

aholkua

Arropako olio orbanak garbi daitezke

Edozein arropa izanda ere, olio orbana izanez gero, komenigarria da talko hautsak erabiltzea, betiere orbana egin berria bada. Hala, talko hautsak olio gehiena xurgatuko du. Kotoizko eta lihozko oihaletan, gasolina araztuarekin garbitu orbana (pizgailuen gasolina egokia da), eta gero garbitu ur beroan. Oihal sintetikoekin, eterr-arekin bigundu, eta ondoren garbitu betiko produktuarekin. Zetaren kasuan, zikindutako arropa garbitzeko erabili behar duzun urari gehitu amoniako goilarakada bat. Hala ere, lehen-lehenik egiaztatu arropa hori etxean garbi daitekeela, busti gabe garbitzekoa izan liteke eta. Olioa larruan erortzen denean, eterez betetako kotoi zati batekin garbitu, eta gero leundu larrua, argizari egokiarekin.

osasuna

Edozein mahats mota, hemorroideen kontrako eragile naturala

Mahatsa egunero jateak mesede izugarria egiten die hemorroideei. Hori bai, mahatsa azal eta guzti jan beharra dago. Mahatsa jan aurretik, ongi garbitu, azalean izan dezakeen edozein substantzia kentzeko. Frutu horrek, besteak beste, flabonoide substantziak ditu, eta horiek hemorroideak gaiztotzea eragozten dute. Horrez gain, komenigarria da jakitea frutak, oro har, asko laguntzen duela hemorroideak eramangariago egiten.



EGUNKARIA

musika

ALEGIA. Split 77, Zea Mays, Pi LT. Bihar, gaztetxearen 14. urteurrena dela eta, gaueko 22.00etan. Sarrera 500 pezeta.

ARRASATE. Gipuzkoako XIII. Akordeoi Jaialdiaren eta Gipuzkoako XXI. Akordeoi Lehiaketaren barruan, akordeoi emanaldiak. Gaur entzungai izango dira, Amaia antzokian, goizeko 11:30etik aurrera

ATARRABIA. Amparanoia. Gaur, udal kiroldegian, arratsaldeko 20:00etatik aurrera.

AZKARATE. Ruper Ordorika. Gaur, gaueko 22.00etan hasita.

BAIONA. Orchestre Bayonne-Côte Basque. Gaur goizeko 09:30ean eta arratsaldeko 20:00etan, Antzokian.

BARAKALDO. Benito Lertxundi. Gaur, Barakaldo antzokian, arratsaldeko 20:30etik aurrera.

BERGARA. The Hellcopters, The Hives. Gaur, Jam aretoan, gaueko 22:00etatik aurrera.

BILBO. The Vandals, Ataris, Useless Id. Gaur, Kafe Antzokian, 21:00etatik aurrera. Salneurria: 1.500 pezeta aurrez eroriz gero, eta 1.800 pezeta leihatilan.

DURANGO. Sen, Anorexia. Gaur 12:00etan, Gaztetxean.

Mikel Urdangarin. Durangoko Azoka dela eta, San Agustín Kulturgunean. Bihar, arratsaldeko 18:30etik aurrera.

GASTEIZ. Dolly Lennon. Gaur gauean, Molly Malone aretoan.

GORLIZ. Redhift. Gaur, Xurrit tabernan, gaueko 21:00etatik aurrera. No-school hardcore Madridik.

HONDARRIBIA. Txistularien alborada. Gaur, Alde Zaharrean eta Mendelun, goizeko 08:00etatik aurrera.

IRUÑEA. Pablo Liquido. Gaur gaueko 23:00etan, Bull Magowan tabernan.

Doctor Robert. Gaur gaueko 22:00etan, San Juango Yes tabernan.

Sonais y Cheles. Gaur gaueko 23:00etan, CD Larraina aretoan. Disko berriaren aurkezpena.

LEKEITIO. Ima (txill-aut). Gaur gaueko 22:00etan, Kabaua tabernan.

Pi (Besasain), Marian, Arkaitz, Txabi (Kabaua). Bihar, saio berezia goizaldeko 01:00ean, Kabauan.

OIARTZUN. Musika elektronikoa. Gaur, Pagoa aretoan.

erakusketa

M^a Pilar Urarteren margolanak Zizur Nagusiko Kultur Etxean



EGUNKARIA

Urarteren olioak ikusgai

Zizurren (Nafarroa) Maria Pilar Urarte margolariaren erakusketa

dago azken egunotan. Zizur Nagusiko Kultur Etxeko areto batean

ikus daitezke margolari interesgarri horren lanak. Guztiak ere olio

margolanak dira. Azaroak 24 zituela zabaldu zen erakusketa, eta hila-

ren 10a arte egongo da ikusgai.

OÑATI. Golpe de Estado. Gaur, Boga tabernan, arratsaldeko 18:00etan.

ORIO. Herriko bakarlariak, bertsolariak, etab... Bihar gaueko 23:00etan, txosnetako gunean.

OTXAGABIA. Plazatik salarat. Gaur arratsaldeko 19:00etan, elizan.

TOLOSA. Selektah kolektiboa eta lagunak. Gaur gaueko 22:30ean, Bonberean. *Entzun* musika aldizkariaren festa. Sarrera: 500 pezeta.

ZARAUTZ. Rogelio Botanz gitarra jolea. Gaur, Zarauzko Gitarra Jaialdiaren egitarauaren barruan.

ZUMAIA. Xatz Eskifaia abesbatza. Gaur arratsaldeko 20:00etan, Maria eta Jose aretoan.

antzerkia

AZPEITIA. Emaztea kapelarekin nahastu zuen gizona... eta beste kasu batzuk antzezlana. Gaur gaueko 21:30ean hasiko da. Zelaitxo antzokian. Txalo taldearen eskutik.

BAIONA. La voix des toiles antzezlana. Gaur arratsaldeko 18:00etan. Musee Bonnat aretoan, T. du Versant taldearen eskutik.

MIARRITZE. Torquemada

antzezlana ikusgai. Gaur gaueko 21:00etan hasiko da, Udal Kasinoan, T. de l'Epee de bois taldearen eskutik.

BILBO. Recreo antzezlana. Gaur bi emanaldi: arratsaldeko 20:00etan eta gaueko 22:30ean. Manuel Veigaren eskutik, Ayala antzokian.

BETELU. Kollins Klown taldearen emanaldia ikusgai. Gaur eguerdiko 12:30etik aurrera hasiko da.

DONOSTIA. Gente guapa... antzezlana. Gaur arratsaldeko 20:00etan hasiko da, Antzoki Zaharrean, Teatro Figaro taldearen eskutik.

FIGAROL. El silvo vulnerado antzezlana. Bihar arratsaldeko 20:30ean, zineman. Bululu taldearen eskutik.

GASTEIZ. Cementerio de automóviles antzezlana. Gaur, arratsaldeko 20:30ean hasiko da, Principal antzokian, CDN taldearen eskutik.

GARRALDA. Arrautza delikatuak antzezlana. Bihar, Etxabarrengoa elkartean, gaueko 22:00etan.

HENDAIA. Maintenant C'est lui qui apeur de moi antzezlana. Bihar gaueko 21:00etan, Varietes aretoan, Theatre des chimeres taldearen eskutik.

ORORBIA. El libro mágico del Congo antzezlana. Bihar arratsaldeko 19:00etan Kultur Etxean.

bertsolaritza

ARESO. Sebastian Lizaso eta Andoni Egaña. Bertso bazkaria. Gaur arratsaldeko 14:00etan, herriko plazan.

ARRASATE. Sebastian Lizaso eta Andoni Egaña. Bertso afaria. Bihar, ilunabar aldera.

ERRETERIA. Bertsolari

gazteen XVI. Xenpelar Sariko finala. Erretereria Hiria Kulturguneko areto nagusian (Niessen zaharra). Gaur goizeko 11:30etik aurrera hasiko da. Gai jartzailea: Mikel Lersundi.

IRURTZUN. Angel Mari Peñagarikano eta Andoni Egaña. Bertso afaria. Gaur Iratxo elkartean.

MARKINA-XEMEIN. Angel Mari Peñagarikano, Jexus Mari Irazu, Joseba Gojenola, Unai Iturriaga, Igor Elortza eta Iratxe Ibarra. Bertso jaialdia. Gaijartzailea Aitor Elexpuru izango da. Gaur, betiko ordu eta lekuan.

Uztaritze. Patxi Iriart, Mizel Mateo, Gillen Hiribarren eta Eneko Etxegarai. Gaijartzailea: Karlos Aizpurua. Gaur, *Bertsulariak ikastolarat* ekimenaren barruko ekitaldietan.

dantza

DURANGO. Gaztelako dantzak eta Kriskitik dantza taldea. Gaur, Durangoko Azoka dela eta, azokagunean, arratsaldeko 20:00etatik aurrera

Kale dantzak: Kriskitin dantza taldea, Durangoko txirixiri, eta Landetako Lous Cadetouns tadearen eskutik. Bihar, Durangoko Azokaren egitarauaren barruan, eguerdiko 12:00etan azoka aurreko kalean, 13:00etan Andra marin, eta arratsaldeko 17:00etan Ezkurdin.

LAUDIO. Noche Basaila. Gaur gaueko 23:00etan, Kafe Antzokian, areto dantzak eta latinoak.

hitzaldiak

AZPEITIA. Haikaren Amaiur eztabaida: Azpeitiko gazte taldeen bilakera. Gaur goizeko 11:00etan, Aitonenan.

DURANGO. Euskaraz Alemanian zehar... izeneko mahai-ingurua. Durangoko Azokaren egitarauaren barruan. Hizlariak: Fermin Muguruza, Jorge Jimenez, Andolin Eguzkitza eta Andoni Aizpuru. Gaur goizeko 12:30etik aurrera.

Jainkoa gaurko euskal literaturan izeneko mahai-ingurua. Durangoko azokaren egitarauaren barruan. Hizlariak: Joseba Arregi, Mario Onaindia, Arantxa Urretabizkaia, Angel Lertxundi eta Dorleta Alberdi