

osasuna

Diabetesari aurre egiteko moduak

Odolean glukosa gehiegi metatzerakoan sortzen da diabetesa. Gaixotasun honek zainetan, burmuinean edo gorputzeko beste zenbait ataletan ere eragina izan dezake. Diabetesak arazorik eman ez dezan, erremedio bi ekarri ditugu hona. Lehenak eukalipto du oinarri. Ura irakiten jarri eta bota eukalipto hostoak. Ura epeltzen denean hartu. Ezin da egunero

hartu. Bigarren erremedioa entsalada berezia da: prestatu entsalada moduan txikoria belarra, tipula eta ogi pusketa xigortuak, eta hura jan nahi beste alditan. Bai tipulak, bai txikoria belarrak, glukosa bere ohiko mailan mantentzen laguntzen dute.

Bestalde, gogoratu diabetesa dutenek fruta jan behar dutela, nahiz eta azukrea izan, batez ere mangoa eta platanoa dira onak.



EGUNKARIA

raizes. Otsailaren 16an, gaueko 21:00etan, Galatea taldearen eskutik, Zornotza aretoan.

zinema, bideoa

AMOROTO. 'Kontserbagintza'. Gaur, Ikusi eta Ikasi zikloaren barruan, arratsaldeko 18:00etan, kultur etxean.

BARAKALDO. 'La virgen de los sicarios'. Gaur, arratsaldeko 20:00etan eta gaueko 22:30ean, Barakaldo Antzokian.

DONOSTIA. 'Solaris' (1972, Andrei Tarkovski). Gaur, arratsaldeko 20:15ean, Antzoki Zaharrean, *Nosferatu: Europako zientzia fikzioaren barruan*.

'Mejor imposible'. Bihar, arratsaldeko 19:00etan, Okendo kultur etxean.

GETXO. 'Loirako gazteluei buruzko diaporama'. Gaur, arratsaldeko 19:00etan, Algortako Itsasganean, Maite Lopezen eskutik. **'El Bola'**. Gaur eta bihar, arratsaldeko 20:00etan, Getxo Antzokian.

IBARRA. 'Periodistas, el negocio de mentir'. Gaur, *Heavy* mendizalearen omenaldiaren barruan, arratsaldeko 19:30ean, gaztetxean, Nekane Txapartegi kazetariaren eskutik.

IRUÑEA. 'Zinema umeendako'. Gaur, arratsaldeko 16:00etan, San Fermin Peñan (Arrosadia). Korrika Kulturalaren barruan.

hitzaldiak

AZKOITIA. 'Egoera politikoa eta trantziziorako proposamena'. Bihar, arratsaldeko 20:30ean, Arnaldo Otegiaren eskutik, kultur etxean.

AZPEITIA. 'Hezkuntza sexuala nerabezaroan'. Gaur, arratsaldeko 19:30ean, Urola Ikastolan (Perdilegi, 2), Uhin Bare taldearen eskutik.

BARAKALDO. 'Elkarriren Bake Konferentzia'. Gaur, Bittor Aierdiren eskutik, 19:30ean, kultur etxean.

DONOSTIA. 'Colombia: negociaciones de paz y lucha armada'. Gaur, Koldo Mitxelena kulturgunean, arratsaldeko 19:30ean, Luis Alberto Mataren eskutik.

'Patagonia: Baleen itsasoa'.

antzerkia

'Lotsagabe' Donostiako Ibaetako campusean



PABLO S. QUIZA

'Lotsagabe' sexualitateari buruzko gogoeta antzeztuko dute gaur

Xabier Martin | DONOSTIA

Sexualitatearen gaia jorratzen du *Lotsagabe* obrak; sarritan arantzaz beteriko gaia, hain zuzen ere. Erakustea eta ongi pasaraztea dira antzezlanaren helburuak, baina horiek lortzeaz gain, beste asko ere bete ditu oraino. Halaxe azaldu dio EGUNKARIARI bederen Ana Pimentak Vaiven konpaniako zuzendariak.

Gaur bi emanaldi eginen dituzte *Lotsagabe* obrako bost aktoreek, bata gaztelaniaz eta bestea euskaraz, Donostiako Ibaetako campusean.

Joan den urteko urrian egin zuten Vaiven konpaniakoek estreinako funtzioa, Erreterian, eta ordutik ez dira geratu: «Bost hilabeteren bueltan 20 emanalditik gora izan ditugu, eta ekaina artean beste 62 egingo ditugu». Vaivenek lortu duen arrakastak harrituta dauzka taldekoak. «Banekien ideia ona zela, alegia, sexualitatea landu dugun moduan lantzea, baina, hala ere, orain ohartzen naiz benetan zein mailatan asmatzen jakin izan dugun».

Ordubete eta hamar minutu irauten du antzezlanak (bost minutu gutxiago gazteentzat egindako bertsioak). Sexualitateari buruzko gogoeta da,

hainbat arazo eta zalantza, modu librean, loturarik eta mugarik gabe, plazaratzen dituen. «Nolanahi ere, zenbait galdera erantzunik gabe utzi ditugu, jendeak bere buruari galdetu diezaion. Mezua, ordea, argia da, norberak bere buruarekin erantzukizunez jokatzeko sexuari dagokionez», azaldu du Vaiven konpaniako zuzendariak.

Oraindik ere aukera ugari izanen dira *Lotsagabe* ikusteko, luze joko baitu obra agertokietatik kendu baino lehen. «Orain Euskal Herrian ari gara egiten funtzio guztiak, eta ondoren Espainian ariko gara», esan du Ana Pimentak.

Bestalde, *Lotsagabe* antzezlanak badu beste ezaugarri bat; izan ere, hasi berriak ez, baina modu profesionalean lehen aldiz ari diren aktoreei eman die aukera. Obran sexualitatearen nondik norakoak plazaratzen dituzten gazteak *casting* gogorak iragan ondoren hautatu dituzte; «ia guztiak Donostiako Arte Eszenikoen Lantegitik datoz».

Sekula antzerkia ikustera ez doazena animatu nahi ditu Pimentak zuzendariak, «obrarekin harritzeaz gain, ongi pasatuko dutelako eta, agian, beren jakituria mailaren arabera, ikasi ere egingo dutelako».

Gaur, arratsaldeko 19:00etan, Aquariumeko entzutokian, Joseba Bontigiren eskutik.

'Irakurri baino lehen irakurtzen'. Adin txikiko haurrengan

irakurzaletasunaren garrantzia azpimarratzeko. Juan Carlos Alonso psikologoaren eskutik.

Otsailaren 20an eta 27an, 18:00etatik 19:30era, Okendo kultur etxean.

Haurtzaindegia izango da. Ostiraletan (otsailaren 16an eta 23an), euskaraz emango da, Liburutegi Nagusian.

'Trastornos de somatización'.

Gaur, arratsaldeko 19:00etan, Ana Uriarteren eskutik, okendo kultur etxean.

DURANGO. 'Okupación rural'. Gaur, 19:30ean, Sapuetxen.

GASTEIZ. 'VIII. Jardunaldi Pedagogikoak: Irakurketa eta idazketa'. Gaur, bihar eta etzi, Europako Jauregian, goizetik iluntzeraino.

ERRETERIA. 'Drogak eta sexualitatea'. Gaur, Mikelazulon, 20:00etan, Amaia Makazaga eta Virgilia Ezeizaren eskutik.

IRALA. 'Turkiako kartzeletako egoera'. Bihar, Gazte Lokalean, arratsaldeko 19:00etan, Newroz taldeko kide baten eskutik.

IRUÑEA. 'Iruñerriko euskara'. Bihar, Patxi Salaberri eta Iñaki Caminoren eskutik, Iruñezar euskaltegian, arratsaldeko 20:00etan, Korrika Kulturalaren barruan.

'Porto Alegreko mundu foroa'.

Gaur, Zabaldin, arratsaldeko 19:30ean, Hemen eta munduan-eko kide Jose Egireunen eskutik.

LEIOA. '2001. urteko txirotasuna, ILP eta oinarriko soldata'. Gaur, Sabino Arana kultur gelan, arratsaldeko 19:30ean.

LEMONIZ. 'Jokoa, hezkuntzarako baliobidea'. Gaur, arratsaldeko 18:30ean, Kultur Etxean, Virginia Diego de Somonte.

URRETUXU. 'Erosketen buruzko hitzaldia'. Gaur, arratsaldeko 16:00etan, Eroskiko kide baten eskutik, Kultur Etxean.

bestelakoak

DONOSTIA. Rol lantegia. Otsailaren 20an eta 27an. 18:00etatik 20:00etara, Martuteneko gaztelekuan.

Ipuinaren ordua. Gaur, arratsaldeko 18:00etan, Loiolako kultur etxean.

ZARAUTZ. 'Julio Cortazar hizpide'. Gaur, arratsaldeko 19:30ean, Oleriti Etxean.

ZUMAIA. Jose Mari Carrere ipuin kontalaria. Otsailaren 16an, 22:00etan, Oxford aretoan, Korrika Kulturalaren barruan. Ipuin bi: *Kondoi bakoitzak bere historia du* eta *Haragimngaina eta emakume ipuinak*.

erakusketak

DONOSTIA. Antton Olariagaren marrazkiak. Arkitektura Fakultatean, otsailaren 27a arte, asteazkenetik aurrera.

'Ojeikere' J. D' Okhainen argazkiak. Martxoaren 11a arte, DV Galerian.

GASTEIZ. 'Hurakanaren erdi-erdian'. Otsailaren 18a arte, San Prudentzio Erakusketaren aretoan.

GETXO. Arte Ederretako ikasleen erakusketa. Otsailaren 17a arte, Algortako erakustaretoan.

IRUÑEA. Miguel Angel Elizondoko Martinezen lanak. Gaztediaren Etxean. Otsailaren 16a arte.

LEIOA. 'Bilbao, la ciudad'. Alberto Schommeren argazkiak. Bihar arte, Leioako Campuseko Liburutegi Nagusiko Erakustaretoan.

ikastaroak

BILBO. Trikiti, pandero, alboka, eta txalaparta ikastaroak. Bilbon eta Igorren, Infernuko Auspoko antolatuta. 94-4027753.

EIBARA. '2001. urteko txirotasuna, ILP eta oinarriko soldata'. Gaur, Sabino Arana kultur gelan, arratsaldeko 19:30ean.

LEGORRETA. Dantza ikastaroa. Otsailaren 22a aurretik eman izena Udaletxean. Martxotik maiatzera izango da.

UHARTE-IRUÑEA. Logotipo Lehiaketa. Gazteen Etxea eta Kultur Etxeko logotipoak egiteko. Sariak 50.000 pezetakoak izanen dira. Informazio gehiagorako: 948-333431.

ZANGOZA. Zangozako Hiria I. Kontaketa Laburren Lehiaketa. Epea: martxoaren 16a arte. Informazioa Kultur Zerbitzuan eskatu.