

koktela

C bitamina komeni zaienentzako edari aproposa

Osagaiak (8 baso prestatzeko): Laranja (kilo 1 zukutzeko eta oso bat xerratan), arabi sagarrak (kilo 1), limoiak (erdi bat zukutzeko eta oso bat xerratan), ura (kikara bat bete), izotz puskak eta soda.

Aski ezaguna da zitrikoak oso onak direla

osasunarentzat. Gauzak horrela, zitrikoe-kin egindako freskagarri bat proposatzen dizuegu gaurkoan. Laranja, arabi sagarrak eta limoia zurituko ditugu lehenik, zukutu egingo ditugu gero. Jarraian, urarekin nahastuko dugu zukua. Basoetan izotz puskak jarriko ditugu, eta limoi eta laranja xerra bana ere bai. Behin hori eginda, aurrez egindako zukua isuriko dugu basoetara, soda txorrotadatxo bat gaineratuz haietara.



EGUNKARIA
Zitrikoek C bitamina asko dute.

'Japonia. Milaka urteko herrialdea ezagutzen' kultur jardunaldien barruan.

hitzaldiak

GASTEIZ. 'Japonia gaur egun'. Gaur, eguerdiko 12:00etatik aurrera, Artiumeko auditorioan. Hizlaria: Takahiro Ogiara, Japoniak Espainian daukan enbaxadako Kultur eta Informazio Zentroko zuzendaria. **'Japoniako sukaldaritza'.** Gaur, arratsaldeko 17:00etatik aurrera, Barcelo hotelean. Hizlaria: Alejandro Moranda, Madrilgo Sukothay jatetxe japoniarreko sukalde burua.

bestelakoak

DONOSTIA. Nunila ipuin kontalaria (bartzelonarra). Gaur, gaueko 22:00etatik aurrera, Egia auzoko Garrasi tabernan. **Nunila ipuin kontalaria.** Bihar, gaueko 22:00etatik aurrera, Egia auzoko Beti Boga tabernan. **ZUMAIA. Bisita gidatuak.** Udalturismo bulegoak antolatuta, Zumaia herriko hainbat ikuspegi ezagutzeak aukera ematen duten bisitaldi gidatuak egingo dira uda osoan zehar: arte ondarea, Alde Zaharra, ibaia eta itsas bazterrak ontziz, Debatik Zumaiaraino itsas labarrak... Informazio gehiago jasotzeko, bulegora bertara jo edota 943143396 telefono zenbakira deitu zenezakete.

erakusketak

LEKUNBERRI. Xabier Goldaraz Aldaia erakusketa. Espetxean egon den hamar urteetan zehar eginiko lanak erakutsiko dira. Erakusketa hau Mitxausenea kultur etxean paratuko da, irailaren 21etik 27ra.

ikastaroak

BILBO. Tango ikastaroak. Tangoa ikasteko, Garua elkartearen eskutik. Uda garaian, Cafe Boulevardeko lehenengo solairuan, ostiralero eta hileroko lehen larunbatetan, gaueko 23:00etatik aurrera. **DEBA. Arte eskola.** Grabatua

antzerkia

'Ekidazu, lehoiek ez dakite bibolina jotzen'. Gaur, Erandioko herriko plazan (18:00etan).

Abereta planetako astoen gorabeherak

Erredakzioa | **DONOSTIA**

Kukubiltxo antzerki taldeak *Ekidazu, lehoiek ez dakite bibolina jotzen* lana antzeztuko du gaur Erandion. Istorioa Mikel Zarate-ren alegia batean oinarritzen den arren, Kirmen Uribe idazleak nolabaiteko itxura literarioz jantzi zuen kontaketa.

1975ean Zaratek *Ipuin antze-ko alegi mingotsak* liburuan, *Ekidazuko astasendia* izeneko ipuina bildu zuen. Animalia istorio haren atzean, idazleak garai hartako aldaketaz zeukan iritzia zegoen. Kukubiltxo taldeak kezka haiek eguneratu ditu, lehen industrializazioaren mehatxuak hartzen zuen lekua orain merkataritza guneekin betez.

Umeen neurrira pentsatutako fantasiako istorioa

Abereta planetan bada *Ekidazu* izeneko herri bat, hango biztanle asto koloretsu, alai eta musikazaleengatik sonatua. Egun batean, Piztiaga konpainiakok



JON HERNAEZ / ARGAZKI PRESS

Ekidazu, lehoiek ez dakite bibolina jotzen ikuskizuneko irudia.

merkataritza gune bat eraikitze-ko asmoa dutela zabalduko da *Ekidazu*. Hala, herriko bizimodu lasaia guztiz hankaz gora jarriko da egun batetik bestera.

Bestalde, euskarak, umek eta txotxongiloek bideratu dute

larrabetzuarren lana. Itxura tradizionalako istorioak sortu dituzte zenbaitetan, abangoardistagoak beste batzuetan. *Ekidazu, lehoiek ez dakite bibolina jotzen* lana Kukubiltxo taldeak euskal ipuingintza tradizionalari

eskainitako laugarren antzezla-na da. Aurretik ekoiztu zituen *Behin bazen, Kukubel* eta *Txirrikiz* lanak; Resurreccion Maria Azkueren ipuin batzuetan oinarrituak lehen biak, eta Errose Bustintzarenean hirugarrena.

lehiaketak

EIBAR. 'Eibarko Euskaraz idatzitako narrazio lehiaketa'.

Irailaren 14a baino lehen aurkeztu beharko dira lanak... *eta kitto* Euskara Elkartean. Arauak: Lehiaketa bi mailatan emango da: A mailan, 14-17 urte bitartekoek hartuko dute parte, eta B mailan, berriz, 18 urtez gorakoek. Gaia librea eta gehienez bi lan aurkeztu ahal izango ditu. Aurretik argitaratu gabeak izan beharko dute lanek eta Eibarko euskaraz idatzia izan beharko dute. DIN A4an aurkeztuko dira eta 10-12ko letra neurrian. A mailan, bi eta lau orri bitartekoak izango dira lanak, eta B mailan, berriz, hiru eta zazpi orri bitartekoak. Lanak ezin ditu egilearen datuak izan.

GASTEIZ. 2003 'Francisco Javier de Landaburu' saria.

'Europako eredu soziala prozesu eratzailan' gaia jorratu beharko dute parte-hartzaileak. Europako eredu sozialaren bilakaera eta berezko ezaugarriak jaso beharko dituzte lanek, baita eredu hori mantentzeak dituen zailtasunak ere. Gainera, Europako konstituzio berriak eduki eta aldeztu beharreko helburuak zehaztu eta azaldu beharko dira. Lanak aurkezteko epea 2003ko martxoaren 31n amaituko da, eta Europako Mugimenduaren Euskal Kontseiluan aurkeztu behar dira. Lehen saria 5.000 eurokoa da, lana argitaratuz. Argibide gehiago jaso nahi izanez gero, ondoko helbideetan kontsulta zenezakete: 945 161557,

eurobask@eurobask.org,
www.eurobask.org.

LEZAMA. V. Oxangoiti argazki lehiaketa.

Argazkiak aurkezteko epea irailaren 4an amaitzen da, eta Oxangoiti tabernan utzi behar dira. Bakoitzak lau argazki aurkez ditzake gehienez, bakoitza dagokion izenburuarekin. Argazki guztiek 23x32ko kartulina beltza edukiko dute euskarritzat. Sariak: lehen saridunak Oxangoiti garaiak eta asteburu bat landetxe batean irabaziko ditu. Bigarrenak, 60 euro. Lezamako lan onena eta ikusleek hautatutako lana ere sarituko dira. **ZUMAIA. XV. Julene Azpeitia ipuin lehiaketa.** Lanak aurkezteko epea, irailaren 30ean amaituko da. Gaia librea da, gutxienez 10 folio (makina bada, bi espaziora). Hiru

ale bidaliko dira. Jatorriz euskaraz idatzia egon behar du, originala izan behar da eta argitaratu gabea. Ezin izango dute parte hartu beste sariren bat jasotako lanek.

ZUMARRAGA. XIV. Pintura lehiaketa. Lanak aurkezteko epea, irailaren 13an amaituko da, Urretxuko Kultur Etxean.

'Narratiba eta Poesiako Iparragirre saria 2002'. Narratiba eta poesia lanak aurkezteko epea irailaren 27an amaituko da. Urretxuko Kultur Etxean edo Zumarragako Udaleko Kultura Sailean aurkeztu daitezke lanak. Ondokoak dira sariak: A mailan, lehen irabazleak, 60 euro jasoko ditu, eta bigarrenak, berriz, 30 euro. B mailan, lehen sarituenak 120 euro jasoko ditu, eta bigarrenak, berriz, 60 euro.