

osasuna

Elgorriari aurre egiteko sendabidea

Osagaiak: bi koilarakada intsusa lore eta litro erdi ur.

Pertsona helduek ere izan dezaketen arren, elgorriak bereziki haurrei eragiten die. Elgorria duen pertsonak beste bat kutsa dezake ezturen bitartez. Bere sintomak gripearen antzekoak dira: 40 graduko kalenturak, egonezinak, orban gorriak...

Hala ere, gaixotasun honek badu sendabiderik. Elgorriari modu natural batean aurre egiteko, lehenik, intsusa loretik ateratako likidoa lortu behar da, likido hau litro erdi urekin nahastu eta, gero, hamar minutuz egosi. Egosteko lanak egin ostean, hamar bat minutuz hozten utzi behar da. Ur hau otorduz kanpo edan behar da, egunean, lau katilukada. Umeek, berriz, orduero edan behar dute ur horretatik koilarekada bat.



ANJA NIEDRINGHAUS / EPA

Elgorria duen Afganistango haur bat.

musika

ANDOAIN. Udal musika eskola.

Gaur, 17:30ean, Urigain Kultur Elkartean.

BERGARA. The Bellrays eta

Fivelives. Bihar, 21:00etan, Jam aretoan.

BILBO. Le gop! Bihar, 20:30ean, Euskalduna Jauregian.

Deriva, Rockzilla eta Pam. Bihar, 20:00etan, Bilborocken.

Carles Pons. Gaur, 20:00etan, Kafe Antzokian.

Celtas Cortos. Bihar, 22:00etan, Kafe Antzokian.

DONOSTIA. Cathy Claret eta

Pavel. Bihar, 23:00etan, Altxerri Jazz tabernan.

ERRETERIA. Markos Untzeta eta Buhame Famatuak. Bihar, 22:30ean, De Cyne Reyna tabernan.

GASTEIZ. Strawberry

Hardcore. Bihar, 22:00etan, Azkena aretoan.

'El barbero de Sevilla'.

Bihar, 20:30ean, Printzipal antzokian Opera 2001en eskutik.

Triki ta Ke. Bihar, 19:00etan, EHUn.

IRUÑEA. 'El contrabajo en el clasicismo'. Gaur, Maisonnave hotelean, arratsaldeko 20:00etan..

Fco. Javier Fdz eta Pedro J.

Rodriguez. Gaur, 20:00etan, H. Maisonnave.

LEGAZPIA. Doinua musika

eskolako ikasleak. Bihar, 19:00etan, kultur etxean.

TOLOSA. Julia Leon

Bihar, 19:30ean, kultur etxean.

USURBIL. Donostiako Zurriola

Musika Eskola. Gaur, 19:00etan, Udarregi ikastolan.

antzerkia

ANTSOAIN. Ametsen

konpainia. Gaur, 17:30ean, Ezkaba ikastetxe publikoan.

BAIONA. 'Au bord de la vie'.

Bihar, 21:00etan, Antzokian Gao Xingjianen eskutik.

BARAKALDO. 'Ahatetxo

itsusia'. Gaur eta bihar, 10:00etan, 11:30ean eta 15:15ean, antzokian.

BEASAIN. 'Mambru'.

Gaur, 11:30ean, Usurbe antzokian Markeliñeren eskutik..

'Como la seda'. Gaur, 20:00etan, Ayala Antzokian T'Omblijo T-ren eskutik.

'Pan con pan'. Gaur, 20:30ean, unibertsitatean Zanguango eta Trapu

antzerkia

Mambru. Gaur, Beasaingo Usurbe antzokian (11:30ean)



EGUNKARIA

Markeliñek 'Mambru' obra aurkeztuko du gaur Beasainen

Markeliñe konpainia bizkaitarrak 'Mambru' obra aurkeztuko du gaur, 11:30ean, Beasainen. 2001eko urtarrilaren 3an Zornotzako antzokian estreinatu zen obra honek sari ugari irabazi ditu (1998ko Feten saria, 2000ko Max saria...). Bere helburua, berriz, gerrak sortzen dituen sentimenduak gazte eta haurrei sentiaraztea da.

Zaharrak-en eskutik.

'Dangala Danba'. Gaur, 11:00etan, Elai Alai aretoan.

'Adagio'. Gaur, 15:00etan, Elai Alai aretoan.

'La Garbo S.A'. Bihar, 11:30ean eta 21:00etan, Usurbe Antzokian.

BILBO. 'Como la seda'. Gaur, 20:00etan, Ayala Antzokian.

'Alizia bitxikerien lurraldean'. Gaur, 21:45ean, Bilborocken.

DONOSTIA. 'El amigo de John Wayne'. Bihar, 21:00etan, Antzoki Zaharrean Ados Teatroyen eskutik.

EIBAR. 'Pan con pan'. Gaur, 20:30ean, unibertsitatean Zanguango eta Trapu Zaharrak-en eskutik.

ERMUA. 'Glob. glob. glob...GLOB!'. Bihar, 20:15ean, Infreñun Javi Barandiaranen eskutik.

GASTEIZ. 'Tío Vania'. Gaur, 20:30ean, Printzipal antzokian.

'Hellen'. Gaur, 10:30ean eta 15:30ean B. Etxepare aretoan.

GERNIKA. 'Dangala danba'. Gaur, 11:00etan, Barrutia ikastetxean.

'Adagio'. Gaur, 15:00etan, Elai-Alai aretoan.

IGORRE. 'Minutu bakarra'. Bihar, 10:00etan, Arratiako institutuan

Antzerkiola imaginarioaren eskutik.

IRUÑEA. 'Ikutuz ikutu'. Gaur, 20:30ean, Nafarroako Antzerki

Eskolan Pikor T-ren eskutik.

LARRAINZAR. 'Thelma y Louise'. Gaur, 19:30ean, eskolan.

LARRAUL. 'Itsasminex'

txotxongiloak. Gaur, 17:00etan, herriko ostatuan Enkarni Genuaren eskutik.

LEIOA. 'Kontenedore baten istorioak'. Gaur, 12:00etan, EHUn.

MIARRITZE. 'Poste restante'. Gaur, 20:30ean, Gare du Midin.

SALINAS. 'De profesion princesa'. Gaur, 19:30ean, frontoian.

TRAPAGA. 'Teatro mohicano'. Bihar, 10:00etan, institutuan Txamuskinaren eskutik.

ZUMAIA. Hiruki ipuin kontaketa. Bihar, 17:30ean, Forondan.

bertsolaritza

LASARTE-ORIA. Andoni Egaña, Jexux Mari irazu, Unai Iturriaga eta Jon Maia. Etzi, 22:30ean,

kultur etxean.

GASTEIZ. Ruben Sanchez eta

Iker Zaldua. Gaur, 21:00etan, Aixkiria AEK euskaltegian.

Iñaki Viñaspre eta Iñaki

Gurrutxaga. Gaur, 21:00etan, Amaiur AEK euskaltegian.

hitzaldiak

ANDOAIN. 'Gaur egungo

bizimodua...'. Gaur, 20:00etan, Euskalduna Mendigoizale Taldearen egoitzan Karmele Benito del Valle medikuaren eskutik.

ARRASATE. 'Arrasateko

aberastasun naturala'. Bihar, 19:00etan, Monterron kultur etxean Urtzi Mendizabal eta Rosa Agirrebeña biologoen eskutik.

AZPEITIA. 'Justizia eta

euskara'. Gaur, 20:00etan, Aitonena hitzaldi aretoan.

BILBO. 'La lucha argentina vista

desde Euskal Herria'. Gaur, 19:30ean, La Bolsan. Jarraian,

'Generación golpe' filmea proiektatuko da.

ERMUA. 'Afganistango emakumeen egoera gaur egun'.

Gaur, 19:00etan, Udal Liburutegiko ikus entzunezkoen aretoan.

ERRETERIA. Markos Untzeta

Bihar, 22:30ean, De Cine Reynan.

'La deuda externa hoy. Políticas de condonación y anulación de la deuda'. Gaur, 19:30ean, Xenpelar

etxean Eric Toussainten eskutik.

GASTEIZ. 'Cáncer de mama, nuestra experiencia'. Gaur, 19:39ean, Goiri jauregian.

'Hiesa, gaur'. Gaur, 18:00etan, Udal Euskaltegiko areto nagusian Harri

Beltza aretoaren eskutik.

'Asalto a la fábrica: luchas autónomas y reestructuración capitalista (1960-1990)'

liburuaren koordinatzaile

Francisco Quintanarekin solasaldia. Bihar, 20:00etan, Hikaatenean.

GETARIA. 'Afektibitatea eta familiako harremanak'. Gaur, 17:00etan, Atondiga Zaharra aretoan.

HERNANI. 'Mugimendu

femenistaren egungo egoera eta erronkak'. Bihar, 19:30ean, Biteri kultur etxean Kizkitza Gil de San

Vicenteren eskutik.

LASARTE-ORIA. 'Katxemira'. Gaur, 19:30ean, kultur etxean Txente

Rekondoren eskutik.

LEGAZPI. 'Kolonbia'. Gaur, 19:00etan, kultu etxeko areto

nagusian.