

b

2004ko urtarriaren 13a, asteartea



Alimentación equilibrada y ejercicio ayudan a adelgazar

En Navidades hemos comido muchos dulces y la mayoría de la gente ha engordado de dos a cuatro kilos según algunos especialistas.

Una alimentación equilibrada, ejercicio y huir de las dietas exageradas es lo que recomiendan los especialistas para empezar bien el año.

En las fiestas que se come más de lo normal y también se abusa mucho de los dulces. Los especialistas dicen que legumbres, verduras y vegetales es recomendable en las dietas, por lo menos dos veces por semana. Lo mejor es una dieta equilibrada con alimentos sanos y sin grasa, aconseja Teresa Agorreta, especialista en nutrición.

Barbara



Editoriala

Gaur “martes 13” denez, kontuz ibili zorginduagoa dagoelako gure A.B.E.a, ausa sarta ba zera ireki, ja! Ja! Ja!...

Erredaktoreak



Mikaela, Eider, Ander eta Maider

aurkibideea

- 1.- PORTADA: Alimentación equilibrada
- 2.- INKESTA: Nola da zure ametsako mutil edo neska?
- 3.- albisteak
- 4.- LUMAREN KILIMA: Biography
- 5.- AGENDA ETA GAURKO IRITZIA
- 6.- ENTRETENIGARRIAK: koloreztatzeko gauzak

Gure eskola

gaur eta hemen

Gaur eskolan jateko babarrun txuriak, arraina mallonesarekin eta Fruta dago.

Ze goxoa!!



Zein da zure mutil edo neska ideala?



Gonzalo :
Cristina
Aguilera
bezelakoa.



Diana: Guapoa
eta majoa.



Erik: Jatorra
eta Guapa.



Leire: Tom
Welliams
bezalakoa.



Leire:Guapoa
eta majoa.
Ainhoa: Guapoa
eta majoa.



Esti:
Morenoa eta
majoa.



Uxue: altua
eta atsegina.
Ane:
Morenoa eta



Amaia:
Atsegina eta
ederra.

a
i
b
i
s
t
e
a
k

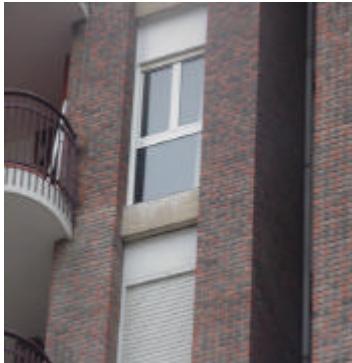
España



Letizia Ortiz eta printzearen ez-kontzarako postrea aukeratu dute. Pastela bizkotxoz, almendraz, fruta eta frambuesa pudinez osatua dago. Francisco José Somozak egindakoa da.



DONOSTIA



Gaur eguerdiko 13:30tan Olaeta ka-lean emakume bat bostgarren pisutik bota eta hil da. Esaten dutenez bere senarrak asko edan eta jo egiten zuen. Hieki ume txiki bat zuten.

KIROLA

Bartzelonak fitxaje berri bat egin du, Edgar Davids fitxatu du. I taliako Juventus taldetik dator.





Zumachen Killima

Shannen Doherty

Her name is Shannen Maria Doherty. She was born in Memphis Tennessee the 12 of april 1971. She is 32 year old. She started her career doing "The secret of nimh" in 1982.

Shannen is acquaintance for her play a role in "Beverly Hills 90210" where she performed Brenda walsh together with Jason Priestly, Jennie Grath and Tori Spelling. Next, Shannen spoke with Aaron Spellin and performed in "Charmed2 together with Holly Marie Combs and Alyssa Milano. She spends her free time with her horse. She has got 3 dogs.

Questions:

How old is she?

When is her bridthay?

How many dogs has she got?



KULTURAGENDA

Tele ta

Gaur “Los serrano”ko denboraldi berria hasiko da tele cincon 22:00 tan. Gaurko kapituloak “Sodoma y Gomorra” izena du.

Gaur arratsaldeko 20:00 etan “Esta es mi gente” programa dago. Klaudio Landak aurkezten du.

C a

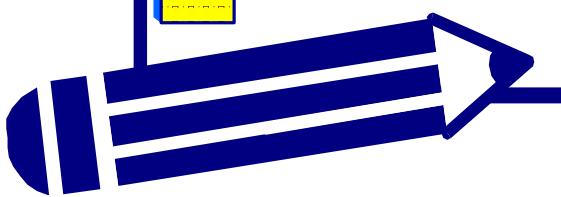
Gaur “Las chicas del calendario” pelikula Printzipe aretoan 17:15etan.

Gaurko iritzia

g a el
gle ap o

“Las chicas del calendario” oso pelikula polita da. Bertan protagonistari senarra leuzemiaz hiltzen zaio. Ospitalean itxoiteko sofa oso inkomodoa zen. Orduan bere lagunak eta berak kalendario bat egiten dute ospitalerako sofa bat erosteko.

Micaela García



Eguraldia



Lainotsu

Momentu honetako tenperatura: 19°

Atzoko tenperaturarik beroena: 17°

Gau honetako tenperaturarik hotzena: 17°

Zerua: Lainotuta

Lurra: Lehorra

Haize mota: Haizezka

Norabidea: Mendebaldetik

Euria mota: Ez du ari

Zenbat: 0 l/m²ko

Presioa zenbat: 1.020 mb

Gaurko prebisioa: Horrela jarraituko du.

Esaera zaharra: San Bixente egunean, neguaren bihotzean.

