

Gazte-itxura zelan zaindu

Lelokeriengaitik etzaite aserratu, zaartu nai ez ba' dozu.

Gari Grant eta Marlene Dietrich'ek asko zaintzen dabe euren loa, 70 urtetik gora euki arren, «gazte» irauteko.

Monako'ko Grazia'k eta Jacqueline Onassis'ek nai daben guztia ez dabe jaten, eta jinasia egiten dabe.

Margaret F. YOUNG'ek

MUNDUA mundu danetik, gizaldi guztietako gizon eta emakumeak —baiña emakumeak batez be— beti arduratu izan dira zaartzaro auziaz, eta kezka ta buru-auste berezia izan da eurentzat gazte-itxura zaintzea. Eta au betikoz gorde ezin ba'da be, ain bildurgarri yakun zaartzaroa alik-eta geien atzeratzeko benetako indarrak egin izan dira. Alan be, beti gazte izatea gogaikarri egingo litzakigu. Gizakumea ez da gorputzez bakar-bakarrik zaartzan, baita moralez eta oituraz be, eta urteakaz espiritua be aldatzen da, eta pentsakera be bardin. Origaitik gaztetan, gizonetan eta zaartzaroan pentsakera ez-bardiña eukitea ez da tximurren gauzea ba-

karririk. Ortik, bada, azal-apaingarri, kosmetiku ta gantzukien bitartez gorputz-gaztetetasuna betikoz iraun-azotea gauza erreza ba' litzateke, aldiaren abiadea geure pentsakera barruan sartu ta geldiazo dogulako, aldi ta garaitik kanpora geratuko giñake eta zigurrenik zaartzan gurako genduke, eta au teoriz beintzat zapuztuten dogu.

Au olan dala, gauza bat da naitaez jaiotz-legepean makurtu, betetasuna ta umotasuna jadetsi eta azkenez eriotzaren menpe jaustea, eta beste bat oso diferentea, guk aldikada baten beintzat luzatu geinkela, giza-semeak gareanez, geure bizitzearen azkena.

Ez dogu uste oindiño asmatu

amirik elaketa ispillu liluragarririk,
amakume hurek berria hure arpe-
ga begiratu eta berria erantzik
amar urte haino ez dirala ikusten
erun hako arpegaririk ikusten duna-
rik. Eta ez dirago amakumerik, eta
hala goa hainkasa Zaramisuarren
eratu musa izango izateko, ur-
tik aragarririk ez dirala igarriten
esan ditzanrik.

Beste aldearik egi urte da, ber-
dirala pertsona haurak, nez-er-
tean dutek ikusi diraguzurak, bai
gizonezkoak eta bai emezkoak,
hainak maketur ta zuntzetak ber-
tean bez alatsik, ez kalterik, ez kon-
karririk egiten ez dautsienarik. Cory
Grant eta Marlens Dietrich, per-
sona oso eragun bi izateko,
biak inongozika amantetik gora da-
biltzarak, itzura edereuz aurkituzen
dira erantzik, osasuntsu ta jas-
irudi onetia. Onetik haino askoz
guztegeak dirasu ta jas-irudi onet-
ia. Onetik haino askoz guztegeak
diragu Memako'ko Grazia erregi-
a edo Jackie Omassis, biak berro-
gea amar urte ingururak, eta
onetik be edier be edier zuntzetan
dabe euren gorpuzta, haino zuntzik
asko al dabezan ardara guztiak
artu diruez itzura edier ori hortu al
izateko.

Lemengo biak aurortzen dauts-
kue lo-arazoan guztiak neurruak di-
rara. Goizetik jagi ta goizetik ope-
raru be, eta janasia egin edo ibilli.
Arkemengo biak ez dabe jaten
gura leukiem gurtia, jardura bat

egirik, ibilli bez janasia be, eta ma-
suntzenza kaltegarri diru mize-
rik, al dirala berria, iges egirik.

Ahazgarriko zalditak erantzik, eta
da, gorpuzta-haino mizegarri
dabe erantzik bez, haino erantzik go-
iera egin da, erantzik euren haino
esi ta aurortzen asperru haino ez
egin dirala, egunent-egunent
haino-urtean eta sakonik erantzik
diteko, eta erantzik erantzik erantzik
guztegeasuna zuntzetan aurortzen.

Erantzik erantzik ez zuntzetan, eta
mengo egin beaz diraguzurak, eta
maren eta marduluztasunaren aurortzen
muntasia gogor egin, haino erantzik
erantzik, eta da, urdinilla ta maren
muntasia zuntzia.

Ba-da sasoi bat -guztegea erantzik
zet guzta erantzik aurortzen diru guz-
ten gorpuztik-, eta sasoi erantzik
erantzik erantzik, berantzik erantzik
erantzik, geiago jateko gogor ta
beaz diraga erantzik. Geiago jateko
berantzik geure gorpuztan apur-
apurka erantzik erantzik haino, eta
bat-bateko haino ta jas-irudi
erantzik be gata, argaitzeko diru, eta
diraga erantzik haino geure maren
arala -be berantzik berantzik erantzik
haino ta renk erantzik-, zuntzik erantzik
ka jantzia haino. Zuntzik erantzik
Koipe larregi ori sasoi aldian
nai izan ez diraguzurak.

Soim-aralaren beste erantzik ta
egurki geiago erantzik da, erantzik
nai dabe, ta gogor nai be, haino
ta ta berantzik euren maren berantzik
ta ta kiskaltzes, erantzik erantzik

zen, ezarri eta hantza eta kontu banik,
Lortzen ez die ezar jantzen, azala
legutu eta tximur-azpildurak au-
torea-azala besterik.

Zinela langilleak, andrazkoak
bater be, albat geien unimaten
dita egunkirik, ba-dakielako euren
muru-azalaren meritorik txarrena
eguzkia dala.

Gozetik hantza, goizetik jagi,
egunero ordu erdi batenko barkal
ontokun egin, gorpuz-antzeran
jardun, egunero jinasia puzkat
egin, kital apur bat be bai, baiña
ez gogortegia, asko be asko lagun-
duko dautsu geure gorpuzta ondo
zaintzeko. Jan neurri on bat, koï-
ge, gutin eta gutiz geiegiko jana-
riak albata itzirik, jan gogonik
artu gabe egun osoko batana,
egun ametan igali ta fruta musino
eio ura baltamik artuaz, beste
ametan bat dionu gorpuztarentzat,
oso ondo artzen doguna; onek
asko laguntzen dautsu geure soï-
en osua ta dendum betea lortzeko,
gure osasunaren pipi ta zedena
dun oru, au dia, zar-saka ta zaingo-
ri-gogortzea unaturik, oso-osuan
ez ba dia be, asko ta asko atzera-
zurik beintzat.

Aure dia beinik-bein euzate
aundiketenak osasuntsu ta gor-
puz-jas omez aurkitzeko, egin oi
dabena, eta gero ikusten dogu or-
duren argi ta miresgarriak dakaza-
la.

Amerikan -asteroko batana,
gure eguteko era bikaña zala

adierarazko—, antzoniakaz egin zi-
ran asteroketa ta biziakimurak saio-
tegi baten; asteroketa orotan ita
egutetik bein batana eragiten ya-
keo zindako antzoniak, beintan ni-
eben gutia jaten itziaz. Lendu-
goak euteko ogei bat geingo bizi-
izan ziran, nai-beste jan ebentak
baino.

Andra euzateak euren azala
ondo eukituko egin oi dabena un-
beroz ez ikusi ta garbitzea dia.
Auzegia be garbitze berentakaz za-
ritu oi dabe, urak zillak edegitzen
bait dion azalaren era leia sartzen
itzi.

Apurkari edo margolatze (ma-
killaje) geiegak be zaran egiten
dion gure gorpuzta, gure murren
ondatu ta izerditzen ez itziaz.

Aollu (konseju) lau ondi jantzi-
tuz, bada, zentzunak eskatzen da-
bezanak baino ez dion-ta, lurren-
go gure irautea lortuko dogu; bizi-
ta lortu dogulako amore oheren
jante izatea be.

Orrez gurea lelokari taiki ba-
zurkainik lor, kerka ta atsekabentik
ez erosten alegintzen ba'gata, eta
jazoten dion gutiagaitik, filosofo
puzkarekin gauzak artu beintan,
bein gauraturik biziaketik unti-
tzen ba'gata, andik eta emendik
tarr ondez onu aterarik, onela gure
re buruari lagunduko dautsoyu
soï-dendum atseginpurian ita-
ten. Dufarik ez dago, ba, dendum
edo ekilibri moralak asko lagundu
oi dautsola gorpuzta-dendumari.

inglaterra'ko erri baten, diñonez, ogei bat urteko mutil batek bere sasoiko "gaztetxo" bategaz eskontzea eskatu eban. Mutil gazte arek, emaztegeiak 30 urte barik, 48 eukazala jakin ebanean, laster apurtu eban neska aregaz eukan itz-emona. Egin daigun neska aren naigabea aundia be aundia izango zala. Alan be, ots egin ei eban: "Ez, ez nago minduta; oso zorion-

tsu egin nau nazan baiño amazazpi urte gazteago iruditu izanak..."

Gauzok ba'leiteke inglesen lurraldean bakarrik jazo izatea; baiña ezaugarri bat da, bear bada, itxura onez irauteko ez dala "odol gaizto" egin bearrik, jente zeak esan oi dauanez, ezer garbirit ezean.

S. ONAINDIA'k euskeratua

Itota ere, aurka egingo luke

Nasredine, Turkia'ko par-eragille edo komiko famatua, kafea artzen zegoen kale-bazterrean, lasai-lasai.

Or etortzen zaizkio auzoko batzuk, arnas-estuka:

-Zure amagiarreba ibaira erori da. Ta ez dute aurkitzen!

Iritxi zan, ba, esan zioten lekura. Danak ur beera billaka ikusten ditu. Bera, ordea, aldez beste, urari goiti asten da bere amagiarreba billatzen. Zentzugabekeria zerizkioten danak. Baita garbi esan ere berari. Orduan berak:

-Ez zenuten zuek nik bezela ezagutzen nere amagiarreba. Danon aurka joateagatik, itota ere, ur beera joan bearrean, urari goti joateko gauza zan, gero, ura.

Kopatzxo bat geixko

Astelen goiza. Lantegian, batek, irri-barreka, besteari:

-Ze? Atzo baiño obeto gaur, noski, e?

-Zer, ba? Zer nian nik atzo?

-Bo! Deus gutxi. Kopatzoren bat geixko kolkoan, besterik ez.

-Nik? Ez duk egia.

-Ez, e? Elkarrekin gindukan autobusean. Ik, zutik jarri ta, ire eserleku kua andre bati eskeiñi ioken.

-Ta orrek mozkortuta nengokela esan nai al dik?

-Ea... Autobusean ez zijoaken emakumerik...