

osasuna

Mendaren eragin lasaitzaileak kontzentrazioa indartzen du

Gainean da azterketa garaia. Ikasleak urduritzen hasita egongo dira honezkero, eta oroimen ona ezinbestekoa da ikasgaiak gainditzeko. Oroimen ona edukia-gatik ere, behar-beharrezkoa da kontzentrazioa. Hori indartzeko, irakur ezazue arretaz aholku hau, oso eraginkorra baita. Har itzazue bost gramo menda hosto

lehor eta hiru koilarakada ezti. Horiek baino ez dituzue beharko erremedio hau prestatzeko. Lehenik eta behin, irakin ezazue ura, basokada bat gutxi gorabehera. Sua itzali ondoren, bota itzazue menda hostoak uretara. Hamar minutuz hor eduki eta gero, iragazkitik pasatu eta gehitu iezaiozue ezti. Ondo nahastu edabea. Ikasten ari zarela hartzea gomendatzen dizugu. Izan ere, menda lasaigarria da; kontzentrazioa hobetzen du.



EGUNKARIA

Ikasleek kontzentratzeko gaitasuna beharrezkoa dute, oroimen onaz gain.

musika

ARRASATE. Euskal Herriko Gazte Orkestra. Gaur, arratsaldeko 19:00etatik aurrera, Amaia antzokian.
BARAKALDO. Maria Dolores Pradera. Bihar, arratsaldeko 19:30ean hasita, antzokian.
BERGARA. Rabia Positiva, Mirindas eta Alume. Gaur, gaueko 23:00etan, gaztetxean.
Doctor Deseo eta Dabid DJ-a. Gaur, gaueko 23:30ean, Jam aretoan. 2004. urtera arte agurtzeko kontzertua.

BILBO. 'Los sobrinos del capitán Grant' zartzuola. Gaur eta bihar, Arriaga antzokian. Gaur, goizeko 11:30ean hasita; bihar, albiz, arratsaldeko 18:30ean.
Euskal Herriko Gazte Orkestra. Bihar, arratsaldeko 20:00etatik aurrera, Euskalduna jauregian.
DONOSTIA. Los huerfanitos eta Desoreka. Gaur, iluntzeko 21:30ean hasita, Guardetxean.
ELGOIBAR. Elgoibarko Udalaren Musika Banda. Bihar, eguerdiko 12:30ean hasita, Herriko antzokian.

GASTEIZ. Kokein. Asteartean, 19:00etan, EHUn.

HERNANI. Akelarre. Gaur, arratsaldeko 20:00etan, Oialume dantzalekuan.

IRUÑEA. Zea Mays. Gaur, arratsaldeko 20:00etatik aurrera, Terminalean.

LARRABETZU. Igor Arzuaga. Gaur, gaueko 22:00etatik aurrera, gaztetxean.

ONDARROA. 'Lagun artean kantari'. Anje Duhaldeekin kantuan egiteko saioa. Gaur, arratsaldeko 20:00etatik aurrera, Kafe Antzokian.

PAUSU. Salsa Berde. Gaur, gaueko 23:00etatik aurrera, Xaia ostatuan.

ZIZUR NAGUSIA. Erreniega abesbatza. Gaur, eguerdiko 12:45ean hasita, elizan.
ZORROTZA. Jan, DNG, Whisky y Vino, Ultima Neurona eta Undecimo Mandamiento. Gaur, iluntzeko 21:00etatik aurrera, pilotalekuan.

antzerkia

ALEGIA. 'Las punkis también lloran'. Bihar, arratsaldeko 19:00etan, gaztetxean. Detritus

musika

Zea Mays. Gaur, Iruñeko Terminalean (20:00etan).



MONIKA DEL VALLE / ARGAZKI PRESS

Zea Mays taldea; disko berria kaleratu dute duela gutxi.

Zea Mays taldearen doinu berriak entzuteko aukera, gaur, Iruñeko Terminalean

Harrobian izena du Zea Mays euskal musika taldearen azken lanak. Disko horretako abestiak aurkezten ari dira taldekideak, jo eta ke. Gaur, esaterako, Iruñean eskainiko dute kontzertua. Euskal musika eta, bereziki, doinu gogorak gustuko dituenak, badauka zer entzuna.

taldeak emana.

BILBO. 'Oliver!' musikala. Gaur, 11:30ean, Euskalduna jauregian. Bergarako Orfeoaren parte hartzearekin.

IRUÑEA. 'Kó ko ro kó'. Gaur, eguerdiko 12:00etatik aurrera, Gayarre antzokian. Ados Teatroa antzerki taldeak emana.

LEIOA. 'Moto'. Gaur eta bihar, arratsaldeko 16:30ean eta 20:00etan hasita, Kandelazubietako kiroldegian. Swamp zirkuak eskainitako

ikusbizina.

SORALUZE. 'El tenderete'. Gaur, arratsaldeko 19:30ean hasita, gaztetxean.

ZUMAIA. 'Natatxa'. Gaur, eguerdiko 12:00etatik aurrera, Aita Mari antzokian. Txalo antzerki taldeak eskainitako ikuskizuna.

bertsolaritza

ARANTZA. Sebastian Lizaso eta Andoni Egaña. Bihar, egun

osoz.

BERA. Bortzirietako Taldekako V. Lehiaketa. Gaur, iluntzeko 21:00etatik aurrera, Berri tabernan. Finala.

LASARTE. Bertso ekitaldia. Parte-hartzaileak: Maialen Lujanbio, Jesus Mari Irazu, Unai Iturriaga eta Sustrai Colina. Bihar, arratsaldeko 19:00etatik aurrera, Manuel Lekuona kultur etxean. Antolatzailea: Ttakun Euskara Elkarte.

LEITZA. Iñaki Murua eta Aitor Sarriegi. Bertso-afaria. Gaur, iluntzeko 21:30ean hasita, Torrea tabernan.

LESAKA. Bortzirietako Taldekako V. Lehiaketa. Gaur, eguerdiko 12:30ean hasita, Kattu tabernan. 3. kanporaketa: Iñigo Olaetxea, Estixu Fernandez eta Alaitz Rekondo.

Bortzirietako Taldekako V. Lehiaketa. Gaur, arratsaldeko 15:00etatik aurrera, Atxaspi

tabernan. 1. finalerdia: Xabier Silveira, Jon Silveira eta 1. kanporaketako irabazlea.

Bortzirietako Taldekako V. Lehiaketa. Gaur, arratsaldeko 18:00etatik aurrera, Puy tabernan. 2. finalerdia: 2. eta 3. kanporaketako irabazleen artean.

OIARTZUN. Bertso saioa, parte-hartzaileak: Xabier Silveira, Amets Arzallus, Unai Iturriaga, Igor Elortza, Sebastian Lizaso, Andoni Egaña, Jon Martin eta Jon Maia. Gaur, arratsaldeko 19:00etatik aurrera, Madalensoro pilotalekuan.

ONDARROA. Amets Arzallus, Jesus Mari Irazu, Unai Iturriaga eta Anjel Mari Peñagarikano. Bihar, eguerdiko 12:30ean hasita, Antiguako Ama egoitzan.

OÑATI. Aitor Mendiluze, Maialen Lujanbio, Jon Maia, Sustrai Colina eta Amets Arzallus. Gaur, gaueko 22:30ean hasita, Zubikoa kiroldegian.

ikus-entzunezkoak

ALTSASU. Altsasuko Film Laburren I. Zikloa. Gaur, arratsaldeko 17:00etatik aurrera, Lurrazpi tabernan.

GETXO. 'Chihiroren bidaia'. Gaur, eguerdiko 12:00etatik aurrera, Getxo antzokian.

hitzaldiak

DONOSTIA. 'Presentación de la Virgen en el templo' koadroari buruzko mintzaldia. Gaur, eguerdiko 12:00etatik aurrera, San Telmo museoan. Hizlaria: Carmen Morales.

SORALUZE. Animalien babesaren gainean. Bihar, arratsaldeko 18:00etatik aurrera, gaztetxean.

bestelakoak

AUDIO. Uhinak irrati librearen aldeko jaialdia: Sorkun eta Neubat taldeen kontzertua, Txingurri antzerki taldearen emanaldia eta DJ-ak. Gaur, gaueko 22:30ean hasita, gaztetxean.
LESAKA. Gari, Montxo eta Joselontxo pailazoak. Bihar, arratsaldeko 18:00etatik aurrera, Zambra aretoan. 'Non dago trukoa?'