan edo, bestela, txangurrua hezurrak utzitako zuloan galkatuta, beteko dugu legatza. Ura gainetik garaztatu (ez lehortzeko), aldez aurretik 180º-tan berotutako labean sartu eta hantxe edukiko dugu legatz isatsa 25 bat minutuan. Arrainaren zukuaz garaztatuko dugu aldiro-aldiro isatsa, mamia egina dagoela ikusi arte. Heze egongo da beti erretiluaren hondoa, eta ura erantsiko dugu ardoa lurruntzen bada. Egizu kontu kilo bakoitzeko15 bat minutu egin behar dituela arrainak labean.

Legatza labetik atera baino minutu batzuk lehenago, zartagin batean olioa su bizian berotu eta baratxuri xerrak gorrituko ditugu hartan. Txigortu direnean, sagardo-ozpina gaineratu eta irakiten edukiko dugu guztia segundo batzuetan. Erne zipriztinekin! Perrexil xehatua erantsi eta baratxuri-olio hori garaztatuko dugu legatz isatsaren gainetik. Zerbitzatzerakoan, labe-erretiluaren hondoa marruskatu eta lortutako zukuarekin garaztatuko dugu arraina, mamitsuago egon dadin.

TURROIZKO IZOZKIA

OSAGAIAK:
- Xixonako turroia.
- Litro bat esne oso.
- Litro bat esne-gain.
- Bi koilarakada azukre.

Lehenengo, xixonako turroia zatitu. Ondoren, esnea, esne-gainarekin eta azukrearekin nahastu. Krema bezala dagoenean, hozkailuan sartu behar da, izotz zatiak gera ez daitezen. Azkenik, hozten denean, atera eta jan.

ALTSASU | ARBIZU | ETXARRI ARANATZ | IRURTZUN | ITURMENDI | LAKUNTZA | OLAZTI

13 UDABERRI

30€tik gorako erosketetan landare bat opari.
Eskaintza ez metagarria.

ALDASORO HARATEGIA

30€ko erosketa batengatik etxeko produktua opari.

ALFA INMOBILIARIA

Etxe edo pisu baten erosketagatik 100€-ko txekea opari.

AMEZTIA FISIOTERAPIA

Bakarkako sesioetan %5eko deskontua.

ARKANGOA

Postrea edo kopa doan.

ASENSIO

100€tik gorako erosketetan hurrengo erosketarako 10€ko deskontu-txartela.

BASOMUTUR

Menuan eta kartan %6ko deskontua.

BILTOKI

Eguneko menuan, kafea doakoa. Karta menuan, kopa doakoa.

CITROËN SAN MIGUEL

Total olioetan %30eko deskontua.
Pneumatikoen aldaketetan %30ko deskontua.

EKIN

100€ko erosketengatik 10€ko deskontu-txartela(beherapenetan izan ezik).

EROSKI BIDAIAK

%5eko beherapena, hiri hoteletako eta garraio hutsen erreserbetan izan ezik.
Eskaintza ez metagarria.

FORD GABIRONDO

Olio aldaketetan %30eko deskontua. Lan mota guztietako eskulanetan %15eko deskontua.

GERTU SAKANA

Sukalderako tresnerian 50€ko erosketa egitean %10eko deskontu-txartela hurrengo erosketarako.

GIXANE ESTETIKA

Produktua opari.

GK KOMUNIKAZIOA

Argitalpen eta diseinu zerbitzuan deskontua.

IKER KIROLAK

%10eko deskontua.
Baloia 22,50€.

IL PADRINO

Eguneko menuarekin txupitoa doan.

IORTIA HORTZ KLINIKA

%10eko deskontua aho garbiketetan eta hortz ateratzeetan.
Errebisioak doan.

IRUBIDE JATETXEA

Gosaria (kafea+pintxoa edo bolloa +laranja zuku naturala) 2,50€.

IZARA

%5eko deskontu zuzena etxeko jantzi eta osagarrietan.

UHARTE ARAKIL | URDIAIN | ZIORDIA | AGURAIN | IRUÑEA | EUSKAL HERRIA

JOSELEN

JOSELEN
HAUR ETA EMAKUME MODA

100€tik gorako erosketetan hurrengo erosketarako 10€ko deskontu-balea.

JULENE KORTSETEGIA ETA LENTZERIA

%5eko deskontua 50€tik gorako erosketetan.

KIKI ARGAZKI DENDA

15x20 cmko 8 argazkiko erreportaje batean beste bi argazki opari.

LARKA

100€ko erosketengatik 10€ko txartela (beherapenetan izan ezik).

LASTAI GASOLINDEGIA

0,04€ko deskontua litroko, erregai guztietan.

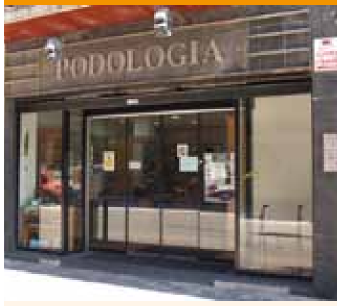
LIBURUNDA

%5eko deskontua papertegian.

LOGURE

%15eko deskontua atsedenean.

LURESU



%20ko deskontua.

ML

100€tik gorako erosketetan, 10€ko deskontu-txartela hurrengoan erabiltzeko.

NAMASTE YOGA

namasté
yoga & ayurveda

Bi yoga klase doan.

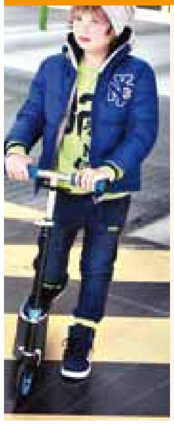
NORTE ERLOJUDENDA

%7ko deskontua produktu berrietan, konponketetan eta aldaketetan izan ezik.

NUEVA IMAGEN ILEAPAINDEGIA

%10eko deskontua.

PINPILINPAUSA



50€tik gorako erosketetan %10eko deskontu-txartela hurrengo erosketarako.

REDIN LURRINDEGIA ETA KOSMETIKA

Redin

%5eko deskontua osagarrietan.

SAKANA OPTIKA

Sakanaoptika
optometria · audiometria · contactologia

Audifonoetan 2x1 (abenduak 31era arte) eta errebisioa doakoa.

SORKUNDE

50€ko erosketetan etxeko produktua doan.

TIPI TAPA OINETAKOAK

60€ko erosketagatik %10eko deskontua (eskaintza ez metagarria).

TXIKITXO

Ropa de niños y lencería
TxikiTxo

60€tik gorako erosketetan %10eko deskontu-txartela hurrengo erosketan erabiltzeko.

XAGU

%5eko deskontua 30€tik gorako erosketa eginez gero.

ZELANDI KIROLDEGIA

zelandi

Lehenengo matrikula doan.

ALTSASU | ARBIZU | ETXARRI ARANATZ | IRURTZUN | ITURMENDI | LAKUNTZA | OLAZTI

JUGA TAILLERRAK

Olioa aldatzean,%10eko deskontua filtrotan.

Mª JOSE ILEAPAINDEGIA

%10eko deskontua Art Deco produktuetan.

ARGIRO OPTIKA

2. lentea doan progresibo guztietan.

BAIZA MOTOR

Stihl produktuetan %13ko deskontua.

ENERITZ ILE-APAINDEGIA

%10eko deskontua Schwarz-kopf produktuetan.

ETXARRI HORTZ KLINIKA

%10eko deskontua garbiketetan.

ETXARRI KOMERTZIALA

% 10eko deskontua atseden ekipoetan.

HOSTO GORRI ALTZARIAK

338,80 €.
Txartelarekin 321,86 €.

ILAIA ILEAPAINDEGIA

%10eko deskontua Alfa Parf produktuetan.

IÑAKI BIZARTEGI ILEAPAINDEGIA

€10eko deskontua produktuetan.

KAXETA LIBURU-DENDA

22 €.
Prezioa txartelarekin 20,90 €.

LIZARDI ESTETIKA ZENTROA

%5eko deskontua tratamendu guzietan.

URGAIN ALBAITARITZA

%20eko deskontua kontsultan.

BEA ESTETIKA ZENTROA

%10eko deskontua gorputzeko eta aurpegiko tratamentuetan.

FRUITIS JANARI-DENDA

%10eko deskontua fruitu tropikaletan.

JOSE ITURRALDE TAXIA

%10ko deskontua.

KATE INFORMATIKA

Portatila edo dorrea erostean, sagua eta maletina doan.

MARTXUETA LIBURUDENDA

14 €.
Txartelarekin 13´3 €.

PATXI GALARZA AUTOZERBITZUA

50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

T. IRIARTE HARATEGIA

50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

UHARTE ARAKIL | URDIAIN | ZIORDIA | AGURAIN | IRUÑEA | EUSKAL HERRIA

URREZKOA BITXIDENDA

Bitxietan 100€ko erosketa egitean, %10eko deskontua.

ZURE EKO DENDA

% 10eko deskontua kontsulta terapeutikoetan.

VIZU ILEAPAINDEGIA

30 €ko gastuarekin, %10eko deskontua.

EDERNE ILEAPAINDEGI ETA ESTETIKA

30 €ko gastuarekin, bibotea depilatzea doan. Ileapaindegiko zebitzuetan, makilaje ukitua doan.

HOSTOAK LOREGINTZA

40 €tik gora, %10eko deskontua lorontzietan.

J.M. AGIRRE HARATEGIA

50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

LAKUNTZAKO OSTATUA

Menu bereziarekin, kafea edo kopa doan.

MENDIGAIN URDEIAZPIKOAK

50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

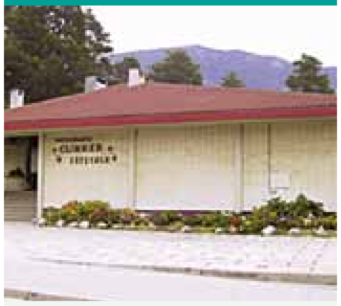
NEREA ILEAPAINDEGIA

Garbitu, moztu eta apaindu 27 €.

TANIA ARRAINDEGIA

50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

CLINKER JATETXEA



Menu bereziarekin, txupitoa doan.

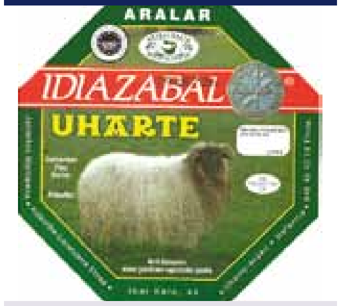
IZASKUN BEUNZA ARKITEKTOA

%10eko deskontua obra berri eta eraikuntza berrien proiektuetan, %20a ziurtagiri energetikoan eta energia faktura irakurketa eta analisia doan.

VALCARCE GASOLINDEGIA

0´08 €ko deskontua erregai guzietan.

UHARTE GAZTA



40 €ko gastuarekin etxeko produktua opari.

KALUXA TABERNA

Menu bereziarekin, txupitoa doan.

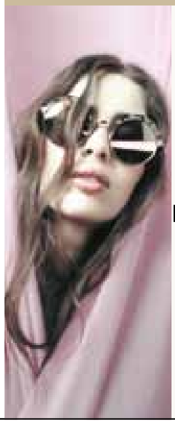
LOPEZ DE GOIKOETXEA

50 €ko erosketa eginez gero etxeko produktua opari.

KIXKUR ESTETIKA ZENTROA

Edozein produktu erostean, 2.enean % 20eko deskontua.

BERGARA CENTRO OPTICO



Graduatutako eta eguzkitako betaurrekoetan %10eko deskontua.

TEXARTU IRUÑEA

Deskontua edo erosketa oparia.

BERRIA EGUNKARIA

Harpidetza eginez gero, %50eko deskontua.

Euskara
sustatzeagatik
eskerrik asko!

Lau haizetara
zabaltzen
laguntzeagatik
eskerrik asko!

Proiektuan
sinisteagatik
eskerrik asko!

GUAIXE
fundazioa