

osasunbidea

Barruko belarriko minari aurre egiteko moduak

Ingurumenaren kutsadura izan ohi da barruko belarriko minaren eragile nagusia, belarri hanturarekin eta otitisarekin batera. Ipuu baiak (goilarekada bat) xehatu, likidoa geratu arte. Hori nahastu kristalezko ontzi batean oliba olioarekin. Ordu erdiz edo, marian eduki, eta gero utzi leku lehor batean 9 egunez. Ondo-

ren iragazkitik pasa, eta gorde likidoa tantaka botatzen duen ontzi batean. Erabili aurretik, epeldu ontzia ur berotan, eta ondoren bota bi edo hiru tanta mindutako belarri barnean edo bietan, biak minduta badaude. Handik 4 ordura berriz egin daiteke.

Gogoan hartu ipuru olio mina agertu eta berehala eman beharra dagoela, horrela emaitzak hobeak izan daitezten.



EGUNKARIA

Etxean, 19:30ean, diaporama Aranzadi elkartearen eskutik.

hitzaldiak

BERGARA. 'Palestina: konfliktuaren sustraia eta egungo egoera'. Gaur, KEn, Thamer El Birrawiren eskutik, 19:30ean.

BILBO. 'Movimiento antimilitarista y fin de la mili, ¿y a ahora que?'. Gaur, KEM-MOC, Kakitzat eta Malatxaren eskutik, 19:30ean, La Bolsa Auzoetxean.

'Euskal musika bidegurutzetan'. Gaur, 19:00etan, Urretxindorra Ikastolan, Fermin Muguruza, Txuma Murugarren, Afrika eta Josu Aranbarriren eskutik.

'Euskal selekzioak. Orain arteko bidea eta etorkizuna'. Bihar, Endika Guarrotxena, Iker Acero, Iratxe Ibarra eta Athleticen jokalariren eskutik, 19:00etan.

'La inexistencia de Dios, una cuestión de lógica'. Bihar, Antonio Lopez Campillo doktorearen eskutik, 19:30ean, La Bolsa Auzoetxean.

DONOSTIA. 'Historia eta euskara'. Gaur, 19:30ean, Loiola K.En, Erlantz Urtasunen eskutik.

Latinoamerikako indigenen ordezkariaren solasaldia. Gaur, 19:30ean, Loramendi Elkartearen.

'Tortura, una vergüenza secreta'. Gaur, 19:30ean, Pako Etxeberria, Augusto Oyana eta Susana Etxebarriaren eskutik.

LASARTE-ORIA. 'Libre circulación de personas'. Gaur, 19:30ean, Xirimiri elkartearen, Agustín Unzurrunzagaren eskutik.

HONDARRIBIA. 'Estatuaren esanahia'. Bihar, 20:00etan, Olagarro Elkartearen.

LEGORRETA. 'Ezin dut lorik egin'. Gaur, 17:00etan, Ugarreri Herri Ikastetxean.

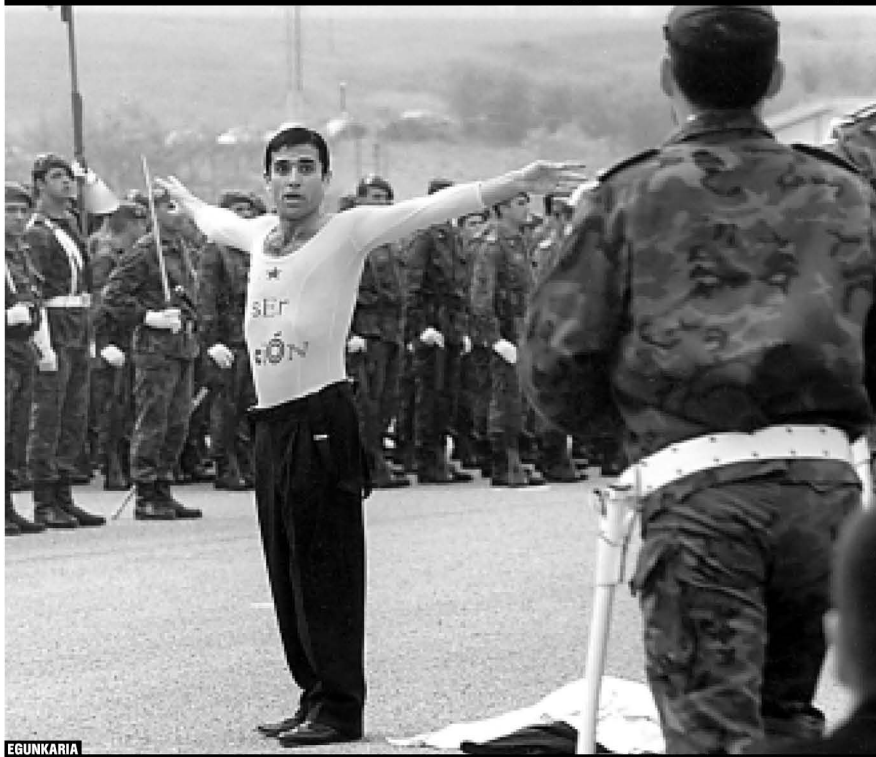
ZARAUZ. 'Ekuador'. Gaur, 19:30ean, Gaztelekuan, Unai Sarasolaren eskutik.

bestelakoak

DONOSTIA. 'Escalera' poesia eta gitarra. Gaur, Beti Boga tabernan, 21:00etan.

ZUMAIA. 'Familia biribila' ipuin kontakizuna. Gaur, Forondan, 17:30ean, hiruki taldearen eskutik.

hitzaldia 'Soldaduskaren amaiera, eta orain zer?' Bilbon (19:30)



EGUNKARIA

Soldadutzaren desagertzea aztertuko dute talde antimilitaristek

Xabier Martin | DONOSTIA

Euskal Herriko gizartearen pil-pilean dauden hainbat gai hizpide hartuta, CNT sindikatuak dozena erdi bat hitzaldi antolatu du aste honetan Bilbo-ko La Bolsa auzoetxean. Gaur, bereziki gaztediari eragiten dion gai batean sakondu nahi dute: soldadutza desagertu eta gero sortutako egoeran, hain zuzen.

Solasaldi horretan, Kontzientzi Eragozpen Mugimenduko (KEM), Kakitzateko eta Malatxako ordezkariak izanen dira. KEMeko kide Asier Amezagak aurreratu digu hitzaldi horretako mezu nagusia zein izango den: «Armada bukatzea da gure helburua orain, soldaduska bukatu denetik, eta baita lehen ere, derrigorrezko soldaduska zegoenean».

Izan ere, antimilitarista taldeek urte luzeetan intsumisioa bultzatu dute, derrigorrezkotetasunaren aurka, eta orain, neurri handi batean bederen, mezu hori zaharkitua geratu da. «Nolanahi ere, desobedientziaren bidea beste arlo askotan jorra daiteke; esaterako, arlo fiskalean eta armagintza-

ren arloan», esan du Amezagak. «Izan ere, soldadu askorik ez da gurean, baina armagintzaren arloko enpresa ugari aurki daitezke Euskal Herrian».

Hala ere, ezin daiteke uka soldadutzaren derrigorrezkotetasuna amaitu denetik, mobilizazioak behera egin duela. «Gure mezua argia da», adierazi du KEMeko kideak: «Intsumisioa birtarteko bat zen Armadaren aurka, eta tresna horrek indarra galdu duen heinean, gure erreibindikazioa Armadaren burua desagertzera zuzendu dugu».

Asier Amezagak ez du nahi jendeak ahanzte kartzelan badela oraino soldaduskan zela deserzioa egin duenik. «Horrez gain, Ordezko Zerbitzu Soziala betetzeko milaka gazte daude, eta, jakina, inork ez du nahi izan soldaduska egiten duen azkena. Horregatik, milaka intsumisio sortzen ari dira oraindik», azaldu du Amezagak.

Espainiako Armada profesionalaren egitasmoak porrot handia izan du Amezagaren ustez, «aurreko urteetan antimilitaristek eginiko lanari esker, gizarteak oro har ez duelako begi onez ikusten Espainiako Armada».

korrika kulturala

ARAI. 'Hiru pauso, hiru norabide'. Martxoaren 24an, 18:30ean, udaletxean, Josu Iztuetaren eskutik.

ARBIZU. Olerki saioa. Bihar, udaletxean, Juanjo Olasagarrenen eskutik, 21:30ean.

ARRIGORRIAGA. Artizarra eta Albarakaren kantaldia. Gaur, arratsaldeko 19:00etan, elizan.

'Saiatzan gea' antzerki taldea. Bihar, 19:30ean, Festivo aretoan.

ATXONDO. 'Kondoi bakoitzak bere istorioa dauka'. Bihar, arratsaldeko 19:00etan, kultur etxean, Jose Mari Carrere ipuin kontalariaaren eskutik.

BAIONA. 'Komeriaka' antzerki emanaldia. Martxoaren 25ean, Baiona Antzokian, arratsaldeko 17:00etan.

BILBO. 'Poesia berria, milurteko berria'. Gaur, Bidebarrietako Kulturgunean, 20:30ean.

ERMUA. 'Hizketan libertzeko manerak'. Gaur, Asisko Urmenetaren eskutik, arratsaldeko 19:30ean, Komentukuan.

DONAPALEU. 'Asterix' filma, korrika txikia, Yosekan budok antolatu haur jokoak... Gaur, Saint-Louis zinemagelaren eta Aiziritzeko gelan.

'Hegoaldeko izotz zelaia' diaporama. Bihar, arratsaldeko 20:30ean, Frantxiskanoetan.

DONOSTIA. Koldo Ameztoti ipuin kontalaria. Gaur, arratsaldeko 20:30ean, Jakintza Ikastolan.

'40 ordu' filma. Gaur, Amarako Ikasbide Elkartearen, 19:00etan.

DURANGO. 'Sentikari interaktiboa'. Gaur, Berbaro tabernan, gaueko 21:00etan, ipuina, olerkia eta marrazkiak uztartuz.

IRUÑEA. 'Komeriaka' antzerki emanaldia. Gaur, Gaiarre antzokian, arratsaldeko 20:00etan izango da.

'El vasco de Aezkoa: Historia y perspectivas'. Gaur, Etxabarrenge elkartearen, Iñaki Caminoren eskutik.

AUDIO. 'Mundu bat euskarara bildu, euskal selekzioa mundura'. Gaur, mahai ingurua kirolariekin, Zubiko Etxean, 19:30ean.

LESACA. 'Arrautza delikatuak'. Martxoaren 24an, Casino Tabernan, 20:30ean, IK Aren eskutik.

LIZARRA. Mikel Urdangarin. Bihar, 20:00etan, Golem zinematokietan.

OLAZTI. 'Euskararen erabilpenaren dekretu berria'. Bihar, Domingo Bados eskolan, 19:30ean.

PORTUGALETE. Txan Magoa. Gaur, Santa Clara aretoan, 19:00etan.

SANTURTZI. 'Ostegunak' eta 'Ostiralak' liburuen idazlearen hitzaldia. Gaur, AEKren euskaltegian, Jon Arretxeren eskutik, 20:30ean.

SESTAO. 'Kondoi bakoitzak bere istorioa du'. Gaur, Musika Eskolan, 20:00etan, Jose Mari Carrereren eskutik.

'Behin batean'. Bihar, AISSan, arratsaldeko 18:00etan, Txamuskinaren eskutik.

TOLOSA. 'Komeriaka' antzerki emanaldia. Martxoaren 24an, Leidor antzokian, 22:00etan.