

osasuna

Menopausia

Aldaketa ugari eragiten ditu menopausiak emakumearen bizitzan, askotan, gainera, arazo ugari ere sor ditzake, azalaren lehortzea, gose galtzea edo ohi baino gose gehiago edukitzea, kaltzioaren galera eta bestelakoak. Hori guztia, emakumeak estrogenoak galtzen dituelako gertatzen da, hormona hori desagertzen denean, azala, bihotza eta beste hainbat gorputz atal, ahuldu egiten dira. Horregatik komenigarria izan ohi da menopausia iritsi baino lehenago gorputza zaintzen hastea. Menopausiaren eragina gutxitzeko soia hartzea ahol-

katzen dute mediku askok. Baina kontu handiz hartu behar da sendagai hau, hilerokoaren iraupena luza baitezake. Normalean, komenigarria da otorduetan jaten dugunari goilarakada pare bat soia botatzea, eta horrela jarraitzea hiru edo lau egunetan. Horrela emakumeak galtzen duen estrogeno gutxituko da, eta itolarriak, kaltzioaren galera eta antzeko arazoak ere gutxitu egingo dira denborarekin. Bestalde, soia lortzeko arazoak izanez gero, nahikoa da limoi zati batzuk, apioa eta perrexila elkarrekin egostea, eta hortik ateratako salda bederatzai egunetan zehar hartzea. Errezeta horrekin berehala nabaritu da hobekuntza.



EGUNKARIA

Apioak menopausiaren eragina gutxitzen du.

irailaren 30a arte, Etxezarreta Jauregian. Astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 14:00etara, eta 16:00etatik 20:00etara; eta larunbat eta igandeetan, 12:00etatik 14:00etara eta 18:00etatik 20:00etara.

ELGOIBAR. 'Women are beautiful'. Abuztuaren 22tik irailaren 15era, Garry Winogranden argazkiak ikusteko aukera izango da, Kultur etxean. Ordutegia: astelehenetik larunbatera 19:00etatik 21:00etara izango da zabalik.

ELIZONDO. Zaborteigiko poemak. Irailaren 22a arte, Arizkunenea Kultur Etxean egongo da erakusketa berezi hau.

ERRETERIA. 'Errenteriako seme-alabak'. Magdalena kaleko Xenpelar etxean izango da ikusgai.

GASTEIZ. 'Aliens 1999...2000'. Lurralde Historikoaren Agiritegian izango da ikusgai urriaren 10a arte, Julio Alvarez Yagüe margolariaren eskutik.

GETXO. Fernando Molares. Haur eskolabotzari buruzko argazki erakusketa zabalik egongo da bihar arte.

GORLIZ. Marilu Macias.

Abuztuaren 18tik aurrera, Udal Erakustaretoan.

Mugarik gabeko medikuak.

Argazki erakusketa irailaren 15a arte, Udal erakusketa aretoan.

Azman Dadh Badi. Argazki erakusketa Gorlizko kultur etxean. 9:00etatik 14:00etara eta 16:30etik 19:30era lanegunetan; eta 10:00etatik 13:00etara eta 16:30etik 19:30era, larunbat eta igandetan.

HONDARRIBIA. Jaietako argazki eta kartel erakusketa.

Irailaren 15a arte Erakusketa aretoan ikusi ahal izango da.

IBARRA. 'Euskal Herria eta dinosauroak'. Erakusketa Benito Izagirre Kultur Etxean izango da ikusgai egunero, astelehenetik ostiralera 10:00etatik 13:00etara, eta 15:30etik 21:00etara.

LEGAZPI. Estatu mailako Legazpi Hiria II. Argazki Lehiaketako argazkiak. Irailaren 21a arte, kultur etxean, arratsaldeko 17:30ean hasi eta 20:30era.

ONDARROA. 'Ezagutu, Euskadin, desagertzeko arriskuan dauden animaliak'. Desagertzeko zorian dauden abereei

musika

Juan Padrosa piano jolearen kontzertua Lezon (Gurutze Santuaren elizan 20:30ean)

Arantxa Elizegi | DONOSTIA

Tomas Garbizu konpositore ezaguna jaio zela ehun urte di-rela eta, omenaldia egingo dio gaur Lezoko Udalak. Horrekin batera, gainera, Juan Padrosa bere lankide izandakoak piano kontzertua emango du Garbizuk pianorako idatzi zituen doinuekin. Bi musikariek elkarrekin lan egin zuten urte askotan zehar, eta Garbizuk Padrosarentzat idatzi zituen bere obretako asko. Horregatik berarekin hitz egin du EGUNKARIAK.

■ Nola ezagutu zenuen Tomas Garbizu konpositorea?

Donostian pianoko katedra hartu nuenean ezagutu nuen. Ordu-rako Garbizuk solfeoa irakasten zuen bertan, eta han hasi ginen elkar ezagutzen. Garai hartan, nik Uruñuelak idatzitako lan bat jotzen nuen pianoarekin, baina ez zen oso egokia, berez orkestra osoarekin jotzeko konposatua izan baitzen. Hori ikusita, Garbizuri pianorako auresku bat idaztea proposatu nion.

■ Gogorra izan da Garbizuren lanak interpretatzea?

Bai, nahiko zaila izan da graba-

JUAN PADROSA PIANO JOLEA

«Garbizuri pianorako auresku bat egitea proposatu nion»



ORRATX

Juan Padrosa piano joleak Tomas Garbizuren obrak joko ditu.

keta, nik ez bainuen ezagutzen Santiesteban bilduma, eta, pasa den urtean, grabaketa egitea proposatu zidaten arte ez nuen inoiz ikusia. Gainera idatziak nahiko zikinak egoteaz gain, orain arte inork ez duenez konposizio horien edizio bat argitaratu, fotokopiekin lan egin behar izan dugu.

■ Tomas Garbizuri egiten zaion lehenengo omenaldia al da gaurkoa?

Ez, 80 urte zituela egin zitzaion lehenengoa, herriko parrokian, bera oraindik bizirik zela. Oraingoa bigarrena da jadanik, eta bera jaio zela ehun urte bete direnez, pianorako idatzi zuen lan guztiak grabatzeko erabakia hartu genuen. Baina gure lanak ez du ezertarako balioko orbaitek bere konposizioak argitaratzen ez baditu. Hori egin ezean inork gehiagok ezingo baititu bere obrak jo.

■ Diskoan dauden abesti guztiak joko al dituzu bihar?

Ez, horretarako egun osoa behar harko nuke, eta ez daukat hainbeste denbora. Horregatik bere abestietako batzuk aukera behar izan ditut.

buruzko erakusketa hau zabalik egongo da, gaur arte, udal erakustokian.

ORDIZIA. 'Txusma Sanchez'.

Irailaren 23a arte, Barrena kultur etxean.

SOPUERTA. 'Enkartazioen museoa'.

Enkarterrien historiari buruzko erakusketa iraunkorra ikusi ahal izango da.

TOLOSA. Chillida-Bach. Urriaren 6a arte, Aranburu jauregian izango da ikusgai, egunero 17:30etik 20:30era, jai egun eta astelehenetan izan ezik.

Nori Ushijima. Pintura erakusketa, irailaren 14tik urriaren 13a arte Aranburu Jauregian, egunero, 17:30etik 20:30ak arte.

ZARAUZ. Izaskun Ortiz.

Irailaren 23a bitartean izango dira Izaskun Ortizen margoak Torre

Luzean. Ordutegia: lan egunetan 18:00etatik 21:00etara, eta jai egunetan 12:00etatik 14:00etara eta 18:00etatik 21:00etara.

Berradiskidetzerako Artea.

Urriaren 7a bitartean, Sanz Enea aretoan, artista ezberdinen 43 margolan egongo dira ikusgai, bertara inguratzen direnen gozamenarako...

ikastaroak

AZPEITIA. Begirale ikastaroa.

Gazteria sailak 18 urte gorako gazteei herrian begirale titulua ateratzeko aukera eskaini nahi die. Ikastaroa 2001eko azarotik 2002ko maiatz bitartean izango da. Izena emateko epea irailaren 25a arte izango da.

BILBO. Noches de Tango.

Ostiralero eta hilabeteko lehenengo

larunbatean, uda osoan zehar, gaueko 23:00etan. Ikastaroa Cafe Boulevard aretoan egingo da. Garua elkarrekin ikastaro berezia eskainiko du oinarritzko mugimenduak ikasteko.

Antsietatea kontrolatzeko ikastaroa. Urriaren 4an hasi, eta abenduaren 21ean amaituko da.

DONOSTIA. Autoestima ikastaroa emakumeentzat.

Ikastaroa irailaren 24tik urriaren 11 arte izango da, eta matrikula epea irailaren 11n zabaldu, eta irailaren 19an amaituko da. Matrikula egiteko telefonoa: 943 454014. Antolatzailea Donostiako Emakumeen elkarte da.

ELGOIBAR. Buztin ikastaroa haurrentzat. Urriaren 3a arte, astelehenetik ostegunera, 18:00etatik 20:00etara, Lurki elkarrekin antolatuturik.

ERRETERIA. Begirale

ikastaroa. Aisialdirako eta Euskalgintzarako begirale ikastaroa antolatu du Oarsoaldeko Euskara Batzordeak nahi duen guztientzako. Izena emateko epea irailaren 14a arte egongo da irekia.

GASTEIZ. Antzerki Eskola. Irekia dago jadanik haur eta helduentzako matrikula epea. Informazio gehiago nahi duenak 945 284542 telefonora dei dezala.

IRUÑEA. Nafarroako Antzerki Eskola. Zabalik dago izena emateko epea, San Agustín kaleko 5ean, goizeko 9:00etatik 14:00etara.

Grabatu ikastaroa. Nafarroako Museoak eta Iruñeko Arte Eskolak antolatutako grabatu ikastaroa, 14 urtetik goragoko gazte eta helduei zuzenduta dago. Ikastaroa Museoko

egoitzan emango dute. Asteartetik ostiralera, goizeko 10:00etatik eguerdiko 12:30era.

LEGAZPI. Marrazketa, pintura eta eskulan ikastaroak. Gaur hasi

eta irailaren 21a arte egongo da zabalik matrikulazio epea, kultur etxean. Ikastaroa urritik eainera bitarte eskainiko da.

TOLOSA. Aretoko dantza ikastaroa. Egunero, irailaren 14a arte, 19:30etik 20:30ak arte, Udal Kirol departamentuaren eskutik.

Kultur tailerreko matrikulazio kanpaina. Pintura, haurrentzat eskulanak, zeramika, balleta, dantza garaikidea, antzerkia eta egurra lantzeko ikastaroak antolatu dituzte. Ordutegia: 09:30etik 15:00etara, kultur etxean.