

Nekea

Gosea edo egarria diren moduan, nekea ere gizakiarentzat baliagarria den sentsazioa da. Lanaren ondorioa da.

Egin dugun ahaleginarekin, norberaren izaerarekin eta entrenamendurekin izan dezake zuzenean zerikusia nekeak.

Muskuluen gehiegizko lanaren ondorioa da neke fisikoa. Psikikoa, aldiz, burua gehiegi nekatzearen ondorioa.

Nekea, astuntasuna, pisua... sentitzen da.

Sentsazio normala da, baina gehiegizko nekea edo akidura sentitzea patologikoa da, gaisotasuna, alegia.

Akidura behar baino lehenago agertzen bada, erreserbak agortu ditugula edo odoleko azukrea jaitsi egin zaigula esan nahi du. Horregatik izan ohi ditugu sintoma hauek eguerdi aldera (hamarretakoa jaten dutenek ezik).

Nekearen beste arrazoietakoa bat zutik denbora luzez lanean aritzea da, burura ez baitzaigu behar adina oxigeno heltzen.

Neke sentsazioa urruntzen

duten produktuen artean, kokaina da ezagunena. Orellana edo Pizarroekin, duela bost mende, joan ziren espedizionarioen harridura handia izango zen noski indioak, zama handiak bizkarrean zituztela, Andeetko gailurretara igotzen ikusi zituztenean; koka ostoko mastekatu ondoren igotzen ziren hain erraz eta gero, han goian, orduetan edo egunetan lo egiten zuten.

Koka hartzen duenaren ihar-duera faltsua gure kaleetan bizi dugu tamalez. Nekea sahiesteko erarik normalena eta eraginkorrena entrenamendua da.

Plazerrak eta min handiek neke sikikoa ekarri dezakete. Bat-bateko emozioek ere eragin berdina izaten dute.

Hiri handietan gaur egun daramagun bizimoduak nerbioetako energiaren higadura edo desgastea dakarte eta pertsona ez bada giroz aldatzen, bere organismoa gaixotuko da eta bere ondorengoengan ere eragina izan dezake.

Dr. Julian Bereciartua, medikua



Berri ona Azkena?

«Ez zaitzatela iñork lillura» (Lk 21,5-19)

GIZALDI edo mende onekin dena amaitzen dela diote zenbait sasi-igerleek. elduraren mezua bertzerik ez dute azaltzen eta adierazten. Noren izenean itzegiten dute?

Liburu asko idatzi da gai ontaz. Telebistak ere gustoko du olako programak antolatzea. Irratian ere itzegiten da... nun ez? Modako gaia da.

Azkenaldia nolakoa izango den jakitea da edonorren gogoia eta irrika. Kezkarik sakonena ez bada, larriena bai. Eta erantzun egokirik ezin aurkitu.

Europa zaar onetan zenbait elizek eskaintzen diguten mezua (Jeova'ren Testiguak, Adventistak, eta...) ortan datza: gureak egin du eta presta gaitzen.

Azkena noiz izango dugunik, ez dakigu, baiña azkena etorriko dela gure bizitzarentzat eta gure gauzentzat, ziur gaude zalantzarik gabe. Ori ez dago ukatzerik.

Dena dela, mundu ontako gudak ikusi ondoren, emengo erasoak eta borrokak jasan ondoren, ango eta emengo inadarkeria sufritu ondoren, mundu au bukatzera doala pentsatzeko modukoa da.

Jesus'ek, ordea, erne bizitzeko erraten digu. Azkenaldiko iskanbillak eta desgaziazak baiño naiago du Jesus'ek Arek zenbat maite gaituen erakustea. Ez al gure obe, irakurle zintzo, txikizioaz itzegitea eta pentsatzea baiño maitasunaz jardutea?

Mundu onek bere bidea egin bear du; nor gera gu gauzak aurreratzeko eta erabat aldatzeko? Sortzaileak ez al ditu gauzak guk baiño obeto, egokiago eta zuzenago egingo eta antolatuko?

Gauzak gero eta obeto egiten ikasi bear dugu: gure eginkizuna da mundu au osatzea eta ez txikitzea; gure lana da gizon-emaumeak elkarrekin ondo konpondu eraztea eta ez borrokatzea.

Jainko ezik, berte guztiak galkor eta ustelkor dira. Ala ere gauza iraunkorrak alde batera uzten ditugu eta bukatzen direnekin gozatu. Artzen ditugun erabakiak, egiten ditugun gauzak... tikoak izatea gustatzen zaizkigu, fede kontuetan zergatik ez gera orrelakoak? Fedeari zergatik ez diogu ematen bear ainbateko garrantzia?

Jesus'en itza kontuan artzen badugu, iraupenak salbatuko gaituela erran digu.

Artzalluz'tar Joxemari

Xoxa zarrak eta erri-batzargoa

«Iruña-Pamplona» idazkiarekin, nere ustez garrantzi aundiko lana agertu genuen joan den astian Diario de Navarra'n. Lan orren ondorio batekin gatz gaur lantxo onetan. Xoxa oien bidez, burujabetza ta batzarngusiak zenbat balio zuten adierazten digute.

Gutxinaz emezortzi iri eder ditugu Naparroa'n orain dela bi mila ta eun urte, erri bat bezala, beren erabaki nagusiak artzen dituztela, ikusten denez, dena dala, bi gaueri eusten zioten, jo ta ke, Zillarezko diru orrek bere garrantzia dauka: orrekin burujabetza ta erri-batzar giroa babes-ten dituzte.

Elkarrekin batutzen dire nai dutenean eta bear dutenean. Ortarako, baita ere, daukate zillarezko dirua.

Federaziorik ez dute sortzen. Burujabetza zabaltzen zekiten. Beste euskaldunak naiago diru ori, beren artean daukatenak. Indar orren aztarnak ez dituzte luzoko anaien eskuetan uzten.

Erabiltzen duten burujabetza zabala da. Ez dute federaziorik sortzen. Norberaren indarrak bes-ten eskuetan uzten ez dute nai edo ez dute maite: ezta gutxiago ere. Elburu bezala konfederazioa daukate. Erriaren malla ori ez dute bes-ten eskuetan utzi nai. Arritze-koa, gai oneri buruz nolako etekiña atera dion Euskalerrri inguruko errien artuemanetan.

Askozez geroago oraindik, zenbat balio dun Navarro Villoslada idazleak erraten diguna emeretzigarren gizaldian, Amaia delako liburuan. 1877'garren urtean, Sabino Aranak amalau urte zitula, ortxen erraten zaigu Euskalerrria zala zazpi errien konfederazio bat. Ori erraten diguna karlista da, erregearen idazkari orokorra.

Biana'n jaioa daukagu eta Euskalerrria maite du. Amaia egiten digu euskal kulturaren iturri.

Garai artako iri aundi aiek beren artuemanetan bide ori erabat erabiltzen dute. Konfederazioak



daukate gogoan eta begi aurrean. Gogo ori eta asmo oiek daude euskaldunen muñetan emeretzigarren gizaldian. Erria ortik dijoa. Gaur berdin euskaldun askok bide berdiñetatik joko lukete.

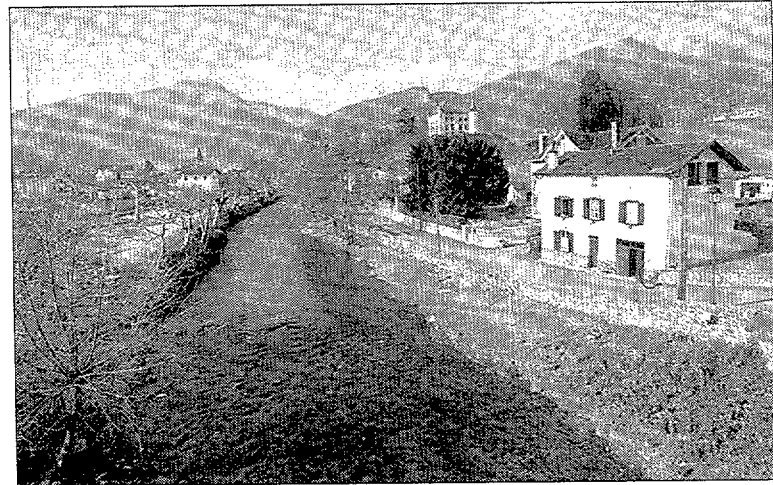
Ez aztu, Ipar Ameriketako Estadu batuk orixe bera dire; Federazioa bat.

Suiza berriz konfederazio bat

da, baita ere Kanada. Federazioa ta konederazioa ez dire berdiñak. Federazioan indar guztiak gizon baten eskuetan uzten dituzte, Konfederazioan indar denak erriak dauzka beti; eskubideak bezala. Konfederazio giroa erriak ba dauka nola erabili gai nagusi au. Konfederazioa benetan gurea da.

Latxaga

Pierre D'Ibarrat



aitortu zuanez, bertsoak idatziz antolatu naiago zituan, zeregin orri beta luzeagoa eskeiñiz.

Sari asko eman zizkioten; 1879 gnean. deduzko aipamena Elizondo'n; 1880'an Maule'n, «inaurria ta xoria» ipuia saritu zuten; 1892'an, Donibane Lohitzune'n, «litsua eta sastrea» idazlana aurkeztuz, bigarren geratu zitzaizun; 1896'an Kanbo'n garaille irten zan, «Aitaso baten solasak bere ilobaso xumeari» olerkiar. 1919 gnean, Loreillaren 5'ean, bere alabaren etxean, biotz gaixotasun batez il

zan. Lafitte'k Ibarrat'en neurtitz-bilduma xotilla argitaldu zuan; 18 abesti ta 889 pertsu danera.

Aukera dezagun esaterako, askatasunari eskeintzen dion bertso apaiña: Euskaldunek beti askatasunean bizi nai izan omen dute, askatasunzale ta paketsuak ditugu beraz. Gudaketan arrotzak erasoz oldartu diranean bakarrik sartu dira, ez barenez. Geroago ere euskaldunek Jaungoikoa ta gernika'ko Aritza maite ta goraltzen dituztela derraigu.

Etxaburua'tar Asier'ek