

Sociedad

Birusetik gerrara

Shakira sagardotegian

Musukoaren inguruko eztabaida bueltan da, baita sagardoa zutik dastatzeko ohitura ere. Biba kupel ondoko solasaldiak: Realaren erronboa, mendekuaren abestia...

**ANE URDANGARIN**

Sábado, 14 enero 2023, 07:22



Badaukat lagun bat, urteak joan urteak etorri, egutegiko lehen egun hauetan Olentzerok oparitzen dion elastikoari behar den moduko estreinaldia emateko body balance, spinning, zumba, krossfit, TRX, yoga eta haurdun egongo balitz matrogym ikastaroan ere izena emango lukeena. Aspaldi utzi zion erretzeari. Beti azken modan, pandemian ogia egiteko makinaz gain aire frijigailua ere erosi zuen. Aurten bai,

etxetresna hauek armairutik atera eta ia egunero errezeta osasuntsuak egiteko asmo ona azaldu digu, garagardo batekin kroketen razioa eta entsalada errusiarra partekatzen ditugun bitartean. Eta behin hemen gaudela, pizza afaltzen badugu? Txinatarren dendetako erakusleihoek gogorarazten diguten moduan, Donostian eta Azpeitian ez dira oraindik festak amaitu, eta danbor hotsek udalerri hauek hartu arte dietan gehiegikeria txiki hauek baimenduak daude.

23a bai, astelehena, letra larritan. Eta ez datorren 16a, 2005a geroztik Blue Monday edo astelehen triste bezala ezagutzen dena. Antza, egun honetan ohar-tzen gara urte berriko asmo eta helburu desiratuak betetzea oso zaila dela, eta horrek etsipen sakon batera eramaten omen gaitu. Blue Monday. Hau ere erosi dugu, Galesko psikologo batek urtarrileko hirugarren astehelena egutegiko goibelena dela ondorioztatu zuenetik, nahiz eta segituan jakin zen bidaia agentzia baten kanpainaren parte zela. Berdin du, datorren astelehenean ea zenbat esaldi irakutzen ditugun Blue Monday traolarekin. Eguna ilun badoa lasai, geroz eta gertuago dago sasi-zientziak eman digun beste aurkikuntza distiratsu bat: ekainaren 20a omen da urteko egunik zoriontsuena. Epa Yellow Day.

Ordurako jakingo dugu gure udaleko eta Foru Aldundiko agintemakilak noren eskuetan dauden. Baita Moncloako maizterraren izena ere. Urte hasierako egun hauetan entzundako asmo on askok hauteskunde-promesa batzuk dirudite: esan bezain pronto badakigu/te beteko ez direla. Itxurakeria.

Datorren astelehena omen da urteko tristeena, Blue Monday. Hori ere erosi dugu, sasi-zientzia

Odolkiak egosi egin behar dira, ez soilik berotu. Gutxienez 45 minutu utzi behar dira 'plo, plo, plo' lapikoan

Haustekundeen harira, Borja Semper bueltan da, mota orotariko 'come back'-etako bat. 'Titanic' zinemetan jarriko dute, 'El Conquis' hasi da eta Osasunaren Munduko Erakundearen gomendioak ere hemen ditugu berriro. Toki itxietan eta garraio publikoan musukoa erabiltzea aholkatu du, Txinak mugak ireki ondoren pasatu litekeena prebenitze

aldera eta, bide batez, iraganeko mamuak berpiztuz. Aldaera berriari izen fantasmagorikoa jarri diote: Kraken. Berez XBB.1.5 izena du omicronen azpi mota honek, baina unibertsitate irakasle kanadiar batek Eskandinaviako mitologiako itsas munstro bati erreferentzia egiten dion goitizena jarri dio. Alarmismorik eragiten ez duen izenik ez dago?

Mamuak uxatzeko, bat baino gehiagok espero zuen txotx denboraldia ere iritsi da. Hiru urteren ostean, berriz ere zutik dastatu daiteke sagardoa. Bazen garaia kupel ondoan lagun, familia edo lankideekin kontutan aritzeko, gaur gaueko derbiak zer emango duen komentatzen, Oyarzabal hasierako hamaikakoan sartzeko goizegi ote den, Zubimendi-Merino-Brais-Silva erronbo inbidiagarriaren muga non dagoen - Champions-a?-... Eta, noski, Shakiraren abestiarena. Despechá. Barkatu, hori Rosaliarena zen. «Una loba como yo no está pa' tipos como tú (uuuuu)». Ez dakit Top Gaztean lehenengo zenbakira ailegatuko den mendeku musikala, baina Petri Diskon agian bai. Asko eman du hitz egiteko eta, guztiaren gainetik, ni beraien semeez gogoratu naiz.

P.D.: Odolkiak ordainetan. Gogoratzen? Ez dakit norbaitek interesik duen, baina badaezpada hemen odolkiak prestatzeko aholku sorta, Beasaingo kofradiako adituek emandakoa. Hasteko, odolkiak ona behar du izan (Goierrikoak itzelak dira) eta egosi egin behar da, ez soilik berotu. Horretarako, odolkia edo odolki zorrotada lapikoan sartu behar dira eta ur hotzez estali. Porru bat, perrexila, tipula pusketa bat eta, nahi izanez gero, gatza gehitu, barazki hauen zaporea xurgatu dezan. Lapikoa estali gabe sutan jarri, estalkiarekin hausteko arriskua ekiditeko, eta irakiten hasten den bezain pronto temperatura minimora jaitsi. Gutxienez 45 minutu utzi 'plo, plo, plo', eta ordubete egoten badira, hobe. Egosi eta uretatik atera ondoren jateko prest daude, baina gomendagarria da bere horretan uztea minutu pare batez. On egin!

TENDENCIAS

Comentarios



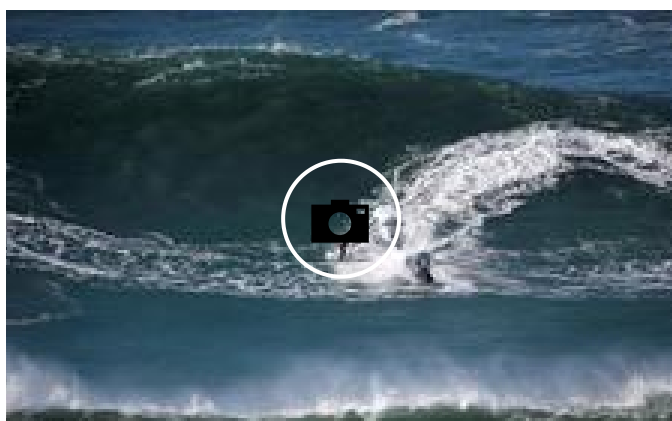
PATROCINADA

POLESTAR

Escandinavo, eléctrico y exclusivo: así es el coche que se compra con un clic



Fotos



📷 La ola de Nazaré, tan bella como peligrosa



📷 Preparativos para el Año Nuevo chino



📷 Los 'pingüinos' desafían al frío



📷 El brillo que merecen los Globos de Oro

Vídeos



El sector del ocio espera que Fitur deje más de 15 millones de gasto



© Sociedad Vascongada de Publicaciones, S.A.

Domicilio social en Mikeletegi Pasealekua 1. 20009 - Donostia-San Sebastián



En lo posible, para la resolución de litigios en línea en materia de consumo conforme Reglamento (UE) 524/2013, se buscará la posibilidad que la Comisión Europea facilita como plataforma de resolución de litigios en línea y que se encuentra disponible en el enlace <https://ec.europa.eu/consumers/odr>.

vocento

- Contactar

Aviso legal

Condiciones de uso

Política de privacidad

Publicidad

Mapa web

Política de cookies