

aholkua

Bihotzerreari aurre egiteko hurrak jatea komeni da

Bazkari edo afari oso pisutsuen ondoren bihotzerrea sortzen denean, lauzpabost hur gordin jatea ona da. Lehendabizi ahoan ondo xehatu behar dira hurrak, eta oreka egiten denean irenstea gomendatzen da. Urdailean eragin sendagarria izango dute hurrek eta, horrela, gehiegi jatearen ondorioak leundu egingo dira.



EGUNKARIA

argitalpena

Galiziara boluntario joan diren gazteen lekukotza

Txorierriko Aikor aldizkarian, Iker Atxustegi Galiziara boluntario joan den gaztea elkarrizketatu dute azken alean. «Hain kosta polita horrela ikustea lotsagarria da», dio Derioko gazteak. Era berean, Larrabetzuko Berba lagun taldeari buruzko erreportajea aurki daiteke aldizkari berean, euskaldun zaharrak eta berriak biltzen dituen.

Argitaratzailea: **Totoan, Txorierriko Euskara Elkartearen Federazioa**

musika

ANOETA. Morau eta Ni Neu.

Bihar, gaueko 23.00etan, gaztetxean.

BAIONA. 'Si Vis Pacem'.

Gaur eta bihar, 20.30ean, La Luna Negran.

BERGARA. Black Nasa eta

Aytobach Kreisor. Gaur, gaueko 21.30ean, Jam aretoan.

Mal de Ojo. Bihar, gaueko

23.00etan, Pol Pol tabernan.

Ekon, Jousilouli eta Anger.

Bihar, gaueko 22.00etan, Jam aretoan.

BILBO. Bilboko orkestra

sinfonikoa. Gaur eta bihar, 20.00etan, Euskalduna jauregian.

Sorkun eta Kokein. Gaur, gaueko

22.00etan, Kafe Antzokian.

Botxo Boogies. Gaur, gaueko

21.00etan, Palladium aretoan.

Rata Blanca. Bihar, gaueko

21.00etan, Bilborock aretoan.

Fangoria. Bihar, gaueko 22.00etan,

Kafe Antzokian.

Las coronas eta La secta. Bihar,

gaueko 22.00etan, Azkena aretoan.

DONOSTIA. Mark Olson,

Victoria Williams & The

Creekdippers. Gaur, gaueko

21.00etan, Egiako kultur etxean.

Chano Lobato. Gaur, gaueko

21.00etan, Antzoki Zaharrean.

Mad eta Rouge. Bihar, gaueko

21.00etan, Guardetxean.

Juan Mari Beltran 'Arditurri'.

Bihar, etzi eta igandean, arratsaldeko 20.00etan, Antzoki Zaharrean.

Bide ertzean eta Igor Arzuaga.

Bihar, gaueko 21.30ean, Altxa kultur etxean.

GASTEIZ. Igelaren banda. Gaur,

arratsaldeko 20.00etan,

Montehermoso kulturunean.

Reincidentes eta Sistema. Bihar,

gaueko 21.00etan, Azkena aretoan.

GETXO. Xabier Montoia. Gaur,

arratsaldeko 20.00etan, Getxo Antzokian.

IRUÑA. Doble V, Leyenda

Urbana, Indi, Breakdancers eta

Miguel Angel Sutil. Bihar, gaueko

22.30ean, Artsaia Musik Clubean.

LASARTE. Iñaki Iñarra DJa.

Bihar, gaueko 01.00etatik aurrera, Zulo aretoan.

OIARTZUN. DJ Pepo (Rama rec)

eta Koldo (Intermusic). Bihar,

gaueko 01.00etan hasita, Pagoa

aretoan.

SUGAR. Panics. Bihar, gaueko

22.30ean, Sugar tabernan.00

ZORNOTZA. Javier Krahe. Bihar,

gaueko 21.00etan, Zornotza aretoan.

antzerkia

'Ai Ama!'. Gaur, Nafarroako antzerki Eskolan, Iruñean (20:30ean).

EGUNKARIA

Miren Gojenola, Pilar Rodriguez eta Ainhoa Aierbe, 'Ai Ama' antzezlanean.

'Ai Ama!' taularatuko du gaur, Hika taldeak, Iruñean

Amatasunaren inguruan gogoeta egingo dute gaur Hika taldekoek, 20:30ean Nafarroako Antzerki eskolan eskainiko duten 'Ai Ama!' antzezlanean. Bihar, berri, Usurbilgo Oiarde kiroldegian izango dira (22:30ean).

antzerkia

BASAURI. '¡Que listo es Calixto!'. Gaur, 17.00etan, Sozial Antzokian.**BILBO.** 'Lucas de Bohemia'.

Gaur eta bihar, 20.00etan, Arriaga antzokian. Ur Teatroak aurkeztuta.

'La hermosa gente'. Gaur, arratsaldeko 19.30etan, San Fantziskoko auzoetxean. Pakidermos taldearen eskutik.**'Txintxa Rapiña'**. Gaur, 9.45ean,

Bilborock aretoan. Txamuskinaren eskutik.

DONOSTIA. 'Gu-gu txupete'.

Gaur, 12.15ean, EHUKo Gipuzkoako kanpuseko I.M. Barriola eraikinean.

Detritus Teatroak aurkeztuta.

'El Cerdo. Estrategia para dos jamones'. Bihar, etzi eta igandean, 20.30ean, Lugaritz kultur etxean.**'1937, gogoaren bidezidorretatik'**. Bihar eta etzi, gaueko 21.00etan, eta igandean, 20.00etan, Antzoki Zaharrean. Ttanttaka taldearen eskutik.**DURANGO.** Antzerkia. Gaur, 20.00etan, Sapuetxe gaztetxean.**ERMUA.** 'Toda la Biblia... o casi'. Bihar, 22.15ean, Ermua zineman. Kanpingagsek aurkeztuta.**GASTEIZ.** 'Ubu president...'. Gaur, arratsaldeko 20.30ean, Antzoki Zaharrean. Els Joglarsek aurkeztuta.**'Tacto con tacto'**. Gaur, eguerdiko

12.15ean, EHUn, Gasteizen. Pikor Teatoren eskutik.

GERNIKA. Viva Quevedo (bertsio berria). Bihar, 20.30ean, kultur etxean.**IRUÑA.** 'Ai ama!'. Gaur, 20.30ean, Nafarroako Antzerki Eskolan. Hika teatroaren eskutik.**USURBIL.** 'Ai Ama!'. Bihar, 22.30ean, Oiarde kiroldegian.

bertsolaritza

BILBO. Josu Martinez, Matxalen Zabalauregi, Garikoitz Sarriugarte eta Igor Menika. Gaur, arratsaldeko 21.30ean, La Espuelan (Iturbide).**ERMUA.** Zihara Enbeita, Iratxe ibarra, Markel Onaindia eta Jurgi Garitagoitia. Bihar, 22.00etan hasita, Infernu tabernan. Gai jartzailea: Asier Ibaibarriaga.**IGORRE.** Iñaki Iturrioz, Ibon Iza, Onintza Enbeita eta Iker Belaustegi. Bihar, iluntzeko 21.30ean, Herriko tabernan.**IRAIZOZ.** Xabier Silveira, Mikel Altxuart, Julen Zelaia eta Jon Barberena. Bihar, 21.30ean, Herriko elkartearen. Nafarroako bertso ligako bigarren saioa.**ZAMUDIO.** Iker Gangoiti, Miren Ibarluzea, Beñat Ugartetxea eta Ander Salaberria. Bihar, gaueko 22.00etan, Herriko tabernan.

dantza

IRUÑEA. Espainiako Dantza Konpainia Nazionala. Gaur eta bihar, 20.00etan, Gayarre Antzokian.**EIBAR.** Areto dantza. Bihar,

18.00etan, Untzaga Jubiletxean.

BARAKALDO. Matxalen Bilbao konpainia. Bihar, arratsaldeko 20.30ean, Barakaldo Antzokian.

hitzaldiak

ALTSASU. 'Irak, Genozidioaren atarian'. Bihar, 19.30ean, Gure Etxean. Hizlaria: Mikel Etxaburu (nazioarteko begiralea).**AZKOITIA.** 'Munduko bira bizikletaz'. Bihar, 19.00etan, kultur etxean. Hizlariak: Eneko Etxebarrieta eta Miyuki Okabe.**BAIONA.** 'Prestige'. Gaur, arratsaldeko 19.00etan, Baionako unibertsitatean (IUTen, B anfitegion). Kategorriako ikerlariak aurkeztuta.**'Iritz eta adierazpen askatasuna eta elkartzeko eskubidea Euskal Herrian'**. Bihar, arratsaldeko 20.00etan, Polo Beyris aretoan (Maison de la Vie Ciloyenne). Didier Rouget eta Julen Arzuaga abokatuak egongo dira.**BERASTEGI.** 'Nerabeen heziketa drogen aurrean'. Gaur, arratsaldeko 14.30ean, Muiñagorri eskolan.**DONAPALEU.** 'Inperio berri baten agerpena'. Gaur, 20.30ean, Zabalik Frantziskanotarren etxean, Jose Mari Pastor EGUINKARIA-ko nazioarteko saileko arduradunaren eskutik.**DONIBANE LOHIZUNE.** 'Lien culturel et lien économique en Pays Basque'. Bihar, gaueko 21.00etan, Ravel auditorioan. Hizlaria: Xabier Itzaina.**DONOSTIA.** 'Katalunia: hedabideak, hizkuntza eta merkaturak' mahaingurua. Gaur, arratsaldeko 19.30ean, Koldo Mitxelena kulturunean. Parte hartzaileak: Josep Gifreu, Antonio Franco eta Salvador Cardus.**EIBAR.** 'Los consumos de drogas en la adolescencia'. Gaur, arratsaldeko 18.30 ean, Portalean, Itziar Martinez mediku psikoterapeutaren eskutik.**'La calle como medio socializador'**. Gaur, arratsaldeko 18.30ean, Portalean; Jesus Otañok aurkeztuta. Ondoren, eztabaida.**'Galiziako hondamendia'**. Bihar, arratsaldeko 18.30ean, Errota gaztelekuan.**'Ariketa fisikoaren onurak osasunean'**. Bihar, arratsaldeko 19.00etan, Ugan klubean. Luis Mari Zulaikak aurkeztuta.**GASTEIZ.** 'El fenomeno de las drogodependencias. Proyecto hombre' solasaldia. Gaur,arratsaldeko 17.00etan, Caritasen egoitzan (Fournier). Raquel Garcia eta M^{re} Eugenia Goitiaren eskutik.**GERNIKA.** 'Txapapotea' mahai ingurua. Gaur, arratsaldeko 20.30ean, Elai-Alai aretoan. Parte hartzaileak: Josu Erkiaga, Xabier Goirigolzarri, Iñaki Zabaleta eta Alfonso Caño.**GETXO.** 'Situacion en Argentina' solasaldia. Gaur, arratsaldeko 20.00etan, Branka kultur elkartearen (Erromo).**IRUN.** 'Palestina' solasaldia. Gaur, arratsaldeko 19.45ean, Kabigorri Bidasoaldeko Ateneoan (Peña kalea). Bea Aranek diaporama eta Askapenako Maitez azalpen historikoa aurkeztuko dute.**'Drogomenpekotasunaren prebentzioa'**. Gaur, 19.00etan, Txingudi ikastolako bideo aretoan.**LASARTE.** 'La cuestion de los valores'. Gaur, 16.30ean, Manuel Lekuona kultur etxean. Rafael Ramos psikologoaren eskutik.**'La adolescencia: un reto para evitar las adicciones'**. Gaur, arratsaldeko 16.30ean, Manuel Lekuona kultur etxean. Xabier Arrazola psikologoak aurkeztuta.