

osasuna

Haragia eta arraina otordu berean hartzea ez omen da batere ona

Egunero hartzen ditugun elikagai guztiak ez dira berdinak; haragia dugu, arraina, esnea, laboreak, frutak eta barazkiak... Batzuk gaziak dira, berteze batzuk garrazak edo mingotsak. Aurkako ezaugarriak dituzten elikagaiak otordu berean nahasteak arazoak sor ditzake gure gorputzean; hala nola digestio pisutsuak,

mantsoak eta gasez beterikoak. Honela bada, nahiz eta anitzetan egiten den, hobe dugu haragia eta arraina batera ez jatea. Fruta garrazak esnearekin edo esnekiekin nahastea ere ez da batere ona. Ahal dela, saihestu egin behar dugu laboreak jaki gozoekin batera hartzea. Eta, bukatzeko, ez da gomendagarria proteinak (haragia, arraina) karbohidratoekin edo azukreekin (laboreak, pasta, ogia) nahastea.



EGUNKARIA

Kontrako ezaugarriak dituzten elikagaiak batera jatea ez omen da ona.

korrika kulturala

BILBO. Manu Chao eta Fermin Muguruza. *Jai Alai Katumbi Express* ikuskizuna. Gaur, 21:30ean, Kafe Antzokian.

DONOSTIA. 'Metxa'. Tentazioa taldeak bihar estreinatuko du antzezlan, 20:00etan, Antzoki Zaharrean.

musika

BERGARA. Gluecifer eta Sol Lagarto. Gaur, 21:00etan, Jam aretoan.

BILBO. Allistemsgo!. Gaur, 22:00etan, Azkena aretoan.

Botxo Boogies. Gaur, 21:00etan, Palladium aretoan.

DONOSTIA. Riki Lopez. Gaur, 12:15ean, EHUko Ibaetako campuseko Barriola eraikinean. **Iñaki Salvador, Mark Whitfield, Reggie Johnson eta Alvin Queen (jazz).** Gaur, 20:30ean, Egia kultur etxeko Gasteszenan.

'La calle del remolino' flamenko ikuskizuna. Gaur, 21:00etan, Beti-Boga tabernan. Miren Zabalaaren eskutik.

DURANGO. Balabana. Gaur, 22:00etan, Atxo Fun Fun tabernan.

ELORRIO. Zea Mays eta La Polla. Gaur, Elorrioko gaztetxean.

GASTEIZ. Xabier Montoia. Gaur, 19:00etan, EHUko campuseko pabilioian.

HERNANI. Donato Goienetxe eta Edurne Iturbe. Gaur, 19:00etan, Biteri kultur etxean.

IRUÑEA. Pablo Sarasate orkestra. Gaur eta bihar, 20:00etan, Gaiarre antzokian.

antzerkia

BARAKALDO. 'Ubu president'.

Gaur, bihar eta etzi, 20:30ean, Barakaldo antzokian. Els Joglars taldeak taularatua.

BILBO. 'Txintxa Rapiña'. Gaur, 11:30ean, Bilborek aretoan.

Txamuskina taldearen eskutik.

'Hay que mojarse'. Gaur, 19:30ean, San Frantzisko auzo etxean. El Tenderete taldeak emana. Txotxongiloak.

ERRETERIA. 'Tres trastornos

musika

Xabier Montoia. Gaur, Gasteizen, EHUko pabilioian (19:00etan).



IMANOL OTEGI / ARGAZKI PRESS

'Ez naiz Xabier Montoia' aurkeztuko du Xabier Montoia

Xabier Montoia abeslari gasteiztarak 'Ni ez naiz Xabier Montoia' bere laugarren diskoa aurkeztuko du gaur, Gasteizen, EHUko pabilioian. Hertzainak eta M-ak taldeetako kide ohiak, bakarka, muturrera eraman ditu musika beltzaren joerak eta esperimentazioa.

y un dialogo... para trastornar a mas de tres'. Gaur, 22:30ean, De Cyne Reyna tabernan. Pasaiako antzerki lantegiaren eskutik.

GASTEIZ. 'Monologos comicos'. Gaur, 20:00etan, Montehermoso kulturunean.

IRUN. 'El caballo de coral'. Gaur, 21:00etan, Egiako Beti Boga tabernan. Teatro sin papeles taldeak taularatua.

bertsolaritza

BILBO. Xabier Amuriza, Asier

Legarreta eta Xabier Arriaga 'Txiplas'. Gaur, Espuela tabernan (Iturbide kalea).

hitzaldiak

BARAÑAIN. 'Euskal musika tradizionala eta bere musika tresnak'. Gaur, 17:00etan, alaitz ikastetxean. Hizlariak: Koldo Laskibar (*Txistua eta tanborila*), Tomas Diaz (*Dultzaina eta atabala*) eta Saioa Ezeberri (*Alboka*).

BEASAIN. 'Kotxeen trafikoa, espaloiak, parkeak, garraio publikoa eta etxebizitzaren

diseinua... Emakumeen beharretara egoki daitezke?'. Gaur, 17:30ean, La Salle San Jose ikastetxean. Marta Romanen eskutik.

BILBO. 'Hirugarren mundua eta bakea' solasaldia. Gaur, 19:00etan, Bidebarrieta kulturunean.

'Ventajas en la contratación de personaas con enfermedad mental'. Gaur, 19:00etan, La Bolsa auzo-etxean. Hizlariak: Ricardo Ansotegi, Juan Jose Martinez, Idoia Azaldegi, Garbiñe Etxebarria, Alfonso Abiega eta Iñigo Okariz.

DONAPALEU. 'Euskara normalizatuz, mundua

berreskuratuz'. Gaur, 20:00etan, Zabalik frantziskotarren etxean. Xamar idazlearen eskutik.

DONOSTIA. Torgny Lindgren idazlearen 'Mile de abejorro' liburuaren gaineko literatura solasaldia. Gaur, 18:00etan, EHUko Filosofia fakultateko liburutegian. Luisa Etxenike idazleak gidatua.

ERRETERIA. 'Sexualitatea eta umorea'. Gaur, 19:30ean, Mikelazulo kultur elkartearen, Virginia Imazen eskutik.

GASTEIZ. 'Aspectos relacionados con la prostitucion femenina'. Gaur, 17:00etan, Forumeko lokaletan (Heraclio Fournier, 43). Dorleta Rodriguez gizarte langileak emana.

'Munduari bira bizikletan'. Gaur, 19:30ean, CNTren egoitzan (Correria, 65). Eneko Etxebarrietaren eskutik. Diapositibak ere emanen ditu.

GETARIA. 'Euskal Herriko musika, dantzak eta abestiak'. Gaur, 17:00etan, Alondiga Zaharrean.

GETXO. 'Giza eskubideak Euskal Herrian'. Gaur, 20:00etan, Erromoko Branka elkartearen. Torturaren Aurkako Taldearen eskutik.

IRUN. 'No a la guerra genocida contra Irak'. Gaur, 19:45ean,

Kabigorri, Ion Arregiren eskutik. **'El caracter'.** Gaur, 19:00etan, Txingudi ikastolako bideo aretoan. Hizlaria: Maria Jesus Bolaños.

'Diabetes y obesidad'. Gaur, 19:00etan, ospitale zaharrean (Urdanibia plaza). Hizlaria: Maite Abellan medikua.

IRUÑEA. 'Irak: datorkigun guda'. Gaur, 12:00etan, NAPIko euskaltegian (Nabarrerria, 39). Imanol Telleria Komite Internazionalistetakokideak emana.

'Egoera politikoa, Iraken bizi den biztanlego kurdoaren egoera eta bonbardaketaren aurrean emandako erantzuna. Gose greba Turkiar kartzeletan.' Gaur, 19:30ean, Zabaldin. Aurora Lagoren eskutik.

'Nire bizitzako harriak'. Gaur, 20:00etan, Erraldoien Txokoan. Iñaki Perurenaren eskutik.

LEABURU. 'Deteccion temprana del cancer de mama'. Gaur, 16:00etan, gaztelekuan. Lourdes Aritzituri doktoarek emana.

SANTURTZI. 'Koloreen eta zenbakien tratamendua euskal usuarioan'. Gaur, 18:00etan, Kresala aretoan. Patziku Perurena idazlearen eskutik.

TOLOSA. Emakumea eta hirigintzari buruzko hausnarketak. Gaur, 18:30ean, kultur etxean.

ZANGOZA. '1513ko Zangozaren matxinada'. Gaur, kultur etxeko hitzaldi aretoan.

Hizlaria: Peio Monteano, historian doktratua eta Nafarroako Unibertsitate Publikoko irakaslea.

ZARAUZI. Burkina Fasori buruzko hitzaldia. Gaur, 19:30ean, Gaztelekuko ikuskizun aretoan.

Hizlaria: Aingeru Aranberri. **ZUMAIA.** 'Literatur sorkuntza'. Gaur, 19:00etan, Foronda kultur etxean. Hizlaria: Unai Elorriaga.

ikus-entzunezkoa

ARRASATE. 'La cuadrilla'. Gaur, 21:30ean, Amaia antzokian.

BERA. 'La boda del monzon'.

Gaur, 20:30ean, kultur etxean.

BERMEO. 'La rubia de Pekin'. Gaur, 21:00etan, Nestor Basterretxearen aretoan.

BILBO. 'Nema-ye Nazdik'. Gaur, 18:00etan eta 20:00etan, Arte Eder museoa. Abbas Kiarostami zinemagile irandarraren zikloa.