

S. ONAINDIA



**EUSKALDUNAK
ETA OSASUNA**

S. ONAINDIA

**EUSKALDUNAK
ETA
OSASUNA**

EUSKERAZAINZA'ren Argitalpena

Bear diran baimenakin

Depósito Legal: BI - 1.542 - 84

IGARRI, S. C. L. — Rafaela de Ybarra, 1 — Deusto - BILBAO

SARRERA

I

Osakuntza gaia, egunetik egunera indartsuago doakigu. Ez uste izan, alan be, azken-urteotako zientzi bat dogunik. Aintxiñatik datorkiguna dozu. Gizasemeak beti gorputzeko ta arimako goraberak zaindu nai izan ditu, bai Santimamiñe'ko koba zuloetan bizi zala eta bai gaur Bilbo ta inguruetako etxe dotore zutetan bizi jakula. Orrela egingo dau aurrerakoan be bizia zaindu ta Osasuna arriskuan ipiñi leikeguen etsaiak, al giñoan, uxatu ta alderatzen.

Osasuna jagon bear da, gorputzarena ta arimearena, biak bait ditugu gure nor-izatea osotzen dauskuenak. Jagon be gero, norbere maillan eta erri maillan. Orretan alegindu ziran gure asabak, euren garaiko seme izanik. Areik orduko jokabidez jardunak doguz, eta guk gaurko aurrerakuntzaz baliaturik jokatu bearra daukagu.

Leendik ona, zalantzarik bage, aurrerapen ederrak egin ditu munduak, eta osakuntza soloan ez txikienak. Gaisotasuna leen azaletik ikusi oi zan, au da, etzan gatxaren mamiñeraiño jasten: aspaldi bateko euskal osalariak, barrenera jo barik, azal urratsa egien: ez ekien gatxa nondik etorren, ez aren zabalera ta ondorenik be.

Gatxak oratzen dauskunean, Osasuna nai izaten dogu. Gure aurretikoak, geuk legez, sekulako alegiñak erre oi ebezan gatxaren mende ez jausteko, eta iñoiz jausi ba'zedizan, aren erpatzar biurrietatik iges egiteko. Ortarako, liburuak zer aundirik ez diñoskuen arren, berein bide artzen zituen: euren guraso ta gurasoen jakiñera, bedarretara, azti ta sorgiñen gantzuki, mintza ta igurzkiatara, erlejiño-gauzetara joten. Ez da arrigarri, ez: gaisorik dagoanak Osasuna opa.

Gaur, beste giro baten bizi gara-ta, miresgarri egiten jakuz gauza asko, siñistu-eziñak. Oraingoz be olakoak izanagaitik, bedar-zale, sasi-osagille, aztikerira emon eta olakoengan ez daukagu federik.

Antxiña bateko gizaldietan, baiña, Orrelaxe zan ezpai barik, ez bait egoan gaiñerako zientzizko osalaritzarik. Eta aztru, bedar-osalari ta beste orreikana jo oi eben gaixorik egozanak osasun billa. Gizarte mailla guztietakoak jo be. Eta orduko osabideak, gaurkokuontzat bestera iruditu arren, besterik ezean, zentzunezkoak zirudien.

Geroagoko frutuak ditugu gaur daukaguzan aurrerapide, geitze ta emendioak, aurrerakuntza on eta txalogarriak egi-egiaz. Eta azi-aldi onurakor orrei esker, uste ta itxaropen aundiz doaz gaur gaisoak gai orretan trebe ta jakitun diran osagille ospe aundi-koengana. Eurokan aurkitu dagie geienik opa daben osasunaren lore irribarretsua.

Kasu batzuk ba-dira, orraitino, osagille jaio ta aditu orrein gaitasunak be sendatu ezin ditunak. Eta orduak, txulut egiñoak, oraingo jakiteaz etsiok, leengo jokabideetara, aztikeri ta bedarretara, zuzentzen dira ostera be. Eta inoiz edo bein, izen aundiko osalari betegandik jadetsi ez ebena, olako bategandik lortu oi dabe. Ase arte dautort: geisoak Osasuna gura.

n

Iru zati daukaz lan onek. Leenengoak «Danendako Osakuntzak» dau izena. Eta emen daukazuz gaurko osakuntza aurreratuak gure gatxak sendatzeko darabiltzan osabideak, edozein gaisoren ondorenak ebatzi ta askatzeko erabilliak noski.

Zati onetan aurkitzen da, geienetan izan oi doguzan gatxak, zelan ikusi, artu ta gaiñezkatu. Naikoa labur ta argi azaltzen saiatu gara. 64 gaitz dira guztira. Edonok irakurri-ala ulertu leikez. Eta onakoren bat gaiñ letorkonean zelan jokatu jakin ez ezik, aurretiaz gatxetik urrin bizi izateko, zer egin bear dan be berton aurkituko dozu. Beraz, sendian eukiteko osasun-liburu egokia dozu.

Bizia, ba-dakizu nik baizen ondo, daukaguzan doaietatik ederenetarikoa dozu, eta berau zaindu ta gordetea guztioi dagokiguna da, nor bat gareanez eta erri bat gareanez, ain zuzen be. Eusko endakia oraiñarte, gure asabai esker, garbi, giartsu ta trebe irauna dogu; gaur, ainbat eratako gatxak, drogak eta abar —ar-daotik biterreraño— edatuegi dabilkigu, tamalez, gure artean, geu-

re enda andietsia galzorian jarteraiño. Ortik, ba, zaar eta gazte, erri-agintari ta enparauok, erantzunkizun gogorra dogu edestiaren aurrean; ots, gorputz eta arima, geure izatea gorde ta zaindu bearean gagoz.

Bigarren zatian au dakargu batez be: euskal erriak zelan aspaldi danik askatu ebazan bere osasunari buruzko auziak. 37 agerkai datoz emen.

Gai guztiz jakingarria, nik uste. Etnologi-zale egin gara gaur. Gure aurretikoak arazo ontan zelan jokatu eben jakitea ez jaku, ba, garrantzi ta gora exkaseko gauzea, sustraiz aztertu ta ikasi bear geunken gai jakingarria baiño.

Iruugarren zatian, landarak eta bedarrak, osagai. Ementxe, Larrako ortuan daukaguzanak dira danak, landara, ortuari ta bedar, nik berrogei bat urietan ikusi ta aztertu dodazanak.

Geiagori eragon barik, ba, sail oni dagokiozan gaiak, ementxe daukazuzanak, bata baiño bestea interesgarriagoak dituzu. Berton datozan osabide batzuk ez dozuz leengoak bakarrik, gaur be erabilten diranak baiño. Gure mendi, troka ta ibarrak, aberatsak dira bedarretan; jakizu, orrez gaiñ, gaurko medizina asko ta askoren mamin eta jariora bedar orreitatik iratzitako zerbait dirala. Eta gure osabideak, ez aztikeriz bakarrik gero, bedar-jariozkoak genduzan ez gitxi.

Uste dogu, beraz, probetxozkua izango dala idazti au, gaur egunerako be. Bai lenengo zatiari dagokiona, eta bai bigarrenaren orrialdeetan datorrena. Iruugarrena aaztu barik.

LENENGO ZATIA

DANENDA KO

OSAKUNTZAK

1. Alborengoa

Gaitz ugari samarra dogu alborengoa, erderaz **pulmonía** deritxona. Gure biriki edo auspoak kutsu tu egiten dira, eta gorbiztu. Kutsu bat da biriki gangail artean lekutzen dana, ta onek kutsutu ta erre-mimdu oi dau gure barrua. Biriki biak artzen ba'ditu, alborengo bikotxa esaten jako. Arnas-bideak be sutazten dira batzuetan eta orduan biri-alborengoa (broneumonia) deritxo. Emendik datoz miña ta ondoeza, sukarra ta arnas-estua, ezinegona.

Norengan daukagu batez be gaitz au? Koko bat da gaitz-ekarle, ta ortik aske dagoanik ez da inor izango. Eta, ain zuzen be, mikrobio edo xomorro orren egonlekua, geienik beintzat, surra ta eztarria dira; prest dagoz beti, ta, giro ona aurkitzean, laster dagie salto birikietara, gure umezaro ta zartzaroan batez be.

Giro otza naiago dau xomorro orrek bere lanerako. Tropikuetan, beraz, ez dau toki otz bustietan beste kalte egiten. Garai egokia da beretzat negu luzea; beste antzeko gatxak, katarroa ta abar, azpiratu ta errez agertu oi jaku garaille.

Zelako agerpena egiten ete? Otzaldi bat naikoa da sarri, bear dan legez zaindua ez danean. Gorputzak bere oizko otz-beroa neurriaz gorde ezik, birikietan ezarten da dalako kokoa, au da, bere etxetzat artzen ditu gure birikiak, gure arnas auspoak. Ez da errez igartekoa lenen, otz-ikara lez asten jatzu-ta; gero, barriz, bat-batean egiten dautzu bere lana. Ona aren lenengo ezaugarri ta aztarnak: otzikara sukar (kalentura) aundiaz, miña saietsean eta sorbaldan, ezul txarra, odolezko txistua eta gorruak, arnasa artu geiña, naigabea, gero ta geiago. Dei egiozu osagillari al bait ariñen.

Oia gordetea eta garbitasuna dira barau uxatzeko biderik one-nak. Baiña oneik biok ez dira naikoa, osakaiak be bear dira gaur, sulfamidak, antibiotikuak, penizilina ta olakoak, bakarrik naiz nastuta arturik. Kokoaren eragiña orrela ez da ainbeste birikietan zabaltzen, eta ordu gitxiren buruan saietseko miña beratu ta txontxondu egiten da.

2. Aldigaiztoa

Izen asko daukaz gaitz onek euskeraz: zorabio, larri-aldi, ondoeza, naigabea ta besteak. Eta larri-aldi bat da izan be, une bateko sena galtzea; bear dan odola bururaino eltzen ez danean, jazo oi dana. Aurretik arpegia zuritzen da beingoz, pultsua makaldu, gorputzak jaustera egiten dau, begi-belarriak moteldu.

Zergaitik yatorko bati aldixarra? Gauza ikarakorrek ikusi, biotz-eragin latzak; gaiso ostean ogetik jagikeran, geiegi geldi egotetik, orduetan zutik egotetik, odol-sakea gitxitzen daben drogak artzetik... Zorabioak sarri samar diranetan, osagilleagana jo bear da, zergaitik dan jakiteko.

Edozeiñek, aldigaiztoa yatorkola konturatzean, bean etzuan bear dau luze, sorbalda gain, gorputza baiño burua berago daualarik, odola errezago eldu dedin burura. Bernak be gora jasotea ez da txarra. Eta edozein lokarri askatu, gerriko, korbata ta ola-koak. Alditxar edo mareaziño arifia baiño ez danean, jarleku baten ezartea naiko da, belaun artean burua ipiñiaz. Arpegia ur otzez igurtzi naiz usaintzeko gauza garratz bat urreratzea be, ona da. Baita edariren bat, akeita, astigar-ura, larramilloa, naiz beste antzekoren bat artzea be.

Beste gauza askok be aldigaiztoa ekarri leikeo gure gorputzari, eta konortea, kontzientzia galtzeraino ekarri be. Lo egiteko artzen diran pildorak, esate baterako; gozo-eri edo diabetesetik etorri daiteke, edo xok gogor batetik, lo-zorro naiz-il-asmatik. Etorri daiteke, Orrezaz gaiñera, biotza ondo ez dabilrelako, odolontziak edo-ta belarrietakoak ondo ez doazalako.

3. Alergia

Gaur-egun naikoa zabal dabillen gaisoa. Sentikortasun mingarri bat da, norbaitek daukana, beste pertsona batzuentzat kalterik bako gaiak ekarria. Min suster bakoa bear bada, baiña gaitz ori daukanak menderatu eziña. Min-ekarle orreik bardin egon leitekez eguratsean naiz norbere barruan.

Keak, autsak naiz lore-autsak euki daiteke gaitz ori, eta arnasa artzean soin-barruratu ta arnas-bideetan nasmasak sortu oi

ditu guregan, ezin eroanak. Txurren, arnas-neke, bular-estu, elbitz-sukar eta olakoak. Baita oneitatik be etorri leiteke gaitz ori, kulemiño ta erlabioen ziztatatik, zuza, perretxiko ta bizkar-lan-daretatik; edo-ta eio-tutuan nasteak naiz atz-miña sortzen dabentxokolate, mailluki, arrain, itxas-maskulu edo magurioak eta arrautzak jartetik.

Ba-dira oraindiño beste gauza batzuk be alergia dakarrenak. Drogak eurak gorabera aundiak sortu leikiez gaixorik dagoanarengan, asun-pikor, ekzema eta beste narru ta azaleko erakuspenak adierazorik. Asun-pikorra ez da onenatarikoa, eta narruan ageriturik, ziztada latz-mingotsak emon daroaz.

Gatxa da geienbat alergia dakarren gaiak aurkitzea. Iñoizka, bear bada, jatekoa aldatu edo urrituaz, aurretik ipiñitako janlege baten bitartez. Ortarako jana zaindu bear, alergia dakarrena zein dan jakin arteiño. Au sarritan, baiña ez naitaez, esnean aurkitzen da, urunean, arraiñean, intxaur edo kipuletan.

4. Alkoola

Gai ontaz auzi luzeak erabilli izan dira, eta errazoiz erabilli be. Ez da erritzekoa; edari batzuk onak bait dituzu osasunarentzat, eta beste batzuk benetan kaltegarriak; eta beste batzuk ez onak ez txarrak, ordooa lez, neurritz artu ezkeru beiñik-bein. Zerbantes'ek berak be esan eban, neurritz edan ezkeru, ardaoak ez dauala iñoiz kalterik egiten. Neurri au, baiña, aldatu egiten pertsona batetik bestera. Eta emen asten da neurria: edaleak jakin daiala, bere gorputz-erasoetatik, nun dagoan bere neurria.

Ez gitxitan pozoitu egiten jaku gorputza, alkoolaz. Eta alkoolak artze zoli-bizia edo katua, au da, mozkorra aldi laburrean alkool edari geiegi zurrut egitearen ondorena dozu. Odolera doa alkoola, eta odolean alkool geiago ta pozoidura aundiagoa gorputzean. Au errez jakiten da gaur, odolean dagoan alkoola neurtuaz. Ez da bardin pertsona guztietan, baiña bein goitxora eldu ezkeru, laster ikusten da pertsona zer dan.

Alkoolak, apurka apurka artuta be, buruaren goraberak beti nastu-azo oi ditu, eta orduan gure zentzuna ez dago bere indar betean, gauzak egoki epaitu ta erara jarteko. Alkool-zaleak sarri bere buruari ziria sartzen dautso, alkoolaren eraginpean gorputz-

gogoz kementsuago dala uste izanik. Biaña bestera da. Ortik esatera au, berebil-erabilleentzat batez be: «Edan ba'dagizu, ez zuzendu kotxerik; eta kotxea erabiltekotan, ez zurrupatu alkool edaririk».

Etenbako alkool arteak ondatu egiten ditu gorputza eta ari-meia eta eriotzara garoaz. Edale porrokatuak laburtu egin oi dabez euren bizitzak; gatxai gogor egiteko adorea be gitxitu egiten jake; kirioak eta eio-tutuak ez dabe bear legez lan egiten, eta gaitxotasun askoren mende errez jausi oi dira. Euskal errian, zoritxarrez, olako asko daukagu, azken urteotan batez be. Gure enda alperrik galtzeko bide egokia. Edaten dalako zabaltzen dira aibat edari-etxe: olakoak iñun baiño geiago daukaguz euskal errian, Ez ete litzateke ona auzi onetan agintariak esku gogorragoz jokatzea?

5. Antzutasuna

Txanpon batek arpegi bi eukiten ditu; baita ezkonduako andra-gizonen bizitzak be: emokortasuna eta antzutasuna. Emokor diran ezkonduak, euren pozean, kimu ederrez beteten dabe etxea; antzu diranak, ostera, kezcapean naigabez bizi dira sarritan, euren amesak mozturik, kamuts gelditu diralako. Amar ezkontzatik bat —diñoenez— naita seme-alabak euki nai izan, ainbarik geratzen da; ez dator umerik. Eta olakoak, erru barik, bizitza gerizpetua daroe. Batzuk, iñoren seme-alabaren bat eurentzaketuz, arindu oi dabe korapillo au; beste batzuk, ez.

Azken urteotan ez da azterketa gitxi burutu auzi ontaz. Ona ikasi ta argi jarri diranetariko puntu batzuk. Ezkontza ekarkor ezetan, lautik irutan gitxi-gorabera, Senarra dala errudun eta ez emaztea. Antzutasunaren errazoiak alan be askotarikoak dira, eta askotan alkar nastean agertzen. Izan daitekez tokikoak batzuk eta gorputzetikoak beste batzuk, bai senarragan eta bai emazteagan agertu leitekezanak.

Gaitz au izan daiteke osoa, au da, osatu eziña. Baiña geienetan osatu leikena dozu, gaur batez be. Gorputz-ekiñetako gatxa danean, gaur, errez arteztu leiteke akats ori, senarragan barrabilletan eta emazteagan ume-oeko tutuetan. Oneik itxi edo gaixotu egiten dira, eta orduan ez dago sein izaterik; arteztu ta osatu ezkeru, bai **ostera**.

Gaitz osoa ez danean, ezkonduen gorputz eta adimen osasunak joko garrantzi aundikoa dauka. Osagilleak, bada, lan ederra egin daike emen, kirio-aldaketak, gozo-eri, trunbil, adar naiz aunditu edozelangoak ebagi ta kendurik, gazur alkartu eziñak —Rh ta olakoak— berez emonik eta adimen aldeko jarrera jakin batzuk bakandurik. Eragozpen oneitatik, asko beintzat, gaur arteztu leikezanak ditugu.

Bein baiño geiagotan senar-emazteak bat ez datozelako sortu oi da antzutasuna. Zakar eta ez-jakiñean bizi diralako. Sein izateko gai da emakumea lenengo illerokoa agertzen danetik odolgeldimenerarte, au da, 44-45 urterarte gitxi gorabera. Gizasemeak, ostera, irutik bi gai dira 70 urtetan be seme-alabak eukiteko. Adiñaz, alan be, barrabil-eunaren gaitasuna gitxituz doa azi-izpi sortzerako.

6. Arnasketa

Aizea, oxigenua bear dogu guk bizi izateko. Arraiñak uretan artzen dau bear dauan oxigenua; guk aizetan. Baiña naiz guk naiz arek orixe bear biziko ba'gara. Ortarako surra daukagu, eta aoa. Eta barrurago jo ezkeru, birikiak eta zakatzak. Aoz eta surrez arturiko aizea eztairitik beera birikietara doa, eta arnasa artzen dogu. Ori egin ezik, arnas-mindu egiten gara, eta arnas-bearrak ito egiten gaitu. Mendian gora arnas-estuka goaz, auspoketan; estualdi baten ats barik, asnasa faltan geratzen gara, eta barriro naretzean esan oi dogu: «atsaren gaiñean jarri naz».

Arnasa barik geratu leiteke: 1) gaixoz; 2) itxasoko ondartza baten; 3) tximist-xok baten, edo-ta ezbear edo ixtripu baten. Zer egin bear da orduan? Asmatuzko arnasketa deritxona. Uger dabilela naiz beribilean bidez doala ezbearra izan dau norbaitek. Zentzuna be galdu dau. Bide bi dagoz onakoari laguntzeko. Bata: lurrean luz-luze jarten da ezbeartua; oni laguntzen dautsona, be-launiko, gaixoaren izter gain jarten da zaldizko, eta eskuakaz saietsetatik aurrerantz sakatzen dautso, eta gero atzerantz, saietsetako sakea gitxituaz. Bestea: laguntzaillea, etzunaren aurrean belauniko dagoala, gaixoari eskuekaz saka egiten dautso aurrerantza, sorbalda gaiñean; gero minduaren ukondoak arturik, aurrerantza eragin eta gorantz jasoten dautsoz.

Alegiñak egin, eta ez galdu itxaropenik: etorriko da senera. Ezbearra izan daben batzuk, Orrelaxe jokaturik, orduak igarota be bizkortu izan dira. Onena da, beti igi-neurri bardiñari jarraitzea, aspertu barik. Nekatuko ba'litz, billa beste bat ordeazko egin daion. Onako ezbear asko gertatu oi da gaur bideetan.

7. Azgurea

Atzmin edo azgurea zizta bat da, geienik, iguingarria, atz-naia ekarri daroana. Zizta ori atzamartu naiz igurtziteak, tamalez, ez dau irrika kendu edo arintzen, gatxagotu baiño. Bardin jazoten da miritza, unkendu, garbi-aldi ta autsakaz be: azkura ito-azi bearean, geiagotu.

Gure azalak kirio-amai asko daukaz, eta ikutu ta oiñaze zentzunak nastuz, ortik sortu oi da azgurearen zarrasta. Gure naruak bere etsaiak ditu, bai barrutik eta bai kanpotik, ointoak, bakterri ta zornak, eta orreikandik bere burua zaindu nai dau. Ezbai barik, azgureak adierazo nai dausku zerbait daukagula gure gorputzari kalte egin naiean. Guda-deia lez dogu, «kontuz gero!» diñoskuna, arerioa ur dabil eta.

Nor batzuk beste batzuk baiño sentikorrago dira, eta au oiñaze ataria beerago daukielako ei da. Edozein ariko biotz-ikarak be euki leike emen zer ikusia, bere eragiña naruuan egokiturik; beste batzuk bizkarrean, buruan edo agiñetan euki oi dabena bera. Azgurea geienez iraupen laburrekoa dozu, baiña gertatu daiteke zauri bat legez luzarokoa, gantzuki ta olakorik erabilli ba'da betez be.

Azgurea orain ariña yatzu ta gero ez. Ariña danean, ez ainbeste jaramon egin; iraunkorra danean, baiña, oiñaze ta min goaikarria ezarten dausku gorputzean. Edozein azgura, orraitño, laster osatu leiteke osagille baten esanera jarri ezkeru. Onena da gaitz orren sorburua nun dagoan jakitea. Edozein eltxok, mamarrok —zorriño, ardi naiz kotxo— ekarri leikegu naruuari atz-egitekoko gurari bizia edo konturatu barik zerbait daukagun azal-unera atzamarrak eroan bearra.

Gaiso askok be sortu leikegue; gibeleskoak, gozo-eriak, alergiak, laruen edo oridurak eta odol-batuak. Garnu-soinkietako edo inguruetako azgurea izan daiteke azukre geiegi eukitetik sortua. Azal-ikutzetik datorrena be ez da gitxitan: kimi-gaiak, industri naiz etxekoiak, xaboiak, garbigailluak, naiz azal-apaingarriak.

8. Azukara

Arri zuri eioa dirudi azukerreak; gai gogo-gozoa da. Era askotan aurkitzen dan ikatz-ura, adibidez: kañabera, urdarbi, esne azukerea.

Odolean be azukerea aurkitzen da, gozagaia —glukosa— deritxona. Irutik bitan gauza gozoak irunsten doguz, gozokiak, ur gozoak, igali gaza-gezak, janari ez garratzak erabilten, eta onek loditasunera garoaz, naiz-ta loditu ta gizen egotea zizki mizka ta mizkeriak jatetik bakar-bakarrik ez geuregandu. Argaldu gura danean, geienik ez da azukerarik artzen, ainbeste bero-indar ez daukien gaiekin ori ordeazturik. Edari otz batzuk glukosaren orde sakarina daukie.

Odolean azukera geiegi ba'dago, izan daiteke gozo-eri edo diabetes deritxogun geixoa nabari izatea. Baiña baita agertu daiteke odolean azukerea biotz-zirrara aundietan, barruko guruin edo gangail (glándula) batzuen gaixoetan eta alako osakai batzuk artzean be. Azukerea garnuan agertzen da geienez.

Odoleko edo garnuko azukerea gitxitzeko bide ixillik naiz etxeke medizinarik ez da aurkitzen. Onelako zantzu naiz ezau-garri bat agertzean, gauza bat da bakar-bakarrik egin bear dana: alik eta ariñen osagille jakintsu baten esanera jarri.

9. Aurre-gurintxo

Gerkeratik datorren «próstata» itzak aurrean dagoana esan nai dau. Ots, gizonezkuok garnu-puxikaren idun aurrean daukagun gangailla. Ez dira gitxi gizonaren bizitzaldian gurintxo onen naste ta miñak. Pix-ontzi azpirantza dago aurrekaldean eta zorroto baten antzera garnuaren urteieran. Gaztaiña baten itxura dauko, eta ostekoa dozu parpail biz eratua; likits alkalitsua dario zurrus-tadakoan azi-izpiatz nastatzen dana, eta oneik igi-azten dituna.

Zartzaroan agertzen dira batez be aurre-gurintxoaren gatxak. Eta beronen ezaugarriarik nausiena txixik egin eziña dozu. Geienetan aunditu egiten da aurre-guriña, eta orretan jakitunak diranak diñoenez, amabi gizonetik batek, irurogei urtera ezker, gei-go edo gitxiago aurre-guriña esteria edo larrantzez azia dauka. Eta

gultzurrunetara be eldu liekezanak. Iñoizka biziena be izan daiteke gangail onen gaitz-iturri.

Aurre-gurin au ondo-estearen aurrez-aur dago ta, osagilleak errez jakin leike zelako gaixoa dan, ona ala txarra, aundituta dagoan ala pusik daukan. Igurtzien bitartez ez da gatxa, pus edo zornarik ba'lego, berau botatea.

Osakai batzuk, eta antibiotikuak batez be, aurre-gurintxoaren gaitz asko erabagi daikeez, gaur-egun bereziki. Emakumeen ormonak asko lagundu oi dabe aurre gurintxoko biziena geldi-azo ta ebagitzeko. Alan be, beste askotan ebakuntza bat egin bear da: zilbor-pean egiten dan ebagi baten bitartez atera egiten da gangailla. Baita garnu-tutu bidez be egin daike garbiketa ori,

10. Barru-legortasuna

Askoren gaitza. Zer ete dogu? Barruko ondar edo loiak euki naiz edozer dala-ta ezin egotzi, jaurtigi naiz botatea. Jente askotxok uste dau, eurak nai dabenean sabela utsituten ez ba'dabe, barru-legortasuna daukiela. Ez da egia, utsik beintzat. Zantzu edo ezaugarri bat da ori, ez gatxa bera. Bertatik agertzen danean, aurretik ezer euki barik, barruko naste arriskutsu baten señaile, edo-ta este-odi baten gorabera naiz biurritzeren bat. Au ez da urteetako legortasuna, bat-batekoa baiño ta oni ardurea jarri bear jako, osagilleari dei egin edo beragana joanaz, esate baterako.

Luzea danean arriskurik ete dauko? Ez, esatekorik. Geienez barru-zirrara edo naste bat esan nai dau, eta lautik irutan gaisoa bera jatzu erruduna. Sarritan gaisoak artzen dabezan iñok agindu bako estegarbitzaille edo libragarriakaitik izan oi da: uste dauan gatxa osatu nai, baiña kalte egiten. Batzutan, oso gatxa da legortasuna dakarren biotz-ikarazko errazoa aurkitzea; beste batzutan, billatu arren, gaisoak ez dau onartzen.

Noizetik noizera utsitu bear ete da barrua? Ez dago lege mugaturik. Nor bakoxta ez da bardiña. Zu zeu, eta ni neu. Zelako janariak egiten diranari dagokio gauzea. Eduzkoa dala esan daikegu egunean bein gaitzak erantzea; baiña ez uste izan lege austerik dagoanik egunean birritan edo irutan erantzita be. Ori noberagan dagoana dozu. Ez geiegi, ez gitxiegi; al dala egunean bein.

Zelan azpiratu barru-legortasuna? Biderik onena, niri beintzat, orren ardura barik bizi izatea dala derist. Ezteak guztiz ondo diardue baketan itxi ezker. Egi-egiaz legortasunik ba'lego, jokaera garbiak erabagiko dau. Onek adierazo nai dau: jarrera barri bat bizitzeari begira, jatekoa aldatu ta neurtuz, bear diran edariak bakarrik, eta soin-iñarkuna, jinasi pizkat. Sabel-artea beterik dagoanean, beronek iragarten dausku ustu bearrean aurkitzen dala; ezaugarri oni ez ukorik egin, erantzun baiño. Aringarriak, ostera, osagillearen aginduz, artu.

11. Bero-sartua

Zer da au? Eguzkitan luzaro zagozanean, euzki-izpi berotsuak sartzen jakuz gorputzean. Beste mota bateko bero-izpiak be bardin egin leikie kalte guban. Ezotasunak geienetan ba-dau arriskua bero-sartua ekarteko. Eta bene-benetako bero-sartua (insolaziñoa) danean, osagilleari dei bear jako len-bat-len. Kasu onetan, bestela gure gorputzako goraberak legetzen dabeezan, batez be sukarra, indar eta bideak ez daukie bear besteko aalmenik.

Bero-sartu danean urrengo zantzu ta ezaugarriak agertu oi dira: asarrekor dabil gaisoa, eta makal. Buruz nastauta. Txarto artzen dau arnasa, eta izerdirik ez. Narru-azala legor nabari jako, eta bero-bero. Sukarra gorantz doakio igarri barik, 43 maillara errez eldurik.

Zer egin? Olakoetan, alik lasterren, otzitu egin bear da gaisoa. Eta ori jaristeko auxe dozu onena: izotz-sakel edo zorrotxoak, naiz ur otzetan bustitako miesa ta zapiak, edo-ta izarak be bai uretan bustiak ezarri, gaisoaren gorputz guztia batuz. Osabide ta portu au, barriz, kendu bear da, itxi bear da, gorputz sukarra 39'ra jatsi danean. Gaisoa, baiña, bada-ezpadan gaixotetxera eroan, odol-saka naiz beste edozein erik bereak egin ez dagian.

Gaur iñoiz baiño ardura geiago euki bear dogu beroaz; ainbat jente doa ondartzetara eta mendietara, yodo ta kresal billa, mendiko eguzki ta aize osasungarri billa. Baiña osasunerako onak diran gaiak, kaltegarri izan daitekez. Batzutan asko da, eta beste batzutan gitxi; asko ez danean, buruko miña ekarri oi dau, eta nekea; esandako zapi ta miesa bustiakaz errez azpiratzen dana. Beroak, ostera, gogor artu dauanean gure barrua, zolitu egin oi

da buruko miña, eroan eziñeraiño; sukarra gorantz doa, eta gai-soak ezin dau jasan argi ariñenik be. Olakoetan otzitu gaisoaren gorputza, ta dagoala gela illun batean.

Beroak sortu oi ditu gure bernetan, esteetan eta beste soinatatal batzuetan lo edo dardarizuak, izerdi geiegi bota danean, gorputzari bearrezko jakon ura galdu naiz gatza urritu jakonean. Olako kasuetan, ura edan bear da neurri baten, eta beti erabilten dan gatz-pastillak artu ainbestean. Toki beroegitik alde egitea be ona da.

12. Bisustura

Xiringa bataz sartzen da gure gorputzean osakairen bat, gaiso bat arindu, osatu naiz aurreratzeko. Inyekziñoa deritxa oni erdez. Eta ezarri daitezke, giar artekoa danean, besoaren goi-aldean naiz eper-mamiñean; narru-azpikoa danean, narrupean; narru artean danean, ixurgaia sar daiteke narru-euna erutzen daben geruza artean; baita, azkenez, noizik bein zan-barrura be xiringatzen da.

Gaur edozergaitik jarten dira inyekziñoak, baita zer-esana ipiñi be, sarri ondoren nazkagarriak dakarrezalako. Au teknikaz uts egitea, ez da besterik. Xiringada bat jartean jakin bear litzakezan gauzarik beiñenak ez jakitetik ondorio kaltegarriak datoz: xiringaillu ta orratz egokiak aukeratu; begoz garbi ta txau erabilteko diran tresnak; xiringatu bear dan gorputz-atala aukeratu kontuz. Era berean kontu aundia euki bear da xiringa ta orratzaz be. Mundu guztiak euki dauz xiringak eskuetan; itxuraz danak dira bardiñak; alan be, alde aundia dago batetik bestera.

Erabili aurretik garbitu ta txautu egin bear dira bai xiringa eta bai orratza, naste, korapillo ta suster bako atsekaberik izan nai ez ba'dozu beintzat. Xiringea itxuraz garbi aurkitzen dala uste izan arren, mikrobi oso arriskutsuak euki leikez, kota (tétano), gasezko pasmoa ta abar, gure gorputzarentzat benetan kaltegarri diranak. Sukaldeetan, xiringak eta orratzak ur irakiñetan eukiten dira; ona da Orretarako txolet edo morkoaren ondarrean gasa pizkat jartea, orratz-puntea gorde ta kristala ausi ez dedin sugarraren berotik jagon daiten. Bete ontzia xiringa estaltzeko aiña urez, ipiñi ogei minututan irakiten; ez geiago alegiñez, bes-tela irakin geiegiak orratzaren galtzairua laskituko leuke.

Kontu aundia euki bear da inyekziñoa emoten erabilli diran gauzakaz; aurretik eta gero. Ez da negar gitxi egin orixe dala ta ez dala. Ona ete da osabide au? Ardura aundiz jokatu ezker, nik uste dot, baietz, eta gaur geienbat darabilguna da. Baiña erabilten dan ixurkitik eskegita dago, edo obeto esateko, daukenetik, gaisoari dagokiona dan ala ez. Artzen dauanaren gorputzaren egoerak be asko esan nai dau sarritan; morfina miligramu batzuk artzea, adibidez, ona izan daiteke eta naitaezkoa be bai alako min batzuk aizatzeke; alan eta guzti, gai berberonez emoniko beste inyekziño batek ba leiteke bai gorputzari eta bai adimenari kalte aundia ekarte.

13. Biotza

Gure giar, zozko edo muskulorik garrantzitsuena dogu biotza; zaintzea merezi dauana, beraz. Odola bonbakatzen dauan giar utsa da biotza, bonbakatuz gorputzaren egal guztietara, odol-on. tzietan zear, eroan-azten dauana noski. Biotzak egunero 16 bat litro odol darabiltza gora ta beera.

Ikubil itxi baten antza dau, baita tamaña be, eta bular-barru dago, saietsen ostean, biriki artean bular-sare gaiñetik. Gorputzaren erdian lez aurkitzen da. eta bere erpiña, beeko gaillurra, pizkat ezker aldera zuzendurik dago. Biotz-giarra (miokardio) da biotzaren igiera ta mugimentuak zuzentzen dabezana; izpi xerrakatzuz eratuta dago giar au. eta gain-azal izpitsu bataz estaldurik. Biotzaren barrua, ostera, mintz leun-leun bateqaz jantzita daukagu.

Biotza ainbat zatiren moltzo miresgarri dozu. Beronen indarrez gora ta bera dabil odola, bizi-kemena. Biotzetik birikietara eta zanetara, eta oneitatik biotzera, etenbako ibillian: geratuko ba'litz zirkin au, eriotzea letorkigu. Zan aundi edo aortaren bi-tartez zan-gorrietara, zan-txikietara eta soin-atal guztietako gailletara eltzen da odola: zan-gailliak dira guk daukaguzan odol-entzitorik leunenak, eta oneitatik dabil gure gorputzeko odola.

Estutu ta nasaitu egiten da biotza bere zirkiñetan; estutze baxotxa beronen sapaian asten da eta sabeltxorantz zuzentzen. Sapai-sabel estutzea ez dabil batera; sapaia estutzen diranean, sabeltxoak nasaitzen dira, eta alderantziz. Biotz-giarra estutzen dan epeari «sístole» deritxa, eta nasaitzen danari «diastole», edo

kizkurdura ta nasaidura. Biotz-maratillak edegi ta izten diranean, onako soñu berezia emoten dabe.

Asko aurkitu oi dira biotzeko miñaz, eta itz onek beste gaiso batzuk be barruan artzen ditula esan bear dogu. Izan be, biotza gaisotzen danean, beste soin-atal batzuk be mintzen jakuz, odol-ontziak, gibelak eta beste gorputz atal batzuk. Eta soin-zati oneik gaisotzean, odolaren jario edo ibillia be gitxitu egiten da, gure barne-eunen bizia dana ain zuzen be. Eta onegaz, urritze onegaz bizi izateko derrior bear daben arnasgai edo oxijeno barik gelditzen dira. Pataldu ta astunago biurtzen da gauzea biotz-giarra edo buruko eunak odol barik geratzen diranean. «Biotz eraso» esaten jako oni, eta biotz-muskulua busti edo garastatzeko zan txikietatik bat naiz geiagoren itxi edo takatzearen ondorena berterik ez da. Buruko zan-gorriak ba'dira itxiak edo ausiak, «buruzbearra». apoplejía esaten jako.

Biotz-gaisotasunak be gaur, leen osatu eziñak ziranak, kontuz, jokatu ezkeru, errez osatzen diranak doguz. Eta atake bat edo, beste euki arren, eguneroko bizitza eroan daikegu. Kolpea geienez biotz-giarrera bear dan odolik eltzen ez dalako da, eta naste au ia beti odol-saka geiegiagaitik dozu: hipertentsiñoa deritxa oni. Edo baita zan-gorriak gogortu diralako be. Biotz-urritasuna, ezeukia da soin-atal onen gaiso guztien ondorena. Eta biotz-nasterik geienak bizitzearen bigarren adiñean edo zartzaroan agertzen dira.

Biotz-miñez larri dabillanak jatekoakaz kontu geiago euki bear dau. Eta soin-zirkifiñakaz.

14. Biziena

Biziena (kanzer) ikara sartzan dauskun itza. Mundu guztia dakar izutua: osalari jakintsuak bere aurka zerbait idoro nairik dabiltz, baiña lerrenak eginda be, oraindiño beintzat, ez dabe gauza ziurrik aurkitu. Sarritan, alan be, diñoenez, gaisotasun oni dautsagun bildurra berez dan baiño aundiagokoa dogu. Gaitz au jasan bearrari bildur izatea ez dago txarto, baiña ezin daikegu iñoiz be zuritu ta legezkatu latz-ikara gomaren mende jausterik.

Osatu eziña al da biziena? Ez, gaitz au be osatu leikena dozu; ez da beti eriotzara daroana. Biziena euki daben lautik iru osaturik dagoz orain. Asko ta asko osatu daitekez gatxa sasoz es-

kura ezkerok. Gatxa agertu-ala osagilleagana joteak bizitz asko salbau izan ditu. Biziena geienik agertu oi da narru-azalean, ama-sabelean, ondo-estean, ugatzetan, buruan, aoan, sabelean, urdaillean, eta birikietan. Gaur milloika ilten dira bizienaz, baiña oneitatik asko errzez gaizkatzekoak noski osabidean jarri ezkerok.

Nori oratzen dautso gaitz onek? Geienbat adiñekoai, zartzaroan batez be. Baiña gazteak, eta umeak eurak be, ez dira gitxi bizienaren erpapean jausten dirarak. Ez da erreza berau zer dan jakitea. Izen onen-pean ainbat gaitz sartzen dira. Mikroskopioaren bitartez biziaren kizkiñak ikertuz gero, bestelako mota asko ta asko agertzen jakuz. Bizienak, beraz, barruan artzen ditu gaitz asko, edo-ta talde bat bai beiñik-bein, gorputzeko kizkiñen aztetik sortuak danak, suster eta zentzun bageko sortze ta aztetik jagitakoak nunbait. Abere ta landara batzuk euki leikie biziena. Kizkiña da edozein gai biziren oiñarrizko batasuna. Kizkiñen aztea, ugaritzea eta aldaketa oindiño be ongi ezagutzen ez dan auzi edo prozesu guztiz zail, samur, beratza dozu.

Batzutan, bape errazoi barik, kizkin batek edo kizkin-talde batek oiz daroen jokabidea auzi ta zentzun barik azi ta zabaltzen asten dira, ezetariko legeri erantzun baga. Zoragariak ortu baten lez, ostu egiten dautse inguruko kizkiñai eurok bear dabezan bizi-gaiak, eta gaisoaren eunak gosez ilten dira. Bizien kizkiñak (zelulak) gorputzeko edozein lekutik agertu leikez, eta ez dira beti toki baten be egoten, ara ta ona ibillirik.

Aunditu edo koskor antzera agertu oi da sarri, baiña koskor guztiak ez dira berez gaizkin, aunditu danak ez dira biziena dakarrenak; geienak bigunak dira, au da, ez dira azten zentzunik baga, ezta gorputzeko beste alderdi batzuetara zabalazo be. Eta koskor oneik errez erauzi ta bota leikez. Nun agertzen dira eurok geienbat? Eio-bidean, eta geiagotan urdaillean; eta geienetan alderdiak dira auskorrago gaitzaren mende, gizonezkoetan aurregurintxo ta ume-ontzia emakumezkoetan.

Zein dan bizienaren jatorria? Ez da oindiñoek ezaguna. Alan be ba-dakigu artzeko asko dituna, lagundu edo gaitz au aurretiaz zolitzen dauana. Eguzkitan luzaro egotetik askotan sortzen ei da, iüzturi, oiñazkar eta X izpietatik. Erretetik ba ete dator bizienik? Ez antza, auzi oni buruz askotxo aztertu danagaitik. Erentziz ete yatorku? Itaun korapillotsua au be; baiña gaur-egun jakitunak diñoskuenez, sortzez ez dator. Jas edo erreztasuna bai, oster, igaro daiteke gurasoekandik seme-alabetara.

Zelan osatzen da biziena? Gaisotu dan soin-atala ebagiaz, X izoiak eta Radium ezarriaz. Osabideok naiz banaka naiz irurak batera erabilli leikez. Atzenengo biak izpi-erraiñuz da, eta Radium bizien-koskor barruan kokatzen da; X izpiakaz barriz barrenberrenengo kizkiñetaraño sartzen osakiaren eragiña.

Dana dala, olako gatxaren susmorik sor ba'litzakizu, dei egin al bait bizkorren osagilleari.

15. Bizioak

Edekan edo iñoren bizkar bizi diran kokoak dira, giza-soiñean, zugatzetan naiz abereetan aurkitzen diranak. Batzuk giza-soiñean bakar-bakarrik agertzen jakuzan arren. Koko oneik ez dira mikrobio, baiña lan bardin samarra egin daroe; aundi samarrrak dozuzan ezkerro, begiz ikusten dira; euron arrautzak, ostera, guztiz pitiñak dira eta ezin leikez begiz ikusi. Bizitza oso naspiltsua daukie, eta eurotatik batzuk iru edo lau metroko luzera dabe.

Ar edo koko txikiok, gizona kutsutzeko gai diranok, euren bizi-epe batean beintzat, sabeleko esteetan aterpea artzen dabe, millaka arrautza bertan ipiñirik, eta gero edatu egin oi dira, eta lurra, ura ta janariak pozoitu daikeez. Kutsadura ontatik alde egiteko garbitasuna da onena, garbitasuna jantzieta, tresneta, urbideeta: jan aurretik eta gorputz-bearrizanak egin ondoren eskuak garbitzea, oikuntza ederra da olako izurritzetik iges egiteko. Ar guztiak ez dira bardin bizi gure gorputzean, ezta batetik bestera aldatu be. soraiodura (trikinosisa) esaterako, giza soiñera aldatzen da okela usteldua, txarriarena batez be, jaten danean.

Esteetan ostatu artu daben arrak, berez ez dakarskue eriotzarik. Iñoren bizkar dizi diran koko pitintxuok iñor il dabenik ez da entzun; alan be, euren menpe daukiezanak guztiz aulduita itxi oi dabez. Ez dago eurok ezagutzeko zantzurik, baiña egiaz askotxo dira aitaturiko kutsadura au daukienak, eta itsaskorra da gaiñera. Olako zerbait dagoanean, oba da lenbaitlen osagillen bategana zuzentzea, eta berak agintzen dauana bete, ondorio txarrik izan ez dagien. Estean kokatzen dan kokoak, anemia sortu oi dau sarritan, odol-erio sortuz; eta ori daukona, makal, ganora bako, ezertarako gogo barik, narru tximur, ule legor eta goseti agertzen jaku.

Onein artean ba-da zizari luze bat (tenia), zapala itxuraz, giza estean batez be bizi dana. Mota ta sail askokoak diran arren, gizona geien izurritzen dabenak txarri, arrain, idi, txakur, arratoi ta olakoenak dira; ar txikia edo bizioa errez aldatzen da batetik bestera, eta umeetan ugaria izaten da, janari kutsutuetan barrura doana. Gaur ez da gatxa arrok esteetatik uxatzea.

16. Bizkar-azurra

Azur-sail bat, korapollotuta, azurdunen lepoa osatzen dauana. Gizonak 24 azur daukaz lepoan, 7 garondoko, 12 bizkarreko eta 5 gerrontzeko. Lepazur bakotzak azur-gorputz bat dauka ta ereztun guneko bat. Lenengo azurrari Atlas deritxo, eta onegaz lotzen dira beste guztiak, kate baten antzera, koloka zurrian.

Lepoko azur oneik ausi leitekez, edo gaisotu. Bizkarreko azuruztaia bear lez dagoanean okerturik dago, baiña jarrera txarrez edo, oker naiz makurkera au geiegira eltzen da, eta ortik etorri oi da korkotxa, baita beste okerdura edo saieste batzuk be. Batzutan, lepozurren zauridura ta olako ukaldiak bizkar-muiña osotzen daben kirioak gaisotzea, ekarri leikee; muin au bizkar azurraren barruan aurkitzen da eta orduan agertu leikizu elbarria aldikoa naiz betikoa, au da, anak erabili eziña.

Jazo leikena da lepozurra apurtzea; Olakoetan al bait ariñen gaxoetxera- eroan bear da gaisoa. Sabel-gain etzun eta al dala ez egiozu zirkiñik eragin, bear bada tokiz aldatzeko izan ezik. Zabal uste izanik be, gerriko miña ez da gitxitan ezik lepozurreko gaxorik datorrena, ezta aren loturetatik be.

Gaur naikoa dira lepozurretik txarto dabiltzanak. Egoki da, beraz, kontuz ibiltea eta okerrik agertzen danean, osagilleagana jotea.

17. Buru-soilla

Zer ete da? Buruko ulerik ez dagoala, edo galdu egin dala. Gaur egunerarte ez da ezagutzen osabide ta osakai berezi ta indartsurik gizaseme askorengan eta emakume batzuegan agertzen dan

buru-soiltasuna osatzeko. Gartsoiltasuna geienetan erentziz datorrena da. Eta orduan ez dago ez ule-suspergarririk, ez osakairik galdu dan uka barriri biur-azo daikenik.

Uste dana da: ulea jausten dala berau zaintzen daben kizkiñak odol barik geratzen diranean. Gaisoaldi zorrotz naiz aultzaille baten ondoren datorrenean, iraitzekoa, iragokorra izan oi da geienetan, eta gaiso ostean erne oi da ostera be. Buru-soiltasuna agertzen da, orrez gaiñera, kentzen ez dan gaixo txar bat aldean daroaguzan.

Ainbat zabalkunde egiten da gaiso oni begira. Baiña dalako soiltasuna uxatzeko baiño ziskuak sakatzeko geiago dirala esatea, ez litzateke guzur-esaka jardutea.

18. Drogak

Gaur-egun zabal be zabal dabil droga auzia, baiña ez uste izan gure egunotako zera danik: espaldi batekoa dogu gai onen arazoa, eta saio askotxo egin arren, urreko askabide bakoa agiri danez. Polizik etengabeko arduraz jardunik be, droga-zaleak ez dira errez erauziko lur-gaiñetik: Txina'n beti izango opio soloak (emendik datoz morfina, narkotina, narzeina, heroína, tebaina ta onakoak), eta Peru'n koka-saillak eta Errioxa'n masti ugariak.

Drogak, soin-atsegiñerako ez-ezik, mediziñan be asko erabiltzen diranak doguz, eta erabilli izan diranak. Antxiña samarrekoa da xaralika (láudano) deritxon edaria, eta onela egiteko agintzen zan: «Ar Espaiña'ko ardotik, libra bat; opio, ontza bi; azbedar edo azafraila, ontza bat; kanela ta itze autsean, bakotxetik pizkat. Egosi guzti au su geldtan, bi edo iru egunez, ixurkiak bear dauan sendotasuna artu arteiño; irazi eizu gero, eta gorde bear danerako».

Aspaldiko erri zarrak, gerkarrak eta bestek, azkonak eta geziak pozoitu egiten ebezan. Euskaldunak ez ete? Agiñak ba-dau pozoia, eta txantzar-aziak eta urrillo-bedarrak... Ezta, ez laga saiets aztruak eta «sorgiñak» gure artean erabilli izan dituen be-rein aritako edamen garratz misterioz indartsuak.

Gaurko loerazle ta lillurazle drogak (kannabis, kokaina, hatxix, morfina, opio, marijuana, LSD, STP eta abar) albora itxi-

rik, aitatu daiguzan osakuntzan edo medizinan erabilten diran batzuk. Gizaldi onen lenengoetararte gitxi batzuk baiño etziran ezagutzen, au da: etera, morfino, kuku-praka, ezti-gorri batzuk, burdiña, alkoola, yodo, kinina, merkurio ta olakoak. Gaur, oster, oneik guztiok ezagutzen doguz: penizilina, sulfa ta beste antibiotiko batzuk; odola, odol-gazura, eta ortik datozanak; etera eta beste anestesiku batzuk; sueroak, bakunak eta beste laguntzaille batzuk; insulina, ormonak, bitaminak eta abar, eta abar. Munduko bigarren gudatik batez be, ikaragarriko aurrerakuntzak burutu dira medizinan. Mende onen lenengoetan geien ilten zirana sail onetan genduzan; gatxepela, birikietako miña, beeruzkoa, biotzeko miña, umetxoen sortzetiko gaixo ta erabide makurak; gaur-egunean, oster, zerrenda au onela osotu bear da: biotzeko miñak, biziena, sormiña, ezbear edo ixtripuak, umetako gaiso kutsudurarik bakoak. Ikertze lana aurrera doa urterik urte.

Zelan artu bear dira osakaiak? Osakaiak errezeta bat bear dabe artzeko. Zergaitik? Batzuk beste batzuk baiño indar eta eragin gogorragoa dabelako. Osakaiak lenago aukeran eta nai bezela saltzen ziran, ez eben ez onik ez txarrik ekarten eta. Geienak alkoola eukien. Origaitik edo, etxekoandra zartxoak bere eguneroko «bizigarria» artu oi eban, a arturik askoz obeto aurkitzen zalako. Gaur-egun edozein osakaik daroan alkoola etiketan jarrita egin bear dau. Osagilleak osakai bat agintzen dauanean, ba-daki ta zeatz jakin be, osakari orren eragiña; ba-daki zeintzuk mikrobio suntsituko ditun berak agintzen dauan osakaiak. Ba-daki zer egingo dauan, eta zer ez dauan egingo.

19. Elbarria

Izen onen barruan aurtxoen gaiso-sail bat daukagu. Eta au esan gura dau: umea ez dala gauza, bere soin-muskuluen jokoa neurtzeko batez be. Jaio aurretik, jaiotzean edo-ta jaio ostean izan dauazan buruko zauri edo golpeetatik datorren gaisoa da. Adiñeko izanik be, agertzen dira elbarriaren antzeko ezaugarriak, baiña orduan Parkinson'en gaisoa deritxa, elbarri dardaratia, garun-ondoko kirio-zan pilloan lekutua.

Elbarriak era askotara egiten dau bere agerpena. Giarrak, muskuluak batzutan ikoldurik agertzen dira, gogor, zal; beste batzutan umetxoak ezin dauz bere naitara erabilli; batzuk dardarak

daukiez, beste batzuk zirkiñak ezin eratu. Ezaugarriak beñena au da: umeak ezin ditula erabili alagala ta adinonez bere besoak eta oiñak, ezin dau jan berenez, ezin da jantzi, ezin dau artez itzegin; olakoaren arpegia kiñu bakanez zearkatua agiri da, eta kizio-kizkurdura nai-bakoz betea.

Leendik ona bide obeak artuz doa gaisotasun au. Erriak eta osagilleak gaitz oni jarten dautsoen ardura aundian esker, gaur erre erakutsi leikioe gatzetxo doakabe onei euren buruz baliatzeko bide egokia. Ortara euren soin-atalak sarri zirkin eragiteko laguntzaille jakezan tresna ta tramankulu bereziak ornidu bear jakez. Gaur, egia da, ames larregirik egin ezin dan arren, argi bariak sortu dira gaitz oni begira.

Buruko elbarriak geienbat ezintasun osoa dakar berarekin; Oneitariko gaisorik geienak adimenez atzeratuak dira; batzuk bellarritz dira akasdun, beste batzuk begiz; oneik ozt-oztan mintzatzeten dira, eta beste areik sarri euki oi dabez gorputz-dardarak. Ume bat gauza-ezten daben agerpen guztiak, jakiña, ume baten eta beste baten artean alde aundia daukie indar-zolitasunean. Kasu batzuetan, umetxo elbarritu batzuk, buruz atzeratuak dirudienak, gauza asko ikasi daikeez.

Elbarritu bat agertzen danean, lenengo egin bear dana, osagillearen esanetara jarri. Gaisoari gorputzez aske erakutsi, eguneroko gauzak berenez egiten batez be; muskuluak ezten erakutsi, berak eragin eta erabilten, ez iñok. Ba-dira orretan laguntzen daben azurrak obetzeko tresna batzuk; baita droga batzuk be, giar edo muskuluak nasaitzen laguntzen dabenak. Onegaz batera, gaisoaren adimen azkuntzari be begiratu bear jako, eta gizarte-arazoari ta biotz-aldeko goraberei.

Zori txarrez, alegin guztiak erreta be, oindiño ba-dira euneko ainbat gaiso ezetariko osabideren aurrean obero egiten ez dabenak. Zer egin onakoagaz? Or untzea. Etxekoak eta gaisoa bat ba'datoz oba da etxean eukitea, beti be beretarren artean obeto aurkituko dalako olakoa; etxeko batasuna ta bakea ausiko ba'leuz, ostera, obeto litzateke orduan umea gaxotetxe baten sartzea.

20. Eltxoak eta kokoak

Mota askotako mamorroak ezagutzen doguz. Eta oneik, batera, gizonaren adiskide ta etsai dira. Batzuk, gogaikarri dituzu ba-

kar-bakarrik, odol-batuak jaso eta azkurea dakarrelako; baiña, beste batzuk, mikrobioak lez aldatu oi dabez, guri gatxa ekarteko gai diranak. Antxiñatik uste izan zan mamorroak ekartsezala gizonai gaisoak, eta baita abereei be. Baiña onen egiztapenik etzan aurkitu lengo mendearen azken-aldirarte

Teobaldo Smith'ek, 1893'an, ziurpetu eban kaparreak zabal-tzen dauala abere-sukarra; Ronald Ross'ek, zingira-gatxa (malaria) anapeles eltxoaren erneak zabaltzen dauala; W. Reed'ek egiztatu eban sukar larua euli-alper batek ekarria zala; David Bruce'k iñoanez, afrikar loa tse-tse eltxoak zabaltzen dau; Yersin, frantses osagilleak, eta Kitasato japonesak adierazo ta erakutsi ebenez, arratoien narruan bizi diran arkakusuen bitartez zabaltzen da beaztun-min edo zakar-aldia (kolera).

Mamorro batzuk ziztatu ta iges egiten dabe; beste batzuk ziztatu ta usi edo ziztada lekuan irauten dabe. Pozoizko amaraunak edo-ta erlabio naiz erle askok ziztatua izan danak osagilleagana jo bear dau tartekorik bage; ziztada orreik sartazi eikeen, ba, gorpuztean pozoi arriskutsua. Beste ziztada batzuk, ostera, ez dabe aintbesteko arriskurik. Mamorroak narru barruan sartu ba'leu bere eztena, au atera egin bear da al dala beiñik-bein; baiña narrua ez edegi ezelan be berau aterateko.

Mamorroen ziztadaren miña arintzeko erabil egizu ur otza, txaplatak, izotza, eta abar. Alkoola be ona, kolonia, eskuak edertzeko erabilli oi diran ikuzgaiak. kalamina gantzukiak mentolaz nai mentol, barik, eta abar.

Mamorroen artean gaitz-zabaltzaillerik bizienak, oneik dituzu: 1) **eltxoak**; eta adiñekoak umeak baiño gurago dabez, gizonekoak emakumeak baiño, jente loa garbia baiño eta narru berokoa otzekoa baiño; DDT beste naste batzukaz, oso ona da ingurutik jaurtigi ta uxatzeko. 2) **Ardiak eta tximitxak**; jente askok kokoño oneik ziztatua izan danik be ez dau entzun nai, alan be gizarte-egoreak ez dakarsku babes berezirik; edozein txakurrek eroan daikez arkakusuak, eta tximitxai eder jake egoitza zaarretako bizimoldea. 3) **Kaparrak**; oneik narruari itsasten jakoz gogor be gogor, ez egizuz indarka kendu nai izan: baselina edo olako koipegai bategaz igurtzita errez jaurtiko dozuz zeugandik. 4) **Amarau-nak**; ba-dira pozoiak daben armiarmak, baiña geienak ez daukie olakorik; pozoidunakaz kontuz. 5) **Zorriak**; oneik, eta lepazorriak bardin, errez kutsutu daikete burua, eta beste soin-atal batzuk. Zorriak eta bartzak uxatzeko, lenago gasolina zan legez, gaur

benzeno daukien gaiak eta DDT'gaz nastautakoak batez be, erabiltzen dira. Lepazorriak kentzeko aldean erabili dan erropea ur irakitan garbitzea lakorik ez da ezagutzen.

21. Emakumezkoen gaisoak

Emakumeen neke, kezka ta unadurarik asko ezagutzen dira; miñak eta larrialdiak, aldaketak eta goraberak, sexsu aldeetan sarri agertu oi diran korapillo gogaikarriak. Gorabera oneik emakume-eriztipean egozten diran zerak izan arren, etxeko osagilleak be sarri moldatu leikezanak dozuz. Ez izan, alan be, konfiantza larregi etxeko osakai edo auzokoen esanetan. Asmo oneko adiskide baten kontsejua ez gitxitan arriskutsua izan oi da.

Gai orretan ez-jakiñak diranak uste dabe emakumeen min eta kezka guztiak ama-sabelean daukiela, eta egiazki beste edozein organu edo zatitan be egon leiteke gatxaren sorburua. Emakumeen artean, orraitino, euren auzirik arruntena illerokoaz buztartuta dago, ezbairik bage. Baiña, ortik kanpora be, ba-dira kutsapenak, suar eta andituak, koskorak, mintza itxia, aur-ontzi bikotxa, arrauztegi tokitik aldatuak eta abar. Illerokoa batzutan falta da, beste batzuetan minkorra da; geiegi be bai iñoizka; tutuan erio ez oizkoa; azkurea kanpokaldeko sexu tokietan; azpilazur peko zirriarri astunak, ernaldu nai-eza, antzu-gurea ta ola-koak.

Legezko edo bear bezelako illerokoa ez da minkorra. Oin geldiko biziera daroan emakumeak neke geiago izaten dau illerokoaz dagoanean, biziera eragille ta maratza daroanak baiño. Olanoko miñak aizatzeke bide onak dira oizko ibillia egitea eta jarrera ta egokera jasekoak zaintzea. Oizkoa da illerokorik ez eukitea, andregai izan aurretik, odol-geldimen (menopausia) ostean, ernaldian eta sein-egin ondoren aurra azten dagoan bitartean. Odola gelditu ostean odol-jariorik ba'da, osagilleagana jo bear da.

Emakumeengan, koskor, anditu ta oiezlako gorakalak sexu alderdietako edozein tokitan agertu daitekez; baiña geienetan ume-ontzian agertu oi dira. Azte edo koskorrik arriskutsuena ume-oarean idunean agertzen dana dozu, biziena izan leiteke-ta; troko edo gari onek emakumearen biziari nekeak dakartozanean, oba da kentzea ebakuntza bat egiñik. Au eziña ba'litz, X izpiak onak dituzu.

Arrauztegiko txori edo zuldarrak, ixurki bilduak dira mintzezko zaku baten barruan. Ez dakigu zergaitik azten diran txoriok, baiña era askotakoak dagoz eta itzalean azi daitezke. Errotik ateratea da onena. Onako gaitzik asko errez osatzen dira gaur, eta Ortarako osagillearen esanera jartea da egokiena.

Ba-dira beste kutsapen eta bizte ta anditu batzuk be, emakumezkoai gogaikarri egiten jakezanak. Tutu-edekana deritxon koko txiki batek be naiko zeregin emon oi dautse emakume askori, azkura ta erresumin nazkagarriz josirik. Autz antzera artzen diran droga batzuk ba-dagoz edekan orrein aurkarako. Tutu-miñaren sorburu izan daitezke, orraitino, diabetesak, jario jasangaitzak, barne-eunen endekatzeak; azkenengo gaitz au naiko zabala izan oi da, bein agortzen asi ezkeru. Ume-galtze edo abortotik be etorri leitezke beste alamen, kezka ta egon-eziñak.

22. Entzumena

Belarriak iru zati dabez: kanpoaldea, erdia ta barrualdea. Kanpoaldea mintzez eraturiko maskor antzeko bat da, narruz estalia, bere erdian odi bat daukana, giltz-azur bat zear zulutua eta bere sakonean barne-mintzez itxia. Bide au estaltzen dauan azalak ezko ta zaia damoen gangaillak daukaz, eta onein egitekoa da kulunka ozenak beregan tril dagienean, ots egiten dauan mintza atezuan edo tenk eukitea; belarriaren kanpoaldea onek banatzen dau erditik.

Belarri erdia utsune txiki batek osotzen dau, lirdingaz estalduta. Arratz edo txuntxunaren bestekaldeko ormea, au barruko entzumenetik banatzen dauan azur-estalki mee batez eraturik dago. Orma onek zulo pitin bi daukaz: arrautz-antzeko leioa eta leio biribilla. Belarri erdiaren atzekaldeko ormea aizez beterik dagozan zuloakaz artu-emonean aurkitzen da, mastoide deritxana egiñaz. Belarri erdiaren aurrekaldean dago beste zirrikitu bat, eta emen asten da Eustaki'ren aize-bidea: aizeari, iruntsitean, saka egiten jako barrurantz odi edo aize onen bitartez, eta onan aizeak belarri barruan be eguratsean aiñako saka edo presiñoa daukake.

Belarriaren barru-aldea antzumenaren zatirik garrantzitsuena. Egitura edo antolaketa berezi ta naasia da, belarrondoko azur barru-barruan zuloratua. Gerli (linfa) antzeko urez beterik dago bar-

ne-osin au. Eta ainbat zatitan sailkatu daikegu: atadia, marraskillo, eta gorputzaren orekarekin zer-ikusia dauken uztaiak beintzat. Barruko zentzun-atal guztiok guztiz samurrak dira.

Ez da orren zabala belarrietako miña. Eta, gaiñera, errez osatzekoa da. Belarri-zakarrarena geienetan; zakar onek izten dauz kanpotiko entzun-odiak edo kanalak. Eta onek dakar gorriería, eta noizetik noizera belarriko miña, erioa, barru-soiñu gogaikarriak eta abar; au alan be, ez da beti argizari edo zakarra belarri zuloan moltzotu dalako. Belarriak momorratu edo gaixotzea etorri leiteke, belarri-arratza aunditu dalako, edo txorko bat mindu, edo ta gorputz bakan batzuk belarrian sartu diralako.

Belarriak kanpoaldetik. Argizari mulu edo sapatzak itxi egingen dau belarri-zuloa eta berau garbitzeko erarik onena bisustu edo txiringa bategaz ur epela sartzea dozu; orio-tantaz be errez biguntzen da zakar orren gogortasuna. Ezta bape egokia zotz, orratz eta olakoakaz ibiltea: ondatu egin oi da belarria. Zaldr naiz anditsurik bafiltz, ez eizu ezelan be zulatu. Miña arintzeko ona da berotasuna ezartea. Baiña batzutan, ezin izaten dogu geugandik uxatu, ta miña albagin bategaitik edo, izan oi da. Beraz, kontuan izan.

Erdiko belarri edo arratzean be izaten dira miñak. Agertu leitez kutsapenak, eta orduan oba da osagilleari dei egitea. Zornea darion belarriak aspalditik dagoela gaixorik, esan gura dau; eta ez da edozelan osatuko, ardura aundia ipiñita baiño. Zornea batzeko algodoi-zati bat sartzea, ez da oitura egokia. Erdiko belarri-an zorna agertzea izan daiteke txoko edo mastoide-azurra gaisotu ta andik errez zabalago daiteke buru-barru edo garuntegira. Surretik eta iztarritik datorkigu geienbat belarriko kutsapena; soinatalk biok gorde ta zaindu bear dira, ba, belarriak osasuntsu eukiteko.

Belarrien barne-aldeko gaisoak. Emen be kutsapenak daukaguz. Erdi belarriko kutsadura batzuk, barne-belarrirantza ikera egiñik, markets jarri ta itzulaztu leikeez entzupenaren zentzuna eta soin-orekaren jasa. Barruan izaten doguzan zarata, txilin-ots eta beste soiñu batzuk barruko entzumenaz zer-ikusia dabenak dira. Soiñuak buruko azurren bitartez aldatzen dirala erakutsi leiteke urrengo saioa eginaz: zarratu eizuz belarriak; jar eizu lau-ortzeko bat (maikoa, jakiña) buruko azur gaiñean, beronen agiña dardaraztu ondoren. Soiñua argi ta garbi artuko ba'litzateke, onek adierazo nai leuke entzun-kirioa edo barne-entzumena ez dagozala zauriturik.

Naiz-ta barriro esan: zaindu egin bear dira belarriak. Eta Ortarako onena da, belarriak bakean iztea. Ona antxiñako esana: «Ez eizu ezer sartu belarrietan, ukondoa ezik». Oitura gutziz txarra da, atzamarrakaz, orratzakaz, zotzakaz naiz arrastakaz zirriká-tzen ibiltea.

23. Ernaritakoak: 1) etnakumeenak

Andra-gizonak ugaritzeko, edo seme-alabak ekarteko, euren organu bereziak daukiez: gizonak bereak eta emakumeak be bereak, beste bizidun izaki guztiak legez. Auxe da, gaiñera, Egilleak izakiari jarritako arazorik beiñena: «Azi ta ugaritu zaiteze» (As., I, 22).

Ondorengo zati ta organuakaz antolaturik dagoz emakumearen ernaritakoak: arraultz-barne bi; oneik ume-ontziaz alkartzen dabezan odi edo bide bi; tutua, kanpoaldeko ernaritakoak eta gaiñetiko gangail edo guren batzuk. Bularrak edo ugatzak be sarri umetarako gurenen artean sartzen dira. Eta gero ugal-bideen eta garnu bideen artean ar-emon barru-barrukoa daukagu. Emakumearen ugal-tresnaren zerik beiñenak gorputz barruan aurkitzen dira eta une guztietan arrautzegiko ormonen eta beste barruko jario-guren batzuen eraginpean dagoz. Edozein barne-oreka, beraz, emasekxu organuen ekiñean agertzen dala esan gengike.

Arrautz-abi bi daukaz emakumeak ugaltze lanerako sabelpeko aspillean, zilletik doan zearkako lerro baten azpian, ezker-eskuma; guruin txiki bi dira, gaztaiña baten antz eta tamaiñukoak. Zeregin bi dauldez eurok: azi-gaia sortu ta umotzea, ormonak iñotsi ta bustitzeko gertu itxirik. Ormonen ritmua oso naasia da; onetan «Grañen zorroa» deritxonak esku artzen dau, umotze-jokoari legea jarririk. Azki edo arraultz-klazkada, edo illeroko ritmua deritxo oni. Azkia eldu danean, zorroa lertu egin oi da.

Ume-ontzia edo oea da emakumearen ugal-zatirik berezi ta garrantzitsuena. Puxikaren ostean aurkitzen da, azoilazur-giarraren apalgune erdirantz. Ernai dagon bitartean aunditu egiten da, beste soin-atal guztiak gorantz saka eragiñik. Utsa da barrutik, eta madari baten itxura dauko, iduli jarria. Zatirik estuenari ume-oe sama esaten jako. Oni eusten dautson giar edo muskulua gorputzean dagoan indartsuena da; erdi-orduan erakusten dau batez be

indar orren sendotasuna. Arrautz ontzietatik datorren azia ernaldua bada, ementxe azi ta aunditzen da; ezpada, barriz, endekatu egiten da ta odol-jarioa gertatzen.

Ema-tutuak be bere arazoa dauko. Séksu ar-emonetarako da, eta era berean, umegiñerako bidea dozu, emendik bait dator mundura jaio-barria. Izterrak alkar batzen diran lekutik ume-ontziaren sama baiño arago zabaltzen da, puxika azpian aurkitzen dala; tutu onen ormak arrisku barik nasaitzeko moduan dagoz.

Gorpuzki guztiok txit samurrak diran ezkerro, egoki da eurokaz ardura aundia euki ta erabiltea.

24. Ernaritakoak: 2) gizonezkoenak

Gizonezkoaren ugal-bidea, emakumeak dakarren azkia ernaritzeko dan giz-azia atonduteko gertauta dago. Ernaritako zer au gorputz barruan aurkitzen da erdizka, eta erdizka kanpoan. Zati oneik osotzen dabe: barrabillak, gandorra, azi-kordioak, aurre-gurintxo, azi-puspuloa, garnu-bidea, sakilla eta gaiñetiko gangaillak.

Bi dira barrabillak, eta gaztaiña baten tamaiñukoak. Zorro dei egiten jakon zaku antzeko zisku baten barruan dagoz, iztarrondotik dingilizka, gorputzaren kanpokaldean. Zorroaren giroa beste soin-atalena baiño beeragokoa da zertxobait, eta au bear-bearrezkoa da itxura danez giz-azia sor daiten. Koskabilloak sabelpetik beera datoz zorrora, eta euron egitekorik garrantzitsuen a giz-aziarena da; odi txiki batzuk dira Ortarako barne dagozanak, azpil antzeko bat egiñik, eta emengo barne mintzetan eltzen dira seksu kizkiñak; oneik ostera, giza-bizitzan ez dira agertzen emakumeagandiko azia ernaltzeko gauza ez diran artean, eta azkiak sortzen jarraitu legikee, naiz-ta geldiroago, bizi-adiñean luze sartu arteiño.

Seksu ormonak burutzea da barrabilen bigarren arazoa; eta sasoi au, arazo Onetarako gaitasunak asiera artzen dauanean beze-la, bizarra agertzen da ezpanpean lez sabelpen be, abotsa aldatu egiten da, eta gorputzeko giar eta muskuluak sendotuz doaz dalakoan ez dalakoan. Koskabil-gandorra, kizkor, tximur, barrabil bakotxaren gaiñean dago, eta beronen egitekoa giza-aziak beinbeinbein biltoki baten lez gordetea da; aren barruan umotzen dira oneik, eta gero oneik aren ormearen bizitasunari esker, kanporantz eroanak dira.

Beste seksu zatiak, azi-kordioak, azi-puspulo, aurre-gurintxo, sakil eta gaiñetiko guren edo gangaillak, adibidez, bakotxsk bere arlo berezia dauko ernaritarako lanean. Gizonaren seksu organu oneik, alan be, azia sor-azi ta egoizteko diranok, euki leikiez euren gatxak, sortzetik, gaisotasunez edo ezbearrez etorriak. Guztotan ardura aundia izatea egoki jaku, soin-atal guztiz samur minberak dira-ta.

25. Este-muturreko miña

Ba-daukagu este artean ar antza dauan este-zati bat, este-muturra deritxoguna. Este meta este lodiaz batzen dan lekuan ernten dan zaku txiki bat erutzen dau, irutik bederatzi zentimetro lez luze izaten dana. Au noizean bein sutan jarten da, gaisoa agertuz; lengo mendearen azkenaldirarte buroko min itzelak emon oi ebazan gaisoa nunbait. Baina Pasteur eta Lister'en ikerketen ostean, oso modan jarri zan soin-zati onen ebaketa, ariñeketan egin bear ziran beste sabelpeko ebakuntza askoren osotasunerako be arrezkero ongarrri izanik.

Sarri ez da erreza gaitz au igartea, Geienez eskumaldean oartzten dan miña da ezaugarriarik lauena, min au baiña beste gaitz ondorena be bada. Puxikaren eta ondo-estearen alboan aurkitzen da este-mutur au, eta emengo miñak izan daitekez, edo beintzat agertu, beste min batzuen sorburu lez be. Batzutan, oso zorrotza izan oi da, eta sorbaldara, zillera ta beste soin-atal batzuetara zabaldu ta eldu leiteke miñaren eragiña.

Este-muturreko miñaren zantzu ta ezaugarriak, oneik dozuz: miña ta gogortasuna zillaren eta eskumako ipur-txuntxurreko azurraren artean, goralarriak, matxalak, izerdi otzak eta zorabioak. Odola, barriz, odol-zuriz beteten da. Olako miñik sabelean somatzen dauanak, urrengo puntuok bete bear dauz: 1) Ez artu ezer agotik; egarri ba'litz, ur-zurrutada txiki batzuk bear bada; 2) ez artu ezelan be este-garbigarri ez ezelango bigungarriarik be; 3) ordu bete baiño geiago minak jarraituko ba'leu, dei egin osagilleari; 4) osagillea letorken bitartean, ogeratu bei gaisoa, eta bego bake-bakean.

Este-muturrak daukan arriskurik aundiena, mutur orrek leregitea litzateke. Orduan kraskadura edo zulatze ortatik zear ixuri ta mikrobi kutsu-eroaleak zabaldu daitekez ingurumari, sabelpe-

ko zisku edo utsune guztia sutan jarri ta pozoitzeko gauza diranak, baita bardintsu sabel-organuak estaltzen dabezan azala be, au da, estarteko zorroa, ta orduan dator sabelsare-miña, gaitz arriskutsua.

Osabiderik onena ebagia da; gauza errez-erreza gaur, bape arrisku bakoa; este-mutur ori ebagi ta kitu. Gaiso au, gaztetan eta zartzaroan da ugariena. Lenago, 1930'arte este-muturrekotik asko be asko ilten ziran; gaur, miñak agertzen diranean, arduraz ibilli ezkeru, ez da gorabera aundikoa.

26. Ezin-esana

Gaiso au itz-egiteko etena baiño, nortasuaren taka geiago dala autortu bearrean gagoz. Zergaitik? Egoera askotan aurkitu gen-gikez gizartean, eta emendik jagiten dana da geienbat. Noizik bein izan ezik, berbartuak, geienak noski, itz-egin dagikee, eta artez, bakarrik dagozanean, adiskideekaz naiz abereekaz mintzaten diranean. Bildurra naiz larri-kezka itxartzen daben pertsonakaz naiz egoeretan agertzen dita motel, min-lotu, tartaillo.

Alegiñak egin dira gaiso onen susterrak aurkitu guraz, baiña oindiño ez dira osagilleak beronen muin-muiñeraiño eldu. Iñoiz agertu izan da esan-eziña buruko odol-jario baten ondoren, baiña ez **beti**.

Itz-egiteko darabilguzan soin-atalak, ezpan, ao, min, eztarri ta abar, aurreragoko beste zeregin batzuetarako be ba-darabilguz: eztul-egiteko, usin, txastatu, arnas-artu ta ok-egiteko. Berbartuak oneik danok egiten ditu, antza danez, larriak bota, zurru ta purru jan, miazkatu...

Ezin-esana —autortu dogunez— umeak naiz gazteak gizarte-ari dautsen bildur-ikarak ekarria da, eta takian-potian nortasun geiago dauan pertsona bateren eragiñak ekarri leikeo egoki itz-egiteko bear dauan egokitasuna. Ume lau ta bildurtiago ta erre-zago jako totel-arotik itz-jardunera igarotea. Umeak izan bei kon-fiantza bere buruan; jardun txeratsu beragaz, erakuts gizarteko lagun taldeekaz artu-emonean sartzan. Bere burua ezagutzera el-duterakoan, astinduko dau gogaikarri jakon gatxa.

27. Eztarria

Itz onek sama aurreko esku-aurre guztia artzen dau, abotsa sortzen zintzur, idun-azur, eta oraindiño obeto, ao ostean aurkitzen dan utsune guztia; ementxe daukagu usgune ezbardin bat, zintzur-zulo (farinje) deritxona. Ementxe gurutzatzen eio-bidea eta árnas-bidea, au da, janariak daroazana ta aizea daroana. Goialdean daukie euren amaia aoak eta surrak, eta bealdean asten dira estegorri edo irunsbidea eta arnas-bidea; belarrietatik datozen Eustaki-odiak zintzur-zuloaren albo-ormetan edegiten dira. Ementxe dagoz gangailak (amigdalak). Zintzur-zuloan lekutzen dira geie-nez oztura, katarru ta arnas-bideko gatzak.

Zintzuraren goi-goialdea zintzur-miin edo gangaila deritxon kirri-kirrizko estun batez estalduta dago. Janariak irunsteian, zintzurra gorantz jota kizkurtzen bait da, ez dautse janariari eta edariai bertan sartzen lagatzen. Arnasa artu ta jan-edan, ezin batera egin; or jakeran itz egiten ba'dozu, zer jazoten jatzun: berea etzan zulotik joan jatzu janaria; eta orduan eztula ta ito bearra. Zintzur-zulo barruan daukazuz abots-ariak, eta ari onein dardareak, birikietatik doan aizeak eraginda, soiñuak sortzen ditu: emen mintzoa ta kantua. Izketa berezirako, alan be, beste zer askori utsal bear jako.

Zertzelada askok ekarri leikegu eztarriko miña: zintzur-zuloa dala, aize-bidea dala, gangailak dirala, eta abar. Eztarriko zeren bat kutsatu edo sutzen danean, bertako beste zati guztiak be izango dabe zer-edo-zer, ortik eztarriko miña. Ezaugarri asko daukaguz berau ezagutzeko: karranka, urrumaketa, abotsik-eza, moko ugaritasuna... Ondoren datorkizuz, bear bada, irunsi-eziña, txuegin eta gorroa bota bearra, belarrietako miña Eustaki-odiak itxi diralako, buruko miña, ito-bear antzekoa.

Min iraunkorra agertu danean, oba da osagilleari dei egitea, edo osagilleagana joatea. Gargarak egiteak ez uste izan osatzen dauanik; eztarria berotzea, ostera, txaplatak eta olakoak eztarrian ipiñirik, naiz-ta osoan osatu ez, ez dira gauza txarrak, kutsadura arintzeko ta. Abotsa galtzen danean, ardura geiago ipiñi bear; naikoa errez, baiña ez beti, abotsa itzli-azo daikezu, itz-egiteari egun batzuetan agur esan ezkeru.

28. Ezuri edo txoko-miñak

Erderaz **arthritis** deritxon gaisoa. Giltz, lokazur edo txokoeta-ko miña. Gure azur-lokunetako giltzak sutu, itxulaztu ta oiñaze zorrotzez jarten ditu. Ezuri klase asko dagoz, kutsadurak, erreumak, beso-txorko, belaun-katilu, mokor-azur, atzamar eta Olakoe-tan agertzen diranak. Garnu-ozpiña odoleratu dalako da geienez.

Erreuma ezuria da ezagunena, gure artean batez be. Eta au ez da sarri lokunetakoa bakarrik, gorputz guztiko eun lokarrietara zabaltzen dana baiño. Eunok aurka jagiten dira bateri edo sustantzi batzuen aurrean; beste batzuetan kirioen ziztada edo zarrasta naiz biotz-geiegitik sortzen da: barru-kezkak gaitzoagotu egin oi dau erreuma ezuria. Otzak naiz ezotasunak eratxi oi ditu gure gogoak, eta ortik dator leku ezoetan ezuri-mindun geiago aurkitzea.

Gaitz au agertu leiteke bat-batean naiz maillaka. Ona lenen-go ezaugarriak: nekea, pixu-galtzea eta jateko gogorik eza. Bat-batean agertzen danean, sukar gogorra dakar beragaz eta miña, aunditua eta azur-giltzak ezin-erabillia. Edozein lokunetan somatu leike, baita lepazurrean be; anak eta eskuak dira, alan be, sarrioen ezuri-gaitzpean jausten diranak. Asko ikusten ditugu eskuak baldartuta, txirringadun jarleku baten edo ezin ibillirik oian dagozanak. Esku-arretan otza sentiduten da, ta izerdi likiña; atzamarrak euren lekuetatik okertu egin dira, muskuluak auldu-rik mogimendu zakarrak daukiez. Onek sortzen dauan miña ja-san eziña dozu orain eta brastakoan iges egiten dautzu.

Nori oratzen dautso errez eta geienik erreuma ezuriak? Edozeiñi. Baiña, eritxi baten, gizonezkoetan baiño andrazkoetan sarriago egiten dau bere agertua. Baita umetxoak be. eureneratu leikee. Geiago ikusten da alderdi busti otzetan, eskualde epel beroetan baiño. Gizadiak gaiso augaitik kitutzen dauan ordaiña guztiz eregia da; alde-alde jo ta ainbatu ezkerro, milloika asko dira erreumeak jota dagozanak eta millaka asko geratzen dira urtero elbarri ta kaden.

Kortisona ta droga batzuk ez-ezik, ba-daukaguz gaur beste osakai batzuk be berau pizkat osatu al izateko. Pizkat osatzeko diñot, oiñazea, aunditua ta abar zerbait arindu arren, guztiz eta osorik osatzen ez dabelako. Osabiderik onena jatekoaz ardurea artu, proteinak, ikatz-urak, koipe-gauzak, bitaminak eta metalak alik ondoen nastu ta egokituz.

29. Garnua

Garnu edo txizak ba-dau garrantzirik gure osasunerako. Txiz-egikera ainbat zer badaezpadako bialtzen doguz kanpora. Txiza oiñarriz eta izatez gorputz barrutik datorren ura besterik ez da; guntzurrinak, emon, puxikaratu ta garnu-bidetik kanpora doana. Urez gaiñ, alan be, beste kimi-sustantzi asko daukaz txizak: gatza, amoniakua, garnu-ozpiña, ormonak, fosfatoak eta abar. Garnua % 96 gitxi-gorabera ura da eta % 4 bat meatz gogor.

Legezko garnuak anbar-antzeko kolore gardena dau; mingots ariña, diabetikuena ezik zerbait gazia, usain berezia daualarik. Odol, zorna, albumina, azukera naiz beste olako gairik agertuko ba'litz, geienez beintzat agertzen ez danik, artzekoena da, or badagoala gaisoren bat. Gizonak maillaka, gero ta geiago, egunean litro bat eta litro bat t'erdi garnu kanporatzen dau geien baten. Neguan geiago udan baiño, izerdia dala-ta.Gaiñera, artzen dan uraren erdia lez egozten da garnuan.

Puxikan txiza asko samar batzen danean, txizalari izaten gara, eta kanpora egozten dogu. Umeak urte bi edo irura ezker, onen neurria eroaten ikasten dau; batzuk, orraitño, eta au gaisoa da, bildur aunditik edo etorri leikeona, edo-ta puxilcako muskuluak ziptatu diralako, ta abar. Osagilleak esku artu bear dau orduan.

30. Gatzepela

Gaitz epela (tuberculosis) asko edatua egoan garai baten, gaur ez da ainbeste, ardura pizkat izan ezker beiniik-bein. Bularretik dago, birikietatik gaisorik, esan daroagu norbait gaitz epe-lak jora aurkitzen danean. Txotx antzeko koko baten kutsadura da, errez oratu ta erantsi oi dana. Toki batzuetan, oraintsu arte, eriotzarik geien emetik etozan, azken urteotan asko be asko gitxitu bada be. Orain ainbeste kasu ezagutu ez arren, ba-dira gaixotasun onek obiratzen dabezanak. Berau sustraitik erauzteko ondo ezagutzen ez diran gaitz-leku batzuk billatu bear dira, pozoï onek zabaltzen dabe-ta, igarri barik.

Txotx edo bazilo au gorputzean sartu ta edozein lekuri eraso oi dautso: azurrak, lokunak, piz-puxika, guntzurrinak, eta abar;

baiña kasurik geienetan birikietan egin daroa bere abia, birikeria sorturik. Pott gaitza ta olakoak be, ortik datozenak ez diranik ezin dogu esan. Birikeria edo gaitz au dakarren baziloa ikutuz eta, zabaldu daiteke. Luzaro bizi izaten da berau gorputzetik kanpo be, ta sarri «etxeko izurria» izan oi da, takean potean sendi berberekoen artean agertzen da-ta. Onako gaiso batek txu, eztul, usin edo itz-egitean, milloika onako bazilo zabalazo daikez; gaxaren erna-munak birikietatik datozan txu-tantetan urtetan dira gorputzetik, aizetan zabalduaz.

Txotx-mikrobioak daukezan guztiak ez dira gatxepeldun; egia esan, gitxi gaisotzen dira gaur gaitz orrekin. Oni arpegi emoteko indar aundia dauko gure gorputzak; sarri, umetan, leen-bazilo bat dago guregan, eta ez gara konturatzen, bazilo ori ezereztua da edo-ta kuskua biribil baten batua. Geroago agertu oi da batzuetan, gure gorputzak indar gitxi dauanean; baiña kutsu ori errez geldiaz leiteke gaur. Jateko onak, garbitasunak eta... asko laguntzen dabe gaitz ori uxatzen.

31. Gerriko miña

Gerrian, atzekaldean sentitzen dan miña. Sarri agertzen dala, oindiño ez dakigu ziur zertatik datorren. Askok uste dabe gerriko miñik geienak gogotik datozala, ez gorputzetik; orduan egiazko miña da, baiña buruko zerbaiten aurkitu bear da beronen sorburua, edo-ta barruko biotz-ikarazko burruka naiz estutasunen baten. Labur: gorputzak eta arimeak alkarregaz daben batasun eta artu-emonetatik sortua dala.

Gerriko miña geienbat agertzen jaku jarrera txarrean egon garealako luzaroan, jarrita naiz zutunik egun osoan egon garealako egoera jakin bat-berean. Oski edo zapata ez-egokiak eta takoi txit jasodunak erabilteak be ekarri leikegu, zerbait beintzat, gerriko naigabea; baita gerria bat-batean biurtu dogulako be, karga pixutsuak jasotean eta abar. Edo, koltxoi bigunegi baten lo egin dogulako, oe-sare naiz beste etzun-tresna biurkor batzuetan, gerria tolesturik edo korapillotuta eukiez.

Gaitz asko ditugu gerriko miña dakarrenak. Guntzurruneko gaisoak geien, gorputzaren erdirantza sentitzen danak; emakumezkoen ernaritakoen goraberek sortua, sabel-ur edo beatzunak eta

urdailleko gatzak emona, sorbalda ganean oartzten dana. Erreumeak eta ezure, txoko-min gaisoak sarri dakarre aldean gerriko miña be.

Dakusgunez, zer askotxo dira gerriko miña ekarri leikeguneak, ez da errez beraz etxeko gauzakaz bakarrik berau osoan uxatzea. Onako gaisoaren mende dagoanak egin daitekena, auxe da bakar-bakarrik: gantzuki (linimentu) batzuk erabilli, beroa ezarri, txaplata batzuk bear bada, min artzen dan lekuan: onek, batzuetan, arindu oi dau miña. Gerriko miñez bizi danak, azken batean, osagilluari eritxia eskatu ta aren esanera jarri.

32. Gíbelá

Gibel-alamen edo beztun-sumiña, gorputzean izan oi dogun naste ta itzulazketa geienetarikoa dozu. Beronen ezaugarria, azalean agertzen dan larutasuna da batez be, baiña gaiso onek zerikusia euki leike biotzeko miñaz, beztun puspuloaz naiz are, guriñondo (pankreas) eta olakoakaz; gibel-gaitz mota batzuk ez dira agertzen gatxa oso aurreraturik dagoan arte.

Gibeleko gaisorik txarrenak, oneik dira: zirrosis, edo-ta gibel eunak gogortzea; enultasuna, edo betiko kizkin edo zelulak iges egiten dabela; gibel miña, edo mikrobi ta birus askoren lanez, soin-atal au anditu egiten dala; gurin, koipe edo gizen askoko janariak artzen diranean be, gibela mindu egiten da; eta azkenez, odol-batua ezta bape egokia. Gibel-eunak gogortzea ez dakigu oraindiño zegaitik; leen ardauari egozten jakon erru guztia, baiña gaur jakin dakiguna da jan-exkasaren auzia dala batez be: edale porrokatuak ez dabe asko jaten.

Gibel-miña geienbat birus batek dakarrena dozu. Gizonez gizon edatzen da, izurri-itxura arturik, edozein gaisok arturiko janari nai edariz datorrena. Gaisoa lenengo egunetan jausita, ezetarako gogorik bage aurkitzen da; ez dau jan gura, sukarra dauko ta sabel-zorro gaiñerantza miña, eskumako saietsean bereziki. Gorakoak sentitzen dautuz, larri-matxalak, eta, iñoizka, barru legortasuna. Gorputz azala guztiz oritzen da, Koñak kolorezko txiza egiten. Andituak, eta ebar.

. Gaitz onen ezaugarririk onena, esan dogu, larutasuna da. Gí-bela anditu egiten da, min eskerga emonaz. Ttatementu egoki bat

artu ezkerro, astebete edo bi barru gibleko miña arintzen da. Orretarako oian egon, atsedan artu, eta jan-neurri egokia gorde, proteinetan eta B ta C bitaminetan aberats dana. Asko makaltzen dakian gaisoa dan ezketiño, eta gaitz-ondorena luze samarra, neurriak artu bear dira bitartean barriro agertu ez dedin.

Janlegea zainduz osatzeko, saltsak, egosiak, erreak, urundun gauzak, gozokiak eta alkoolak gibelaren etsai diralarik, ortuari berde ta frutarik geienak, barriz, adiskideak ditu.

33. Giar edo muskuluak

Giar-moltzo, batz edo bildumak osotzen dau gure gorputzaren eragia. Eta orretzek dagi baita beraren pixu osotik ia %40 be, Giar edo muskuluen arazoa da eurak eurenez ibilli ta gorputzaren beste zati batzuei be zirkiñ eragitea. Klase bitako muskuluak dagoz, borondatezkoak edo marrakatuak eta nai-gabekoak edo lauak. Biotz-giarra (miokardio) berenez giar-mailla bat burutzen dauana dozu; marrakatu da, baiña alan eta guzti be aren zirkuñak ez dira borondatezkoak. Giza-soiñean 620 giar borondatezko ezagutzen doguz, bakotxak bere izan adiuta, bere berarizko kirioa, bere egiteko jakiña, bere jaiotz-untu zeatza ta ezarpen ezinbestekoak izanik. Ez dira danak tamaiñu ta itxura batekoak be; eper-mamiña eratu ta izterrak mugitzen dituan giarretik así ta narru-azaleko firfil-bizarra kizkurtzen daben ulea zuti-erazten dabenetara ba-dago alderik.

Giar bakotxak bere zeregiña dau, baiña besteakaz batera, kirio batek edo pillo batek neurrituta. Bizkar-muiñaz eta garuntegiatz buztarturik dagoz muskuluak, eta bat bera be ez da mugitzen bakarrik; geienik beintzat muskulu bakotxak euren egitekoak zuzen tajutu ta eratzen dabez. Muskulu bat zan-adartzen dauan kirioa geldiazoa baldin bada, onek ezin dau zirkiñik egin naiaren arauera, kirio orrek barriro bere indarra artu arteiño. Muskulu eratzea falta ezkerro, neurtu bako zirkiñak eta agertzen dira.

Zein da giar bakotxaren zeregiña? Eun bigun eta estutzeko erreza dan giar ari izpiz atondurik dago muskulu bat, eta eurotatik bakotxa mintz batez estalduta dagoala. Giar-eun onek ondorengo gaitasunak ditu: estutu egiten da; nasaitu daiteke; elas-

tikua da, baiña bere jatorrizko tamaiñua barrero artzen dau, biur-dura edo zan luzatu ondoren; kirioen eragiñari erantzun daroatse. Giar eta muskuluen beste gaitasun edo doe bat beti ibillian ibiltea da: giarrak ez dagoz iñoiz be oso-osorik nasai, zart-erazota; beti eskintzen dabe estutze mailla bat eta beti dagoz prest gei-ago estutzeko. Otzak estutu leikez konturatu barik be, eta oni otz-ikara deritxogu.

Lan geiegi egikeran gure muskuluak nekatu egiten jatzuz; gure giarren miña geienetan neketik datorrena da, eta ez biurrieta-tik. Beroa ezartea eta igortziak, onak dituzu miñok uxatzeko. Borondatezko muskuluak errez azi ta ezi daitekez; soin-jardunak eta ekiñak aurrerakuntza arrigarriak sortu oi dabez; or dozuez kirol-zaleak eta pianu-jotzailleak. Etenbako jarduna naitaezkoa da giar-trebetasunari eutsi al izateko. Alan eta guzti, jinasia ta beste jardun batzuk, ez dabe iñoiz iraun bear gorputza geiegi neketze-raiño.

Giarrak be ba-dabez euren gatzak, asko ez baiña. Gaitz batzuk gogortu egiten daukuez muskuluak. Labur: muskuluetako gatzik geienak kirioetatik datozenak dira.

34. Giroa

Giza-soiñaren giroa buru-muiñean, narruan, birikietan, muskulu ta gangailetan kokatua dagoan araudi batek legezturik aurkitzen dala, esan bearrean gagoz. Muskuluk eta gangaillak ekarritako berotasuna berez, gorputz-zear sakabanaturik eta narru, biriki, garnu ta gorotz-gaien bitartez kanpora jaurtia da.

Norbaiteri giroa geitzen jakonean, buru-muiñean dagoan bero-eusle edo termostatora tirain bat bialdu oi dau narruak, **eta** orduan garun-mordoak odol geiago bialtzen dabe soin-azalera; olan, izerdi-gangaillen bitartez ur geiago botaten da kanpora. Izerdi-urak, giro beroz edo aize-bafadaz lurrundurik, narru-azala otzitu daroa eta otz-antza, ozkirria gorputzean somatzen da. Inguruko giroa otzitu jakunean, barriz, bestera jazoten da: buru-muiñak, narruko odol-ontzi txikiak estutzen dabez kanpoko kirio-tirain edo korrienteak bialtzen dabez, eta onuntz-aruntz dabillen odola gitxitu egiten da. Eta, esan dogu, emetik datoz gero otz-ikarak.

Giza-soiñaren giro berezkoa 37 Z-mailla da, edo 98.6 Fahrenheit mailla. Ogetalau orduz bere goraberek ditu soin-giroak: gaberdian 36.5 mailla ba'daukaz, arratsalde erdian 37.2 mailla euki oi ditu. Pertsona guztiak, baiña, ez daukie giro bardiña, batzuk geiago eta beste batzuk gitxiago sarritan baiño. Kutsadura, diabetes, gibleko miñak eta xoketan, giroa geitu egiten dana, ba-dakigu. Alan be 43 Z-maillatik gora eta 34 Z-maillatik beera-koa danean, egoera larrian aurkitzen da gaisoa.

Ez da zailla pertsona bati giroa artzea. Baiña orretan asi baiño leen ikusi eizu zelan daukazun berokiña, osorik ala ausita. Kontuz ibilli batez be umetxoakaz. Noz artu ete leiteke? Jan, edan, erre, jinasia edo beste olako zerbait egin baiño amar bat minutu lenago. Berokina erabilli aurretik eta ondoren, garbitu eizu ur otzetan, alkooletan edo beste garbigarri egokitan. Ez erabil egundo be ur berorik, ziztagaillua apurtu egingo litzake-ta.

35. Gogamen

Ez gara gorputz bakarrik; ba-dogu gure gorputza adoretzen dauan gogoia be, au da, arimea. «Gogoak emon daust» esaten dogu; «gauza bat gogoratu jat». Eta au ez da gorputzaren arazoa, gogamenarena baiño. Gizakiak birikien bidez arnasa artzen dau, urdailla ta esteak daukaz janariak eioteko, biotzak bonba batek lez gorputz atal guztietara zabaltzen dau odola, giar eta muskulua euren egitekoa beteten dabe. Baiña ba-dira beste egikizun batzuk erdizka barik osorik burutzen diranak.

Izan be, ba al dakizu zuk zein soinzati edo organuz maitatzen dozun? Biotzaz esan oi dogu, baiña ez da egia. Zein gorputz-zatik ete dau gorrotatzeko indarra? Edo-ta alaitzekoa? Bildurra, naigabea, bekaitza, asper-aldia... nundik oneik danok? Zuzperraldiak ez datoz organu aparteko batetik. Pertsonen zuzperraldiak dira, gure izateak nor batek legez dagizan zerak. Erabateko zuzperraldioi gogozko zuzperraldiak deritxegu.

Gure gogoia naiz gogamena buruak ez dau osotzen, ezta kirioak, ezta beste azurtza edo olakok be berariz, pertsona edo nor baten bilduma oso-osoak baiño. Gizakiak bere egitekoan pentsatu egiten dau, somatu ta ibilli era berezi baten. Gogozko egikizun batzuk inportantzi aundikoak dira nor berarentzat, zorion mailla-

rako baitik bat. Bizi dan munduaz konturatzea leenengo, ikasi ta ikasian eusteko adimen-indarra bigarren, gure sentipenen oiñarri diran biotz-ikarak gero, eta eguneroko jokabidea jakiñera zuzentzeko naimena eta ekiñerako kemen-iturri diran berezko ta jitezko gorputz dardarak galgatzeko adorea.

Buruko gaisoetan gatxa dakarren zerak era askotakoak dirala esan daiteke, eta zabaldu apurka apurka egiten dira; norbere pertsonak daukazan uts eta akatsak adierazten dabez askotan, bizian buruzko goraberetatik sortuak. Bizitz-auziak, biotz-ikarak, geroaren duda-mudak, aginpidedun zorrotz bategandik yatorkuzan naigabeak, lanik-ezak, biotzez maite genduan pertsona baten eriotza, sendiko giro onik e2ak dira iturri.

Buruko gaisoa gogorra danean psikosis deritxo, eta ariñagoa danean, neurosis. Gaitz oneik zabal samar dabiltzanak dira munduan; Euskalerrian be ez gitxi, azkenengo urteotan atan be. Berau osatzeko gaur bide asko ezagutzen doguz, baita etxeak be; bide orreitatik bat psikoterapia da, lilluratze, siñist-erazpen eta olakoak erabillirik, eta gaisoari bere buru aurrean eta gizarteari begira jarrera egiazkoak artzen erakutsiaz. Antxiña eta orain batez be, droga berezi batzuk, nasaitu daroenak, oso onak, erabilen dira Ortarako. Osakai oneik, egia esan, utsitu egin dabez gaitxotetxe, gogo-sendabidezko etxerik asko.

36. Gorrería

Entzumena, bost zentzunetatik bat. Ots, belarriak entzuteko dira, begiak ikusteko lez. Entzumenean, osorik edo erdizka, kalteren bat, okerren bat daukagunean gure belarriak ez dagozala ondo, esan oi dogu. Bagetasun edo uts au izan leiteke jatorrizkoa edo ezbearrez edo zartzaroz etorria. Erentziz be iñoiz izaten da.

Ez da sarritakoa gorreri osoa; erdizkakoa, bai. Entzun gaitasuna galdu egin daiteke aldikada baterako naiz luzerorako; izan daiteke aldagaitz edo geldi dagoana, naiz apurka apurka galduaz doana. Adiñeko batzuegan entzun-indarra galtze au gero ta geiango izaten da, gorra bera konturatu be egiteke.

Gorrak naigabe eundiak dakaz, bizitzako gauza eder asko entzuteak emoten dabez, poz-atsegiñak ez eukitetik jagi oi diranak. Gaur alan be zer askotxo dagoz sorreri ori kendu edo gitxitzeko, ziruji-ebaketari ta elektronikari esker.

Zek dakar gaitz au? Asko dira sortu leikeen zertzeladak; belarriaren edozein aldetako kutsu luzerokoak, ekarri oi ditu asko ta askotan belarriko gaisoak. Gaitz asko, elgorria, gorbaltza, muiñeri ta olakoak, surreko edo eztarriko miñak, gorreria zuzenean naiz zearka sortu leikeenak dituzu. Jakiña, entzumen kirioan lekutzen diran kutsuak dira gorra ekarteko arriskurik geien dakarrenak. Kanpotiko zaratots zakarrak naiko ondaten dabez gure belarriak. Bizitz-aro erdirantza gorra gertatu leiteke belarriaren erdi aldeko azurra apaiz edo arrotu egiten dalako, belaki baten antzera edo. Zergaitik ez dakigu, baiña ba'leiteke jatorriz datorrena izatea. Andrazkoak gizonezkoak baiña errezago oben dagioe gaitz orren txibitari.

Zer egin gorreria agertzerakoan? Ona da lenbailen osagilleari ikustaldi bat egitea. Ak esango dautzu zelan aurkitzen zarean zeure belarrietatik. Ak erabagiko dau zelako gorreriz zagozan; eta aren esanera jarri ezker, zure entzumena obetu egingo da ziur asko. Ez dogu nai izaten gorrerriaren mende gagozala esáterik ez pentsatzerik; auteriste badaezpadakoa. Gaur osagille ta kirurji bidez, ez dago Ortarako bildur bearrik izan; gaur elektronikari eskerrak, ainbat tresna egiten dira entzuteko lagungarri jakuzanak. Gaur betaurrekoak baizen ugariak doguz entzumena azkartzen daukuen tresnak be.

37. Gozo-gaisoa

Gerkarren «diabetes» (zearka) itzetik jalgia. Gaitz luzeroko guztietatik auxe da, or nunbait, gogaikarri ezena. Miñik ez dakarsku, ez gaitu itxura bakozen, ez da kutsakor, ez dakar apalaldirik, ezta zuzitu ondorenik be, gaitza sasoz igarri ta dagokionez ertzak artzen alegindu ezker. Gaitz onen erpa artean bizi diranak milloika asko daukaguz munduan, baiña erdiak be ez dakie gaisorik dagozanik.

Gozo-gatxa nabarmentzen da glukosaz (gozakiz) kargauta agertzen dan garnu geiegian, eta izan daiteke odolean datorren edozein azukrez eratua. Ezaugarriak: gose ta egarria ez gitxi, kirio-suar, lorik-eza, lotsarrietako azkurea, suldar, erregosi ta gingilak eta begi-illundurak. Gaitz onetan gorputzak ez ditu erreten bear ainbat gai batzuk, insulina esaterako, naitaez bear doguna, gurinondoan (pankreasen) sortzen diran ormonetatik bat. Insu-

lina urritu danean, azukrea geitzen da odolean; guntzurrunak ezin dautse igarobidea emon ainbeste azukreri, edo-ta igaroz arin bai arin doaz garnura; ortik ainbeste azukre garnuan, eta ainbeste egarri olako gaisoz dagoanak.

Nor gaisotzen jatzu azukre larregiz? Adin eldukoak batez be eta astun dagozanak. Erentzik be asko diño: guraso gaisoetatik seme-alaba gaisoak etorri oi dira. Eta berdintsu loditasuna: gaitz biok ditugu, itxura danez, gozo-gaiso ekarlerik nausienak. Emakumeak geiago gaisotzen dira, askotaz be, gizonezkoak baiño. Gaitz au, egia, ez da iñoiz be osatzen, baiña gaur ez da lenago zan baizen bildurgarria, ensulinari eskerrak. Gaur-egun diabetikua-ren bizitza, pizkat zaindu ezkeru, beste edozein pertsonarena bai-zen luzea dozu.

Gaur osagilleak ondo dakiez gaitz onen ixil-gorde ta ezkutuak. Egizu eurak esandakoa, eta ez dozu besterik bear. Ardura zaitetz jatekoaz, soin-iñarkunaz, garbitasunaz, eta bear ba'dozu, insulina-z. Abere batzuen aretik datorrena da insulina, garbi ta errez erabiltekoa. Osagillearen esana bete ezkeru, eguneango zitada bategaz naiko izango dozu. Euki ete zeinke nasterik? Oso gitxi. Insulina geiegi edo gutxiegi artzetik, bear bada.

38. Gripea

Sarritan zorna edo birus batek eraso, eldu oi dautso gure gorputzari: arnasa bideari, kiriótzari eta sábel-este moltzoari. Gripe dei egin oi dautsogu gaiso oni. Ez da eriozkorra, oso gitxitan ezik, baiña albokoari, bularrengoari, begi-belarrietako miñari, buru-muiñari ta olako soin-atalai gatxa ezarri leikie. Birus onek beti eka-rrri leikeo bizitz-arriskua gaixoari.

Gaitz onen eragiña ariña izaten da geienik, baita izurri-mai-llakoa da batzuetan. Gaiztoa danean, bi edo iru aste geroago ja-risten dau eragiñik biziena. Ondoren gitxituz doa bat edo bi ille-tan. Gripe-izurrite au iñoiz munduko lurralde guztietaraiño zabal-du izan da; ospetsua da 1918'ko izurritea, diñoenez amar-amabi bat milloi illobiratu ebazana. 1957'ko asiar gripean, gitxiago il zi-ran, eta 1968'an azken onen antzeko bat agertu zan, mundu oso-koa, «Hong Kong» deitu jakona. Bitarteka, bada, olatu antzeko zabaltzen da gripea munduan zear, uri arimatsuak batez be joaz.

1918'an 20'tik 30'arteko gazteak izan ziran zemaituenak; azkenengoetan, barriz, zaarrak geiago jausi ziran.

Iru mikrobi bereziak, A, B, eta C, ezagutzen dira gaur, beste adar askogaz. Birus A-k ekarten ditu izurriteak, B-ek barriz gripe ezagunagoak. Onein aurkako bakuna billa alegiñak erre diranagaitik, oraindiño ez da aurkitu bat bera be erosorik beñik-bein: birusok izurrite batetik bestera aldakuntz aundia bait dabe. Txistu-tanta lez zabaltzen dira airean, doministikun egitean, ez-tula naiz itza ataratean. Birus ori, oster, agoan, ez-tarrian, surrean naiz biriki gaisotuetan egoten da gordeta. Gripe birusa, ia beti, giza-gorputz barruan bizi da, eta au gaisotzen da berezko sendotasunak uts-egiten dautsonean.

Beingoan eltzen dasku gaitz onek. Ez daukat lanerako gogorik, gorputza mindurik agertzen jat, austuta nago. Buruko miña yatort bertatik, nekea, lo-gura, gorputz osoko giar eta azurretan samintasuna. Gaisoak egun bi edo aste batzuk irauten, baiña onek izten dauan makaltasunak ez gaitu itzetik ortzera lagatzen. Eta, iñoizka, barriro etorten jaku.

Zelan osatuko? Sulfamidak eta antzeko antibiotikuak erabil daitekez, bakteri-kutsuak eta osatzeko; baiña griperen aurkakoa, tratamenturik onena, bear litzateken beste denpora oian, atsedentsu, egotea da. Ez ibilli kalean. Aspirinak artu miñak arintzeko, eta beste osakiren batzuk ez-tula kentzeko.

39. Guntzurrunak

Guntzurrunak, naas-mas, itzulazketa ta gorabera naiko sortu leikeguez. Izan be, glandula bi dira, gizonaren bizitzan garrantzi aundikoak; garnua iñosten dabenak. Gaztain kolorea dabe ta indibaba baten itxurea. Gerruntze-aldean dagoz, eta ezkerrekoa eskumakoa baiño apur bat aundiagoa da. Guntzurruneko zan-gorritik datoan odol-ontzi txikizko sare bat dauka guntzurrun bakotxak, eta ontzi orrein bidez ateraten dabe kanpora garnukia eta beste loi batzuk, gorputza bere goraberetan garbi eukirik. Guntzurrunak, odola garbitu ez-ezik, odol orretan bear dauan azukrea, gatz, alkali ta garratzak, neurrian banatu ta eurai eusten saiatzen dira. Eurotatik batek beintzat beti ekin bear dautso lanean bizitzean iraun-azteko.

Guntzurrunetako gatzaz dagoanak txiz ugari egin leike, edo bear bada bapez. Txiza aztertu ezker bertan aurkitu leike odola, zorna, albumina, zubillak eta beste zer batzuk. Beste batzuetan anditu egiten dira gorputzeko eunak ixurgai asko batu dalako; guntzurrunetatik dator, ez gitxitan be, gerriko miña. Arrimiña, ostera, naiko bizia izan oi da, izterondo alde guztira zabaltzen da-ta. Ezaugarriok alik ariñen osagilleak aztertu bear ditu, dago-tien osabide ipiñi ta gatzari adarrak mozteko.

Nundik ete datoz guntzurrunetako gatzak? Iturri askotatik, baiña batzuk oindiñokarren aurkitu barik daukaguz. Dakiguna auxe da, eriotz askotxo ekarri oi ditula guntzurrunetako miñak. Oneik modu askotara zauritu leikez: kutsuz, osakaiz, pozoiz, bear dan legez txiza ez doalako, koskor eta andituz, eta abar. Eta zauritze edo suak artze onei guntzurrun-miña deritxegu, au da, nefritis, erderaz.

Guntzurrunen gatxa nastua da-ta, azken urteotan asko aurreratu dan arren berau igarri ta osatze arloan, oindiño be ez dago arras esiturik. Oraintsu arte gaisoaren edestia zan —txiza eta abar— Ortarako erabilten zan bakarra; gaur, ostera, X izpiakaz eta beste tramankulu batzukaz errez aztertu leikez guntzurrunen eta puxikaren barruak gatzaren goraberak ikusi ta aztertu al izateko.

Zelan osatu guntzurrun-gatzak? Batzutan ebagiz, eta beste batzutan olakoren premiña barik. Atara leike guntzurrun oso bat, baita edegi be erditik bertan legokezan arriak aterateko nunbait. Guntzurrunetako miña osatzeko osagilleak darabilten bidea auxe da geienean: kutsuak kendu antibiotiku ta beste osakai batzuen bitartez, jan-urritu gaisoa, gorputzari atsenaldi aundiagoa, eta berarizko garbitasuna gaisoaren inguruan.

40. Illekoa

Jazokun onek ba-ditu bere izenak euskeraz: «odolberak», «ema-legeak», «pikoak», «astagaitzak», «gorri egon», «illekoz egon» eta abar. Tutua zear datorren odol-jarioa dozu. Gaztetan asten da lenengoz illerokoa, eta, ernaldian eta gaixoaldi batzuetan izan ezik, orain-geroka agertzen da 45 bat urterarte.

Onek esan gura dau emakumearen ernaritakoak lanean dagozala, beraz illekoa agertzen dan bitartean emakumea gai da seme-alabak izateko. Au bataz beste 28 egunetik 28 egunera agertzen da, tutu-odoljariora izan zan lenengo egunetik zenbatua; baiña ez da guztiz ziuorra, andrazko batzuk 21 egunekoa be euki leie-ta; beste batzuk, barriz, 35 egunekoa. Noberak zenbatu ta jakin bear zelako epez mugatua dabillen. Illerokoa aldatu leike gaixoaldiz, gorputz-indarrez naiz barru-zitzada, uxada edo asaldaketaz.

Emakumeengan aldiro barriztatzen da illerokoa, 28 egun bako-txean, esan dogunez. Eta azki-lertzea aldiaren 14'garren egune-rantza jazoten da. Eta au, ernaltzerik ezpada, illekoaz amaitzen da, ume-ontziko muku odolez nastu ta kizkin ondarrak, tutu-zear kanpora jaurtirik. Aziak, baiña, ernaldua izan bada, ama-sabelean jarten dau bere abia, eta ez da gertatuko illekorik, baiña bai ama-sabelaren magalak atotsi izaki barria.

Min aundia dakar batzutan illekoak. Berezko jazoera dan ez-kero, ez jako jaramon geiegi egin bear. Alan be, odol-jario geie-gikoa danean, edo-ta epe bitartean odol-orbanak agertzen diranean, naiz beste antzeko zerbaitzuetan, oba da osagilleari esatea. Iru edo lau egun irauten dau geienbat; baiña zazpi bat egunekoa izan-da be, artu daiteke legezkoztat. Bitartean odol-kopurua galdu arren, laster lortzen da barriro be. Augaitik ez dago zetan oian egon, ezta lanik itxi be: emakume maratz eta jakintsuak, olako ardura aundi barik egin oi ditu bere eguneroko arazoak.

41. Begiak

Olerkariak eta maite-minduak jalgi oi dabez gauzarik bitxie-nak; baita au be, begiak dirala «gogoaren ispillu». Osalariak, alan be, bestera autortu oi dabe aldioro, begiak sarri askotan «gaitzen ispillua» itxuratzen dabela. Oneik, ba, Ortarako tresna berezi batzuen bitartez begiak arakaturik, sarri ebatzi oi dabe ziur zer jazoten dan giza-soiñaren barruan. Tramankulu bat da begia, edo begiak, argi-izpiak batu ta mintz sentikor baten, au da, be-tsarean tink ezarten dabezana. Argazki makiña batek lez, irudiok, xingolaztu ondoren, garaunera bialduak dira eta emen «ikusten ditu» nor bakoxtak.

Guri ikus-indarra damoskun tresnak iru zati oneik beintzat ba-ditu: begiaren boronbilla, ikus-kirioa eta garaunean lekua dau-

ken ikus-erdilekua. Ixurki gardenez beterik dago begi-boronbilla, mintz sentikorrez ornidua; ba-dauka sare bat be, asko naiz gitxi zabaldu ta itxi egiten dana; ikus-leiar bat be bai, berez egoki be egoki jarria, izpi argitsuak sarean ondo, axean jarri daizan.

Begiak kanpokaldetik be ba-dabez euren zati apartak, edo are-rioretatik zaintzeko dabezan izkilluak: betazalak, begi-txokoak, betzuloak, betazpiak, bekañiak, betulak eta gaiñerakoak. Begiak, zein barruan zein kanpoan, giar edo muskuluak daukiez. Barrukoak zer-ikusia dabe begi-nini edo eratzunaz eta barne-leiarraren itxura-aldaketakaz; kanpokoak, barriz, begi-borobillari zirkin eragiteko dira. Begi bakotxean sei muskulu eragille daukaguz. Begiak oso korapillotsuak diralarik be, ardura pizkat jarri ezkeru, errez erábiltekoak dituzu. Ona kontseju batzuk: Garbi euki begiak; begiak ikutu aurretik, ikuz eskuak; iñoren esku-zapirik ez erabil begietan; ez jarri tantarik begi barruan, aurok edertzearren; kosmetiku ta kolore-gaiakaz, kontuz; ez egin indarketa geiegi begiakaz; erabil betaurreko egokiak, bear izan ezkeru; irakurterakoan, euki beti be argi, ona; begietan zer-edo-zer somatu-ala, zoaz begi-lariagana.

Begietako gaitz askoren artean bi doguz batez be ezagunak, betaurrekoak jarterakoan beintzat: begi-labur eta begi-lauso. Ikuslabur danak urreko gauzak bakarrik ikusi leikez, eta ez urriñekorik; gaiso au argi-izpi-austearen akatsa da, urriñeko gauzetatik datozen argi-erraiñuak begi-sare aurrean alkar artzen dabe, eta orduan ez ditu begiak garbi ikusten gauzaki areik. Betaurreko bereziakaz zuzen-azo daikegu oker au. Begi-lausodunak, ostera, urriñeko irudiak argi ta garbi ikusten ditu, baiña begietatik ur daukan guztia illun, nastua ikusten dau. Irakurteko, beraz, betaurrekoak bear ditu.

Askok euki oi dau zuriena edo katarata. Zer da berau? Leiar-kiaren illuntasuna. Argia ezin da eldu begi-sarreraraiño. Ikuspena gitxitu oi da zurienak zabalera aundia artu dauanean; eunak zaartzzen diranean, erabat, zuriena agertzen da. Ortaz, geienetan beintzat, adiñeko pertsonak eukiten dabe gaiso au; baiña beste gaisotasun batzuen ondorena lez be agertu leike, diabetesa dagonean batez be. Zuriena ez da inoiz agertzen begi bietan batera, batean lenago ta bestean geroago baiño. Zuriena «elduta» dagoanean, errez samar operetakoa da.

42. Kirioak

Kirio (nerbio) kizkiñak edo neuronak osotzen dabe gizonaren kiriotza, bilduma berezi-berezia ta oso garrantzi aundikoa giza-bizitzan. Oro-ar onek neurtazten ditu gure pentsamentu, biotz-zauskada eta egitadak, au da, gure adimena, naiz-ta beste oin-kizkin batzuk be ontan esku artu zelanbait. Gure gorputz erdiko kirio tresna da gu jokuan jarten gaituna, urrutizkin zentral baten antzera edo. Onetxek bultz daragoioe lanerako beste kizkin guztiai, adionez ain zuzen be eta era egoki-egokian. Kirio-tzak, giza-soiña osotzen daben beste bultz-indar guztiak lez, batasun bat egiten dau.

Zati edo alderdi bitan banandu geinkez kirioak eta kirio-eunak: batzuk garun eta bizkar-muiñekoak dira, eta garunak, bizkar-azurra ta oneitatiek gorputzeko enparau eun-zatietara batez be doazan kirioak barne artzen dabez; beste batzuk, gangail katea osotzen dabe, enborretik urten eta erraietara doazanak. Oneitatiek batzuk soma-kirioak dira, bultzadak kiriotza erdira daroezanan, eta beste batzuk bultz-egilleak, erdi ontatiek giar, muskulu eta gaiñekoetara zabaltzeko ardurea dabenak. Eta soma-kirioak bizkar-azurrera daroezan bultzada batzuk antxe bertan alkartzen dira kirio bultzagillekaz, garuntegitik igaro bage, eta onek erantzun edo irlaxera txit ariña egiten dau, gauza mozle edo gori batetik eskua baztertzen danean legez.

Goi-bekoen erdiko kirio edo neuronak lan aundia dagie, eta sarritan nor-berak igarri bage, au da, jakin edo konturatu barik. Kirio kizkiñen agintza zuzentzen dauan zer oni irlaxera (reflejo) deritxo. Eta onek esan nai dau argi ta garbi kizkin bat zirikatua izan danean, erantzun bat yatorkola zirikada orri. Baiña zirikadea nai erantzuna, gu konturatu barik jazo oi dira. Irlaxerai bota bear jake gauza oso lauen errua, baita oso korapillotsuena be: argi dizditsu baten aurrean begiak berez izten doguz, irlaxera bat dozu; olerki naasi bat biribiltzen zagoz, or beste irlaxera bat.

Irlaxera, erantzun edo erreflejorik geienak, oneik darabille giza-soiña, bizkar-azurrean sortzen diranak dituzu. Emengo eta inguruetakoa kirioak, amai aldera, plaka antzeko batzuk daukiez, Zirikadak (beroa, otza, soiñua, sakea) artu ta bialduz, esan dogunez, egintza-aginduak gangail, muskulu ta beste kizkin batzuei. Eta kizkiñok alkarregaz daben artu-emonetik gorputzari zentzun osoa emoten dautson zera auxe da, gu orekan jarten gaituna, gu gose edo egarri-gale egiten gaituna, edo-ta seksu irrika sortzen dauskuna.

Zentzun-ardatz guztiak, euren izatez, buru-muiñera bialdu oi dabez onek naiz arek bakotxak bere deiak; ementxe dira gero adieraeoak eta gogo-emonak. Begian artzen dan kolpe bat, esaterako, «izar-lanbro» antzera josita geratzen da; begi sareak, ba, irudi antzera zirkin dagi artu dagian edozein dei naiz zirikadara.

43. Kizkiña

Bizidun gai giza, abere naiz landara guztiren sustraizko bata-suna, Ba-dagoz dizidun batzuk kizkin bat-bakarrez eratuak, eta onei deritze kizkin batekoak, amiba adibidez. Beste izaki guztiak kizkin askodunak dira. Giza-soiñak. esate baterako, 26 trilloi inguru kizkin daukaz, eta guztiak arrautzatik datozenak. Batzuk oso txikiak dira eta ezin daitekez ikusi eraskin aundiko mikroskopitresnakin izan ezik. Giza-soiña osotzen dabenak tamaiñu guztietakoak dituzu.

Kizkiña izatez leen-gaizko ore bat da. mamin lingirdatsu bat, oskol batez mugatua, barruan gun bat daroana. Guna biotza lez jako eta kizkiñaren sortoe. Kizkiñak zatitu egiten dira, kizkiña alabak egiñik, amaren antzekoak eta zeregin bardiña dabenak. Mitosisa (mitos, ari) dei egin jako zatitze oni. Eta kizkin bardiñak alkartuz eun (tejido) bat egiten dabe, muskulu euna adibidez. Kizkin bakotxak bere bizitz-aldia dau: erne, azi, bizi, janaritu, ugaritu, erkindu ta azkenez il; eta ondoren datorren beste batek ordeazten. Kizkiñak dagie gure soin-bizitz osoa orekan eukiteko bear-bearrezko dauanaren lana. Muskulu kizkiñak ikoltzen dira; kirio-kizkiñak ara ta ona daroez ziztadak; barruko gangail kizkiñak ormonak eratzen dabez, eta abar.

Kizkiñak zauritu naiz ondatu leitekez euron aurkako edozez-zez, berenez, kimi-gunez, bakteri kaltekorrez eta abar; baita janari edo-ta oxijenu faltaz be. Soín-zati naiz alderdiren bat odolgarasta barik gelditu ba'dadi, millaka kizkiñen eriotza dator ondoren. Izatez, edozein gaiso ez da besterik kizkin-moltzo baten zauritze edo naastea baiño. Kizkin asko zauritzen diranean, beste antzeko batzuz edo beste eunen kizkiñez ordeaztuak dira. Orrelaxe, azur ausi bat arteztu ta itsasten da ausitako mutur birren artean gero kalzios estaltzen diran lokarri-kizkiñak eratzten diralako. Kirio-kizkiñak, barriz, ez dira ordeaztuak; zauri-orban euna eratzen da.

Kizkin klase asko daukaguz guk gorputzean; baiña oneik dira ezagunenak: Azaleko kizkiñak, narruan, gangailletan eta mukumintzetan dagozanak; lokarri-kizkiñak, azur-mintz, zan-zurda ta azurrak, eta oneik dira gorputz osoari eusten dautsoen eunak; muskulu kizkiñak, estutu ta nasaitzeko gai diranak; kirio kizkiñak, garuntegia, bizkar-azurra, kirio-gongoillak eta kirioak artzen dabezanak; odol-kizkiñak, azurren gun gorrian erne ta odolean dabiltzanak; seksu kizkiñak, azemean eta gizazian dagozanak.

Odolekoak dira, ezpairik bage, garrantzitsuenak. Mota bita-koak dituzu: pikor gorriak eta pikor zuriak. Lenengoak ekai biribillak dira, zapalak disko antzera, erdia baiño egalak gorago eukirik. Nor bakotxak onako bost milloi inguru daukaz odolaren milimetro kubiku bakotxean; emakumeak %10 gitxiago euki oi ditu. Onein barruan aurkitzen da gai gorri bat, odolari kolore gorria damotsona. Eta azurren gun gorrian sortzen dira, sun-ditu ta ordeaztu etenbage egiñik.

Pikor zuriak aundiagoak izanagaitik, pikor gorriak baiño gitxiago dira geien baten. 500 gorriko zuri bat gitxigorabera. Zuri oneik ugaritu leitekez eta orduan, ziur asko, kutsuren bat daukagu. Atertu barik iruntsitea da kizkin zurien papera; eurotatik geienak bakteriak eta beste gorputzaren kontrako kokoak moltzotzen dabez eta zuzitu ta galdu-azo eurak. Onela bideak artzen dautsoz kutsuari, eta zauriak azaloztu. Zorna edo pusa kizkin zuri illakaz egiña da batez be.

44. Koipe-gauzak

Izen asko ditu gai onek: gurin, koipe, gantz, gizen, sain. Lokarri-eun bat, da, izpi banako ta kizkin borobillez osotua. Narrupean, biotz, guntzurrun, begi-boil, zilbor, azur luzeen gun-zuloetan eta abar aurkitzen da. Miesa gizentsua egiñik, bear danean erantzuteko lez, gure soin-atalak zaurietatik jagoten ditu eta igarri bage edo, iñoiz beroa galdu ba'dogu, berotasunaz laguntzen dausku.

Koipe-klase asko dagoz. Orio, urin, galatz, koipe, gantz, bilgor... Abereen koipe ta gantzak uretan urtu eziñak ditugu, baiña urtu daitekez ikatz-sulfurean eta eterrean. Zugatz-koipea intxaar, olibu, koltza, koko ta olako landaretatik artzen dana

dozu, eta janari lez eta industri-gai lez erabilten dira. Metal koipeak be ba-ditugu, petroleo ta antzekoetatik ateratakoak, eta labangailu (lubrikante) lez erabilten dira. Koipe oneik glizerina ta gizen garratzezko nastez egiñak dirala autortu bear da.

Koipeak indar aundia emoten dautso gure gorputzari, berotasuna baitik bat. Baita ara ta ona bultzatu be gure gorputzak bear dabezan beste gai batzuk, ots, bitaminak, era askotakoak. Uste danez, janari koipetsua artu ezkeru, loditu egiten da; ezta egia. Zelan artzen dan koipedun jatekoa; koipetsua bada, eta asko iruntsi, naitaez gizendu bear. Eta pixua geitu. Baiña pixua geitzen dauana ez da, ain zuzen be, artzen dan gurin edo gizenkia, gure sabelari emon jakon berotasun-kopurua baiño.

Koipe bako janariaz zaindu ete leiteke biotza gaisotik? Ez, antza. Pixu larregi daukanak, bero-indar geiegi sabeleratzen dau, ez koipeaz bakarrik, baita beste janari mamitsu batzuekaz be. Badago zer-ikusia loditasunaren eta biotzeko gaitzen artean, baiña loditasun larregik ez dakar berez biotzeko gaisorik. Kolesterolegaz be ba-dauka zer-ikusia, baiña ez uste dan beste. Jatorduetan koipe geiegi ez da atsegingarri, ezta eiogarri be. Baiña onek ez dau esan nai zeatz eta bete-betean kendu bearra dagoanik.

45. **Loa**

Loa bearrezkoa dogunik ezin ukatu. Gizakiak, bai, bere bizitzaren arena or orren baten lotan emoten dau. Alan be, jardun au —edo obeto jardun-eza— mundu guztiak dagiana, zati aundi batean beintzat ez da oindiño ezaguna; ez dakigu zek ekarria dan eta zelan gertatzen dan. Teori edo balizketa asko daukaguz beroni buruz, baiña euretatik bat bera be ez da erabat onartua izan. Ikerketa aundiak burutu arren, ez da oraindik loaren osiñeraiño eldu. Gizonak lo dagie, eta abereak. Zergaitik, baiña? Atsedean premiñan dagozalako.

Zer jazoten da lo gagozanean? Agiri danez, auxe: loak artu dauana kontzientzi barik dago, eta ez da gauza ingurumari jazoten jakonari erantzuteko. Au alan be alderdi bati dagokiona da: zentzun batzuk, eta gorputzaren alderdi batzuk, lotarik kanpo baiño itxarriago irauten dabe, eta euren jardunean diardue. Aditzera emoteko, pertsona bat lo dago, eta onek jarraitu leike

lotan bere inguruan zarata aundia atera arren; alan eta guzti be, bein baiño geiagotan edozein ikutuk iratzartu oi dau. Lo bitartean biotzak eta birikiak astiroago lan dagiela, izerdi-gangailak, garuntegi-alderdi batzuk eta erdiko kiriotzak, biziagotu egin oi dabe euren jarduna. Amesak, lotan erne ibiltea eta lo-bitartean itz-egitea, azaldu daikegu bear bada kirioen lan biziago augaitik.

Zenbat orduko loa bear? Loa atsedan artzeko da, batez be; baita indar barriak artu ta leenak barrizteko be. Soin-kizkiñak zuzitu egiten dira, eta ordeaztu bearra daukie; ber-sortze au askoz be ariñago egin oi da lo-orduetan. Azten dagoan pertsona batek —ume batek esaterako— adiñekoak baiño lo-ordu geiago bear ditu; zartzaroan, ostera, kizkiñen barrizatzea ez da ain eraginkorra, eta zar batek ez dauz ainbeste lo-ordu bear. Gaixoaldian, ebakuntza bat egin danean, edo-ta seindun aurkitzen dan emakume batek, ba-leiteke lo-orduak luzatu bearra eukitea.

Auzi oni buruzko ikerketak dirauskuenez. zer askok legeturik dagoz lo-bearrak: adifiak, norbere osasunak, eguneroko lanak, biotz-zirrarak, oiturak eta gaiñerakoak. Adiñeko askok sei-zortzi ordu egiten dabez lotan, eta beste batzuk geiago bear dabez. Batzuk lotan «loditzen dira»; beste batzuk «lo-gaixoak» darabiltz estu ta larri, edozein lekutan eta edozein ordutan loak arturik geratzen dira; ba-dira beste batzuk, gabaz ez dabela lorik egiten esanaz, egun bitartean ainbat lo-kuluxka edo biao egiten dabezanak. Umeak lo geiago bear dabe.

Zelan lo egiten da ondoen? Edozein egoera da ona, norbere gorputza eroso aurkitu ezkeru. Guk oian lo egiten dogu, baiña toki batzuetan jarrita edo kukulumuxu lo egin daroe; japondararak, beean etzunda, koltxoi barik; itxas-gizonak, giro ona danean, amaketan. Lo ondo egiteko lagungarri dituzu: illuntasuna, patxada, gelako giro atsegingarria, oge aukerakoa ta abar. Norberaren ekanduak be ez dabe gitxi esan nai, beti ordu bardiñean ogeratzeak batez be. Egun bitarteko biotz-zauskada gogorrik ezak, edo-ta ezeren kezka-ezak naiko laguntzen dausku lo nasai egiten.

Gaur, orraitaiño, zabal dabilkiguna da lorik egin eziña. Batzuk egunero, edo obeto, gauero loak artu bage, naiz-ta sarri eurak uste baiño lo geiago egin. Luzaro samar orrela iraun ezkeru, oba da osagilleagana ostera bat egitea. Geiegi nekatzea lanaren lanez eta, ez da bape ona; ezta larregi edo gitxiegi jatea be. Akeita, te ta beste bizigarri batzuk artzea, lotara aurreko orduetan atan be, ez da ona pertsona askorentzat.

Zoaz ogera burua ta giarrak nasai dozuzala, eta lo egingo dozu.

46. Loditasuna

Gorputzean batzen dan koipe-meta, naiz barne-gangailen bat txarto dabilrelako, naiz soin-zeretan nasteak izan diralako, naiz janari geiegi artu dalako.

Izan daitela edo ez osasunaren aurkakoa, egia auxe da: gaurko gizarteak ez dabela ondo ikusten, eder-aurkakotzat daukala loditasuna. Naiz-ta eretxi au erabatekoa ez izan munduko bazter guztietan.

Gaitz oni aurrea artzea ez da askok uste daben baizen erreza. Igarri barik loditu oi gara, ta gero ez iaku erreza loditasun ori geugandik iaurtzea, alegiñak eginda be. Egunerako ta aldizkarietan iragarri oi diran atrikulu ta maltzurkeriak, ez dira sai samintzen gaitun koipe-pixua guri kentzeko. Bide ziur bat bakarra ezagutzen da argaltzeko: gitxiago iatea. Sabeleratzen dan ianari-sorta gitxiagotzen ba-da, pixua beerantz doa. Agirikoa dozu au.

Argaldu naita, ez egizu iñoiz be pildorarik artu osagilleak agintzen ez ba'dautzu. Kaltegarriak dira geienak. Jan-gura gitxitzten dabe, baiña ona ez diran ondorenak dakarrez. Naimenaren indarra da osakairik onena, «ez» eta «ez geiago» esanaz. Onek erasten dau pixua. Janarien eiotzeak ekarri leiteke gizentasuna; baita erentzitik etorri be, eta orduan ez da errez ori uxatu nai izatea, euren genak dira, diñoie, koipe ta gizentasunaren errudun. Jinasiak eta olakoak ez dabe loditasuna kenzen; bai, ostera, koipea urritu eta ainbeste ikusten diran soin-ataletan pillotu. Ona pixua gitxitzeko bide bat: larregi jan baiño len, urrindu eizu maitik zeure aurkia.

Baiña, emen dozu untzea. Askok, miiñez bestera autortu arren, ez dau ezer egin nai argal dedin; aste batzuetan, naiz illa-betez jan-urrituta be, laster barriro janari ekiñik, jakiña, artzen dabe lengo pixua; batzuetan lengoari eragin be bai, jatun, tripontzi ta saloberak diralako. Salokeria neurosis edo kirioekiko gosea da, eta barru au ezi barik aldikada baten edo jan-irritsa azpiratzen ba'dozu, geiegi jatera saka dagioen sentimentuak, adibidez, beste bide bat artu daroe, salokeria bera baiño be txarra-goa: joko, edari ta olakoak.

Lodi geientsuentzát psikoterapia da osabiderik egokiena, lodi askok euren egoeran jarraitu nai izaten dabenagaitik. Alan be, loditasunak ba-ditu bere arriskuak, gorputza bait dau koipez metatzen, eta onek kalte aundia dakartse biotzari ta odol-ibilbideai. Odolez ornidu bear dan soin-gaia dogu; zan-gailliak ugaritu egiten dira, biotzak beraz lan geiago burutu bear. Biotz batzuk, bai, lan egin leikie, baiña beste batzuk ezin dabe eroan geiegizko karga astun etenbako au.

Loditasunak sortu daikegu, Orrezaz gaiñera, osagilleak diñoenez, zangorri-gogortzea (arterioesklerosis), au da, odol-ontzieta-ko barru-mintzean koipe gaiak batzea, ontzi orreik eta azkenik biotza zaurituaz.

47. Miiña

Aragizko soin-atala, ibilkoi ta igi-erreza, agoan ezarria, eta ;atekoak txastatu, irunsi ta urrupatu eta doiñuak otsegiteko balio dauana. Ertzik igikorrenari «puntea» deritxa, eta Iotuan dagoanari, atzekaldean, «susterra».

Miiña, giar askoren bitartez loturik dago agoaren bazter askotan. Alde bakotxeko giar batek araza edo matrail-azurraz alkartzen dau, eta giar-bikote oni eskerrak, atara gengike miiña; beste giar batzuk ago barrura atzeratzen lagundu daroe, eta azkenez beste batzuk gorgoil edo zintzur-sagarrari, idun-azurrari ta garuntégi alboetan aurkitzen diran azurrai loturik izten dabe. Miinpean lanburi (mukosa) -zko tolestura bat dago, galgatxo deritxona, organu au ago-azpiaz lotu ta miiñaren zirkiñak mugatzen dabezana. «Miin lotua» da galgatxo au miin puntaraiño lez eltzen danean: ebaiketa txiki bategaz atontzen da akats au.

Miiña darabilgu gauzak zelakoak diran ezagutu al izateko: gozoak, gazdunak, mingotsak, garratzak. Aokera edo kutso gozoa miin-puntan sentiduten da batez be, garratza beraren ezpanetan, mingotsa atze-aldean. Miiñean gaitz asko agertu oi dira, baiña osagille batek be ez dau eritxi emongo miiñak diñoanagaitik bakar-bakarrik. Miiña bustia, garbia-zuri-gorria, geienez beintzat osasunaren ezaugarria da. Alan eta guzti be, gauza bakanen bat agertzerakoan, oba osagilleari esatea.

48. Narrua

Narrua dala esan daikegu guk soin-zerik aundiena eta biur-nasi ta askotarikoena. Kapa bi daukaz kanpotiko azalak: bata oskola, azalekoena, kizkin illak eta idortuuk egiña; bestea, onen azpian, kapa lodiagoa, edo egiazko narrua; eun izpitsuz osotua, gogorra, kizkin biziak egiña, azala janaritzeko bear dan odola daroen zanez betea. Kirio-amaiak ango ta emengo Zirikadak —otz, bero, bigun, zakar, oiñaze, atezu naiz estukuntza— artu ta buru-muiñera eroaten dabezanak.

Gorputzaren giroa eun izpitsuak eta izerdi-gangailak neurritzen dabez. Gorputz barrua geiegi berotu danean, eun izpitsuak (kapilarak) nasaitu egiten dira; eta orduan odol geiagoz aurkitzen da narrua eratzen dauan kanpo aldeko azal edatua, eta izerditan gagoz. Izerdia lurruntzean gorputzaren giroa beerantz doa; onela otzituten da eun izpitsuetan batutako odola. Narrua janaritu egin bear da, baiña ez kanpotik, kremaz, garbi-gai berezi ta beste narru-jaki batzukaz, uraz eta oizko xaboiz baiño. Gorputzeko beste eunai lez, narruari be barrutik, odolaren bitartez emon bear jako janaria. Garbitasuna jako eder, batez be.

Narruak ba-daukaz bere etsaiak, gorputz barrukoak eta kanpotikoak. Andituak, suldar, erregosi ta olakoak, narruan agertzen diranak, narruari barrutik datorkiozan erasoaldiak dira, nappareri, xurrun-pitxo, elgorri, buba, pantzeria ta olakoak. Gorputzari ikutuz yatorkozan gatxak be ez dituzu gitxi; sumiñ-erazten daben gaiak azpiratzearren, narruak landu ta bota zorna ta gerli asko egiten dau, puspuloen barruan batzen dana. Puspulook geienetan zizta egin daroe, eta suak artuak dagoz gorri. Onttokutsuak dira beste kanpotiko kutsuen erakusburu bat,

49. Odol-atezua

Odolaren saka edo atezua. Zer dogu? Odolak egiten dauan indarra, odol-ontzietako ormetan, odol au biotzak bere zirkiñetan bialtzen dauanean. Odolaren indar edo sakea aundiagoa da biotzaren ezkerreko zorroa estutzen danean; sistole edo estualdia deritxa oni, eta bere beerengo mailla artzen dau biotza geldi aurkitzean. Odolsaka eskasak batez be, inportantzi aundia dauko gaisoaldian.

Era bitako odol-atezu edo presio ezagutzen dugu: goikoa (hipertensiñoa) eta beekoa (hipotensiñoa). Lenengoan, beti daukagu odola goiko maillan edo saka gogorrean. Noiz, baiña? Odol-azterketa batzuk burutu ondoren, berezkoa baiño gorago aurkitzen danean. Eta au arriskutsua da, eta sarri naste aundiak ekarri leikez biotzean, odol-bideetan eta guntzurrunetan. Ez da, alan be, bildurpe bizi bear. Gaitz au ez da bertanbera itxi bear, baiña ezta kezka larregiz samindu be. Egokiena, osagilleak esana bete, eta gorputz-bearra gitxitu.

Pertsonen artean goi-atezua geiago da beekoa baiño. Goikoa ogei adiñekotik batek ei dauko. Gaiso oneitan, barriz, lautik iruri bai, gorantz joango jake atezua, zaindu ezik; eta eurotatik batzuen zainduta be, odol-sakea geitu egingo. Adin tertzio edo batz bestekoa goi-atezua asteko, ogetamar urte ondoren da, baiña ariñago be asi leiteke. Urteen pixua ez da atezua dakarrena. Erentzitik errez etorri daiteke.

Etorkiz, zirrara-zitzada ta azaldaketa ez-ezik, atezua agertu daiteke beste gaiso batzuren ondorio legez be, guntzurrunetako kutsuz, esaterako; irurogetaz gaisoak ezagutzen dira odol-sakea jasoteko gauza diranak. Onakoetan, barrua naspildu dauan gatxa ezkutatu danean, neurrira dator odolaren atezua be. Zanak gogortzea da gaiso onen arriskurik aundiena; gaur alan be, osagilleak polito neurriratu leikena da.

50. Odolik-eza

Odol-auleria, odola gitxitzea. Lerro onetan lau edo bost gaitz ezagutzen dira. Bat burdinkirik eza da, gorputzak ez daukala bear aiña burdiña, eta beste bat odol-gaiso gaitztoa.

Gure gorputzak beste gai askoren artean burdiñea be bear dau. Eta onako auleri geienak, odolak dituan pikor gorriak gitxitu egin diralako izan oi dira. Oneik azur-gunean eratzen dira, eta gaiak uts-egin ezkeru, ezin eratu; pikor sorriak, barriz, derriigorrezkoak izan odolarentzat. Oneik falta diranean, laru agertzen da azala, ez dago jateko gogorik, indargetu egiten da, arnas-estua, bultzak eta bulkadak sentitzen dira. Beste batzuk meko agertzen dira, euren urdailla ez dalako gai jatekoetan artzen daben burdin-metal guztia eioteko.

Odol-gaiso gaiztoa, ostera, metala ez dan beste zerbaitek sortua dozu. Gaitz au daukanak urdaillean ez dauko ia kloroidrozko garratzik, soin-zati onen ormak ez dabe emoten pikor gorriak sortu ta eltzeko bear-bearrezko daben gaia. Barne-gai au, egia, abere batzuen giblean be aukitzen da, eta pikor gorri-ezik gaiso dagoanari olakoa emoten jako inyekziñoz. Gaur onetan aurrerakuntza galantak egin dirala autortu bear da.

51. Oiñak

Ez gagoz beti geldi, jarrita naiz etzunik; ibilli be ibiltan gara, eta oiñekaz. Oiñak, ba, ez dira garrantzi bakoak. Ekarri leikeguez, beraz, buru-austeak. Eta buru-austek sortu daitezkez narua gaixotu dalako, giarrak, lokarriak, azurrak, atzazkalak edota koskorliska zorroa ondo ez dabiltzalako. Orregaitik, ba, oiñetako gatzik asko errez uxatu geinkez, aurretik berari buruz erne ta zur egonaz. Ba-dagoz bideak gatzetik burua zaintzeko; nekea, beroa, azkurea, garra, izerdia, anditua ta beste olako ezer oiñetan oartzuz gero, guztioi burua emoteko.

Oiñak osasuntsu erabilteko ez daukagu osakai eta osagille askoren premiñarik, etxeakoak naiko ditugu-ta. Tamalez ba-dira kasu batzuk oin-osagillea eskatzen dabenak, baiña geienak olako ardura barik sendatu leitekez. Alan be, diabetesa daukanak, seindun dagoan emakumeak naiz beste antzeko estutasunean aurkitzen danak, ondo egingo dau osagille jakitunaren esanetara jarriaz.

Ez da gatxa anketako korapilloetatik iges egitea. Ardurarik ezagaitik agertu oi dira askotan alako edo olako gaisoak oiñetan; gatzok, gaiñera, barriztu egiten dira sarri, zaintzeko ardura apurtxo bat ipiñi ez dalako. Ona aurrez artu bear ditugun bide batzuk:

Garbi ta legor eukizuz zeure oiñak; au inportantzi aundikoa da adiñekoentzat atan be: ikuz eizuz oiñak, egunero al ba'dozuz, eta idortu gero alik ondoen, beatz-arteak batez be. Ez dator txarto auts batzuk botatea.

Ibilkera ona zaindu ta baita egokera egokia be. Beatzak barrurantz dozuzala ibili zaitez; batzutan orpoak jaso bear dira,

edo-ta oski-zoruak, artez eta itxuratsuago ibil zaitez. Zutik zagozanean, bego zure gorputza egoerarik erosoenean, atsedean bete-betea artuaz.

Dagokizuzan galtzerdi ta zapatak erabil eizuz. Arerio anke-rra dozu modea, eta arropuzkeria modearen lupemea. Au egi utsa da, emakumea oski eroatera doanean baitik bat. Zapatak nai galtzerdiak ikusi, erosi aurretik, ia zelan daukazuzan.

52. Ondorentza

«Alako aita, alako seme» esan oi da antxiña-antxiñatik; baita «zelako zura, alako zozpala» be. Eta adierazten dasku erentzi-kondaira erdia. Ba-dakigu seme asko aitaren antz-antzekoak dirana, eta seme-alaba askok gurasoen oiñatzak zintzo-zintzo jarraitzen dabez. Baiña ba-dira beste seme alaba batzuk gurasoen antzik ez itxurarik ezertan be ez daukienak. Ikerketa sakonak burutu izan dira gai ontaz, lengo gizaldiaren azkenalditik.

Nor zer izango dan erabagita dago, ez bakarrik soin-erentziz, baita inguruko giroz, au da, asierako izatez eta kultura lantzez. Inguruko berezitasunak ez dira gai jatorriz dakarguzan zein-ñezko, itxura, azpegi ta iduria aldatzeko, baiña zer oneik ez dituzu errez mugatzekoak. Ulearen kolorea, esaterako, aldatu leike margo bereziak emonaz; baiña iñok ezin lei aurretik jakin, bere aita izan zan lez, buru-soil izango danik.

Erentziari buruz lan aundia egin da ikerketa saillean, baiña illun une naikotxo dagoz oindiño dudamudan jarriak. Odolez ei datoz berezitasun asko; au alan be ez da guztiz egia. Odolean ba-dagoz sortzez datozen bereizgarri batzuk, «odol mota» adibidez. Eskerrak oni, gaur errez mugatu leike, odola aztertuz, aita-tasuna. Baiña arin samar mintzatzea beste karantz edo berezko batzuk, nagitasuna, gaiztakerirako griña, alkool-lera ta abar, erentziz datorkiguzala esatea.

Leen, zientziz jakin ezin zan guztia erentzi-zorrora bota oi eben. Gaur-egun ba-daukaguz bide bi beintzat leen erentziz azaltzen ziran auziai askapide egokia emoteko: jaio-aurreko giroa eta jaio-ostekoa. Jaio aurreko giroa da amaren sabelean umekia zelan aurkitzen dan. Ezpairik bage erabagita dago seindun dagoan emakumea lenengo illetan beintzat elgorriaz ba'dago, elgorri

onek ba-daukala bere eragiña semeagan be, jaió leitekela sortze-tiko ermain, uts eta akatsakaz, begi-lauso, gor eta olakoakaz.

Jaio osteko giroak, zetan esanik bez, asko adierazo gura dau edonoren bizitzan, umetxoaren bizitzako lenengo illetan batez be, Ama eta umetxoaren arteko ar-emonak, eta etxeko beste guztienak bardin, erabagiten dabe umeak, gazte naiz adiñeko dala, jarraituko dauan bizi-moldea: umeak, amaren eta etxekoen maitasun beroa bear dau, naitaez. Gorputz-arimako gaitz asko biotzeragin eta zirriadiatik datoz, umetan uts-emon eutsen zerbaitek ekarrita.

Kizkin eta genen jokua dozu dana. Naiz-ta noizik bein, genak aldatu leitekez, jakin ez zergaitik; eta nor bat antólatzen daben azi-kizkiñen genetán aurkitzen diran berezitasun guztiak aldatu leikez gurasoekandik seme-alabetara. Gene oneitatik batzuk oso aurretiko belaunaldietatik datoz, eta izan daitekez begietako, azaleko ta ule-kolorea, odol-moldea, gorputz-tamaiñua, buru-soiltasuna, eta abar.

53. Oztura

Gure gorputzak ez dau bero geiegirik bear, ezta otz larregirik be. Eta askotan, zergaitik ez dakigula, berotik otzera edo otzetik berora egiñaz, otzitu egin oi gara, garramaztu, otz-barritu; eta ortik datorkiguz gero otzaldi, katarru, oztura eta gorbiziak. Auxe da gaisorik zabalen dabillena.

Nor otzituten da? Gitxi-asko mundu guztia. Gaitz itsaskorra dozu, ta urriñeko bakartadeetan bizi diranen batzuk geratuko dira onek eldu barik, kutsutu leiken pertsonarik bertaratzen ez dalako. Geienez, ia mundu guztiak jasan oi dau urte barruan otzaldi ta katarrenen bat; erritar erdiak lez urtean birritan izaten dau, eta lautik batek irutan edo geiagotan. Ume txikiak adiñekoak baiño geiago artzen dabe. Eta olako otzaldi edo katarro batek illabeterako lez askatzen gaitu beste bir-jauste batetik.

Zergaitik ete yatorku oztura? Birus-talde bat da ori sortzen dauana. Ixil-ixilka irazi oi diran birus onein oztura ez da luzararokoa, baiña birus onek irauli ta nasturiko unetan abia egin daroen bakteriak ekarrita kutsuak agertzen jakuz, eta onek bi edo iru astetan luzatzen dau gain jausi jakun gaisoaldia, baita

surrean batez be jario ugari ta orizka sortu be. Eztarrian asten dan oztura bakteriena da, geienetan. Ozturaren ondorenak: be-larriak gor, eztarria gozagaitz, surra gorri, gangaillak musker, be-giak lauso, azur-loturak minbera eta barru-giroa kezkatu.

Zelan zabaltzen ete da? Ikutuz, katarruaz dagoan beste per-sona bategaz artu-emonen eukiaz; pertsona orrek ez tul edo itz-egitean, esku-zapi bat, jateko tresna bat, gaiso batek erabilita-koa erabiltean. Ikusten ez diran tantaz zabaltzen jakuz igarri ba-rik; beraz, garbi egizuz sarri eskuak katarrua ta olakoak nausi diran denporaldian. Neke larregi ez da ona, ezta gitxi jatea be, gaisoaldi baten ondoren batez be. Olakoetan laster oratu oi dau ozturak.

Orrezaz gaiñ, paper garrantzitsua jokutzen dautzu giroak. Bi-zi zarean inguruak asko esan nai auzi onetan. Ez da ona, adibi-dez, gorputza otzitzen iztea; ez da ona ezotasuna, ez da ona gela bero batetik otz batera supituan aldatzes; ez da oiñak bus-tita edo ezkoturik eukitea, ez da ona jentez beteriko areto edo batzar-toki baten sarri ibiltea. Otzak, orraitino, ez dirudi ainbe-ste garrantzi dauanik. Konuz ibilli, berotik otzera aldatzerakoan.

54. Buba

Buda, pantzeri, andramin, erderaz sífilis. Odol-naas edo lo-tsarietako gaisorik arrisksuena dozu. Eta geienbat beintzat sek-su ar-emonen edaten da. Mikrobio bat da gaitz au dakarrena; koko kiribildua da, mikroskopiz bakarrik ikuskatu leikena: une argitsu lez agertzen dira kokotxuok ondar illunaren gaiñean. Ko-kuok giza-soiñeko edozein euni ekin leikeoe, eta ez odolari ba-karrik. Gorputz barruan sartzen diranean, osakai batzuei bildu-rra dautsoe. Gorputzetik kanpo, barriz, berealaxe ilten dira tres-nok, eta oba orrela zeñek geiago zeñek gitxiago koko orrek menderatzeko arriskua dogun ezker.

Ikutuz, kutsuturiko pertsonak ikutuz zabaltzen da gaitz au arin be arin. Eta % 90 seksu ar-emonen. Bakanka mosuz. Noi-zik bein bakarrik zearkako ikutuz, kutsuturiko gauzak, esku-za-piak, garbiketarako tresnak, musika jogailuak, jateko traman-kuluak, ate-kisketak, irol-jarlekuak eta antzekoak ikutuz. Orrez gaiñ, amak be itsatsi leike semeari eldu-erazoz; buba igaro egi-

ten da amagandik umekira, seiña ama-sabelean aurkitzen dalarik. Ez gero genez; amaren gorputzak daukan kokoa ume-zorroa osoz dauan esia eragiñik umekiaren soiñean sartzen da. Gaur alan be, gaiso au osatu daitekena dogu.

Pantzeriaren ibillia. Gaitz au, atzemonan danean, eta iraunkor biurtu, iru epetan agertzen da; lenengoa, bigarrena eta irugarrena nunbait. Lenengo epean, zauri bat agertzen da kokoa gorputzean sartu dan lekuan. Geienik seksu aldeak dira, baiña alan gertatuz izan daiteke agoan agertzea be. Zauri oni txankro esaten jako, eta sarri lotsari-tolesturetan gordeta lez aurkitzen da, baiña bere eragiña kutsutu ondoren laster asten da. Osabidea artu bear da al bait ariñen, sasoz asi ezkeru, laster gainditzekoa da. Gaitz txit itsaskorra dozu.

Bigarren epea da zauria berez ezkutatu danetik asita aurrea; kokoak une ontarako odolean sartu dira bear bada. Epe onek geiago ta gitxiago iraun oi dau, bai illabetean eta bai urte betean; eta ezaugarri oneik agertzen dira: buruko ta oiñetako miña, zauriak agoan, ulea jausi, azalean girgilla ta erregosiak, azurretan eta giar-loturetan miña. Bigarren epe onetan be, osatu leiteke gaitz au. Batzutan, alan be, gordeta lez egoten jatzu urteetan. Kontua euki bear.

Irugarren epea. Osatzeko alegiñik egin ezpada, beste edozein gaiso lez, beste gorputz-atal baten egin leike bere agerpena: garuntegian, bizkaz-azurrean, biotzean naiz odol-ontzietan, azurretan naiz narruan. Gaitz orrek eldu dautsona itsutu egin oi da, edo-ta gortu; baita, ez gitxitan, zauri ezin osatuak agertzen.

Zelan kentzen da pantzeria? Penizilinaz eta beste antibiotiku batzukaz. Aste bete barruan lau edo bost penizilina inyeziño ezarriaz, ondo doa. Gitxitan agertu oi da barrero, baiña kontuz ibilli bearra dago. Penizilina erabilten da aitatu doguzan iru epetan.

55. Sabelaldia

Danak euki dogu ama bat, eta jaiu aurretik amaren sabelean egonak gara. Oni deritxogu sabel-aldia. Sorkunde uanean asten da seiñ-aldia, erdi-aldi edo ume-galtze momentura arte iraunik. Edozein da, naiko denpora —bederatzi illabete— emon ezkeru, sabel-aldia igarteko lain.

Illekoak uts-egin naiz atzeratzeak ekarri leike ernaldiaren sus-trai ta ustea; baiña au ezin daiteke beti izan ernalpenaren agiri ziuorra. Osagille trebeak eukiten dabez auzi onetan euren txulut eta utsak. Illeko bik uts-egin ba'leutsoe, emakumeak osagilleaz egon bear dau. Gaur-egun, emakume bat seindun dagoanentz, errez samar jakiteko ez da zer aundirik bear.

Sorpema noiz izan dan ezin daiteke jakin, baiña au jazota zazpi-amar egun ostean, arraultz ernaldia umetokiko mintz mukutsuan jarten da; jazokun au, alan be, ez da iñundik iñora eza-gutzen. Gero bai, esan dogu, bi edo iru aste geroago, illekorik agertzen ez danean, esan geinke sortua dauala seiña. Bigarren illerako zorabio ta goragaleak agertzen dira; irugarrenerako bula-rrak aunditzen dira, eta itomena agertzen; laugarrenerako, sabel-zorroa aunditzen da, pixua be astunago egiñik; bost eta Seiga-rren illetan, umekiaren zirldñak somatzen dira; zazpi ta zortzi-garrenetan, umekia oso azten da, eta ostikoka diardu gogor zil-borraren aurka; bederatzigarren illerako, sabela ez da aunditzen geiago, seiñaren zirkiñak be gitxitu egin dira. Ama pozik dago, aurr-aiotera doalako. Eta ain zuzen, sorkundetik 280 egun ge-roago, sormiñak asten dira, eta seiña jaioten da.

Ernaldi bitarteko ondoezai ez jake jaramon geiegi egin bear. Larri ta gorakoak dakazanak aldikada orretan euki oi diran kez-ka ta arduratik etorriak dozuz sarritan; neke ta logurea be ez dira lagun onak, baiña oian egotaldi batzuk egiñaz errez men-deratzen; giar-oiñazeak eta loak eta zan-oratuak ez jatzuz paltako; Rh eragillea, amarentzat ez, baiña umearentzat arriskua da, baita elgorria be. Orrez gaiñ, ernaldian gerta leikezan arriskuak dira seiña galtzea, odol-pozioia, sein-zorroa ariñegi urratzea, ta abar.

Zer jan bear da ernaldian? Beti dozu egokia janedan-neurria, baiña seindun zagozanean batez be. Birentzat jan bear da, bai-ña neurriz. Jan egizu aragia, arrautzak, gaztaia eta beste protei-nazko jaki batzuk; edan egizu esne, ondo bayatortzu; ar egizu tomate ura ta fruta-guriña, ta ur asko. Jan ondo, baiña ez lodi-tzearren. Burutu zeure lanak, leen legez, geiegi nekatu barik. Zortzigarren illabetetik aurrera ez artu baiñurik, baiña garbitu bai batez be ugatzak. Erreteko oiturarik ba'dozu, ez erre gitxi baiño. Edan be, likorrek-eta, neurriz. Azkenengo illa bietan ez euki seksu artu-emonik.

Zakar eta itxurga biurtzen ete da seindunaren gorpuzkera? Orrela uste da, eta zabal dabil berau. Baiña egia ete? Seiña izan

ondoren, artzekoena da amaren gorputz-iduria, jan-edanean neurritsu ibilli bada, sortu aurretik baiño ederragoa agertzen dala. Au be osorik egia ez danarren, umaldi asko izan dabezanari sabel-giarrak nasaitzen jakozalarik, umaldiak ormónak aldatzen dabezan ezkeru, gorputza biribildu egin oi da, leen baiño be xar-magariago egiñik.

56. Sukarra

Gure soiñaren otz-beroa ez da beti bardiña. Oizkoa baiño go-tago dagonean, beroena edo sugarraldia daukagula esan . daroa-gu. Ba-dagoz tresna batzuk gure gorputzaren sugarra zelalcoa dan jakiteko egokiak diranak: bero-neurkiñak. Oneik agoan, besapean naiz uzkie jarten ze girotan gabiltzan ikusteko.

Alan be, beti ez dozu naitaezkoa giroa artzea, sukarrrik dagoan ala ez jakiteko. Azala bero egon 6i da, bekokian, sorbaldan eta lepoan baitik bat. Giroa gorago ala beerago dago egun bitartean, edo gaberdian; arratsaldean beti dago gorago, gaberdian beerago. Eta sukarrak kutsua saiatzen dau, mikrobio edo ernamiñen batek ekarrita, eta ernamin au ezereztu bearra dago giroa oizko maillara ekarri nai ba'da.

Zer da, baiña, sukarra? Gatzaren ezaugarri bat. Berez ez da gaitz bat, baiña ikurra bai. Geienetan beste ezaugarriok be beragaz daroaz: azal bero ta legorra, pultso ariñagoa, arnasan aldaketak, otzikarak, ondoeza gorputz guztian, barru-kezka, botanaiak, noizik beinka beeruzkoa, buruko miña, ta abar. Bataz beste 40 maillara eldu dan sukarra oso da arriskutsua, naiz-ta gaitz batzuetan —tifusa danean eta— gorago be igon.

Ezta gaitz sukarra erastea, osagarri berezi ta gaisoari emoten jakozan ardura -apartekoen bitartez. Baiña, ez aaztu, abagune ta larrialdi batzuetan ez dala egoki sukarra beingoz ebagitea; sukar orren berezko ibillia izan daiteke, ba, gatzaren sorburua obeto ezagutzeko eta barruko beste gaitz-ondar eta loi batzuk uxatzeko.

Barau egin bear ete da sukarra dagoan bitartean? Ezetz dirudi. Sukar garaia dauken gaiso askok ez daukie jateko gogorik, eta ez dabe jaten; alan be, janaria bear dabe, neurri ondo zabukatuan. Sarritan, osasunez dagozanean baiño proteina ta bita-

mina geiago bear izaten dabe. Sukarrak adierazten dau gorputza-
ren giroa goi aurkitzen dala, eta beraz onek esan nai dau jana-
ri obe ta biziagoak eskatzen dabezala. Sukarra goitik dabillean,
errez galdu leikez egunean kilo erdi edo geiago.

57. Surta

Giza-arpegiko zati urten bat, bekokiaren eta agoaren artean; zulo bi daukaz mukil-mintzaz eta arnas-bideaz gurutzetu ta alka-
rrekin zer-ikusia dabenak. Batera dozu usainmena ta arnas-bide;
eta orrez gaiñera, eder-itxura ezarten dautso daroanari. Batzuk
dira artezak eta motzak, beste batzuk gaillur eta konkorrak; au
da, ainbat eratakoak, gure arpegikera jazten dabenak. Aldian
bein ikusten dira or gaixoz, zauriz, ixtripuz, kutsuz naiz beste
zerbaitez motz biurtu diran surrak, baiña gaur estetikaz naiko
ondo egokitu leitekezanak.

Azur txikiz eta mizpiraz eratua dago surra, kanpotik narruaz
estalirik eta barru aldetik mintz sentikor batez orniduta, odol-
ontziakin garasturik dagoan mintz batez ain zuzen. Danon ar-
tean zilo bi osotzen dabez, bata besteagandik trenkada batez ba-
nanduta. Surra artu-emonean dago begiakaz, belarriakaz eta ez-
tarriaz, baita garuntegiko azurretan egiñiko zulo aizez beterikoak
diran sur-magalak deituakaz be. Begitik datozen malko-bideak su-
rrera joten dabe: auxegaitik, pertsona batek negarrari emoten
dautsonean, esku-zapia atera ta zintz-egin bear dau.

Surreko muku-jario geiegia beti da otzaldi edo garramaztu
baten ezaugarria. Gorputza kutsutu egin da. Batzutan mukuak
sur-leioetatik kanporatu bearrean, eztarrirantza joaten dira; bes-
te batzuetan, ezin dogu arnasarik artu, sur-bideak eragozpenez be-
te diralako, aundituak, anpuruak, surzilo okertuak, sur-barne su-
tuak eta olakoak etsai diralako. Batzutan saiestu egin jaku su-
rra, eta onek esan gura dau sur-zilo bitan banantzen dabezan
azurra ta mintza ez dagozala artez, okerturik baiño. Beti be piz-
kat okerturik ei daukaguz oneik, eta sur-zillo biak iñoiz be ez
ei dira bardiñak, tamaiñuz beintzat. Okerkuntza aundia danean
ez da ondo arnasa artzen, eta oba da ebaketa txiki bat egitea.

Surreko odol-jarioa geienik kolpe bat artu dalako izan oi da,
eta ez dauko garrantzirik; baiña jarraikoa danean eta nabari ez

dan beste zeozergaitik, oba bertatik gatxaren susterra aztertzea. Bardin buruan artu kolpe batetik datozen jarioak be. Berez datorren jario bat gelditzeko, etzun zaitez sorbaldaz beera eta zagoz geldi minutu batzuetan; bitartean estutu egizu pizkat odola darion soin-atala onen zati biak alkarregaz ondo batzeraiño.

Asko ikusten dira odol-itxurazko surrak. Au izan daiteke surpuntako azala sugartu edo kutsutu dalako. Baita izan daiteke, batez be otz danean, odola ondo ez dabilrelako, urdaillak jatekoa bear lez eiotez ez dabelako; baiña sarriago izan oi da, edari larregi artu dalako eta olakoaren gorputza alkoolak artuta daukalako. Alkoolak nasaitu egiten dauz eten barik zan-gallak. Orixez gaitik agertzen surraren puntea gorritzka. Kasu larrietan, zan nasaituak eta gallak elektro-su-ziztaka osatu daitezke. Eta alkoolazko me-egunak gordez.

58. Umeen sor-miña

Zer dozu au? Erderaz poliomieltis - griegotik, polios (suri-baltz) eta melos (guna). Umetako elbarria; gaitz itsaskorra edo inketan dana, batzutan oratzen dautsona obiratzen dau, beste batzutan ezindurara daroa. Adin guztietan agertu leikegu, baiña seinzaroan batez be; giar-auleriz azaltzen da geienetan, eta azurren azitze ezez; mikrobio au agotik sartzen da ta odolak daroa bizkar-azurrera, eta an ondatzen dau gai arre edo zuri-baltza osorik. Gaitz au osatzeko Salk eta Sabin bakunak erabilten dira, eta gaisoa kontuz zaindu ezkeru, eunetik erdiak baiño geiago naiko ondo sendaturik geratzen dira.

Itsaskorra dala esan dogu, sor-miña deritxogun gaitza. Birus batek dakarrena, eta sarri konturatu barik zabal-azten dana. Izurrite lez edatzen danean pertsona batetik bestera doa, iñoizka erri bateko guztiak be kutsuturik. Este barruan ugaritzen da, itxura danez; gero, odolean agertzen da apurtxo baten, eta karentasun maillara eltzeko birusak odol-ontzien ormak igaro ta erdiko kiriotzan egin daroa bere abia. Bizkar-azurrera eltzen danean, neurona bultzailleak zauritzen ditu, eta jakiña, kizkin zaurituak darabillezan bernak eta beste soin-atal batzuk geratu egiten dira edo aldikada baten edo betiko. Noizik bein birus onek buruko erraboiari ekiten dautso, arnas-giarrak neurritzen dabeezan kirio-ardatzak aurkitzen diran lekuari, eta orduan, arnasarik artu ezinda, errez alderatu leike eriotza.

Gaitz au gaur errez samar osatzekoa dogu. Aitatu doguzan bakunakin batez be. Eta ori lortu ezik, guraso ta osalarien itxitasunagaitik izaten da geienbat. Sor-miñ elbarrituak erasotako guztietatik erdiak lez guztiz osatzen dira; %30'gan lez geratzen dira elbarri ezaugarriak, eguneroko bizitzarako eragozpen ez diranak, eta % 15 geratzen dira betiko elbarrituak. Gitxi batzuk ilten dira, baiña gaurko teknika-bideai esker, zein eriorzak eta zein elbarrituak. edo gauzez asko be asko urritu jakuz.

59. Umore edo sekeria

Umore edo reuma (jarioa) erriak darabilen itza da, eta min naiz ondoez asko artzen ditu barruan; miñok, oster, giar, azur eta lotunetan agertzen dira satean-satean. Gaur naikoa errez jakin daikegu umore onein ondoa, edo-ta nundik datorkigun; lainñoak dira, garbi-ezak, ara ta ona dabiltzanak, baiña geure osakondairari azterraldi bat egin ezker, sorburua aurkitu geinkeoe. Beraz; jakinbide zeatzez jokatu leike beroni osakaiak ezartean.

Umorezkoak deritxen nekaduretatik asko, orain izpi edo arigaiso izenez ezagutzen dira, au da, giar-muskulu izpiak estali ta muskuluen loturak eta zain-zurdak eratzen dauazan izpi-eunaren kapa leguna erre-egostea besterik ez da. Beste erreuma kondizio batzuei, gorago esan dogunez, ezuri (arthritis) deritxe, lokazurretan agertzen direnak batez be. Umoreak ondoezten dau jenterik geien munduko eskualde epel samarretan; beste lurraldeetan % 10 batek edo sufritzen dau alan edo onan sekeria. Gaiso au, alan be, ez da barria: agiri danez, edesti-aurreko gizonak be banean olako gaisorik.

Egiñak egillea dauan lez, gaiso onek ba-ditu bere sorburuak. Beste askoren artean aitatu leitekez: jatorrizko aria; zauriak azurretan eta lokunetan; jan-urria naiz loditasuna; barruko gangailen aldaketak; alergia, eta pozoi batzuk. Sarri, osabiderik jarri ezik, urteak joan eta urteak etorri, geitu ta gitxitu egin oi da. Biotz-zirrarak, buruauste, griña ta arazoak, jardun geiegiak, neke ta arnas-estuak, eguraldi txarrak, astundu egin oi dau umorea. Umorez dagoanak bere azurretatik igarten dau eguraldi ona ala txarra urreratzen dan.

Egiñalak eginda be, ezta errez guztintzat beintzat osabide bat aurkitzea, oni mesede egiten dautsonak ari kalte egin leikeo-ta. Aspirina lango droga batzuk ez dagoz txarto, ezta beroa be; osagilleak ba-dabez beste erremedio batzuk be. Pixua zaindu egizu beti, ar dagokizun loa ta atsedena, jan neurritz, otzetik, ezotasu-netik eta kutsuetatik iges egizu. Zaindu egizu zeure burua be.

60. Urdailleko miña

Tripako miña esaten jako geienetan, eta onegaz adierazo oi dira, ia beti, sabel-zorroko miñik geienak, naiz zorrotzak naiz bigunak, naiz aldakaitz izan naiz noizean-beingoko. Sarri, taiu ontako miñetan, urdailak ez dau erakusten zein lekutan dan miña; ba-dala bakar-bakarrrik. «Guzurti aundia» esan jako, iñoiz soin-atal ontatik urrin dagozan miñen aurrean jarki oi daualako. Tripako miñak, adibidez, adierazo leike iñoiz garuntegiko aunditu edo tokor bat.

Urdailleko miña janari edo edari larregiagaitik ez danean, eta asko luzatu, oba da osagillari aitzen emotea. Norberak artutako osakaiak, miña arintzeko-ta arriskutsuak dituzu, bikarbonatu ta olakoak; garrazpioa arintzeko bear bada, ez erabilli edozelan. Ezta ez egizu artu bigungarririk be, ordu bete ta geiago, edo-ta sarri samar etorten ba'jatzuz urdailleko miñok; ez ezer edan, ezta jan be, osagilleak esan arte. Onen errazoia ez da gatxa: arin osatu bearra daben gaitzik asko urdailleko min biziaz asten dira. Onein artean aitatu leikez estemutur zoldua, sabel-zorna urratua, este-zarratzea, sabel-barrengo zerbait apertura eta abar.

Urdaillean nabari izaten dira askotan: janondo gaizto ta be-tekaldia, goitika egiteak, aizeak, mingostasuna, okada ta larriak, barru-legortasuna eta beruzkoa. Barrengo zauria (ulzerea) ta biziena (kantzerra) be urdailleko gatxen artean sartu leikeguz, euren leku berezian lez. Zauria, urdail naiz estemearen orma barrua estaltzen dauan lanburi edo mukosan agertzen dan zulotxo edo erresomindura bat da. Sarri agertzen ete? Naiko. % 5'ek ei daukagu; urdaillekoa baiño amar geiago agertzen ei da este-muturrekoa. Gaitz au agertu ta ostendu dabil, adiñekoetan batez be. Zer dala-ta? Ez dakigu. Erentziz datorrena be ei dozu.

Zer egin bear da osatzeko? Zein gorputz aldetik eta zein ari-ma aldetik atsedena, sarri jan, urri ta neurritsu, urdail garratza-

suna gitxitzeko osakaiak, bardin este-estura neurtzeko be, biotz-zirrara geiegiak dakazan iturria itxi. Kasu astunetan, gaixoak ez bei artu esnea, kipur, galatz eta olakoak besterik, egunak joanak beste janari bigun batzuk be apurka apurka gaiñeratuz.

Ebakuntzaren bat? Ez beti. Osagilleak esango. Zaindu ta osatu ete leike? Bai, jan-neurri on bategaz. Noberak ikusi bear; uxa neke larregiak, kezka ta biotz-zirrara estuak. Bizitza baketsu eztiak barrua dauku gozaten.

61. Xomorroak

Xomorro edo bizi txikia (**mikro**, txiki ta **bios** bizi). Konta ezin alako gorputz pitiñak, abere edo landarak, uretan, aizetan naiz lurrean bizi diranak gure gorputzeko eunetan bizi dira sarri eta gaixo-ekarle izenez ezagutzen doguz geien baten; bakteriak noski. Mikroskopi indartsu begi-tresnapean bakarrik ikusi daikuguz, ogei milla bider aunditurik ain zuzen.

Zil edo ernamin oneitatik asko gizonari naiz abereari gaixoa ekarteko indarra dabenak dozuz. Alan be, ezagutzen diran mikrobi-kopuruaz bardindu ezkeru, gitxi baiño ez dira eri-ekarle, Oneitatik birusak dira kaskarrenak, naparrerria, oztura, poliomi-litis eta olakoak dakarrezanak. Oneik baiño aunditxoagoak dira beste batzuk tifusa ta antzekoak sortu daroezanak. Bakteriak, barriz, aundiagoak dira oraindiño, eta oneik dakarrez gaiso kutsutsuak, bularrekoa, alborengoa, lotsari-gaixoak eta abar. Ba-dira oindiño beste batzuk be, onttoak deritxenak.

Giro ona aurkitzen dabenean, guztiz arin ugaritzen jatzuz mikrobioak: zertzelada onek egiten ditu txit galgarri gizonarentzat. Kutsadura bat, agertzen da sarri suar-anditu baten bitartez, eta onek adierazo nai dau gorputzeko alderdiren baten arin be arin ugaritu dirala mikrobioak edo xomorroak. Kizkin bakanen zatizetik ugaritzen dira geienik xomorruok: kizkin bat bitan zatitzen da, gero lautan eta urrenez urren. Ugaritze au abiadan egiten dana **dozu**.

Xomorroak ugaldu ta azteko aukera ona euki bear dabe. Aukera oneitatik, ona batzuk: jateko egokia kutsatu daben soinataleko kizkiñetan, giroa be egokia, gorputzarena geienik, ezotazuna, oxijeno zelan dan, eguzki-argirik eza, aurkako kimi-bizigai

batzuk, eta abar. Geienetan, gatxa dakarren mikrobioak ez dira ondo artuak gorputzeko kizkiñen artean.

Aspaldi danik, gizonak ba-zirala xomorroak jakin ebanetik, eurok zelan suntsitu izan da ardurarik garrantzizkoena. Elburu au lortu nairik, jardunbide naiko asmatu ditu gizonak: gure soiñean naiz gure soiñetik kanpo, bere bizi-epea ondatu ta eragotzi nai izan dau. Beroaren bitartez legortu nai izan dau gizonak xomorro orren eragiña, eta egia esan, aurrerakuntza galanta egin da arlo orretan. Gaixoetxeetako aretoak eta gelak xomorro orreitatik garbi euki al izateko alegiñak be asko esan nai dausku. Baita drogak, sulfak eta antibiotikoak be, balio aundiko papera beteten dabe. Neurri guztiak, bikain-bikaiñak dira nunbait.

62. Zangorriena

Odol-ontzia, biotzetik gorputz-ingurura odola daroana. Zanik inportanteena zan aundia (aorta) da. Zan aundiak tamaiñu txikiagokoetan banantzen dira, eta ortik sortu oi da zanzugatz bat, adar aundiakaz eta txikiakaz; zan edo arteri pitiñenak, zaintxoak deritxenak, zan-gailli biurtzen dira, eta zain aundikaz alkaturik odola biotzera biurtzen dabe.

Zan-banatzte au ezagutzen da geienbat: lo-zanak, odola burura daroenak; este-zanak, sabel-aldera odola daroenak; garun-zanak, burua garastuten dabenak; koroï zanak, aortatik urtenda, biotzeunetako ormetara odola daroenak: bare-zanak, arera, gurinondora ta urdaillaren ezker-aldera odola karreatzen dabenak; arpegi-zanak, be-aldeko matrail-azurra, ezpana, irunspidea eta surra iruztatzen dabezanak; izter-zanak, urdaillaren beeko ormetara, izterrera, belaunera ta bernara odola daroenak; gibel-zanak, gí-bela ta urdail-alde batzuk, area ta estemea bustiten dabezanak; bizkar-zanak, ukondoa, besondoa, eskumuturra ta eskuá garasten dabezanak; gerrazur zanak, urdailgiarretara, sabelpera, lotsarrietara, este-zorrora ta pix-odira doazanak: biriki-zana, biotzaren eskumako sabeltxoan jaio eta zain-odola birikietara, emen oxijenatua izan dedin, eroaten dabena; guntzurrun-zana, urdail aortatik jausi ta guntzurrunetara doana; galtzarpe-zana, goialdeko soinalak eta samea, papar-aldea, azur-guna ta garuntegia garasten dabezana.

Zanak be euren gatzak dabez. Zanen ormak loditu egin oi dira, gogortu ta malgu-izatea galdu; batzutan zanen erdiko ormetan metal-gaiak metatzen dira, beste batzuetan koipe-gaiak dira metátzen diranak; bigarren ok tximurrak sortzen dabez, eta tximurrok koroi-zanetan ba'datoz, biotz-erasoa ekarri leikee.

Garuntegia odolezten daben zanak gogortzen ba'dira, gaisotasun okerrak etorri leitekez. Guntzurrunetako zangorri-gogortzeak soin-atal oneitako gaitz osatu eziñak ekarri leikez; gogortzea bernetako zanetan agertzen bada, laster izango dira dardarazi, zanoratu ta min sorra bernetan, naiz atsedeen-aldi ostean naiz egurats-aldi labur baten ondoren. Besoetako zanak eta arpegia garasten dabenak gogor-azo daitekez erabat, naiz-ta gitxiagotan.

Zan-gogortzeak gorputz-ariketa bear dau, oroz gaiñetiko garastatze oparotsua egin daiten, eta alderdietako odol-ibilteari alik eta geien eragin. Beroa ezarri,alkool-igurtziak eta baita artu be odol-ontziak nasaitzeko gai diran jakiak. Zeintzuk ete dira gogortzen diran zanak? Edozein, baiña batez be Ortarako denporea dauken guztiak. Alan eta guzti, oindiño zergaitik ez dakigula, gizonezkoarenak amar edo amabost urte leenago gogortzen dira emakumezkoenak baiño. Onek adierazoten dausku, zati bat beintzat, gizona baiño geiago bizi dan emakumea.

63. Zitaldura

Zitala edo pozoia (berenua). Janez naiz edanez zitaldu ta edendu leiteke bat. Eta bear diran bideak tertzioz artu ezik, ondoren kaltegarri ta baltzak etortea ez litzateke gauza bitxia. Zori onez olako kasurik geienak suster bako kanpai-otsak izan oi dira, ondorio txar bakoak. Iresteok ez dira eriotzaraiño daroenak. Orixe, ego-aize egun bateko kanpai zarata. Eta obe orí. Asko naiz gitxi artzeak jokatu oi dau bere papera.

Edena iruntsi danean, osagilleari dei egin bear jako al bait ariñen. Ezin bada, barriz, pozoitua kotxe baten artu ta urren dagoan gaixotetxera eroan. Bitartean, urrengo kontseju oneik go-goan izatea be, ondo be ondo dago: 1) pozoiituak ez bei ezer artu edati edo janari lez; bego nasai ta beroztara, osagillea eldu arte edo-ta zer egin bear dan telefonoz agindu arte; 2) gasez zitaldu ba'da, atera egizu toki kutsatutik eta aize ozkirri ta garbiz

ase daitela; 3) berenua iruntsi bada ta gaixoa konortea galduta ba'dago, larritu egizue ta okaka ipiñi, luma bategaz eztarri barrenan kili-kili eragiñaz; bi edo bider botaten ba'dau, obeto; 4) bota eragiteko, ona da ondo gatzitutako ura, epel, emotea; bi edo iru baso, bear bada 15 minutuko epeetan; 5) errebesatu ondoren, antidoto lez, esnea emoten jako, bi edo iru baso esne otz edo epel; arraultz-zuringoa be ez da txarra; ezta kafe beroa be, eta te ondo ornidua.

Zitalduratik iges egiteko, arduraz ibilli bear da etxean zitalontziakaz; etiketa barik-eta ba'dagoz, errez nastau leitekez botellak. Berenuak eta osakaiak umeengandik urrin euki bear dira, arasa garaietan edo-ta bear bada giltz-pean gorderik. Suge-aginkadakaz kontuz, eta ezagutzen ez diran perretxikuakaz.

64. Zorna

Edekan bat, kizkin bizidunen bizkar bizi dana. Kizkiñaren barruan ugaritu ta azi egiten dira. Edekan onek, kokotxo onek kizkiñak nastau edo ondatu egiten dabezanean, zorna edo birusak ekarritako gatxez gagozala esan daroagu. Eta olakoak oian egon bear dau birus ori aldetik jaurti arte; garbitasunak eta jan-edan neurri onekoak, laster uxatzen dabe.

Ez da oindiño ezagutzen birusen izate Zeatza. Gun biziaren eta illaren arteko zerbait ei da, muga bi orrein arteko zerbait alegia. Zornok, antza, kimi ta bizi arteko lokarriak dira. Arras txikiak: ezagutzen dan aundienak 450 milimikroi ei daukaz, eta pitiñenak, abelgorrien gatxa dakarrenak, 10 milimikroi bakarrik. Birusik aundienak bakteri txikien batzuk baiño aundiagoak dozuz. Birusen tamaiñua ta tankera mugatu ta berezitu leikez mikroskopi elektronikuari esker. Itxura askotako birusak dira, biribillak, arrautz-antzekoak, lauho zapaldunak, kakotx antzekoak, makilla itxurakoak, eta abar.

Era askotara zabaltzen dira birusak, zornak; zorna-gaitz batzuk, xurrun-pitxoak, elgorria ta beste batzuk, zuzeneko ikutzez zabaltzen dira edo-ta itz-egiterakoan jausten diran txistu-tanta aindien bitartez. Amorrubirusa, osteria, txakur amorratuak egindako agin-zaurien bitartez. Zomorroak be asko zabaltzen dabe zorna au; eta eltxoak, eta etxeko abereak eta abar. Urez, esnez eta janariz ez dira iñoiz birusok zabaltzen.

Zornok kalterik egin ez daiskuen bakunak artzen dira gaur.

BIGARREN ZATIA

ERRIAREN

OSAKUNTZAK

1. Agiñak eta albagiñak

Giza-soiñataletan ba-dabe gorarik agiñak eta albagiñak; ez gero agiñak bakarrik, baita albagiñak edo matrailagiñak be: ni aspaldi nago onako barik, eta neketsu egiten jat sagar gordiñak-eta txeatzea. Atal bakotxa, beraz, zeozergaitik dago bere lekuan ipiñita. Gorputz gogorrok matrail-azurretan kokatuta dagoz eta jatekoak mamurtu ta zeatzeko dira,

Abere ta pizti guztietan ez dira tamaiñu ta itxura bardiñekoak. Gizonagan lenengo agiñak, umetxoak sei illabete daukanean agertzen dira; ogeik urteten dabe, 10 matrail-azur bakotxean, eta sei urtera eldu danean, iraunkorrek agertzen jakoz, lenengoak jausirik; iraunkorrok 32 dira adiñeko pertsonetan, 16 matrail-azur bakotxean; onela: 4 zorrotz, betagin 2, 4 tontor-biko, 6 albagin; albagin iraunkorretatik irugarrena «zentzun-ortza» da, batzuetan agertzen ez dana.

Ama ta etxeokoak beti kezkatu izan dira umetxo jaiobarriaren agiñei buruz. Eta azti-zantzuko jokabideak erabilli izan dira, ez gitxitan, agin-urteteari lagundu nairik: zakutoak jarri izan dira iñoizka umetxoaren samatik gingilizka, kirikiño agiñez beteta Laudio'n, basakatuarenez beterik Larrabetzu'n eta zaldiarenez Bedia'n. Azkue'k diñoskunez; esakune batzuk be erabilli oi dira, zarra jausi ta barría agertzen danean; zarra teillatura jaurti bear da, edo sutara, au esanaz:

«Maria teillatuko,
gonagorria;
eutsi agin zarra
ta ekazu barria».

Maria au ez da besterik «mari-gorringo», «kattalin gorri», edo-ta Kortezubi'ko «amuna mantagorri».

Ezta ona agiñeko miña, ta konta ezin-ala ikusten doguz, gazte ta zar, alárauka. Gure erriak ainbat osabide dakiz eta erabilli ditu

dalako miña uxatu-naiez. Ona Azkue'k dakazan batzuk: Elorrio'n diñoenez, txiki-txiki egizu berakatz bat eta euki eskuturrean ogei ta lau ordutan; baita osatzen dira iru edo bost edo zazpi gatz-garau aundi agoan sartuta be; al ba'dozu egin saio au be: aguren pipea artu ta aizkora bat lurean ipiñita, euki egizu luzarotxo aizkora gaiñean zeure matraillea. Arratia'n onan diño: lau gauza ardaoz nastau, untzorria, intsusa, piper-azia ta koillara-erdi gatz; naste onegaz agoa noizik noizera garbiturik kentzen da agiñeko miña; ona da baita sapalarrosa-garauen uleaz arpegia, gorritu arte, igurzte a be. Markiña'n, oster a, au diño: goizean belarri-atzeak goitik beera ondo igortzi bear dirala.

2. Aginkadak

Aginka egitea da agiñak naiz ortzak aragian sartzea; eta aginka edozein abere, pizti nai narraztik egin leikegu: txakurrak, as-toak, zaldiak, sugeak... Gure erriak oni buruz osabide asko ezagutu ta erabilli ditu. Agerkai ta siñisgarri lez antxiña bateko erromarren idaztietako esanak be aitatzen dira; Plinio'k, esaterako, kantauritarren bedar bat aitatzen dau, larra-sugeen aginkada ta pozoiaren kontra erabilten ebena; Estrabon'ek «otzeri-bedarra» edo «asta-perrexil» (zikuta) aitatzen dausku, Sokrate'k erabilia; agiñaren guriña be berenotzat eukia zan.

Ona da erabat, edozein aginkadari gogor egiteko, lenengo beintzat ur otzez garbitu, alkoolez igurtzi, ozpiñetan sartu; erle, erlabio ta kulumiñoen ziztadea ba'da, ona da porru gordiñen zati zuriaz igurditea. Baita ona, Zerain'en diñoenez, ziztada artu dan lekua aizto bategaz ebagi ta gero erreka uretan sartu ordu erdi batez edo-ta altzaren bigarren azalez gertaturiko txaplata be indar aundikoa dozu.

Gure lurraldeetan aginka egin oi pristietatik sugeak izaten dira geienbat, lur barruan, eta itxas-egaletan «xabiroia», baiñulariendako bildurgarria: azken onen ziztadea, itxasaldeko jentea beiñik-bein, burdiña gori bategaz erreten da. Sugearena osatzeko, era asko ezagutzen dira, erdi-errazoizko erdi-aztizko. Ona kasu bat T. Arantzadi'k dakarrena:

Amoroto'ko gizon bati bein suge batek mau egin eutson. Markiña'ko baserritar batek «sugarria» ori osatzeko egokia zan arri

eukala jakitean, aren billa joan ziran, baiña alperrik, Eibar'en ezkondata bizi zan bere alaba bati itxi eutson-eta. Ondoren, ba, olako egitekoetan ospetsu zan beste gizon bategana jo eben, eta onek, bidean zantiratu-bedarra batu ta onegaz egiñiko egosi koillarakada bat emon eutsan gaixoari, baiña zoritxar aundiz bota egin eban. Bigarrenez emon etsanean, bardin jazo ez eiten, emon ondoren, agoa tapau eutson esku bategaz, besteaz zauria igortziten eutson bitartean; eta gizagaixoak, ito-zorian, naitaez iruntsi bear izan eban edabea. Osabideak laster egin eban berea, eta aginkadea txarrago barik osatu zan.

Errez ezpaneratu oi jaku gaur irri-lorea, antxiña bateko osajakintzaz itz-egitean; baiña bakotxa bere aldiko seme izan. Eta aspaldi bateko gizaseme areik be euren jakituria eben gai ortan, eta jakite ortaz baliatzen ziran osagaitz zana be osatzeko sarri. Siñiskera ta aztikeri asko sartzen ebezala arlo orren barnean, otoi-tzak eta abar egiñez? Eta zer? Gaur be, ez ete dabiltz gizon jakitunak gaitz asko osatu eziñik? Gogo ta soin, ez al gara? Gogosendakuntzarako etxe bereziak ez ete daukaguz gaur be? Areik, otoi-tz eta guzti, guk baiño jatorrago ez ete eben jokatzan?

Gaixorik dagoanak Osasuna opa. Aztru, azti naiz salutare izan, areik zelan edo alan Osasuna ekarrenak ziran. Salutadorea aitatu dogun ezker, ona Azkue'k onei buruz diñoskuna: «Euskal-erri guztian ezaguna da sineskeri au. Nire Iztegian euskalkietatik sei agiri dira, Erronkarikoa ez. Azkuzi bateko Zazpigarren semeari emoten yako salutare-izena. Erdalerritikoa dirudi sineskeri onek. Izena beintzat arrotza dogu. Zazpigarren seme ori salutare izateko, zazpiren artean emakume bat ez ei da jalio bear izaten. Miinpean kurutze bat eukitzen ei dau salutareak». (E. Y., I, 420 or.). Zeanuri'n, adibidez, miin azpian, anketan, bularrean eta esku barruetan eukiten dau kurutzea salutareak.

Onela darrai Azkue'k: «Nire gaztezarroan Arabako Agurain deritxon urira joaten ziran Bizkaiko emakume asko euren ume-txo gaixoakaz, osasun-billa, ango salitudineagana... Uri batzuetan zazpi aitzaren arteko azkena bere, nebarik bitartean izan ezik, salutare izaten dalakoa dauke». (E. Y., I, 421).

Txakur amurratuak, leen batez be, etziran bape onak. Gatzaga'ko udaletxeko kontu-liburuan, 1632'garren urtekoaren irugarren orrialdean, au irakurri zeinke: «Zakur amurratuakin nasi ziran abelgorrientzat Elorrioko salutare etorri zan». 1677-1678 bitartean, barriz, Martin deunaren elizan mezak esan ziran amorrugaixoagaitik salutare etorri zanean. Zeanuri'ko andra batena

be aitatzen dau Azkue'k: «Lanbrebeke errotako andra —diño—, Aguraingo monasteriora, monjen komentura eroan eben. Ango kapellauak berakutzen uraren antzekoa edateko emon eta begietan igarri eutsan osatu zala». (E. Y., I, 423).

3. Andra seindunak

Ezkontza beti dago misterioz betea. Izango ete seme-alabarik? Orixe bait da ezkonduen guraririk bizena. Zer izango ete, neskea ala mutilla? Zelan aziko ete? Igarkizunez ble-blei dakagun oxina,

Gure erriak izan dauz olako ezaugarri batzuk, mutikoa ala neskatoa izango dan jakiteko. Azkue'k onako batzuk. Muxika'n, sein egiteko dagoanak, ibilkeran, eskumako ankea lenengo luzatu ba'dagi, semea izaten ei dau. Eta Elorrio'n: Jaiotzeko aurrer semea bada, amak ibilkeran eskumaldean zerbait asmaten dau; bestera, alabatxoren bat ba-dator. Au boskarren illerako ezagutzen dau seindunak. Eta Zeanuri'n: Amari arpegian igarten yako egiteko seiña mutilla ala neskatoa izango dan. Arpegian eldorroiak (gorri-uneak) ba'daukaz, mutilla izango da; arpegia garbi ba'dago, neskatoa. Ba-dagoz oindiño igarteko beste modu batzuk be.

Seiña egitekoan, Elorrio'n diñoenez, ona izaten da amak porru zati aginka egitea. Eta gero aur egin barriari zingiriñak bularrak ez arrapatzeko, berakatzta ta gatza jo-jo eginda, zapi zuri batean sartu ta domiña legez kolkoan sartuta euki bear da. Zeanuri'n uste danez, begiak zabalik zerura begira dagozan ume jaiio-barriak gitxi elduten dira zartzarora. Eta Dima'n: Jaiio-barriari ebagiten yakon zilla, kutuna egiteko, asentzio-bedarrakaz nastu egiten da. Kutun au umeari begizkorik ez egiteko izaten da ta eskumako alderdian, sorbaldan, josten yako. Samatik dariola bere iminten dautse batzuk. (Azkue, E. Y., I, 344-348).

Leen eta orain ikustaldiak egiten jakoz emakume sein-egin barriari, ikus-sari, martopil eta olako erregaluakaz; ez baiña baltezez jantzita, bestela ama ta aurrer ilteko arriskuan jarriko litza-kez. Ikustaldiok oso ugariak eta zatatzuak ziran, antza danez, lenagoko denporetan, Bizkaiko Lege-zarrak beintzat oitura au galera-zo. lez egin eban. Ona emen, oiturari buruz interesgarria da-ta, zer diñoan Zazpigarren aginduko 35'garren irakurburuan: «Emakumeak beste emakume batzuk ikustera joaten dirala (seiña egin

barri dagozanean) emarkariz bateriko neskatiak lagun dituela, eta ortik erriari kaltea datorkiola. Eta au galazoteko, erabagi ta agindu ebela eta legetzat ezarri, emendik aurrera ez andrarik, ez neskatiarik ez daitela ama barri dan beste emakume bat ikustera joaten ausartu, eta ez agirian eta ez ixilpean ez daitela agiriko emarkariak eroanez joan, otzarek beterik neskatiak daroazala, ezta bestetara bere; andra edo neskatiak bakotxarentzat, ori egiten dauan bakotxeko, seireun marairen zigorpean».

Ama barria esne ugarikoa izan dadin, esnea edo garagar-ardoa artu bear dau, eta Ortarako, egarri aundia dakarren makaillo errea jan. Beste batzuetan seintxoak il egin da. Dima'n esan daroenez umeak jaioteko egunik txarrenak martitzena ta barikua diralako, eta umea il jakola-ta ugatza atzeratu daiten, edo osoan kentzeko, perrejilla anka-azpian, zapata barruan, ipiñi ta jantzi ta kañabera sustraien ura edatea da onena. Au be egiten da: aza-orriak koipe gezatan ipiñi, gaiñean perrejilla txikitu ta bular gaiñean aza ostro bi jarri. Arratia'n, ostera, aza-orriak epelduta lepoan ipinten jakoz.

4. Aizeak

Biziteko jan bear. Iñoizka barruko jan-galeak geiegi eskatzen, eta guk neurri bago edozer barneratzen. Ortik datorkiguz gero ainbat min eta gora-bera ta gaiñ-azpikatze. Tripako miñak, tri-palak, urdaillekoa ta olaka izenakaz ezagutzen doguz jan larregiak dakarskuzan barne-oiñazeak.

Janariak, egia esan, eio ta eio barruko laban, aizeak sortzen ditu. Eta urdailla beteegi ba'dago, ez dabe biderik aurkitzen urtetako; korapillo bat egiten da eio-tutuan, jakin ez nun; onek, barriz, aizeai iges egiten itxi ez-ta, or sortzen da burruka: tri-palak, esteetako miñak, zer ez? Zelan osatu? Eragozpena askatu, ta sabeleko aizeak atera. Azpuruakaz igurtzika lortzen da au, baita txokolatzeko txaplata bategaz be arintzen da sabela, eta aizeak mugitzen asi.

Gorabera asko egozten jakez aizeai. Gerrian somatzen dan miña, aizea da; baita iztamiña, anka-miña, lepo-gogortzea ta antzekoak be. Aize txar bat da arpegiko elbarria; aize-estula kiorioetako estula, aize-punta seietseko miña. Sabeleko —sabel-urdail, este— edozein gaitz eta goraberan, aizeak dira errudun, aize-

ak dabiltz beti lez ara ta ona erraietan zear eta edozergaitik onek geratzen diranean, mina agertzen da, korapillo bat egin da-ta.

Urdailleko miña, ez da jatetik datorrena soilki; ba-dira beste sorburu batzuk, bi beintzat ezagutzen diranak. Neke geiegitik etorri oi zenbaitetan, eta berau osatzea ez da orren zailla; baita izu-ikara batetik be, eta onek ez dau osabide orren erreza. Iгурtziketa on baten bitartez korapilloa aurkitu bear da, azpuruakaz sabela ondo arakaturik. Unerik sentikorrenean, antxe dago gatxa. Nik ezagutzen dot andra gazte, urteak dirala urdailleko miñez dagoana; etxea erre jakon, eta orduan artu eban izu-ikarak itxi eutson ori: urdail-agoan dauko gatxa, eta edozein gauza jaten dabela, bota egiten dau, korapilloa bait dauka urdail-sarreran, edo asieran.

Azkue'k osabide oneik dakaz diñogun gatxa osatzeko. Lekeio'n au uste dabe, sabeleko miñak kentzeko, daukazanari bere garnua edaten emon bear jakola; eta Olaeta'n diño; «Ume baten txiza edaten emon bekio». Baita beste au be: «Erpuru biakaz igurdi ta igurdi egin bear jakola sabela». Eta beste au: «Gizonen tripalak oillo-korotzen ura egosi ta axe edanda osatuten dirala. Emakumeenak, barriz, larramilloa ta gaiñera tintitirriña edanda». Eta Zeanuri'n: Tripetako miñak kentzeko, sabela gogortuta ba'dago, berroak uretan egosi, ura kendu, koipetan prijidu ta zapi baten sartuta, sabelean ipiten dira (Azkue, E. Y., IV, 255).

5. Arnasa

Ats-bide edo arnaskiñak zati asko daukaz: agoa, surra, biriki ta besteak. Eta arnas artzea ez da besterik aizea artu birikiz, eta, beragandik gun batzukin baliatuz, aldatuta, bera barriro, kanpora bota. Ortarako surrak, agoak, eztarriak, biriki-auspoak artu oi dabe parte. Eta oneik gaixotuz gero, ez dabiz ondo gure arnasbideak. Beraz, ainbeste gaitz izan daikeguz alderdi ontatik: otzeri, bular-estu, katarru, argedu, txurrun, alborengo edo birikeria, saietseko miña, biriki-gatxepela, burutik berakoa eta abar.

Ao-aizeari ats edo arnasa deritxogu; arnasa kanporantz egi-teari arnasaldi edo aspide, eta barrurantz artzeari asgorapen, au da, arnas egin, arnastu; arnas artzen gatxa danean, arnas armin;

arnas artu eziñik bat dagoanean, argedua artuta dago, esaten da. Arnas-nekearen nekez ito bearrean ibiltea ez da ona, txurruna esan oi jako oni; Olabide'k onela: «Aldatz gora bat, pikea izan ezarren, igoten asita baño geyago, arnas-oska, itobearrik, atsen egin bear, ikarratuteko txurrunagaz dago».

Erriak oraintxu arte, zelan osatu ete eban estua edo kata-rrua? Katarrua gauza beroakaz kentzen da, diñoe Zeanuri'n. Baita, linazizko enplastoak bularrean ipiñi ta garagar-ur azukaratsua al dan guztia edanda be. Eta Olaeta'n diñoe: katarroa kentzeko karraskillea gauza ona da. Tximiniko kedar ura be bai. Eta ardao gozoa, beste izenez zurrakapotea be, ona da Orretarako (Azkue, E. Y., IV, 249).

Txurruna edo txurruena ez da gauza ona. Zenbat ikusten diran arnasarik artu ezinda, ito bearrean! Au kentzeko be euskaldunak ba-zituan eta ba'ditu gaur be bere edabe ta igurzketak. Arratia'n au batu eban Azkue'k: «Txurruena kentzeko, auxe egi-ten da. Sama, bular ta eskubitorrak askatu ta eun-zati bategaz igurdi, ostean ur otzagaz igurtzi lenengo, gero berotxoagoagaz. Onen ostean oge epelean sarrarazo ta mamukoien (malba) ura edaten emongo yako» (E. Y., IV, 259). Eta Zeanuri'n, Arratia'ko erri aundi ta zabalenean: «Asmadunak untzorri egosien ura baño beste edaririk eztau artu bear eta intxusa-gun apur bategaz nastuta: egunean kollarakada bi».

Alborengoa uxatzeko guztiz ona da mugita-ur egosia. Baita larra-bedarrakaz barrua garbi-erazo ta ondoren izerditutea be; Onetarako noizik noizera pulmonaria bedarrakaz egiñiko ura artu bear dau batek; beroena (kalenturea) ba'dauko, min daukan aldean berakatz ta aza-aziakaz egiñiko enplastu bat ipiñi bear yako. Nire gurasoak, onako zerbait eukeenean, asunez igurtzi oi eutsezan alkarri bular eta bizkarrak.

Euskeraz burutik berakoa deritxogunak be ba-dau bere inportantzia. Gogaikarria dozu surreko iario au, iñoiz amaitzen ez dana, burutik beera batorrena. Erdi-Aroko osakintzan, eta ge-roago be bai, ospe aundikoak ziran lau ziriñok, umoreok: odola, gorroa, beztun larua ta beztun baltza, lurbira osotzen daben lau gaiak (sua, aizea, ura ta lurra) dagokiezanak nunbait; au da: berotik, otzetik, ezotik eta legorretik dator burutik beerako jar-rioa, sur-itxia dakarrena.

6. Errosena

Ezta arrigarri gure gorputz-azalean uger, bardaka, erdoka, moskola, orein, izpil, orban, girgil, zuldar, zital ikutu, negal, azkordin, garitxa, tontor, ugatx, ozpel, urdeloi, errosen eta ola-koak ugari agertu ta eukitea.

Oraingoz, emen, errosenaz esango dogu zerbait. Zer da be-
rau? Narru-azaletik jausten diran ezkata txikiak, soin uletsutik
batez be. Iñoizka izan daiteke, eta da, narru-azaleko gaixoaren on-
dorena be; orduan azkura gogorra somatzen da, ulea jausi egin
oi da, ta bere berezko ditzira galdu. Buruko zaia kentzeko ba-da-
goz gantzukiak, xaboia ta beste garbi-gai batzuk.

Zer ete da errosena? Orixe, buruko zaia; baita narru-azala
jaustea be, ezkatak arraiñenak langoak. Eta izen ori, bear bada,
errosena (larrosena) ortik datorkigu, larrosak orri-ultzen dira-
nean lez jazoten da itxura danez: ulea jausi, azala jausi.

Dana dala, norbaiti buruko zaia kentzeko, Arrasate'n diño-
nez, larrosazko koroie bat jarten jako buruan, eta gero koroie ori
tximini ondoan euki bear da igartu arte. Au be esaten da: egin
matsorritz txapel bat eta ipiñi gaixoaren buruan, txapelaren gai-
ñean zapi bat dauala. Eta Markiña'n: Errosendun umeak larrosa
arbola baten ondora eroan oi dabez San Juan gabean, eta an ume
bakotxari iru itzuli egin azoten dautsez, «arrazo arrosakin» esa-
naz.

Gaixo au lenago beintzat ugari samarra zan eta berau kentze-
ko gaur beste osakai ez, toki askotan ezagutzen ziran adibide ta
modu bereziak. Otxandio ondoko erritxu Olaeta'n: «Errosiena
kentzeko, puja (adar) bateko zazpi larrosa gorde ta auts-ezne-
tan txabo barik zapi edo arizko trapu batzukaz egosi ta buruan
ipinten dira». Azkue'k idazten dautzunez. Eta Markiña'n: «Erro-
sendun umeak Santa Enrosaren izeneko ermitara eroaten ditue.
Ermita eder au Markiña ta Berriatu bitartean dago». Eta Mure-
laga'n: «Errosendun umeak Ondarroa'ko Andra Mariagana eroan
oi ebezan, eta dabez».

7. Atezua

Odol-ibilguna edo odolaren joan-etorria. Biotzetik, zanetatik
zear dabil odola, gure bizi-indarra. Biotza ez dago iñoiz be geldi,
beti estutzen eta zabaltzen, taupaka; biotz-birikarteko ibillia oso

bearrezko dogu arnas artzeko eta bizi izateko. Onek uts-egin ezker, ito bearra jatorku.

Gaurko jentea arduraz dabil bere odolaren goraberaz. Atezua, tentsiñoa zelan daukagun jakin nai, odola lodi ala me dabilkigun nunbait. Ez dogu nai odol lodirik, eta nainoiz eta nunnai txaloka artu izan da surreko odol-jariona, esate baterako, onek odol-kolpea arindu daroaskulako. Onen ordeazko lez, aomen aundikoa genduan osakuntzan, joan gizaldietan noski, odol-ateratzea, «sangría», Ikus Mogel'en «Peru Abarka».

Gaitz askotarako da ona odol-ateratzea. Baiña osasungarria da baitik bat arnasbiderako, kiriotzarako ta barna-gangailletzako. Gaur be onukor dozu, gaixo odoltientzaz ain zuzen kiriotza, arnasbide ta gangaillak odolez beteegi dagozanean, ez dira lanerako euren legean aurkitzen, eta neurrira ekarri bear da karga geiegiak dakartsen nekea. Sangriaz egin oi da au. Iru eratara atera da odola: 1) zan-ebagiz; 2) usanak jarritz, eta 3) kopak ezarriz.

Zana ebagi ta odola ateratzea oso ona danik ez leike iñok be ukatu odol-batuetan, birikietan danean batez be, eta biotza, geiegi moltzotu jakola-ta, lanik egin ezinda estu ta larri dabillenean. Orrela gitxitzen da arat-onat dabillen odola, biotzari benetako arintasuna emonaz. Odol-ateratze au, geienik, ukondoko zan bat ebagiaz burutu oi da. Odola atera ondoren, beroa somatzen da lenengo, gero izerdia ta logura, eta andik ordu batzuetara ondo izatearen aukera gozoa.

Usanak erabiltea be erri-osakuntzakoa dozu. Gaur-egun oraindiño, ona ala txarra dan sarri eztabaidatua dalarik, irauten dau oitura onek, naiz-ta kasu gitxitan. Soin-atalen baten odola gogortu danerako (tronbosis), esate baterako, ona da usen lana. Burua odolez astuntzen danerako be, ez dira edozelakoak, belarri ostean ipiñita.

Istori luzea dau kopak jartzeak be. Baiña gaur, ez erabilliz eta nun jarri esaten ez dalako, arrotzurik geratu jaku.

Gizonak errialde guztietan leen —eta barriro ortara jo dabe— inguruko bedarren indarra onartu izan dau bere gatxak osatzeko. Odola arintzeko, adibidez, bedar edaria erabili izan dau; geienetan bedar-miña edo bedar garratza, miru-bedarra edo migura eta zan-bedarra. Odol geiegiak ekarri leike odol-kolpea, eta aitaturiko zan-bedarrez egiñiko edariz iru baso artu ezker, barau--k, laster ebagi daikegu kolpe orren arriskua.

8. Atza (sarna) eta ezkabia

Atza (azteria) ta ezkabia sarri agertzen diran narru-azaleko goraberak dira. Iñoren bizkar bizi dan jale bat, azal azpian arrautzak ipinten dabezan koko bat, zaborreri lez gun ezin-eroanak botaten dabezana. Jan-txakur au, txiki-txikia da-ta, orratz antzutu baten bitartez atera leike, ez ostera onek narru-azalaren eunpean ipiñitako errautzak, eta koko au ugarituaz doa, azufrezko gantzuki batzuk-eta ezarri ezik.

Aztaria osatzeko lenago etzan errazoizko zer aundirik ezagutzen, gaur bestera danarren. Eta, jakiña, bedarren indarrera jo bear. Azkue'k ainbat erritako oiturak batu zituan. Zornotza'n esan oi zanez, atza kentzeko Doniane goizaldean, argitu baiño leen, zelai edo saroitako intzetan, billosik, itzulika ibiltea ona da.

Bizkaiko toki askotan ba-zan ortozik ibilteko ekandua be.

Arratia'n onela: Sarnarik etorri ez daiten, maietz-len egunean, esnea ta koipetsua artzen dira. Eta beste au: Sarnea kentzeko gatx au daukanak egunean birritan azufre uragaz eta asun moltsogaz ondo garbitu bear dau. Irugarren egunerako guztiz garbi geldituko da. Baita au be esaten da: Gatx au osatuteko ez dago auxe baiño gauza obarik: sugea egosi eta onen ura egunean katillukada bi artu. Sei katillukada artu orduko zeatz joango jako. Egia ete? Zeanuri'n, barriz, au uste da: Samea kentzeko, azpedar sustarra jo-jo egin ta gatzetara ta txizatara bota ta aragia ogera ordun igurdi bear da. Egun gitxi barru samea badoa.

Menditxo ederrez inguratutako Olaeta be ez da urria onako uste-etan. Sarnarik ez eukiteko, esan oi dabe, maiatz len egunean berakatz-orrizko arrautz-opilla jaten da. Baita au be: Modu bitara kentzen da samea: azufre, polbora ta koipe gaza puska bat nastau; auxe da bat. Sube-azala egosi ta aretxen ura edan; beste auxe. Erri ontako ume gaixokiak, baita Aramaio ingurukoak be, Dorleta'ra eroaten dabez, eurak pisaten daben beste gari ango Andra Mariari eskiñirik.

Ezkabia kentzeko bardin, antzeko zerak erabilli oi dabez, Uiaz kentzen da ezkabia, diño Olaeta'n. Eta Lekeitio'n: Ezkabia kentzeko, Indietako gaztaña bat sakelean sartu ta erabiltea naikoa da. (Azkue, E. Y., IV, 224 ta 238).

9. Azkordiñak eta legena

Narru-azalaren goraberrak, atzamarrenak batez be. Belarrietan eta oiñetan be ez dira gitzitan ikusten. Azi ta puztuten dira geienetan otz eta ezotasun zakarrak eraginda. Azkordiñak beti dakarre aznaia, miña, gorriena ta anditua, eta noizik bein azala eteteraiño eltzen jatzuz. Azkordinbera danak kontuz ibilli bear dau otzagaz, artulezko kaltzerdiak, esku-zorroak eta belarri-gordegai-luak erabilliaz.

Orrezaz gaiñera erriak esan daroa gaztañak egositako ura ona dala azkordiñak osatzeko, «azkordin dakar» aozkatzen dalarik. Olaeta'n au egiten dabe: porrika (tenaza) bat sutan berotu ta beraz iru bidar ospel ori (beatzetako azkordiña) igurtzi. Au da, otzak dakarren gatxa beroak osatu bear dau.

Azaleko gaitza da legen-izenaz ezagutzen doguna be. Arabetarrak, gerkarrak eta Bibliako idazkunetan datorren legenaren (lepraren) antzekoa ete? Ezta urrik emon be. Euskalerrian legen-kasuren batzuk izango ziran, baiña ez izen berezia emoteraiñokorik. Arein legenak ez dauka itxura danez gureaz zer ikusirik.

Gure legena lakasta bat da, bikor antzekoa. Garai baten legenar eta legen-eme, edo legen baltz eta legen zuri. Zornotzan diñoenez, legena osatzeko, igurtzi bedi legen-bedarraz; beronen ura, barriz, esnea lakoxe, baiña beillegia da. Olaetarrentzat berakartzaz igurtzúa da onena, eta zeanuritarrentzat teilla bategaz urratzea.

10. Begizkoa

Siñiskera au ez da Euskalerrikoa bakarrik, mundu guztian zabal dabillena baiño. Lillura da, begiz zerbait egitea; begiz jo, begiz gatxa ezarri; asmo bat alperrik galdu. Sorginkeriz txarto egitea pertsona bati naiz abere bati. Eta au ez dabe deabruak eta sorgiñak bakarrik egiten, baita beste nor batzuk be, eurok konturatu barik, Ortarako indarrez orniduta dagozanak eta nai-ezik indar orrez baliatzen diranak.

Gurasoak, ezkutu bat bait da etorteko dan aurra, euren ki-mua erne aurretik be, arduratan egon oi dira, gauza askotaz. Bai-ta sorgiñen aalmen gaizkilleari buruz be, ez dabe kezka gitxi eroan bear izaten jaio ondoren berariz, gaizkille orrein makurret-ik iges egiteko, Barandiaran'ek diñoskunez, ez gitxitan aitaren alkondaran umea batzeko oiturea izan da or-emen.

Emendik dator kutunen oitura be. Azti gaizkiñen eraginpean umetxoa jausi ez zedin, kutuna, au da, oialezko boltsatxo bat ipinten jakon aldean, beronen barruan joian Ebanjelio-zati bat be, laugarren Ebanjelioaren asiera geienetan. Orixegaitik «Eban-jelioak» be esaten jakon oni. Kutun edo ebanjelio oneik ume-troaren samari digilizka ipinten ziran, eta dira, edo-ta bere ba-rruko jantziai loturik.

Zorrotxoaren barruan iñoiz ipiñi izan da ogi bedeinkatua, oi-llo korotza, ikatza edo azkonarraren erpa; baita zil-kordioa be, eta onek dakar antza zori onaren zoramena. Kutun batzuetan apio ta boskotxa (ruda) erabilli izan dira, eta zein deabruak eta zein sorgiñek bildur aundia dautse. Ona sorgin biren eztabaida gizaseme babestu baten aurrean, Barandiaran'ek Ataun'en batua:

«Ik elakio,
or zeuken orrek
amak jarrita
errueda ta apio».

Umetxoai begiz kalte dagitsenak ez dira sorgiñak bakarrik, auzoko andra me, iger, kaskar, sorgin izena daroenak be, orretan jardunak dira sarri askotan. Auzoka andreak semetxo zuri-gorri mardul guririk ba'dauko, eta beste sorgin itxurakoak ikusi ezin ba'dau, ezin-ikusi orren gatxa sartuko dautso, inyekziño bat lez, mutikoari; eta gaitz ixil orrek apurka apurka auldu egingo ta aki-tu, aren arpegikera ederra maskalduz, bide batez negarti. lo-urri, goibel, jankote, jolaserako gogo-ez, kolorga ta begi-il egiñez.

Zelan aizatu gaitz au barriro be umetxoaren arpegira lena-goko alaitasuna ekarri al izateko? Ba ete dago osabiderik begiz-koaren aurka? Bai. Beste askoren artean Durango'n beñiola egi-ten zan au: onako gauzetan trebe zan emakume batek, bere es-kumeaz, ur bedeinkatuan bustitako erdiko ta erkin atzakaz ume gaixotuari matrailletan kurutzea egin; gauza erreza ziur asko. Bermeo'n ba-zan, orraitiiño, beste modu nastuago bat: Umetxo gaixoa, oian etzunik, estali egiten zan burusi edo oe-azal bategaz.

Sorgiñen atrikulu ta malzurkerietan trebe zan emakume bat urreratzen jakon, eta aitzen etziran otoitz batzuk esaten zituan agin artean. Gero, berun urtua eukan sartagin bat arturik, kurutzeak eta oboak egiten ditu umetxoaren gaiñean; beste batek urez beteriko ontzi bat dakartso, eta gaixoaren gaiñ ipiñirik, antxe ixuri daroa aztruak bere sartagiñeko berun urtua (Barandiaran, **Palentnografia**, 50 or.).

11. Biotzerrea

Urdail, este ta abar, ez dausku buruko min gitxi ekarten gero! Janbearra daukagu, baiña geiegi jan ezkeru, ta janaria samurtzeko edan, sabel-miñak be errez jo oi ditu gure barne-ateak kosk-kosk. Besteak beste, bazkari naiz apari oparogiren baten ostean, nok ez dau somatu sabelaren astuntasuna, eta ez gitxitan biotz-errea? Biotzak ba ete dauko zer ikusirik sabelaren kokaldi ta narrukada onetan eta ondorengo zambro ta erremiñean? Alan be, olantxe deritxogu, «biotzerrea».

Gizonak beti jan dau, baita biotzerrearen miña sentidu be. Gaur erremin ori arindu naita, bikarbonatua artzen dau askok, errearen eragiña galgatzeko naiko ona. Lenago ba-ziran, baiña, beste osabide batzuk be. Biotzerrea kentzeko azukerea jaten da, esaten eben Olaeta'n; eta Zeanuri'n: Ruibarbo sustarrak txiki-txiki egiten dira; botella bete uretan sartu ta egun batzuetan ondo zarratuta eukita gero, egunean iru bidar edan, edataldi bako-txean baso-erdi ta eskuagaz lez kentzen da biotzerrea. (Azkue, E. Y., IV, 232).

Sabelari dagokiona dozu «urdail-jausia» deritxona be. Osagilleak diño, euren eritxiz ez dagoala olakorik, dana dala errai ori nun aurkitzen dan, gorago edo beerago, bere ondoari gagokiozala, luzeagoa naiz laburragoa izan daitekela-ta.

Oker au zuzendu naita, petrikillo, sasi-mediku ta osalari asko izan dira Euskalerrian, lengo gizaldietan. Eta orain ez ete? Gaur-egunean be, izularri, estutasun, antsi, naigaberik barruan senditu exkeru, barrenak buelta emon dautsala-ta, ot doaz ez gitxi, ez osagille bategana, sasi-mediku edo kuranderu bategana baiño.

Sabelean min kentzen ez danik agertzen ba'jake, eta illetan edo urteetan orrela, olako erri osalariekana jo daroe askok eta askok. Urdail-jausi ta gainerako barne-atsekabeak, orreik kendu oi dautsez igurtzi ta igurtzi, sekulako trikimaillu ta kako-makoa-kaz. Eta naigabedunak pozik etxeratzen diranik ezin geinke ukatu.

12. Bizioak

Txisara deritxogun kokoa lurrean, uretan eta abar bizi da. Iñoizka gure este barruan bizi danari, Bizkaia'n bizioa esaten dautsagu. Eta nok daukan arnasatik igarten jako. Uste danez, sabel barruko naigabe ta alamen asko koko orrek ekarriak ei dira, edo olan pentsatzen da beintzat.

Izan be, esteringo edo urdaillekoa askok sufritzen dabenik, emakumeetan batez be, ezin leiteke ukatu. Modu askotakoa da. Baiña urdaillean eta esteetan nabari oi dana baitik bat. Ito-bear, ikara, irabio, garraxi, negar ugari. Eta au guzti au, sabelpean sarri miñak eta naigabe biziak sentitzen dabezalako. Euren ustez momorro, pizti edo azeriren —sugeren bat— daukie ziztaka urdaillean: gaizkin orren eragiña argi ta garbi somatzen dabe gorputz barruan zear. Gose ei da arrotz ori, eta asko janaz asetzen ei jake. Baleiteke.

Baiña gorago esanda itxi dogunez, min eta naigabe orreik izan daitekez bizio edo txitxare batzuk ekarriak be. Eta oneik uxatzeko gure erriak erabili izan dauz bere modu apartekoak. Olaeta'n intxaur-moskorren uraz ilten dirala diño; moskorrok, oster, Onetarako balio izan daien, berde-berde dagozala sartzen dira botellan. Baita aranak ttinttirriñetan sartu ta axe edanda be, ilten dira bizioak.

Zornotza aldean ez dira bedar-jakintzan atzenengoak, eta este barruan batez be bizileku egokia atondu oi daben momorro txikiok ilteko, bizio-bedarrak erabilten dabez irutik bitan. Sardiñzarrai be ez jake fede gitxi emoten, bizioak aizatu ta ilteko auts indartsua daukiela-ta.

Koko au erne leike giza-esteetan, eta baita txarri-aragia janaz bertara sartu be.

13. Buruko miña

Buruko miñak, etenbakoak diranean beiñik-bein, urdailletik, gibeletik, guntzurrunetatik, begietatik naiz aur-altzoetatik datozanak **dira**.

Taiu askotariko buruko miñak dagoz. Batzuk soin-atalakaz zer ikusia dabenak dituzu, guntzurrunakaz esate baterako. Beste batzuk geure buruz sortuak dira, arima atezu edo tenkerari dagokionez. Azken oneik dakazenenak bildurra, antsia, gorrotoa ta olakoak izaten dira. Buruko miñik gogaikarriena, bururengoa izaten da, txutxu eragiten daukuna. Onerako joera jatorriz dator-kigu, eta ez nor guztietan, gorputzez alako ta olako izakerakoak diranetan **baiño**.

Aituak diñoenez, pertsona argi ta kementsuk askotan dakuz-guz buruko miñez estu ta larri; pertsona oneik oso sentikorrek dira eta txeratsuak; urduri ta egon ezinak, asko-nai, garrátz eta guperatsuak. Izakera orren ordaiña kitutu bear ei dau gizonak.

Gure erriak gaitz au osatzeko be —zelan ez?— ba-daukaz bere osabideak, batzuk zentzunezkoak eta beste batzuk ainbeste erakusten ez dabenak. Olaeta-n, adibidez, onela diño: «Buru-reango edo txaketena kentzeko, esne otzetan arizko zapi zuri bat busti ta axe buruan ipinten da». Eta beste au: «Norbaitek buruko miña nai katarria nai beste ondoez bat daukanean, Doniane lorak (etxean gordeta eukiten diranak) talo-palako su-pizkan erre ta aren lurruna agoa zabalik artzen dau ondoezdunak».

Min bera kentzeko, Dima eta Zeanuri'n osabide bi daukiez: suge-azala bekokian ipiñi eta aien-ezkeren ura edan. Murelaga'n, ostera, buruko miñak kentzeko Markiña'n Munibe ondoan da-goan San Martin Buruko'ra eroaten dabez umeak.

Oitura bardin samarrak ikusten ziran Gipuzkoa'n be. Arro-na'n, Ondarroa'ko Antiguara eroaten ebezan umeak, eta an kan-pai barruan burua sartu ta gortu arte lez kanpai-otsak entzuten eukiten ebezan. Ataun aldetik-eta, Aralar'ko Mikel Deunaren elizara eroaten zituen, an atari ondoko zuloan burua sartu ta be-rogel Kredo errezaurik (Azkue, E. Y., IV, 234).

14. Burutik egin

Onan adierazten dau erriak norbait burutik gaixo, artegarazo ta nastaurik aurkitzen danean. Soin-atalik garrantzizkoena dozu burua: gizonaren beste atalak darabilezan zentzun, kirio, aalmen eta enparauak ementxen dabe euren egoitza. Bizi izateko, beraz, burua jagon eta zaindu bearra daukagu, ardura biziz zaindu bearra.

Era askotako gaixotasun eta miñak izan daikeguz buruan. Kirioak, gure gorputzaren alderdi guztietara zabal-azten diranak, buruan daukie euren erdiune berezia, antxe batzen dira mataza aundi baten lez. Eta ez da arrigarri dalako kirioak noizetik bein baiño geiagotan gaixotzea. Ikusi, barriz, zer dan ona gure erriaren ustez miñok uxatzeko: sator bat laban erre, ortiko autsa uretan egosi ari irun-barri zorrotxo baten eta ur orretatik, erdi-otz, baso bat lez edan. Ez dakigu bide ori kirioak baketzeko egokia danik.

Buruko gaixoen artean apartekoa ezagutzen dogu bat: muin-zorro gatxa, erderaz meningitis gaixoa, txarra egiaz eta umetxoen artean, kutsakorra ez dala be, naiko zabala. Bein edo bein izurrite lez agertzen dana. Batzutan zornatsua da, beste batzuetan ez. Txistu, gorro ta olakoetatik erantsi edo oratu leikezu; gaixotasun orrez ondoezik dagozanakaz obe kontuz ibilli.

Koko ori iru-lau egunez epelean dago, esan oi danez, eta gero ekiten dautso bere lanari. Sukarrak igoten dau bat-batetan, otzikara aundiakaz; arrebesak, gorakoak eta larriak eten barik; burua gogor, zut geratzen da, sameak jira egiten; belaunak bardin jarraitu arren, sabela kizkurtua; begiak lauso, gor belarriak; burua zorabioz... Ardura zaitzez dalako gaisoaz; banandu bestea-kandik. Dei egin osagillari. Gaur antibiotikuen bitartez, errez samar osatu leiken gaixoa da.

Baiña len ez egoan olako osabiderik. Eta bakotxak al ebana egin oi. Iñoiz ikusi ei dira onako zerak. Zer? Sei txarritxo jaiobarri galdara aundi baten egosten; gaixoak, burutik egiña egoanak, onein saldea artu bear eban egun batzuetan, jarraian, osasunera etorri eiten. Eta gaixoa osatu egin ei zan.

Odol-ateratze edo sangriak be onak ei ziran gaitz au kentzeko.

15. Belarriko miña

Lenengo zatian esan dogun lez, soiñuak artzen ditun zentzuna da belarria, ezkerrekoa eta eskumakoa. Entzumenaren eta oreka —txalupea orekan dago esaten da— edo denduaren zentzuna. Iru zati daukaz gizonaren belarriak: kanpokoak, erdikoa ta barrukoa; kanpoko egal edo kaparrak soiñuzko kulunkak artzen ditu; erdiko arratz edo mintzak barrurantz bialtzen ditu dardarak, eta azkenez, barrukoak, barne-barnean aurkitzen da-ta, belarri-azurraren barruan, orekan jarten ditu bertako mintz, kiritio ta abar.

Zentzun au beronen zeetasun guztietan milika, sentikor eta gupera bait da, otzaren, beroaren eta barruko ta kanpotiko beste eragiñez aisa mindu oi jaku, eta zenbat gazte ta zaar ikusten doguzan belarriko miñaz aieika. Gure erriak ba-zituan, antxiñatik gero, osabide batzuk min orren aurka. Besteak beste, ona Arratia'n ezagutu izan dabezan batzuk, eta gaur be iñoiz erabilten dabezanak.

Ezagunak dira belarri-bedarrak teillatuetan azten diranak, lodiak eurok, eta onein lurruna ona da belarriko miña kentzeko. Belarrian mamorro bat egoten da eta onek dakarsku miña; ar au egarri izaten da eta ondo da ur bedeinkatu tanta batzuk belarrian sartzea; eta nik au idaztean emen alboan daukadan gizaseme jakintsuak, diñostanez, bere emaztea Lemoa'ko alaba belarriko miñez estu ta larri ibillia dala ta umetan bere amak, miña arintzeko arra janarituaz, bular-esnea emoten eutsola, txirris-ka, belarri-zulo mindura. Zeanuri'n au be esaten da: «Belarriko miña kentzeko, esnari irakin erazo, karearria goritü ta esnetara bota ondoren, aren lurruna belarrira sartu»,

Neskatoak naiko sufridu bear izaten dabe arrakadak lenengoz sarreiran, belarriak zoldu egiten bait jakez; olakorik jazo ez dedin, barau-txuaz igurtzi bear jakoz belarriak. Olaetan beste au egiten zan: Arangio'ko kurutzetara, San Kristobal ermitara eroan oi zituen belarriko miñez egozan umetxoak; binajera baten orioa eroan bear zan ara, andik ekarten zan orio ordez. Orio Orrezaz bederatzi egunetan igurzten ziran belarriak (Azkue, E. Y., IV, 231).

16. Ernal-indarra

Gizonak ez-ezik, emakumeak be ba-ditu bere barruan gurari biziak sarri ixillik gorde oi dabezanak. Gurari orreitan bat, ez-kondua ba'da batez be, auxe da: seme-alabak izan. Eta Ortarako alegiñak alegin burutzen ditu mitasunez eta otoitzez; antzu edo legor izatea, leen eta gaur be, txarto ikusia da gizartean. Señar-emazteak ugaritzeko ezkontzen dira.

Andrazkoak senargei billa Urkiola'ra joaten diran lez, euskal erriko beste toki askotara joten dabe, aspertu barik, seme-alabak urlia ta sandia Santuari, urliko ta berendiko santutegian, ume bat edo geiago eskatzera, ez gero otoitz lau ta barrukoiakaz bakarrik, baita beste zeremoni ta egiteko bereziakaz be: Loiola'n, Iñaki daunaren altara gaiñean arizko alkondaratxoak itxi ta abar,

Ospetsua dogu San Elias'en artzuloa, Arantzazu'rako bide azpiko trokan aurkitzen dana; Oñati'ko lurraldean. Ermita bat dago emen, artzuloari dautsala. Artzulo onen sapaitik ura dator, naiko ugari, beeko uraska aundi batera jausten dana. Uraska ontan jarata baiñua artu bear dau ekarkor izan nai dauan emakumeak, eta uretan itxi semetan izan nai ditun beste arri. Lengo gizaldietan entzute aundiko izan zan inguru au; ez dakigu, alan be, nundikoa dan oitura au. Igarle jator lez agertzen da Elias Liburu Santuetan, baiña, naiz-ta uraz bai, emakume agorrekaz ez eban ernal-arloan beintzat, zer ikusirik izan. Onen jarraille San Eliseo'k bai, ostera; onek, ba, emakume sunandarrari au esan eutson: «Datorren urtean, egun oneitan, seme bat eukiko dozu besoetan». Eta alantxe jazo zan (Er. II Liburua, 4, 16).

Naparroa'n be, bada ekandu antzekorik. Azkue'k diñoanez, naizta erriaren izenik jarriez, Naparroa'n idazten dausku emakume legorrek, aurdun izateko, iturriren batera joaten dira, edo ziran, eta ango arri batean igorzten eben euren sabela (E. Y., I, 347). Dima'n, barriz, emakume antzuak, seindun izatera eldu zeitezana, Arratia'tik Gaztelugatxe'ra joaten ziran; baita Bekorre-gi-ko Andra Mari ermitan dagoan Santa Ageda'ri otoitz egitera be.

17. Eztarriko miña

Gorago be ontaz mintzatu gara. Soin-atal au, baiña, gora aundikoa da-ta, beste zerbait esatea ez datorkigu gaizki. Eztarria, dakigunez, idun edo samearen aurrekaldea da, kanpotik; eta barrutik, ago-zeruaren eta zintzur eta garrangillaren artean aurkitzen dan bidea, janari ta edariak irunsi al izateko batez be.

Bide au, asko erabilia nunbait, errez gaixotzen jaku; janari-az, edari-az, keiaz naiz kutsadurakaz, usterik bage asarre-azten da, eta ondorengo ezta eta ito-bearrak ez jatzuz beti be gogaikarri izaten? Konta-ezin ala egille dira gure eztarria gorbiztu ta irrikatu leikegunak; ona batzuk: geiegi errete-az; aize bero edo ta legor-legorra arnas-artzea, neguan batez be; egurats idor gozagatxa; autsetan luzaro egotea; edo-ta lurrun eroan eziñezkoetan; abotsa geiegi erabiltea, eta abar.

Batzutan abots barik geratzen zara, samako min ikaragarri-az, garrangillea anditu egin jatzulako; egun batzuetan itz-egiteari agur egin ezker-az, laster osatuko jatzu zintzur-min ori. Abots-ariak orrela bear daben atsedenera ekarten dozuz. Baita erabili zeinkez bero naiz otzaren txaplatak be sama inguruan; lurrunketa epelak be asko erabilten diranak dozuz gure artean, agoko arien erre ta sumindura arindu daitez-az.

Garrazpera edo garramaztua gaitz okerren ezaugarria da ez gitxitan. Zintzur-eko biziena be ortxe agertzen da, baiña sa-soiz artu ezker-az ez da gatxa osatzen ebaketaz. Gangailik agertuko ba'litz, oba bertatik ebagi ta kendu. Beste gorakala naiz aunditze batzuk, txarrak ez da be, ago-arietarako gogaikarri litzakezanak, garrazpera antzera azaldu oi dira, ta oneik be obeto alik ariñen kentzen saiatu.

Gargar-egitea be ona da. Zer da berau? Ura naiz beste edari bat, irunsi barik eroatea. Askok ondoren aundi barik egin daro-az, eta ez da ona ur osakaitzuz-eta, osagillearen agindu bage, egitea; ez bait dira bearrezkoak, eta bai oster-az arriskutsuak. Gargar-az ez aldendu ta ez aizatze-az agoko, naiz sur eta eztarri-ko gaixoaren kimetz eta ernemiñak, ez dira gauza. Eztarri-ko miña edo garrazper-az dagoanean, gargar-az bai arindu leikie miña, eroangarri diran edari berokaz egin ezker-az. Beroak nasaitu egiten ditu eztarri-ko ontziak, odola errezago dabil eta lagortasunak emoniko zantzu-ikara uxatzen. Ur beroa eskaratze-az gatzaz da gargar-az egite-az zerik onena. Iraun, egin dagizuzan baktotxean, bi minututik bostera, aspertu barik.

18. Eztia

Sarri askotan, tamal aundiz, gauza onurakor-onurakorrak inguruan euki arren, ezjakiñez ez gitxitan, ez dautsegu jaramonik egiten. Orixe gertatzen jaku eztiaz; lenago euskaldun etxerik geienetan egozan iru edo lau erlauntz, eta gaur-egun ez dauzsagu industri oni, edo obeto, jaki atsegingarri oni bape interesik ipinten. Eztia, alan be, janari on-ona da gure gorputzarentzat.

Jarvis, ipar-amerikar osagilleak, bere **Folk Medicine** edo Erriaren Osakuntza liburua idaztean, eztiaz lerro jakingarriak ondu zituan. Vermont erriko jan-oiturak edesten daukuz. Eta one-la diño eztia goralduz: «Geure bizitzan aragitzen doguzan egin-tzarik geienak, ortik-andik arturiko ekanduen atze ta ondorena baiño ez dira. Gure janketa bera be oitura batzuen esanera dabiltz. Vermont'eko biztanleak itzal eta begirune aundia dautsee erleak euren janaritzean agertu oi daben jakituri aundian; oneik, bada, nekatu barik lan dagie jaki oso bat, lege jakin baten mendean, burutzeko egoki ta on diran gaiak aukeratzeko. Euren sen uts-eziñezkoaz laster konturatzen dira ezti-gaia jaristera doazan lorak zelan dagozan eta zelakoak diran; ba-dakie lorak euren tertzioan dagozan ala ez, eta, ezpadagoz, itxi egiten dabez, beste batzuekana joateko. Vermont'en sarri entzun dot esaten: «Beti izan bear dogu norbaitegan uste ona, zergaitik ez da norbait ori erlea ezango?». Eta esaldia egiaz baterik dago. Eztiak ber-antolatzen ditu gure eguneroko jatekoan izan daitekezan utsak: ortik, ba, Vermont'ekoak berau egunero artzera egin dira».

Onek badau izan be bere sustarra. Gaitz asko dakarskuez bakteri ta kokoak, eta begira, bakteri orreik ezin iraun eztiaren aurrean. Ez da au balizketa edo teori uts bat, zientifikoki egiztaturiko egia baiño. Potasi-iturri dogu eztia, eta potasioak, jakiña, bakteriai, kokoai darotse bizi izateko bear daben, bear-bea-rrekoa daben lobel-jario.

Gutziz antxiñatik artu izan dau gizonak eztia; Santimamiñe'ko denporetatik gure artean. Orduko eiztari edo arrantzaleren batek, etxerunzkoan, erle-abi bat eurkitu eban areitz-zuloan, eta jakin naiak eraginda, abi-zuloko urrezko ixurkia dastatu eban. Gozoa benetan! Abau bat artu ta, etxera eroanaz, etxekoai eskiñi eutsen zati bat, eta aurkitze barri aren pozak egaz egin eban inguru guztietara; arrezkero danak asi ziran ezti-billa, ta er-

launtzak eratzten. Ortixek gure baserrietako erle-zaletasuna, gaur be biztu-azo bear litzakena.

Gizaldi luzeetan ezta izan zan, ziur asko, gizonak bere mende izan eban jatekoak gozatzeko gai bakarra. Geroago etorri ziran giza-eskuz egiñiko azukre ta beste eztiaren ordeazkoak. Ezta da, orraitino, gaur be, jateko gozo nagusiena, eta beste ezertan aurkitzen ez doguzan bizitz-gaitasunak eskintzen dauskuzana.

19. Garitzak

Erderaz verruga. Azal aunditua, geienez biribilla, guritx odiak nasaitu diralako eta gaiñeko azala gogortazi jakelako sortua. Era askotakoak dituzu garitzak, eta era askotara, bisturiz, kimi-bidez, errez eta X izpiz kendu leikezanak.

Izen askotxo daukaz euskeraz. Azkue'k onela: «Zori txarrean aldazkuntza geiegi daukaz itz onek euskalkietan. Itz bat dago beste orren antzik eztaukana: enor (B-eib-erm-n, G-iz-zumaya). Beste guztiak batera datorkez: garatx, **garatxo, gari, garijo, gari-lla, garitz, kalitz, karatx, karatxo, karatxu, karatz, karita**».

Bai artoak eta bai gariak beintzat euki oi dabez kozkor edo trunbillo oneik. Eta gizasemeok eskuetan batez be. Modu asko ezagutzen dira eurok botateko; buru-berotze bat, uste izate bat naikoa da sarri berez lez aldenduteko. Orrelaxe sar buruan daukazanari joango jakozala, eta egun gitxiren buruan joan egiten jakoz, edo igertu edo txikitu. Iñoiz osabiderik naasienak porrot egingakoan, ixil-ixillik itzaltzen jatzuz.

Gure erriak, bere aldetik, enparau geixoak uxatzeko lez, onetan be eun era saiatu ditu gizaldietan zear. Azkue'k ainbat era dakarz or-emen batuak. Ona batzuk. Ermua'n enorrak osatzeko, lau-maraiko bategaz igortzi ta dirutxo ori bide-kurutze baten izten da. Diru ori jasoten ebanari urtetan eutsen enorrak eta besteari orduantxe osatu. Eta Zumaia'n: Enorrak kentzeko iidi batera (junkodi) joan eta andik ekarritako ii bat lotu ta au esan bear izaten da lotzean: **ii bat**, enorra **bi, ii onek kenduko dik enor ori**. Arrasate'n diñoenez, iiok lurpean sartu bear dira kurutze taiuan, eta usteltzen ba'dira, karatxuak osatuko dira. Otxandio'n, barriz, onela: Ziri bat artu ta garitz-gaiñean ezarten da, iru kurutze egiñik **bat, bat eta erdi, bapez ta erdi** esaten dala;

ziriok garizdunari emoten jakoz, eta begiak itxirik padurara eroan bear dauz eta an lurpean sartu. Zelan ziriak usteldu, alan garitzak joaten.

Ezta ona iñoren gari ta enorrak ikutzen ibiltea. Lekeitio'n au esaten da: Norbaitek daukazan garitzak ikutu ta kontau ezkeru, noberari urteten dautse garitzak. Kendu, osteru, kentzen dira, itxasalde bipil ortako ustea danez, aingeru-bedarrakin batera ta bestera igortzi ezkeru. Zeanuri'n siñiskera au dago: Garia kentzeko, norbaitek zitz bat eskuan daukala, gariaren inguruan kurtzeak egiñaz zazpi, sei, bost, lau, iru, bi, bat esaten dau. Gero, au esan eta egin dabenak nonbait, iñok ez dakian lekuren baten, gordeten dau zitza (zotza). Beste barik garia ondatuten da. Antzeko zerbait egiten dabe Igorre'n be.

20. Garnua eta arriak

Gora be onetzaz idatzi genduan zerbait. Askoren gatxa izan oi da-ta, begoz emen beste lerruok be. Eta batez be ikus dagi-gun gure erriak zelan askatzen eben korapillo arrunt au.

Txiz-bideak naiko naasiak diranik ezin leiteke uka. Eten barik lanean diarduenak diran ezkeru, ezta arrigarri errez loitu ta geixotu be egitea. Eta garnu edo txiz-eragille lez ainbat osabide erabilli izan dira errian, eta sendalarien artean, ia geienez ontan beñik-bein bat etorririk.

Bizkaiko erri askotan diñoenez, txizik egin eziña kentzeko ona arto bizarren ura artzea. Txiza eragiteko, onak dira perejilla, arto-bizarra, kañaberea eta azkia be. Zornotza'n osteru, au iñoiz entzun da esaten: ona dala puxika gaiñean enplastutxo bat edo bi ipintea.

Naiz-ta askok ez jakin, Korpus-Kristi eguneko prozesiñoan zabaltzen diran lirioak be osatzeko indar ikaragarria daukie. Siñist-indarra emon al izateko latz samarra danarren, Mendoza'n gerrian ipinten ei dabez lirio-orriok guntzurrunetako miñari iges eragiteko asmoz.

Txiz-aretxoak sortzen dira, naiko sarritan, puxika ta txiz-odietan. Arriena deritxo gaitz oni. Zelan kendu berau? Osagilleak estu ebiltzen dira. Gure erriak, baiña, laster erabagiten dauskuz auziak. Arratia'n au diño: Zer egin arriena kentzeko? Ar-

dao zuritan kipula bat eta rabanu bat txikitu, sei artagarau urundu ta limoi-tanta batzuk gaiñera bota; egosi guztia, ta ogeta lau orduren ostean, ardao onetatik noizean bein edanda, onelantxe kentzen da arriena (Azkue, E. Y., IV, 223).

Txizari eutsi eziña be gatxa da, iru urtetik beerako umetxoetan izan ezik, eta esan genduanez, osagillearen bearrizanean dago olakoa. Euren estualdiak izaten dabez amak, seme-alabaren bat dalako gaixoaz daukienean. Beiñola, liburuetan datorrenez, euskaldun ama bati, gaixorik eukan bere alabeari, bederatzi egunez jarraian sator bat egositako ura emon eiola, esan eutsoen; baiña ez eban ondoren onik izan; bardin jazo zan umetxo baten illobiko iru eskukada lurrez egositako edariaz be. Orduan ama arek, etsi-etsia, apaiz bategana jo eban eta onek burutara emon eutsan alabatxoak bederatzi egunez, ogeratzean, oiñak euki eizala ur berotan sartuta bost Gure Aita ta Agur Maria errezetan ebazan bitartean, eta gero emoteko bost oinkada leku legorreetan. Eta, otoz-otoan eta uste barik, osatu egin zan neskatoa.

21. Girgillak

Azkue'k: «Beste izaki askok bezala, azaleko erixko onek ere izen geiegi ditu euskeraz: Bolada (AN-lar), **bolaga** (AN-erroibar), **gangail** (B-arratia, orozko), gangailen (B-tx), gangarabil (AN-b), **bolada** (AN-utz), **gingil** (BN-baigorri), **gingila** (G-amez-ern-oy), **girgila** (B-L), **kirkila** (B-murelaga), maizandre (AN-urroz), **papera** (BN-saratzu)».

Zer dira gingil edo gangillok? Samako zanak, odola daroenak, aunditu egiten dirala, baita noizik bein azurrak eta loturak be, Umetxoetan baiño geiago jazoten da au, adiñekoetan; batzutan izan daiteke gatxepelaren asiera. Antxiña baten oso zabal ebilena izan zan gaiso au; gaur ezta ainbeste. Amazazpi ta amazartzigarren gizaldietan Inglaterra'ko eta Frantzia'ko erregeak **ei** euken doai berezia gingil gaisoa osatzeko. Asko joaten ei ziran, baita Euskalerritik be, eurakana.

Gaitz onek, izenak ez-ezik, kentzeko erak eta esakerak be ez ditu gitxi. Murelaga'n adibidez, onela egiten dabe: Laumaraiko bategaz kirkillak igurtzi, arnasa baten auxe esanaz:

«Kirkilla bat eta kirkilla bi,
kirkillak dira amabi;
amabitik amaikara,
amaikatik amarrera,
arnarretik bederatzira,
bederatzitik zortzira,
zortzitik zazpira,
zazpitik seira,
seitik bostera,
bostetik laura,
lautik irura,
irutik bira,
bitik batera,
batetik bapezera».

- Lauko ori —darrai Azkue-k— paper baten sartzen zan bost artagarauaz eta bidekurtze baten izten zan papera. A lurretik jaso ta gorde egianari irasten ei jakazan kirkillak. Askok, dirutxo ori artagarau ondoan ikusi arren, ez eban jasoten». Lekei-tio'n barriz, onela esaten dala diñosku bertatik: «Girgila bat eta girgila bi, girgilak dira bederatz: bederatzitik zortzi, zortzitik zazpi... bitatik bat, batetik bapez». Onala egin bear da bederatz: egunez, eta egun bakotxean artagarau bat kalera jaurti.

Esakera oneik toki askotan erabilli izan ziran. Amezketa'n eta abar, iru bat gatz ale artzen ziran, eurakaz zifiatu ta arnasa baten dalakoa esanik, eta amaitzean gatz aleak sutará botaten ziran. Baigorri'n bela edo kandela bedeinkatuz berotzen dira gingilak iru aldiz egunean: goizean, eguerditan eta arratsean, Aldi bakotxean irutan esaten dira, arnasarik artu bage, «gingilak dira bederatz: ta abar. Au esan bear izaten zan gatz-pikorak atzamar artean eukazala, alargun batek, iru aldiz igurtziz. Naparroa'n be, beste erritxo askotan lez, onela: «Paperak sendatzeko kau da egin bear dena: zamuka lorea San Juan goizean, eguzkia elki gabetarik bil eta txuka eta gero bi txingarren (brasaren) gainera lore kartarik egotz eta zapi bat ke artan berotu ta paperan ezer» (Et Y., IV, 244).

22. Izurritea

Aunitz modutako izurriteak dazauguz, gizartean, abereetan, landaretan. Emen gizasemeen artekoaz diardugu, erri artekoaz; erderazko izena, ots, **epidemia**, griegotik —**epi**, gaiñ eta **demos**, erri— datorrena dogu: labur, ernetako kutsu edo izurria.

Jesus-amen esan orduko zabaltzen dan gaisoa da, pertsona askori batera jarki oi dautsona: aldikada berean erri bat, lurralde bat, aberri bat kutsutua geratzen jatzu gaitz nabarmen orren mendea; inoiz edatu izan da mundu guztira be, eta illik asko laga bazterretan.

Zorna-izurriak eta peste baltzak triskantza ikaragarriak egin izan dabez munduan. Biok doguz kutsadura bat-beraren adarrak, Yersin edo Kitarato deritxon txotx edo baziloak ekarriak eta arratoinen ardiak zabal-azoak. Europa'n ezagutzen dan olako izurriterik aundiena Atenas'en jazo zan, Kristoren aurreko 430Varen urtean; III'garren mendea Erroma zigortu eban beste batek, egunero 5.000 pertsonak bizia galdurik; izurriterik zabalena, ostera, Konstantinopla'n asi zan 1.334'an, Europa'ra zabaldu, 20 urteren buruan Europa'ko ta Afrika'ko biztanleetatik lautik iru garbitu ebazana. XIV'garren gizaldian be bereak egin zituan gaiso onek, millaka ta millaka lurperaturik: «erio baltza» eritxon, egun batetik bestera konta ezin ala eroazalako. Azkenengo 1919'an jazo zan, mundu guztikoa, «gripe» esana, Asia'n asi ta mundu osora zabaldu zana: India'n 7.000.000 il ziran illa bian, eta mundu guztian 21.000.000.

Au gertatu oi da geienez kutsu ekarlea mazkar-zitalagoa danean eta erri-jentea oi dan baiño minberakorragoa. Kutsua zabal-azten dabenak, barriz, oneik dira: euliak, eltxoak, arratoiak, saguak, arkakusoak, ur kutsutua, jente lar bizi diranen lekuko alkar ikutua, ortik-ona dabiltzanak, eta gaiñerakoak. Gaisoa arin zabaltzen da, otzikara, sukar, zorabio, oka, odol eta olakoak asita. Samako, besopeko ta sabelpeko gangaillak aunditzen dira, eta zauritu, eta zornakatza agertzen da. Birikieta be olako zer-bait agertzen da, ta orduan gaisoa ordu gitxi barru illobira da.

Gaitz au lenago txit bildurgarria zan; gaur ez ainbeste. Gaur mundu guztiak daukan ardureari ta bakuna osakaiai esker, asko be asko gitxitu da beronen arriskua; garbitasunak be ez dau gitxi adierazo nai, ardí, arratoi ta beste marraskariak neurrira ekarteko egiten diran alegiñak tarteko dirala, jzurriaren aurka.

Gure erriak eztau gizasemeetan, lurbira zabaleko kutsadura aundietan izan ezik, izurri esatekorik ezagutu; bai, ostera, abere ta landaretan. Ardiak eta beiak ezagutu izan dabez izurriteak. Eurok uxatzeko, len-lenagoko mendeetan ez dakigu, baiña aspal-diko urteetan beintzat, goi-indarrezko ekintzetara jo izan dabe

gure abere-zaiñak. Azkue'k dakarrenez, Naparroa'n Saraitzu erri-txoan au egin oi eben: «Izurritea zenean, bordako atean estola bat eserten zen eta abelgorri guziak estolapetik igare-arazi». (E. Y., IV, 249).

23. Karmunko eta lupua

Kutsadurazko gaixoa, batez be abereetan agertzen dana, auntz, txarri, idi, bei ta ardietan. Baiña gizonengana be eldu leike zuzenean edo-ta zearka, ule, narru, zurda ta olakoen bitartez. Zuldar, andrants (antrax) txotxak, baziloak dakarrena dozu. Baserrieta-ko gatxa batez be narru azaleko zauriz-eta zabaltzen dana. Iru edo lau egun egiten ditu abian, eta gero agertzen dira beronen zauriak arpegian, saman eta besoetan.

Batetik bat zomorro —eltxo, erlabio— baten zizta edo usikada lez agertzen da; lasterko puspulo antza artzen dau, eta gero aunditu egiten jatzu, baltz eta zauri aundiko, inguruko narru azpitik zear sartu ta andeza (edema) egiñik. Miñik ez dau emoten, baiña sukarra ta ondoeza ekarri bai gorputz osora. Biriki ta esteetara eltzen da batzuetan, eta guztiz arrisku aundikoa izan oi jatzu orduan.

Zer egin? Ez eizu zabaldu egundo be olako zuldar bat. Antibiotikuen bitartez, laster osatzen dira gaur. Gure aurretikoak, barriz, ona zer erabilten eben berau kentzeko: untze bat al bait geien goritu ondoren, garautxoa beronegaz al danik geien erreko da; gero, aza-orri, letxuga-orri, udarbi-orri eta intxuar-orritz egiñiko txaplata edo enplastu bat ipiñiko jako. Edaten, ostera, larramillo-ura baiño etxako emon bear. Gaitz onek abereak jo ez dagizan be, Zeanuri'n esaterako, kirikiño latzaren narrua kortako agetan esegiten dabe (Azkue, E. Y., IV, 253). Odeiko esaten dautsoe emen karmunkoari.

Lupua (lupus) gatxa, narrua usteltzen dauan gaisoa dozu. Ez da bape zer ona. Gure erriak, beintzat, birao aundizat dauko izen au agotan artzea, eta norbaiti txarto nai dautsonean, onela bota oi dau: «Lupuak joko al au!».

Amezketan esan oi danez, lupuak abelgorririk jo ez daian, naiko da beiai buztarri gaiñean azkonarraren narrua zabal-zabal jartea. Ez jake lupua itxasten. Erronkari'ko erritxo bitxi Uzta-rrutz'en onela: «Lupea sentogatx da. II alargunaren sudurrean lupeaz krutxe bat egin ta zomaiti gentu zeiei lupea». (Azkue, E. Y., IV, 251).

23. Katarroa eta kukutx-eztula

Katarro itza griegotik dator, eta jarion, joan esan gura dau, Muku mintzak zornatu egiten dirala, erioa ugariturik. Euskeraz obeto estua esaten jako, baita itxia be: surrestua edo surretako estua, bular-estua edo bularreko estua; sur-itxi, bular-artu edo bular-itxia. Otzaren ondorena da geienbat.

Sur-erioak ez dau esateko garrantzirik, baiña bular-itxiak bai, eta ez gitxi. Urte barruan ez bada, bi edo urteren epean nork ez dau ezagutu? Nor ez da larri ibilli? Orren eragillea edo eragi-Uen korapilloa ez da errez aurkitzekoa, asma-ezin beste dira-ta. Erantzun leikeo gaitz orokor kutsudurazko bati, gripe, kukutx ezdul, elgorri naiz beste olako zer bati, arnas-bideari eraso ezta be. Geienetan marranta (bronkitis) edo biriki-odietakoa arnas-artzen dogun aldetik dator, eta edozein arnas-erakunderi kalte dakartse. Beste batzuetan, tabakotik, gasetatik, lurrunetatik eta kimi.gaietatik dator; baita otz, busti, laiño ta olakoetatik be.

Gogaikarria izan oi jaku gaitz au, sukarra, ondoeza ta arnas-estuz larri ibiltzen garealako batez be. Umetan eta zartzaroan nabarmenago egiten jaku au, ta bearleku geiago emon daroa. Dana dalarik, iñoiz be ez da ezetsi bear birikietako katarroa. Osagilleak jagon eta zaindu bear dau gatxaren gorabeerea, ekarri leikezan buruko miñetatik iges egin al izateko. Oian egon eta leku aizetsuan. Ez artu drogarik, ez beste osakairik osagilleak agindu ezik. Izerdi larregi botatea ez da ona, ezta ur berozko beroaldiak, edari beroak edo alkool asko daukienak artzea be: nobere buruari ziria sartu, besterik ez dautzue egiten.

Gure aurretikoak, alan be, gauza beroak erabilten ebezan katarroaren aurka. Zeanuri'n esan oi eben: katarroa gauza beroakaz kentzen da; baita onela be; linazizko enplastoak bularrean ipiñi ta garagar-ur azukaratsua al dan guztia edanda. Olaetarren eritxiz, ostera, karraskillea gauza ona da; tximiñiko kedar ura bardin, eta ardao gozoa, edo zurrakapotea. Eta goi-napartarrak Larraun'en asta-paloaren ostoa be ona dala iñoen. (Azkue, E. Y., IV, 249).

Amaika alegin egiten da umetxoen eztula osatzeko bideren baten billa ta, damuz, guztia alperrik; kukutx-eztula kentzeko egin diran alegiñak porrot osiñera joan dira. Eta antxiña bateko beste

oneik? Lenago, ba-eben indarra marraskillo batzuk ontzi baten iruntzetan itxita botaten dabean ixurkia umeari edaten emon ezkeru.

Orixegaitik, ez izan siñisgogor. Guk gaur, oso aurreratuak gagozalakoan, autortu nai ezta be, bada emen indar ixilleko bat gure gatzik zailenak be osatu al izateko adorez ornidua.

24. Mariua

Zer **dozu** au? Surrean, eskuan, bernan, kolpe batez edo jausita, zauri bat egin dozunean, urratu bat egin eta odol-jarioz egon zareanean, ez dozu iñoiz zentzuna galdu? Ez dozu egundo mariurik izan? Mariua, orixe dozu bakar-bakarrik.

Zauriak dira odol-erakutsietatik geien jazo oi diranak. Zauri bat egin jatzu, eta zelan odolari eutsi? Ur oxijenatua ez daukazu beti esku-mende, lenago gitxiago oraindik. Zer orduan? Antxiña bateko sendabideetara jo oi da, eta askotan bakotxaren ogibideaz zer-ikusia daukenetara; baserritarrak, esate baterako, bere kortako zokoetara jotzen dau amaraun billa, onek bada, eun mee antzera, odola gogortzeko paper ona egingo dautso. Zapatari batek, ostera, alboan daukan pika edo uiatz igurtziko dau, eta osatu egingo jako egun gitxiren buruan egin dauan zauria.

Baiña batzuetan ba'leiteke olan ez izatea. Galgatu da odol-eriona, baiña zauria ez da ondo osatzen. Zer egin ontarako? Gatz bako koipez estalduko da, piku orri bat ipiñiko da edo erreka ondoetako sasizetan baturiko Ama Birjiñaren bedarraren ostoa bat zauri gaiñean. Ezta, ez zaitez Orretarako itxas-ondoan egon, txarra dozu-ta; itxasoak gaiztoz-ko indarra dau zaurien aurka.

Alan eta guzti, alegiñak aletin, itxura txarra artuaz doa zauria. Zer egin? Osagilleak, andik eta emendik ondo begitu ta arakatu ondoren, au esango dautzu: «Zornatu egin jatzu zauria». Baiña mikrobi pitiñen barririk ez dakian erriak esango dau: «Mariua izan dau zauriak». Zek ekarri ete dautsa? Zio askogaitik, baiña batez be itxasoaren eragiñagaitik, mariatu da. Ziztadak sentiduten dozuz zaurian.

Osabidea? Itxasoaren eragiñez pasmatu ba'da, bada ur bat, mario-ura mareo ori uxatzeko. Egizu onan: lurrezko lapiko baten ipiñi egizu irakiten ura iru ereiñotz-orri eta amabi arri-kozkor

zariz; gatz-arriak oneik errekaeto egalean artzen diranak. Irakin-dako ura azpil zapal batera ixurtzen da, eta beronen erdian lapiko bat ipinten da buruz-bera, bere azpian geratzen diran orri ta arriai urteten laga barik; onen barru gaiñean artazi bat, aizto bat eta orrazi bat gurutzatuta jarten dira, euron gaiñean amar bat minututan zauriturik dagoan soin-atala eukiteko, zapi bategaz es-talduta. Zauria mareatuta ba'lego, lapikoak azpilleko ura irunsi egingo leuke, eta lurrunak tiratu pasmua. Orrelaxe egiten da egun batzuetan, osakuntza lortu arte.

Alegin eta ardura guztiok gorabera, jazo daiteke zauria osatu ezik txarragora egiñik aurkitzea, disipula agertzea. Orduan, Olae-ta'n eun orriko larrosea egosi ta aren urez kentzen da. Edo-ta laster uxatzen dozu litro bat ozzpin eta auts-laurden bategaz ger-tautako txaplata edo enplastu bategaz. (I. M. Barriola, Medicina Popular, 29).

25. Min-oria

Min-ori edo larumiña naiko zabal dabillen gaixoa dozu. Sarri astuna. Narru-azala, begien zuria ta muku-mintzak larutasunez beteten dira; kolorearen bizitasuna beztunaren kopurutik dator, edo-ta odolean dagozan beztun-margogaietatik. Nundik eta zergaitik agertzen dan ezta errez igartea, eta osagilleak bakarrik egin dagikee azterkuntza on bat.

Jaio ta bi edo iru egunera umetxoaren gorputzean agertzen dan larutasuna ezta beztun edo gibelaren itzulazketa naiz goraberakaitik; au da, oritasun orrek ez dau adierazo nai gaixotasu-nik. Umetxoaren gorputzak, amaren sabelean dagon bitartean, pikortxo gorri geiegi daukoz, eta munduratu ondoren azkatu bear dau eurotatik. Pikortxo gorri oneik suntsitzean, odol-txizkin zatiak, margozkoak, eta gorputzean gero beztun-margogai biurtzen dira. Larutasun onek, beraz, ez dauka bape inportantzirik. Aste batzuetan irauten dau onek; luzaroagokoa ba'litz, oba osagilleari esan.

Bada beste min-ori bat be, era askotara zabaltzen dana; otzi-kara ta sukar aunditan agertzen da. Eta berau dakarrenak etxe-abereak, sagu ta arratoiak; orixegaitik, gaixo au batez be putzu ta meatz-langilleena dala esan oi dogu, toki loietan lan egin bear izaten dabelako. Gaixoa banandu egin bear da besteengandik, eta suero bereziak sartu-azo.

Mim-ori, esan danez, era askotakoa da, eta ez osatu eziña. Eun bat dago emen beaztunari berezko bidea izten dautsona; beraz, eun auxe deuseztu bear da. Ortarako ona erriak erabilli izan dauzan bideak. Elorrio'n eta Zornotza'n au diño: «Larumiña kentzeko, emon bekioz gaixoari, berak ez dakiala, txokolatetzan naiz edari baten nastauta, zorri batzuk, zazpi, bederatz, amaika, amairu: beti bikote». Zorriak zuku edo sopatan sartuta barruratzea ona da, esan oi eben Olaeta'n be; eta Zornotza'n barriro: Berberanea jo ta botellan ardao zuritan euki ta egunean iru basokadatxo edanaz, kentzen da larumiña. Eta Zeanuri'n, azkenez; laruen kentzeko, arto-bizarraren ura edan bear da. Emon bekioz zorriak be. (Azkue, E. Y., IV, 248).

26. Odol-tankera ler-bearrezkoa

Odol-atezuari (tentsioari) buruz gorago be idatzi dogu zer bait, baiña gora aundikoa da-ta, beioa emen geitxoago. Ba-dau bere inportantzia gaixo onek, oso funts eta ardura aundikoa izanik, zabal dabillena dogulako. Zalantza barik, nobere tentsioaren eta bizi garean giroaren artean ba-dogu zer ikusia.

Izan be, inguruko giroaren eskakizunak eurai buru egiteko baiño geiagokoak ez diranean, pertsona batek bizitza langillea, eragillea dagi, berbera konturako barik, itxaropen ederrez betea, arrakesta ta ondoren segurura zuzendua. Alan be, eskakizun orreik aundiegiak diranean, eta eurai ezin gogor egin, ezin eurakaz egokitu, orduan gorputz orren indarketa porrot egiten asten da. Eta giltzetik askatu ta lokatze orren ezaugarririk beiñena, odol-tankeraren ez-egokitasuna dozu.

Osasun-auzi lez gero ta garrantzi geiago artzen dau odol-atezuak, ilten diranetatik lautik iru biotz edo guntzurrun-gaisoz ilten dira-ta. Odol-atezua, tentsiñoa noraiño dan gaiso bat, edo-ta gaisoezaugarria besterik ez da, oraindiño eztabaidakutua dan auzia dozu. Gaiso orren sustarra ezagutzen dogunean, ezaugarri bat geiago lez artzen dogun gaisoa, eta zioa benetan dazaugunean, orduan ikusi gengike atezuan gaiso bat bere-berean.

Odola arakatuz argi ikusi gengike odolaren atezu berezkoa zelan doan indartuz eta ler-atezu egiñaz. Zan aundia edo gorriak deritxen odol-ontzi txikietan gero ta gogortasun geiago aurkitzen

dau gorputzeko odolak ibilteko. Gaiztasun au lenengo tankeran errez ordaindu leikena dozu, eta lo bitartean, zanak nasaitzen diranean, odola betiko atezura dator. Alan be, kasu askotan, nasaitze au ezta egiten lo bitartean urteetan aurreratu ezkeru, eta loaz be ezta odola bere eguneroko atezura biurtzen,

Zanen etenbear edo zurruntasun au ezta beti bardiña be, as-tero naiz illero tentsiñoa artzera ezkeru. Olan ikusten da, aldakuntza benetakoak dagozala egun batetik bestera eta aste batetik bestera. Zek eginda ete? Norberak darabilen soin-ekintza, atsedena, janariak, aldia, oiñaze-miñak, kirio eragiñak dira, agiri danez, orren errudun. Denporaren aldatzeak gorabera ikaragarria dabe onetan: otzaldian gogorrango da odol-sakea, eta leunagoa bero danean.

Zer egingo? Izadiak gizona janaritzeko darabilen jokabidea onetan datza: ikatz-uretan aberatsak diran ortuari, barazki, fruta, ezti ta olakoak naiago ditu, proteinetan aberats diran esne, aragi, arrautz, gaztae, baba, idar eta intxaurrak baiño. Gizonak atezurako lenengo oinkadak emoten asten da bere janari-bidea edo montioa aldatzean, bere gorputzari kemen geiago ezarri nairik, proteina geiagoko jatekoak artzen asterakoan. Au orekan jarri daiteke alan be garratz geiago gorputzari emon ezkeru, ozpiña, sagarrak, maatsa, oketa edo arabiak janaz.

Odol-sakea neurtu daizun beti dozu ona egunero artzen dozuzan janarien ikatz-uraren eta proteiñen ardurea eroatea. Proteinak geiago balitzaz, bardintzeko alegiñak egin. Ogi ordez artoa artzea, oba dozu; odolaren irazi-ontzi dira guntzurrunak, eta garruan agertzen dan gariak, azukreak eta aragiak ekarrita noski, alkalizko erasoak, odolak bere alkalitasuna gitxitu bear dauala nun agertzen dan, gariak, azukreak eta aragiak, ekarrita noski, esan nai dau. Gatzak ixuria ta ubillak batu daroaz gorputzean, eta eutsi euroi; beraz, odol-saka gogorrekoak ez dabe gatzik artu bear.

27. Okaldia

Zer askogaitik dana, ba-dakigu. Sarri jan eta edariz bete-bete egiten gara, ta gero or gabiltz emengo ta orko miñez josita, ezin egonik, ok-eginda. Onakorik jazo ez dakigun, oba da neurria, gauza guztietan lez, jan-edanean be.

Astuntasun izugarria darabilgu aldean. Zer egin zimiko gogai-karri au astintzeko? Bigungarrietara jo oi dogu, arrotz ori luzaroago geugaz ezin jasanda. Sabel-aringarria! Makiña bat geiegi-keri egiten da osakai onegaz! Bigungarri oneik, alan be, igiera ta mugimentu leun-leunak burutzen ditu gure este ta urdailleko jan-bideetan. Ura ona da bideok garbitzeko, baita larriski ta ispi-bedarrak be. Alan eta guzti be, bear ez danean ez eizu bigungarririk artu; bat bera be ezta bestea baiño obe. Gozokiak eurak, bigungarri dira, eta umeak, gozo zaleak egiazki, sabeletik ondatuta izten dabez karameluak.

Kasu bereziren batzuetan izan ezik, ez leuke iñok be artu bear bigungarririk, osagillearen baimen bage. Osakaiok ondoren kaltegarritz beterik egon oi dira askotan: luzaro ondoan, sabel idor edo barru-legortasuna dagoanean, adibidez, osatu bearrean, luzatu egiten dabe gaisoa. Ondar asko izten daben gaiak, bigungarri dira pizkat; baiña, bestera, kizkingai edo zelulosa asko dauken janariak este-ormak erre-sumindu ta zulatu lekiez. Limoi-urak, eta bardin sagarrarenak, bigundu egiten ditu zenbaiten sabelak. Ezta egoki, orraitño, ordu batetik gora sentitzen dan sabelmiñaldian ezer artzea; oso arrisku aundikoa litzateke.

Janzaleak gara euskaldunok, eta amaika betekada eder egiñak. Eta gero urdailleko miñak eta janondo gaiztoak eta iruntsi doguna ezin ondo eioa. Izaten da istillurik etxean eta osalariakaz! Eragozpen itzela urdail-agoan, ezin egona, lorik eza, umore txarra, lanerako gogorik eza... zer ez, motellak! Eta guztia, neurri apur bat ez eukitearren. Neurria, tripazaiok, neurria!!

Ba-zan, eta ba-da gaur be, gure baserrietan, gelako ate-osteko untze kako batetik dingilizka, olako ikuzgaillu bat, tximistura deritxona. Ez dakigu zergaitik daroan izen ori, tresna beragaitik ala dagian ondorenagaitik; dana dala, libra eziñik aurkitzen dan barrua ustuteko da; Ortarako, ba, mundu guztiak diñoanez, ez dago ur utsa lakorik. Litro bi lez artu bear ei dira, orixe bait da estearen neurria. Ura artzean, au edegi egiten da, eta uiol baten antzera urteten da barruan eutsita lez egoan guztia.

Larra-bedarrak be, aiatu genduanez, ba-dau Ortarako doaia, Eta lenago etxe askotan gordeten zan, ur-botelletan gertu, olako jazoeretako, birritan artu bear izaten zana. Larra-bedarraren urak bigundu egiten dau urdailla.

28. Ornuia, samako miña

Ornuia, erderazko angina era askotara adierazo geinke, biotze-ko miña, zintzurreko miña, samako miña. Emen samako miña aitatuko dogu bakar-bakarrik, gangar edo gangaillak bertan sarturik.

Ornuia geienbat kutsadura bat da, agoan, ui edo agin-obietan, eta eztarrian, sama barruan. Mikrobio bat da, antza danez, eritasun au dakarrena, bazilo bat eta espiroketa alkarregaz lan dagienak, Gaitz onetaz asko ez dakigun arren, kutsukorra da, eta kontuz ibilli bearrekoa. Garbitasunik ezak, eta batez be agoa zaindu-ezak, lagungarri ditu ugaritzeko. Gatxa aurrera doanetan, zauriak agertzen dira matrailletan, agin-bitarteetan eta eztarrian. Arnaseak, barriz, kirats sunda dau.

Gangaillak ago-sabai barnean dagoz. Oneik batzuetan zolitu egiten dira biziro, beste batzuetan ez orrenbeste; baiña beti dituzu gogaikarri bai jateko eta bai arnas artzeko. Zelan kendu? Berez geitu ta gitxitu egin oi dira; baiña osabide bitartez ezta errez oso-osoa uxatzea, kirio-pilloko ur barruan dagoan gatxa dozu-ta. Etxeko osabideak, pastillak, zirota, jarabe ta olakoak ez dira txarrak azukerea daukelako, eta txistua ugaritzen dabelako, baiña errazoizkoagoa da Ortarako ura edan naiz agoa busti uraz naiz beste gurin azukera askodunaz.

Zeanuri'n au daukie osabide ontzat: Larra-bedarrak egosi ta onein ura otzituta, barrua bigunduteko ona da. Agoa laguntzeko limoi-ura azukereagaz (lenago garagarragaz) ta lau bat katillukada asunen ura edan, eta gero, gargarak egin manukio ur eta ezti ta ozpiñagaz; olantxe osatzen dira anginak. Eta Arratia'ko beste erri batzuetan: samako miña kentzeko, zai errea kaltzerdi baten barruan sartu ta saman zaia otzitu arte eukiten da. Au Bizkai osoan egin dana dozu. Amezketan eta Larraun'en beste bitxikeri au egin bear dala diñoskue: Ornuia kentzeko, sube-narrua txiki-txiki egin eta zaiez naasirik, emon bear jako dauanari. (Azkue, E. Y., IV, 254).

29. Ozpiña

Ardaoari dauken alkoola kenduz lortzen da ozpiña, naikoa errez Ortarako lekua ta upel egokiak euki ezker. Matsaren ortetik datorren mana gozoak berez dakarren ezpiritua aizez lurrun-

azo ezkeru, ozpin bihurturik geratzen da ardaoa. Ozpiña, alan be, eztau ardaoak bakarrik emoten, baita alkoola daben beste lobel edo ixurkiak be, garagardoak, sagardoak, eta abar be. Eta onela lorturiko ozpiñak gauza askotarako balio dau, baita era ez gitxi-tako osakaletan erabilteko be.

Osakaigintzan asko sartzen da ozpiña. Ixurki au, izan be, ardao irakiña besterik ez da. Ardao zuritik datorrena erabili oi da osakariak gertatzean. Ixurki argi, garbi ta gardena izan bear dau, kolore larukoa, usain berezi atseginduna, ez lodiegi ezta garra-tzegei be. Ez dau meatz gazik, ez egur ez beste olakoren minga-rratzik euki bear.

Ozpin-mota askotxo ezagutzen dira, osakaigintzan erabiliak ain zuzen. Azpedar edo bas-azafranaz ondo birrindurik eta ardao zuriaz nastauta egiña; atalak ondo-ondo zeaturik asta-kipulakaz egiña; opioz, azafranez eta azukeraz nastaurik gertautako opio-ozpiña deritxona; ardao erreaz lortua; ozpin usaintsua; ikuz-ozpiña, usaingintzan eta apaintokietan naiko erabilten dana. Azke-nez, egur-ozpiña, egurra edo zura labetan-eta idortuz, beste gai-ki askoren artean, lortzen dan alkool-gaia.

Gantzuki ta gozagai bat gertatu nai dozunean, egizu onan: iruli ta eragiozu arrautz-gorringo bati, turmentin koillarakada bategaz eta ozpiñezko beste bategaz; igurtzi egizu ondoren narrua naste onegaz, eta arinduko jatzu daukazun miña.

Ba-dira, naiz-ta gure artean ez ainbeste, edena daukien untzo-rra ta beste Zugatz batzuk; ezar egiozu bertatik uraz eta ozpiñez egiñiko nastea irristada edo urratuari, eta narru-azal gaiñean itxi-zu legortzen.

Aznai edo erreminiñik ba'dozu, igurdi egizu gaixorik daukazun alderdia ozpin utsaz lau bider egunez eta iru bider gauez; eta egosi naiz suminduraren eragiña minutu gitxiren buruan joango jatzu.

Askotan, udaldian batez be, ez dakizu zergaitik, baiña gabaz oian zagozala izerdia jatortzu. Gau-izerdiak uxatzeko, igurdi eizu ogeratzean gorputza ozpiñaz, eta ez dozu olakorik izango.

Zan-odol-oritsuak daukazuz. Igurdi egizuz eskuak gabea eta goizean ozpiñaz, eta igarteko eran izango dozu oberakoa; egoki da baita egunean birritan ur-ontzi baten gesalduta koillarakada bi ozpin artzea.

30. Pixua

Bat-batean naiz zergaitik jakin barik pixua galtzea, beti dozu txarra, eta osagilleari parte emon bear jako. Loditasuna be ez da bear baiño lenagoko eriotzearen ikur edo ezaugarri. Pixua galtzeak bardin ez dau esan nai norbait luzarago bizi izango danik. Egille berberak, sendo nortuak eta batzutan oso gaxak aurkitzen, pertsona bat loditzen dabenak, gorputz-baldintza bearrezkoak sortzeko gai izan leitekez garai aurretik eriotzea dakarren egoera endekagarriak.

Gaur orraitiño mundu guztiak nai dau gerri meiagoa euki. Alan be, gerrikoan puntuak jatxi daitezke, baiña gatxago da aztaillu edo pisuan eurok gitxitzea. Zer gura dau onek adierazo? Koipe galtzea kituturik geratzen dala gorputzeko eun batzuetan, giarretan batez be, egiten diran aldakuntzakin. Norbaitek bear baiño pixu geiago daukanean, gantz eta koipe geiegi pillotu dau-lako izan oi da.

Era asko dagoz pertsona baten pixu ereduzkoa, ots, ona aldealde jo ta tajutzeko. Au osagille jakitun batek asmatua da. Neur eizu andi-txikia zapata barik; ar eizu zentimetruaren zenbakia 1,52 goitik eta geiagotu eizu 1,30'gaz; zenbaki oni 49 geitzen jako. Orren ondorena izango da pixu eredu.

Sagardo-ozpiña guztiz ona da argaltzeko. Or emakume bat jantzia estuegi daukala-ta; jataldi baxotxean koillarakada bi sagardo-ozpin artzen asten ba'da, oi danez ille bi barru jantziaren gerria zentimetru bi estutu leikelata aurkituko jatzu. Beste ille bi barru beste zentimetru bi gitxitu leikez eta bost illabeteren buruan, oindiño beste bi. Era orretan jarraitu ezker, 50'eko taila erabilten. eban emakume batek 42'koa erabilli leikela.

Pixua galduz joango da apurka apurka. 1,35 ta 1,65 tarteko goibea daukan eta 90 kilo inguru pixatzen dauzan emakume batek, urte bitan ozpiña artuaz 10 kilo bere pixua gitxitzea lortuko dau. Urte biren barruan, gizaseme batek be kendu al izango dau bere zilbot aundiegia. Ozpiñak lagunduko eutsan koipe larregia bazterreratzen. Jokabide onegaz ez daukazu zetan jatekorik aldatu, kaltegarri jatzun eta zeuk ikusi daikezun janariren bat izan ezik.

Osabide au egunik-egun jarraitu ezker, txit erreza dozu ta indartsu eraginkorra. Ozpiña artzea, lanak eta jan-orduak itxi ez ba'dagizuz, goizean artu leike baten, gabean barriri eta irugarrenez egun bitartean ondo jatortzun edozein momentutan.

Egia esan, egoki ta osasungarri jatzu bene-benetan zeure gorputz pixua zaintzea.

31. Tripalak

Sabeleko miña, esteko miña, gibel-miña. Sabel edo urdailleko miñari erriak geienez tripalak esaten dautsa. Min sistakorra, buzkantz edo zilbor-zorro aldean sentitzen dana. Geienetan beste soin-atal baten daukagu gaisoa, baiña sabelak naiz eta errudun ez izan, saiatzen dausku, ba-dogula zelanbaiteko gatxa esanik. Gatxa egon lei beaztunean, gibel urean, guntzurrunetako arriren batek eginda; zer asko dira tripalak sortu leikezanak. Geienetan, alan be, larregi janak dakaz olako miñak, edota egoki ez jator-kuzan jakien eio-ezin naiz betekadatik datoz; baita esteak beteegi egin diralako be, izan daiteke; eta baita, azkenez, buruko gorabera ta biotzaren izularrietatik datozenak be, izan daitezke.

; Umeak sarri euki oi dabez tripalak, eta au jazoten danean etxeko guztiak dabiltz bildurrak jota. Dalako miñaren ezaugarri-rik beiñena gaberdiko irri ta mirria dozu. Janari ez da bakarrik umeen tripalen zioa; orixegaitik esnea aldatzeak, edo edoskaillua, ez dau beti umearen negar-zinkulina ixil-azten. Tripalok sarri ba'yatorkoz, kontua euki bear da, osagilleari deituaz. Bitartean, onela arindu lei umetxoaren miña: etzun umea buruz bera, zeure belaun gaiñean edo; batu egiozu, sabela esku-zapi bategaz, eta jar beronen gaiñ bonbil bat ur beroaz; igurtzi egiozu samea ta lepoa; erabil egizu gozoro ara ta ona, eskuaz zapladatxoak emonaz sorbaldan.

Gure erria, tripalok uxatu naita, bere erara jokatu izan zan antxiña, eta ba'leiteke antxiña ez dala be. Zeanuri'n au esaten dabe: «Tripetako miñak kentzeko, sabela gogortuta badago, berroak uretan egosi, ura kendu, koipetan prijidu ta zapi baten sartuta sabelean iminten dira».

Eta Olaeta'n: «Gizonen tripalak oillo-korotzen ura egosi ta axe edanda osatuten dira; emakumeenak, barriz, larramilloa ta

ganera ttinttirriña edanda». Aguardientea zan edari au. Ume baten txiza emonda be bai, kentzen zan; edo-ta epuru biakaz igurdi ta igurdi sabela egiñaz.

Lekeitio'n, ostera, leenago, sabeleko miñak kentzeko, miña eukanari bere garnua edaten emoten jakon. (Azkue, E. Y., IV, 255).

32. Txaplatak

Leen-osalariak gantzuki, txaplata ta miritza, igurzki ta ukendu zaleak genduzan euren sendatzeak burutzeko. Batzuk ba-eben eurentzat atxikia txaplatari edo «enplasteru» izena be. Etxekoan-dreak eurak etziran orretan atzenengo geratzen ziranak; ba-eben olako osakai-moltzo bat, aretarako edo Onetarako, .zeozer bear zanean, beti gertu eukena, ain zuzen. Gaur ez da ainbeste.

Ez itsu-itsu gero, moduz eta ganoraz, zer bakotxaren indarra ezagutuz baiño, erabilten zituezan bedarrak eta koipeak, orioa, gatza ta berakatzak; bedar eta landarak baitik bat etziran bape saiets iztekoak. Osabide oni, ez dago zetan esanik, gora ikaragarria izan jako beti euskal errian. Bedarrok antzez aukeratuak ziran gure mota, zelai ta bedardietan, Donibane goizaldera ez gitxitan. Eta oneikaz egiñiko nasketak ba-eban indarrik, ba-eban tirarik edozein zauri, zaldar, zoldu naiz atsekabe osatzeko.

Bedar oneik, ez euroatik aterariko edari lez bakarrik, baita bakotxak gordiñik dauan barne-indar berezi lez be erabili oi ditugu. Pasmobedarra, baita urtzu-bedarra be, edozein ebagi naiz zauri kutsutu osatzeko erabilten da; idar-ondokoa, edozein zaldar, aunditsu naiz eldekon, osatzeko; lanparo-bedarra, ebagi, erre ta umorotz naiz pautetan erabilten dautzue; txori-bedarrek, zoldu, txistoki ta agin-aundituak sendatzen ditu; ondo itxi ez dan zauria, barriz, edegi egingo da sardin-bedarrezko txaplata bategaz ondo zarratu ezik. Elburu bardiñaz erabilten dira baita iñunsi-bedarra, aingeru-bedarra, suar-bedarra, orkatz-ostoa, zarandona-bedarra, lipu-bedarra ta kipula beroa.

Antxiña ez dala ezaguna zan Oiartzun'en olako txaplatari bat, Antxille'ko Bixenta. Bitxiak noski onek antolatzen zituan txaplatak, enplastuak. Amairu bedar mota diferente, berak landan aukeratu, zati-zati egiten dira; ondo zeaturiko bedarrok berakatz

askoaz nastatzen dira, eta danok ondo birrindu ondoren trinka baten estutzen dituzu daukien guna aterateko. Gun oni oillokoipea, txarri-guriña, orioa ta errexin urtua ezarten jakoz. Guzti au mazkelu baten su meetan ipiñi ta irakiñez doialarik atebage eragiten jako ordu bi inguruan, gozpin edo jarabe gorpuzta artu arte. Txaplata olan egiñik, arizko zapi baten zabaldu ta aurretik urez garbitu dan zauri gaiñean ipinten da. Orrelaxe egun batzuetan, zauria osorik sendatu arte.

Azkue'k Zeanuri'n batutako txaplata edo basetxe-usabarkia onek be ba-dau bere mamiña. «Basetse-usabarkia —diño— amalau gatx osatuteko erabilten da. Ona zelan ta zertzukaz osagarri au egiten dan. Arto eta garagarrari kenduriko alkola azunbre ta erdi, «Oleos zucotrino» 150 gramu, intzentsua 50, mirra 50, zarbi bedarra beste 50, larra-lirioa 12. Guztiok txiki-txiki egin ta ardaotzan botilla andi baten nastuko dira. Bagilla da osagarri au egiteko il ona. Botillan sarri eragin ta obustua igaro arte euki, gero gaixo bakotxari bear dan legez ezarteko. Zarrak izan ta ustelduten egongo diranarren, zauri guztiak osatuten dauz. Zauria garbituta eun-zati bat, egunero barriztetan dala, ganean imini: auxe egiten da» (E. Y., IV, 228).

Zeintzuk ete dira txaplata onek osatzen dauzan gatxak? Azkue'k au be: Zauri zoroa edo fistulak, guztiz zarrak izan arren; azaleko gatxak: disipula, erpesen, sarna, lanparoi ta bizienak; berenu ta txakur amurratuaren usigiak; almorranak, kanpokoak garbituagaz beste barik, barrukoak inyeziñoagaz; belarriko miña gauetan tantakada bat barrura botauta; agiñeko miña, algadoi zati bat busti ta agin-arroan sartuta edo uiak beronegaz igurdiaz; agoko zauriak, beronegaz agoa egunero garbiturik; erreumea (zainarra) goiz-illuntzetan beronegaz igurdita; begietako min guztiak, kataratak bere bai, tantakada bat egunero barrura sartuaz; pleuresia, goizetan koillaradakadaxo bete artu ta onegaz bustita, eunzati batzuk ipiñi ezker; estamanguari lagunduteko, goizetan koillara-erdi urez nastuta artu ezker; txiza lodia meatu ta bizioak ilteko bere ona da; lokiak apur bat busti ta usain egiñagaz buruko miña kentzen dauz; gatxa dagon lekuan arizko mantar bat bustita ipiñiagaz bakarrik, odol-erioak gelditu egiten dira.

Sugearen azala be ez ei da txarra, orioztuta. Eta mugaz andik, Barandiaran'ek diñoskunez, josi jakun arantza bat aterateko erabilten ei dabe suge-narrua, arantza gaiñean ezarrita. Labor: gaitz askotarako erabili dira gure txaplatak, eta ondoren onagaz antza danez, bestelan ez zituan asmatuko ainbeste erabili-gai eta tankera.

33. Txistua

Alkalin ixurkia dozu aoko bitsa, aoko gangail batzuk emona. Janariak bigunazo eta euren eioketa gertatzeko da batez be. Aoko bitsa ona dozu osasuntsu bizi izateko. Ez dago, baiña, arrisku barik; txu edo txistua izan daiteke gaitz eta bakterien eroagailu, iturri bat bere bati gaitz-kimetz edo ernemiñak ezar-azteko gai diran gaitz-kokoena noski. Ori dala-ta ez dozu ona toki agirietan txistua botatea. Ez gara iñorentzat arriskugarri izan bear.

Gure erriak —zer askotan jakintsu— txua, amaren esnea, giza-kakak eta abere ta piztien pekorotzak, osagai bezela, guztiz onartuak eta arrigarritzat daukaz. Eta, jakiña da, asko ta nun-nai erabilliak dira. Txuari begira, au baraurik dagoanarena indartuagoa dala, esan lei. Orrela agindua agiri da beiñik-bein erri-oiturretan. Neskatoari lenengoz arrakadak jarten jakozanean, belarria zoldu ez dakion, barau-txuagaz —esan genduanez— igurtzi bear jakoz belarriak.

Zubero aldean esan daroenez, aurtxoan basasua edo erpesa kentzeko, ona da baraurik dagoanaren txistua. Baita ume ta adiñekoen pizta ta bekarrak uxatzeko be. Eta sagu ta aztekoak igurtziteko.

Ezaguna da beste oitura bat be gure artean. Altzoan dauka-gun edo olgetan dabillen umetxo batek, jausi dalako naiz kolpe bat artu daualako, negar egiten baldin ba'dau, txistuaz minututako lekua joten jako bigun-bigun. Eta mugaz bestaldetik, J. Thata-mas'ek diñoskunez, onela esaten oi dautsoe:

«Xenda, xenda, miriku,
oilo-kaka-kaka, xiriku».

34. Ume jaio-barria

Bitxi-bakanak dira jaio-aurreko seintxoaz eta jaio-ostekoaz euki ta erabilli bear dozuan ardura ta egitekoak. Azkue oso aberatsa da gai oneri buruz.

Ezta txu gitxi ixurtzen seiña egiteko dagoan amak mutikoa ala neskatoa eukiko dauan jakin gura-ta; zenbat itaun eta zenbat aburu, izena jarteko be aurretiaz jakitea egoki izan oi dala-

ko. Ona da, ba: sein egiteko dagoanak ibilkera eskumako ankea lenengo luzatu ba'dagi, semea izango ei dau; bestelan, alabea. Au boskarren illerako ezagutzen ei dau seindunak batez be. Beste au ezaugarri ona ei da: jaioteko dan umetxoa mutikoa danean, amak eskumako aldea goian lodiago ta zabalago izaten dau; neskatoa bada, apal eta zutagoa. Beste au be esaten da: sardin-azurra txingar gaiñean ipiñi bear dala, ta biurtzen bada, semea izango da, eta biurtzen ezpada, alabea.

Arpegia be ez da txarra amari mutilla ala neskatoa izango dauan igarteko; esan genduanez, arpegian gorri-uneak agertzen ba'jakoz, mutilla izango dau, ta garbi ba'dauko, neskatoa. Ama izatekoak semea eukitea nai badau, ogi-kutxurra jan dagiala Eta Dima'n, «Semea egin dagizun» esanda, emoten jako sein egitekoari ogi-kuzkurra.

Eta Zeintzuk dira umea jaioteko egunik egokienak? Ez dakigu; baiña txarrenak beintzat, Dima'n diñoenez, martitzena ta barikua dira, martiriosoak bait dozuz. Zuberu aldean, barriz, asteazkenekoak eta ostiralekoak zori gaiztoko aurrak izango dirala, uste dabe.

Dimakoa da au be: Jaioteko barriari ebagiten jakon zilla, kutuna egiteko, asentzio-bedarrakaz nastu egiten da. Kutun au umeari begizkorik ez egiteko izaten da, ta eskumako alderdian, sorbaldan, josten jako; edo-ta samatik dariola. Eta: Sein bat jaiotako ama barriari lagun egiten dautsanak «adu oneko izan daiteala» esaten dau.

Sein egin-barritan ona amak portu bati naiz kipula bati aginka egitea; zingiriñak (ugatz-zartatzeak) bularrak arrtu ez daiozan gatza ta berakatza jo-jo egin eta artzea ona dozu, baita zingirin-arria lepotik beera lokarri bategaz ipintea be. Umeari jaioteko barritan ebagiten jakon zillaren zatitxo bat «zorizko enkantuetarako» etxean gordeten da.

Erdi-egiteko aulkitxoak be etziran gure artean garrantzi bakoak. «Beñola —diño Azkue'k—, Euskalerrian ere ezagutu ornen ziran jaiotze-alkitxoak. Aurduna beren gainean eserita zegoela, aurra etorten ornen zan mundura. Iru zokoko edo triangulo-tajukoak ornen ziran alkitxo auek».

Lenago begiak itxita jaioten ziran umeak, eta bost-sei egunetan ez ebezan zabaltzen, gaur, oster, begiak zabalik datoz. Eta

Zeanuri'n: «Begiak zabalik, zerura begira, dagozan ume jaio-ba-
rriak gitxi elduten dira zartzarora».

Umeak arrausi egiten dauan baktotxean amak gurutzea egiten
dautso ezpan ganean, esanaz: «Jesus, Maria ta Jose, gure Umea-
ren biotzean sar zaiteze» (Azkue, E. Y., 344-350),

35. Umorea

Nik uste neban zaarrena zala bakarrik umorea deritxon ga-
txa. Baiña oraintsu, nigaz euskera ikasten dabillen gazte batek one-
la ai-egian «Beso guztia geratuta daukat». —Zer dozu,ba?—
itandu neutsonetan, arek erantzun: «Umorea, jauna, umorea». Euskaldunen artean, zaar nai gazte, naiko zabaldua da orrenbes-
te nekeazten gaitun gaisoa. Gorago be esan zan zerbait gaitz on-
taz, ots, ezuriari buruz. Beioa emen be beste zerbait, gure erriak
berau bota nairik erabili oi dituan jokabide bitxi ta arraru ba-
tzuk aitatuz.

Izen askoz deitzen dogu umore edo erreuma; ona P. Muxi-
ka'k bere iztegian dakazanak: ezuri, sekeria. ezoeri. ezueri, umo-
re, ubilleri, ubillo; eta abere-umoreak oneik: zaiñar, narru-ira-
tsi, narru-oratu... umore-jario, ta abar,

Txokoeria edo umorea osatzeko erabilten dira: zurda edo pi-
taren indar gorbizgarria, intxaur-orri egosiakaz artutako baiñuak,
bardin altz edo gatzekoakaz be; edo-ta. atzamar bateko umorea
baldin bada, erro-barria dan arrautza bati egiñiko zilloan bera
sarturik. Usurbill'en au be egiten zan lenago: musker bat artu
labako burdiñeaz eta kazpel edo kasuela gitxi irakiten egoan ba-
tera bota; gerotxoago ardao pizkat ezarri, ta ondoren guzti ori
buztiñezko lapiko baten ipiñirik, bertan izten da ogei bat egi-
etan, bear izana dagoanean, soin-zati minduaren gaiñ ipinteko.

Bernetako miña kentzeko, baita umore-miña danean be, ona
dala diñoe, ta nigaz bizi dan batek sarritan egin daroa, lur-azpil
baten uretan sartuta eukitea; eta Andoain'en diñoe eragin aun-
diagokoa dala bernak eta oiñak uretan eukite ori, bertan jarten
ba'dira oraintsu lepo egiñiko abere baten sakarramin eta erraiak
(I. M. Barriola, **La Medicina popular en el País Vasco, 70** orr.).

Eta Azkue'k diñoskunez, Olaeta'n, umoreak kentzeko, laba-
su andi bat egiten da, gero ipizkiak garbitu ta umoreduna laban

sartu ta labea otzitu arte antxe euki. Zeanuri'n, barriz, beste au: Erreumea kentzeko, bagillaren atzenean batzen dira leizar ta aretx-orriak eta bear danean egosi ta euren ura goiz-arratsetan artzen da. Baiña auxe baiño be obatzat dago beste osagarri au: Gauza asko nastu ta jarabe bat egiten da: zartzaparrilla, txarpoil-bedar, biotzlora ta alaka-bedarra. Ordu erdian irakiten euki bear dira. Sutati atara, otzitu ta gero azukara ubela ta eztiz ondo nastu; barriro sutan irakin artean ipiñi ta bonbil baten sartu, ondo zarratuta; gero, len esan danez, goiz-arratsetan artu.

Umore-gaitz au dala-ta askok eta askok gorriak ikusten bait ditu, mugaz bestaldeko Garazi erri liraiñean egiten daben au be, beioa emen. Azkue'k onela: «Zainarra eztitzeko, emaztekiak xoku (saku) baten gona artean lusagar bat, bost begiko lur sagarra ezartzen dute; eta hura ximelago, minak eztiago izaten dira. Gizonak sakelean erabilten dute lursagar ori» (E. Y., IV, 261).

36. Zantiratu

Era askotarikoa izan daiteke zantiratua. Soin-txokoetako lokiak, giarrak naiz zan naiz orpo-zurdak, azurrak alkar batu edo ta zirkiñean eta ibillian jarri ta darabillezanak, tiratu, luzatu, zartatu ta urratuz sortu oi jakun miña. Onek esan gura dau gorputz-egitura orreik geiegi luzatu dirala, eta bear bada euren lekuetatik zerbait banandu egin dirala, Artu dan kolpe naiz ukaldiak iñoizka soin-lotura dagien azurrak ausi edo lokatu egiteraiño eldu leikez. Izarrak ikusten dira orduan: or zantiratua, edo zanetan danean, zan-etena.

Zan-etena danean, odola agertu leiteke edo beste jario bat eten naiz luzatzea izan dauan zanaren ingurumari; egun batzuetan, odol orrek kolorea emon oi dautsa minutako narru-azal birari. Barruko jarioa besterik ezta, azaleratu dana; esan nai dau barruko kosko-liska mintzak beroturik dagozala ta barruko ixurgaiak kanporantz egin nai dauala. Ez dauka inportantzirik.

Zantiraturik danean, ur otz boltsak jarrea dozu onena, aunditu geiegirik sortu ez daiten. Eten edo olako min aundirik izan ezkeru, oba da osagilleari dei egitea, edo beragana al ba'dozu joatea.-X izpi tresnaren bitartez ona dozu lenengotik zer daukazu jakitea, zintiratu ori beste zer askogaz be nastu egin daiteke-ta. Azurrén bat ausi edo egin danean, ardura geiago ipiñi bear da.

Eta gure erriak zelan osatzen dau ori, zan bat eten danean esaterako? Banatu diran zatiori puntu batzuk emonaz, bear bada? Daitekena da. Baiña osagille barik, errez ez dana askotan. Eta orduan azti-ekintzara jo oi dau gure erriak. Ar eskuan orratz bat korapillorik bako ariaz, eta miesa edo kaltzerdi baten gaiñean erabilli berori ara ta ona josten ba'zenbiltz legez.

Azkue'k au dakar, Bizkaia'n arrunta dala esanik: «Zantiratu osatzeko, zanbedar orri bat ipinten da bere ganean eta kurtze-taiuan bedar ori erabilten da, itz bakoitzean leku gaixoari ikutu ta auxe bost edo sei bidar esanaz:

«Zan tiratu,
zan urratu,
zana bere lekuan
sartu».

Ibarruri'ko Maguna auzunean, barriz, loadar minduaren gaiñean amantala tolestuten dabe; lekukoren batek iruntzietara Kredoa esaten dau, beste batzuk beste errezuren bat edo beste egiten daben artean. Gero gaixoak intxaurrondo bati ezker-eskuma iru bira emon bear dautsaz. Zeanuri'n gure Aita atzetik aurrerantza errezatzen dabe. Eta azkenez, zantiratu osatzeko, zenbat urte ainbeste igurtzi emon bear jakoz bera daukanari (Azkue, E, Y., IV, 262).

37. Zotiña

Ezta gaisotasuna, giarren bat-bateko estumena baiño; kirio kizkurdura, esate baterako. Erderaz **hipo** deritxon onek euskeraz izen asko daukaz. Ikus, Bizkaia'n bakarrik: «Ipotz», «kiketetz», «kiki», «txokin», «txoloketa», «txopin», «txoten», «txotin», «zotin» beintzat.

Bular-sarea estutzen da bertatiko baten, eta giar au lotzen daben kirioen biurritze edo gorabera batetik sortzen jatzu. Bular-sareak banantzen ditu bular organuak urdaillekoetatik, eta beronen igidura ta mugimenduai eskerrak gure biriki-auspoak zabaldu ta itxi egiten dira, arnas-artzea errezago egiñik. Zotiñean barriz giar au bat-batean eta legez kanpo estutu oi da, pizkaka

ta lege danez egin bearrean. Ondorioz, zintzur-mintza ezta zabaldu ta itxi legez egiten, eta ondo ez ibilte ortatik dator zotin-egikerako soiñu bedegar ori.

Bide askotatik etorri leikegu zotiña: janak ondo egin ez dauskulako, buruko arnas-bideak zarratu diralako, bular-sareko kirioak aixeatu diralako, urduri ta kezkaz gabiltzalako, eta abar. Luzarokoa ba'litz esan egiozu osagilleari; bestela, zeuk uxatu zeinke, onela edo: al dozun bestean eutsi arnas artzeari; edan zurrutaka bat edo bi baso ur otz; egin minutu batzuetan gargarak ur otzaz naiz beroaz; tira miñetik; usin egizu bi edo iru bidar, baita sur-barruan gili-gili egin be luma bategaz.

Azkue'k era oneik dakaz, gure erriak erabilli izan dabezanak. Zotiña bein naiz bi aldiz egin ezkeru, iru kurutze egiten dira agoan; baiña oraindiño be zotinka jarraitu ezkeru eta iru zotin baiño geiago egin, ez dau balio kurutzeak. Ba-da oitura au be: daukanari ikara bat emon, onelako zerbait esanaz: «Oillaskoak ostu ei dozuz». Ixiltzeko, umetxoa bada batez be, ona da atzetik bizkarrean jotea. Berba egitea be ezta txarra, arnasa baten **bat, bi, iru...** bederatzirarte esanaz. Zeanuri'n txotendunak **bat, bi, iru...** ogeta amarrerarte esan bear dauz.

Ona beste era batzuk geiago: txapela buruan iraultziz jartea; arnasarik artu barik, zazpi bidar ura edatea, naiz ura naiz ardaoa, bederatzi zurruteko artzea; arria naiz mantar bat lurrean azpikoz ganera ipintea; pultsua artzea; atzamarrari tenk egitea; eskumako eskua zabal-zabal eta besoa luze-luze jartea; atzamar bari begira luzaro egotea; amantalari bira bat emotea; lenengo zotin ondoren jarritu txapela bestera begira ta berealaxe kenduko jatzu.

Aezko aldean, ostera, au uste da: Txopina kentzeko zernai gauza alde batetik bertzera irur aldiz ibili bear da, berriz txopinik ein baino len, bai ta ere irur aldiz erranez:

«Jesus Ama Birgina,
ongi etorri txopina;
bart etorri bazina,
ongi afaldurik fain zina».
(E. Y., IV, 263).

IRUGARREN ZATIA

LANDARAK ETA BEDARRAK,

OSAGAI

1. Alkatxofa

«Orriburu» deritxoe euskeraz, «orburu» Iztueta zaldibiarrek. Landa naiz zelaietako txori-bedarra lakoa da, edozein lekutan aurkitzen dana. Leenago bedar bat besterik ez zenduana ortuari biurtua daukazu gaur; dala bedarra, dala ortuaria, beti aintzako-tzat artua izan dala aurtortu bear: euskal soloetan be, XVI'garren gizaldian asita, piz-eragille ta lizun-irrits bizkortzaille lez euki eben bedarki au; gerora, XX'garren mende onen leenen-goetan, ospe aundia jadetsi euskun, frantses osalari batzuk be-ronen onura, garrantzi ta on-gaitasunak zabal-azo zituezanean.

Gure ortuetan ondo datorren barazki onen buru-lorea jaten da. Tamaiñu aundiko burua dozu geienez, mamintsua, jateko ona, sukaldeko berbetan «orri» izena artzen daben kosko berakatzatalen antzekoz esitua nunbait. Osto zabalak daukoz, naiko banaturik, kirtenari dautsoela. Eta auxe da, ain zuzen, medizinan erabilten dana.

Udan loratzen da orriburua. Kirten eusgarria zildu egiten jakoko platertxo lodi bat eratzeraiño; emen erneten dira bioleta kolozko lorak. Kukuillu ta lore bakun biak egin dagie ortuari onen aokadarik leun gozoena.

Alkatxofa samurrak gaur gordiñik jaten dabez leku askotan, orio ta gatz apur batez adabatu ta gerturik. Orri latzagoak be jaten dira, egosita; irakiten euki diranen ura, alan be, ez da jaurti bear, metal-gatzetan aberatsa bait jatzu, eta saldeari erantsitako guztiz ona.

Osagarri lez ainbat gaixo uxatzeko erabilli oi da barazki au. Eragin aundia dau gibelego min eta gatxetan, beazunari jarioa emoteko ez da txarra ta. Garnuki edo urearen kalterako be ona dozu; bardin kolesterola, este-aunditze, ezuri ta olakoetarako be, Indar bardiña dau barrua eta batez be puxika garbitzeko.

Egosi-ala jan ezik ezta ona, toxina ta zitalak sortzen ditulako. Gogora eizu, baita, egosi ariñaigo ta sabel-tutuarentzat eio-

garriago dala. Esne-gauzakaz ez jatortzu bat. Orriburuaren ura, garratza dalarik be, on dozu odol-tutu ormaentzat, odolak daroan kolesterola —odolean, beztunean eta beste umore batzuetan dan koipezko sustantzia— aldendu bide dau-ta,

2. Apioa

Mota edo klase biko apioa ezagutzen da: landakoa ta ortukoa. Bigarren au leenengoa besterik ez dozu, landatik ortura aldatu ta guritua. Antxiña batez, antza, Italia'n artzen zan, eta gero XVII'garren gizaldian Europa guztira zabaldu jakun. Leen usainki lez erabilia gaur jateko ontzat daukagu; barazki apala dozula be, ez da iñundik baztergarria. Landuz eta jagonez, polito azi ta zabaltzen da gure ortuetan.

Berozale da-ta, udan dator gurienik; edurra ta izotzak ez ditu gogoko; neguan orririk geienak oritu egiten jakoz, udabarrian ostera berdetu ta guritzeko. Eguraldi onez lili txiki, bizkor eta ego antzekoak emonik, zuri-orizkak noski, usain gogorreko ginbailletan. Igali pitiña dau, biribilla, bizar barik. Sustrai zail, aritsuua.

Osasunerako ona da. C bitamina daroa kirtenean eta orrietan. Aberats ditu erroak usainki, tirosina, kolina ta beste osasungai batzuetan. Gai batzuz orriak dira jori, trukutz naiz orpoak beste batzuez.

Api deritxogun barazki au gaitz asko osatzeko erabilten dogu. Antxiña-antxiña iñoan Hipokrates'ek: «Orpotik urtendako kirioentzat apio da egiazko janari ta indarbide». Eta gaur-egunean, makiña bat esperientzi eginda gero, kirioentzako bizigarri gurtiz ona dala autortu bearrean gagoz.

Esan daigun bildur barik: Erdi-Arotik izan be, izen aundiaren jabe izan jaku barazki mingots au, estimagarri maian eta osakuntzan. Indartsu ei zan ordukoentzat gorputzeko umore txarrak aizatzeko, oneik ba odolean eta beztunean geldituz, goibeltasuna ta tristura ekarten ei eben. Eta apioaren doai bat zan ostera be ori jasaten ebanaren ezpanetara «irri-barrea» biur-azten ebana,

Gaurkoen eritxiz zerbait estuagoa da bedarki onen eragiña eta gibleko, guntzurrunetako, erreuma ta kirio-auleria osatzeko erabilten da, oroz gaiñetik. Gorputzaren garbiketa dagi-ta, gota,

diabetes eta antzekoak uxatzeko guztiz ona da. Erreuma, umore naiz sekeriaz barregarri dabiltenentzat ona, osabide, errezilla egokia: Api-ura, arbi-gorri (azenario) ta tomate mustioz nastaut. Umore-krisisak gogor jotean, api-ur utsezko baso bete arteak mirari ikaragarria egingo dautzu.

3. Arbiak

Bizkaian ia zabal «naboa» esaten dogunarren, beste euskalkietan «arbia» deritxoe 55 zentimetro lez azten dan urteroko landara oni. Europa osoan artzen da arbia eta gure Euskalerrian, zetan esanik ez, antxiñako denporetatik. Euskaldun baserritarrak garaiz erein, miaztu ta jagonik, nabotza ederrak euki oi dabez neguan euren kortako bei, idi, zekor eta beste abereak janaritu al dagiezan.

Arbiak geienbat sustrai lodiak daukaz, samur, gozo ta janaritsuak. Mota askotakoak dira gaur gure soloetan datozenak. Buru zuri, guri ta bardiña dabe ondo zaindutakoak, klase batzuek nabarska edo-ta ori-zuria euki ba'dagie be.

Ostoak, barriz, berde-argiak, aundi ta kizkorrak, susterretik edo beetik datozenak iru parpail luzangetan zatituak eta gaiñekoak lantza antza dabenak eta zerbait lekatuz doozanak. Jorraitmaiatzean loratzen dira, burua lili txiki orizkaz jantzirik.

Osakuntzak ba-dau zer-ikusia. Sustantzi ta gairik asko daukaz beregan. Arbi-burua ona da jateko, bazka ona batez be kortako abereentzat. Azkarri ta otz-gaillu, baita gozagarri be aorako ta gorputzerako.

Ona dozu txakur-eztularen kontra, bardin katarru ta eztairgaitz aldorren kalterako. Orobat esan bear puxikako suar-anditu naiz sumin eta erreen aurkako be.

Edari bikaiña egin daikezu bular-gatxa gitxitzeko, arbia beratzen ipiñi, esnetan birrinduz eta beingoan ezti apur bat geituz. Gargarak egiñik eztarria garbi geldi dadin, egoki-egokia dozu **arbiaren saldea**.

Orrez gaiñera asko lagundu oi dau samako miñak printzatu naiz arrakaldu dautzun eztarria edo-ta azkordiñak osatzeko; zaldar, ebagi, aunditu naiz zarrastadak barriz beingo-beingoan daki eztitu ta begun-azten.

4. Arbitxoak

Ortuari au gure maietan baiño maiteago dabe Errusi'n, Poloni'n eta Alemani aldean. Lurralde ta giro otzetakoa da, itxura danez; aorakoan kirrizka polito dagiana.. Jatorriz Txina'koa dalarik be, gure ortuetan azkar dator, eta gure sukaldariak beronen zale diranik ezin daikezu uka. Mota askotakoak ezagutzen ditugu, eta danak jaterakoan txistua ugari damoskue.

Ondo abartsua dauko arbitxoak; iru edo lau arra azten da, lur mamorrean egonda be. Alkar artzen dabe ondoaren eta orpoaren zutoiñak, eta zil antzeko pikor bat osotzen dabe bien artetan. Orri aundiak erakutsi daroez atal eta pusketa ezbardine-tan bananduta.

Maiatzetik aurrera, lore zuri, orizka ta purpur-kolorezkoz jazten dira. Igalia leketan dakarre. Mamintsu da euren susterra, biribilla pizkat, zuri-gorri ta baltza be bai iñoizka. Zelako motakoa dan, min garratza dozu aorako. Otordu asieran zizkamizka bezela jarten da maian.

Arbitxoak orrian daroa % 50 orio, eta beste sustantzi batzuk. C bitaminaz oso aberats. Landako arbitxoak atan be gaixotasun asko sendatzen ditu. Orixegaitik, bazkal-aurrean, gose-bizigarritzat ez-ezik, garnu-eragille ta urdailleko janari egosle bezela be, bikaiña dogu. Umore dogu. Umore ta erreumarentzat aurkako lez eta eztarriko itxita askatu ta abotsik ezaren sendagarri lez bardin ba-dau indarrik.

Astiro-astiro arbitxoa aoz zeatzea ona dozu; makal naiz gaxorik daukazuzan agiñak eta agiñ-arteak gogor-azteko berebizi-koa da. Laguntzaille ederra da au, agiñak aragi barik gelditu ez daitezcan.

Urdail nagiak bizkortzeko be, pizkaka artu ezkeru, eragin-garri **jatzu**.

5. Arroza

Mundu guztian ez bada be, Asia'n, Sortalde Urriñean eta inguruetan egunero darabilen alea. India'n eta Txina'n aspaldiko urteetatik landatu izan da. Millaka mota ta klase dira ta gaur nun-nai zabalduta dago, bai tropikoetan eta bai lurralde otz-epel

eta beroetan. Alesander Aundiaren egunetan sartu ei zan Europa'n, eta arabetarrak ekarri eben Espaiña'ra. Euzkadi'n, Napparroa bealdean edo izan ezik, ez da arrozik artzen; jan asko ta era askotara ipiñita, jaten danarren.

Urte beteko ale onen klase asko ezagutzen dira. Guk geienbat zuria jaten dogu, arrunta deritxona, sustrai biribilla dauko onek, mea, zurantza, ta aritsua. Lastoa barriz zut-zuta, eun bat zentimetro azten dana, zur-biotz apatzaz. Zinta antzera, orri luzanga asko, kolore berde argizkoak, ertzetan pizkat latz diranak.

Toki urtsuetan edo urez betetakoetan Iandutzen da, dakigunez. Eta udan dator batez be. Lasto txikiak, ertzetan estutuz joakozanak, lore bat osotzen dabe, kolore zurizkakoana. Mokol aundi bat da arroz-buruana ta garatze ostean dingiliz jarten jatzu. Dozenerdi axi-zil lez daukaz loreak; azte osterana garau bat dozu arrautz antzekoana, zuri ta uruntsua, luzatua ta txikia, ta oskol antzera estaltzen dauan azalez orniduta dago. Azukre-antz apurra dau aorako.

Arroz-solo lau-lauetan dator etorri; solo oneik ur-uiolaz ase-tu: bear dira, arrozak bada azteko ta garatzeko ezotasun aundia ta beteana bear dautzu.

Arroza, jateko legeez ez-ezik, osasunerako be ona dala adierazo gengike. Beruzkorik ba dozu, ar eizu arroza janari naiz edari bezelana, este-min eta goraberetan barrua legortu ta orekan jar-teko sekulakoana da-ta. Besoetako Umetxoentzat be guztiz bikaiña dozu. Leenago gure artean baitik bat zaldarrak, bixiak eta aunditsuak zolitu al izateko erabilteko ekandua genduan.

Beruzkoari naiz sabelekoari ekiteko, egizu arren gertaketa au: arroza irakin eta ezar gatza ta orio apur bat; naste au, ziur, gaiñ-gaiñeko osakaia dozu.

6. Artoa

Ez daki iñok noiztikoa dan artoa, antxiñako inditarrak jainkoen doaiana zala esanagaitik. Ezta gurera berez etorria, lastodun beste aleakaz zerikusi gitxi dauko-ta. Erdi-Amerikana ta Mexiko izan ziran, dirudienez, arto landatuaren sorburu. Izan be, Mexiko ta Laterri Batuetako inditarrentzat jaki arrunta, egunero-

koa zan istori-aurreko denporetatik, garai bereko europarrentzat garia lez edo. Gaur mundu osoak erein eta artzen dau gizase-meentzat naiz abereentzat eder dan labore au.

Loredun ale garatu au, Europa'n beinik-bein, urtean bein dator; Peru'n eta abar, geiagotan. Dagokion lur ezo samarretan bizkor gaiñera; lur arduraz gertatuan laster erne, azi ta loratu oi da, euskaldunok dakigunez, metro bi lako goibea arturik, naizta gaur leen beste ereiten ez dogunarren. Mota naiko ezagutzen dira, irureun bat edo. Gogor lodi lastoa, bete tringua, adar-zil bagea. Orriz zabal luzea.

Orrien galtzarpean sortzen jatzuz artaburuak, eta berein lora eme daukiez ardatz guri baten gaiñean, «mukutza» deritxona: ementxe datoz lerroetan arto-garauak. Udazkenerantza, bai eder artotzak buru eder beteak makur!

Ona da artoa, amerikarra batez be, idarra baizen gozoa naiz ta gordiñik jateko. Indartsu ta azigai beti, gariaren maillara el-tzen ez bada be. Euskaldun baserritarren artean, era askotan antolatua jaten da artoa; leku askotakoak jan oi dabenez, ostera, arto garauak eurak erreta jaten ez dot iñoiz iñor ikusi, baiña taloa, morokilla ta arto-uranez egindako zer asko jana naz **neure** bizitzan.

Ainbat gauza daukoz, gomea, usainkia, orioa, gantza, erretxiña ta abar. Baita A ta B bitaminak ere. Orixegaitik osasungarri da artoa; lenengo guztiz ona dozu urdaillerako arto-uruna, eta bigarren ume, zaar eta min-ondokoentzat zuzpergarri da, eta urdaillez samur diranentzat gomendagarri.

Alea dakarren burua koroitzen daben ziriak, au da, «arto-bizarrak», zer askotarako balio dabe; piz-eragille on dituzu, batez be, miña arintzeko ez dira makalak, sukarra ta olakoak uxatzeko bardintsu, biotzeko miña leuntzeko, gfbela osasunera ekarteko, ezuria edo gota moteltzeko ta abar ez dozuz erkiñiak.

Arto-bizarraren ura, irakinda, noizean bein, obeto egunero, artuz gero, guntzurruneko oiñazeak arindu daroaz, garnu-debe-kuak be uxatuz. Erreuma arlorako be ez da txarra.

7. Asunak

Asunkari familikoa, basa-bedar, Europa guztian ugaria. Eurotatik batzuk zingira-egal eta oian gaindi erne ta azi egiten jakuz; beste batzuk lur-sail idorrangoak naiago dabez. Euskalerrian amazpi bat mota dagoz naiko zabaldua, eurotan batzuk osakaiz aberats diranak. Ba-dira bedarki zut-zutak, bizartsuak, kirten ertz-askodunak goi-goiko kukutzean lore-moltzo eder batzuk erakusten dabezanak. «Asunbastart» deritxe onei.

Asundegi politikak ba-dira gure ingurumari. Berekiko asuna, aspaldidanik gizonaren etsai dana, nun-nai aurkitu gizonari oratzen dakiana, landara bat dozu. Idazti zaarretan sarri aitatua. Ziztada ederrak eskiñi oi dauskuz ondotik igarotean. Miña dakarskun ori, barriz, ber-berea dauan sustantzi edo-ta naste mee kimiku bat da, punta auskorren ari utsetan daukana, orrien kirten gaiñean lekutua.

Industrian erabilten da asuna, klorofila aterateko batez be. Beronen ari eunduak zapi berde bat osatzen dabe, doi-doi suntsitu eziña. Matxingar edo bedar-garratzaren ura txit ona da landara oneik egiñiko azkurea otz-ausi ta atertzeko. Istamina dauko asunak, eta beste sustantzi batzuk, K bitamina adibidez.

Igaro urtez naiko erabili izan da gure baserrietan, eta gaur be, asunera goaz, beronek ditun osasun-gai ta indarrak tira egin da. Urdailleko iñosketak bizkortzen dauskuz landara onek, are edo guriñondoari ta beaztunari be eragiñik. Ola-olako neurritik bearrezkora ekar-azten ditu esteen goraberak. Janari-gai bizkorrekoa dozu barazki lez artuta. Piz-eragille ez erkin. Odol-jarioak legetzeko ona; umore edo erreumeari gogor egiteko, ez meko.

Bada asun-mota il samar bat, «zaparta-bedarra» deritxona. Azkue'k onela: «Beste asunen gisakoa; eztu larrua minian...» Orri apartak daukoz, eta ez da beste asunakaz nasten. Asun zuri onen osto-ertzak ez dauskue azkurarik emoten. Bedarki bizia ta baserritar askok kutsadura, zauri ta sabel-goraberetarako erabili oi dabe.

Onen orriak jan leikezuz, baiña loraz jazten asi baiño leen, jatekotan. Erleek maite dabe beronen lilia.

8. Azea

Ostro lodidun ortuari au Asia Txiki'tikoa da. Gaur Europa guztian be landatua. Gure baratzetan ez da iñoiz ez iñun falta-ko; negu ondorako bikain dozu naiz kortako abereentzako eta naiz etxeko familikoentzako. Klase asko ezagutzen dira. Azkue'k onela: «Txakur-aza», «aza-berde», «Bitoriako aza», «Brukola», «matxingarratz», «zerba», «latzara», «aza baltza», «kukulu-aza», «aza zuri», «azako» ta abar.

Gozo dau geienez aza-iapikoa gure ao-sapaiak. Neurritz kanpo jan ezker, baiña, astun samarra iruditu oi jako urdaillari; ez da errez eiotekoa.

Osasunerako, oster, ona dozu. Eta osakuntzan estimagarri ta entzute aundiko izan da beti ta nun-nai, zauri, zan arro, odol-oritu, anka ta iztar-eri, erreuma ta kirio-miñetan, laguntza eske joan jakoz. Apartako doai-izena dakar leendik min-bizi (kantzer), kihil ta zauri-zornak osatzeko.

Azal-osakuntzarako be, aza-orri egosi ta beroak ez dira txarrak saietsetako, gibelesko ta olako miñak arindu ta kentzeko. Bular-gaiñean ipiñi ezker, barriz, ugatzetako odol-aundituak deuseztu oi dabez, ama, iñude ta bular-emoillenenak, jakiña.

Aza-urak urdailleko zauriak, este ta urdail-atekoak osatzen ditu. Ezta exkasa umoredunen garnu-miña ugertu ta aizatzeko be. On-onak dituzu erreumearen kontra aza-orrizko txaplatak, enplastuak.

Erre naiz kokoren baten aginkada danean, aza-orri batek, ondo zeatu ta txaplata lez bertatik ezarriak, arindu egin oi dautzu miña, zauria aztarnarik be bage itxiaz. Auxe berau erabilli leike era berean kanpotiko zauri guztietan, au da, zaldor, aunditu, zauri, mastar itsu, eregi, irristu ta Olakoetan.

Lili-azak, koliflorak, gurean naiko landatzen danak, ba-ditu bere osasun-gaiak: beronen orriak entsaladan gordiñik jan ezker, sabel-leortasuna arintzeko onak dira. Baita txurin-odola garbitu nai ba'dozu be.

9. Azelkia

Barazkirik geienak, andik eta emendik ekarrita, Europa'n eta Euzkadi'n sarturik daukaguz eta orreik bertokoak dirala esan daikegu gaur. Onein artean bat orain azalduko dogun azelkia dogu. Ugari izan da berau aspalditik Frantzia, Espaiña ta Euzkadi'n, Mediterraneo ta Atlantik itxasoen artean, eta eskualde oneititik zabaldu zan gero Asia Txikia ta India Sarkaldera. Au baiña, liburuak diñoskuenez, ez ei da oso-osoan egia, ez azelkia eta ez udarbia (erremolatxea) jatorriz ez ei dira Europa'koak: asi-riotarrak, antxiñatean, Kristo baiño zortzi mende aurretik landatzen ei ebezan azelkia ta udarbia.

Gure ortu ta soloetan errez dator barazki au, edozein arotan etorri be gero, otzak ikututa zerbait moteltzen bada be. Urte bi ta geiagoan ondo irauten dau. Orri zabal, aundi, bardin-maminsu ta marraskatuak daukoz. Beste orduz orriok bakar-bakarririk jan oi ziran, erromatarrentzat estimagarri ziran osto egosiak malbaz gertatuta ain zuzen. Modu askotako opilletan be sartzen da azelkia.

Azelki-ostoa, egosiak ba dira, freskagarri ta este-garbitzaille dituzu, gordiñik eta entsaladan jan ezkeru. Egosiakaz egindako zukua, barriz, kipulakaz nastau ta motroillo baten urun biurturik, askotaz be obeto datorkizu. Onakoren batek eraginda edo, Kikeronek, edestiak diñoanez, amar eguneko beruzkoa arrapatu eban.

Ur asko daukone dozu azelkia. Ezta gozo aorako. Alan be, mamiña burdiñez eta bitaminaz aberats dalako, jateko bikaintzat jotzen da. Osakuntzan beronen orri zeatu ta egosiak, txaplata legez, aringarri dira osoro.

10. Azenario edo txiribiria

Leen ez baiña gaur ugari ereiten da gure baratzetan eta salneurri onean saldu azokan. Asia erdi aldekoa da, uste danez. Urarbi edo kanpo naboak lez, lorak eta aziak emoten ditu bere bigarren urtean; jateko, landatua izan danetik illabete barru ebagi ta guna atera zeinkio.

Mota bi ezagun dira, zelai ta bide-ertzetako bat eta ortuetan datorrena bestea. Solo-egaletan landatuen artean be ba-dira mota berezikoak, oneik obeak areik baiño; biribilla ta luzea dozu jaten dan sustraia, ziba antzekoa, kolore beillegia laranja antzera egiñik; ezagutzen dira, baiña, beste klase batzuk gorri-zuri diranak. A bitaminaren iturri eder.

Bedar-osakuntzak barazki landatu onen suster gordiña erabili daroa bere egintzetarako, eta dalako A bitaminaz ugaria bait da, osabide berezi ta nausitzat daukie berau ainbat Iekutan. Gordiñik, azal ta guzti ze-ze eginda edo ur-esne (jugo) lez, ona da umetxo ta gaztetxoentzat, gaitz ostean osatzen dagozanentzako naiz seindun dagozan andrentzako. Kukumarro lez narru-azala sendotu ta azi-eragin oi dau.

Sukaldari ba'zara, galanta dozu azenarioa jatekoak gozatzeko; eta buruari gunak atera ondoren, orriak ez egizuz zabor-lekura bota. Orriok be ederto datorkizuz barazkizko zopetan, metal-gaztetan aberatsak dituzu-ta.

Begi-mintzak naiz beste edozein organu bitamina ezez gaixorik ba'daukazu, ona dala jakizu soloko azenario landatua. Egin onela sendagai: ar egizu gordiñik, txiki-txiki egiña ta orio ta limoi pizkategaz ornidua. Oba oindiño zumo lez artzen ba'dozu.

Askok txalotu izan dau azenarioak begi-osagarri lez daukan indarra. Beronek, jan ezker, jakiña, argi ta diztikor biurtzen ei ditu gure begiak. Orrez gaiñ, maitagarri egiten ei gaitu, ots, barazki au jaten dabena osasun onaren jabe ei da; eta Ondorioz gizaseme osasuntsua maitagarri izaten. Begiak, arpegia, soin osoa larrosa kolorez jazten ei dauskuz.

11. Babea

Aspaldi danik Asia'n eta Europa'n jasotako ortuaria. Sarkaldean eta Mediterraneu inguruko lurraldeetan baitik bat, borontze-garaian be ezaguna zala autortu gengike. Noiztik asita ez da-kigula, entzute aundia eban antxiña bateko Aroan. Ez da ba gaur goizeko alea, gizaseme ta erriak nainoiz erein, artu ta jandakoa baiño.

Urteko barazki au metro biraiño azten da batzuetan. Mardul dator erabillitako lur-laukietan. Kirten lodia dau, zuta ta koska-

tua. Orri zantsu, kolore berde urdin illekoa. Udabarri asikeran dator, neguan ereiten ba'dozu. Mitxeleta itxurako lore zuriak naiz zuri-gorriak, alboetako erbatz eta ostoetan orban batzuekin. Frutua 12-15 bat zentimetro luzerako leka batean dakar.

Jateko ona da babea, indartsu, gozo, atsegiña; gordiñik be, orio ta gatz apur bategaz ian leike, baiña mokol barik, urdaillarentzat au astuna dozu-ta. Egosirik «praka» ta guzti be jaten dira babak, samurak diran bitartean. Legor dirala orobat onak dira osasunerako, ogei ta lau ordu uretan euki ta bigundu dan azal gogorra kendu ezker; alimentu aundikoak gaiñera.

Bai aziak eta bai lekeak ba-dabe sustantzirik eta elikaturarik. Janari bete-betea jatzu. Lorak barru-aringarri. Baba egosia eragillea gaiñera arri-miñaren kontra. Lotsarietako zirin eta odol-geldiak garbitu ta ezerez biurtzen ditu baba-urunezko txaplatak. Urun au ederra da, gaiñera, ur irakiñez naiz eguzkiak ekarritako erredurak osatzeko. Ortarako igurtzi egiten da erre dan alderdia amar bat minututan, gero txaplata bt jarririk urun beragaz egiña.

12. Berakatzak

«Baratxuri» dozu giputzen miiñez. Asia erdiko landa edatuak ei ditu sort-oe. Antxiñatik landatua, egiñean egiñean Sortalde Urrera ta Europa'ra eldu zana, lurgintza geitzen asi zanean. Izen ospetsua beregandu eban berakatzak, istoriaren orrialdeetan eta geografiaren esparruan, azten dan edozein lurraldetan, ba, berebiziko indarrez koroitua datorkigu: jateko lez gaitzak sendatzeko be bete- bete dogu.

Munduak beti gora jaso ta onez aitatu izan dau landara kementsu au. Ebreotarrak, Moises gidari, basamortua zearkatzean, zer-jan geiegirik ezta, Egipto'ko berakatzak eta porruak ekarrezan gogora; **Zenbakiak** liburuan onela irakurten da: «Nork emongo dausku ogia, jateko? Gogotan doguz Egipto'n utsean jaten genduzan arraiñak, baita pepiñu, meloi, porru, kipula ta berakatzak be!».

Urteko landarea, orri zurizkaz eta lora ugariz jantzia. Udarbarrian dator berariz, geroago be iñoiz etorten danarren. Txorten pitiñakaz nastuten jakoz lorak, kolore zurizkoak, azkenez dozerdi orritxuz ornidu ta pizkat gorrikza biurturik. Sei lore-ari

daukoz. Oso txikia da bere frutua, eta kusku iduriko dager. Berreun motatik ezagutzen dira, baiña gure ortuetan landatuá da ezagunena ta oneretxiena.

Usain latz samarreko izanda be, sukaldean janari gozatzeko polito sartzen dana dogu. Osakai arloan, barriz, gaixorik dagozanak sendatu, indartu ta azkartu daitezán, ez ditu gaitasun makalak. Berakatzá, esan oi da, osagarririk onena dala giza-gorputzarentzat. Txistorki ta bedar-txortenetatik, medizinan; ederretsiena. Limoiak eta berakatzak, alkarrekin, beteten dabe euren papera osakuntza barrutian.

Berakatzá on-ona da, barriro ba diñot be, naiz sukalde-arlotik begiratu naiz osakuntza muiñotik so-egin. Usain lurruhoia dariola dago, garratza, sunda sarkorduna, kutsuak gal-azten dituna, zurigorituz berotasunaren ekarle ta garnu-eragille. Osalarien eretxiz: barazki danetatik senda-doairik ugarien daukana berakatzá da; igalietan limoia dana berakatzá dogu berazkietan, berezi zoragarriena.

Beroni dagokiozan indarrak eta osa-moldeak ez dakiguz bear bestean oraindiño. Asko ta onak dirana bakar-bakarrik. Ona da: erreumearen kontra, tentsiñoaren kontra, eztularen eta biziarenaren kontra, zan aunditu ta odol batunaren kontra... Berakatzak ez dau parekorik pasmoa ebaten, zaartzaroan biotzari lagun egiten, eta abar.

13. Berroak

Euskeraz ba-ditu izen batzuk: «zahar», «krexu», «iturri-bedar», «buminka» esate baterako. Mota batzuk dagozan arren, geienetan ur garbi otzean azten danak daroa izen ori. Ortuetan be artu daiteke toki ezo, aifñube ta kerizpetsuetan. Lorarik edo-ta fruturik ez jako jaten, ostoak bakar-bakarrik.

Landara txikiak, uretan datozeanak, pikor aundiko usaiña darioenak. Iturri, erreka, urmael eta zingira ondoetan aurkituko dituzu eurrez; «zelai-berro» deritxona baita landa, latzin eta bazterretan be, Euskalerrian bereziki. Goialdean naiz beesakonean nun azten diran, jorrailletik maiatzera datoz geienez/

Kirten txiki zuridun dira landako berroak, lur-azalez zearka konta ezin-ala muskil luzatzen dituezala, kanpo-aldera urtenik lora

berdez jazten diranak. Onein kuskutik jalgiten dira orriak, berobilduak eta gaiñean iru parpail.

Ona da jateko entsaladan atan be. Ortuau ez da errez artzen, iturri edo errekatxoren bat alboan euki ezik; azpi aretsu ta bus-tietan bait datorkigu. Osakaiz ugaria da, baiña kontuz ibilli be-rra daukazu gaitz bat beragaz ekarri oi dautzu-ta; koko pitin bat da gaitz ori, landako berroan ugaritzen dana, giberrriak ura eda-ten daben erreka ertzetan nunbait. Koko onek gero giza-gibelari erasoten dautso, berau kutsutuz. Garbitu egin bear da arduraz, berro landuak ostera ez dauko olako arriskurik.

Berro-ura, goizean ogetik jagikeran artuta, osasungárria da gorputzerako. Au fnartxan jarten da egun guztirako. Aokera la-tzegia iruditzen ba'jatzu, nastatu eizu beste barazki batzuen ego-siaz. Emakumeen soin-azalerako be ondoren izugarriak dakazana da, kipula lauskitu batez.

Bedarki onen kirtena ta orriak jaten dira, besterik ez. Abe-ratsa dozu A, C ta D bitaminatan; potasi-gatz eta beste sustan-tzi batzutan, bardin. Eragikor eskorburu, marranta, sama-zarratu ta eztarriko miñaren aurka, eta barrua garbitzeko.

14. Berexenak

Erderaz **berenjenak**. Patata familikoak. Antxiñatik izan dira ortuetan artuak. India'tik datoz jatorriz, Europa'ra Erdi-Aro ez-keroz. Arrautz-itxurako frutua dabe, eta orixegaitik «arrautz-lan-dara». deitu eutsoen inglesak; leenagoko landara zaleak baita «sa-gar zoro» be, berau janaz bat zoratu egiten zala uste ebelako.

Gaur berexena mota asko ezagutzen dira eta ortuari lez Ja-pon'en eta Sortalde Urreko laterrietan oso usaría da: tomatea-ren aide, gerri sendo zuta dau. Urte beteko dalarik, 30 zentime-trotik 60'raiño eldu oi da gorantz. Orri luzazkak ditu, geienik kirio arantzaz beteakaz; lore bakarrak patatearen antzera more-gorriak, baiña zerbait aundiagoak. Udan loratzen da.

Or-emen mota askotakoak dirala, gure baratzean dagozanak naiko emoten dabenak dira. Jateko beste egitean, gozoak jatzuz. Garatu ta frutua ekarten asten dirala, gain-puntak mozten jakez, eta ondo zaindu ta jagon ezkeru, ez dira emoilte txarrak. Bagi-

liaren azkenetik urrillaren amairaiño batu leikez, eta ain zuzen buruak oso eldu baiño leen batu egizuz, ailla ebagiaz eta erauzi edo sustarretik atera barik, kalterik sor ez dakion landareari. Landara-oin bakotzak amar-amalau frutu dakaz.

Janari gisan ez dau indar aundirik, baiña beronek ditun osaketa gaiak ez dituzu bertanbera iztekoak. Zati berdeak, beronen antzeko beste barazki guztiak legez, alkooloideak daroez pozoitsuak euki be. Frutuak mamiñean daukiez saponina taldekoen sustantziak eta azalean margokiak, gai-mingotsak eta alkoola.

Ona janari aparteko bat, berexenakaz egindakoa. Erre bere-xena osoak, azala kendu barik, laban naiz egurraz egiñiko sutan. Eurok zatitu ondoren, atera eiezu koillara bategaz barne-mamiña. Bota motroillo baten iru-lau berakatz-atal lodi, nasta guzti au orioz, eta ezar azkenez berexenari maon-kutsu ta saltsez lez egiñik. Emon gatz eta pipermin apur bat be. Gero ogi-erre zatietan serbiduten da. Jateko garbala.

15. Errazuri

Erderaz «espárrago». Jatorri billa ba'zabiltz, Asia sarkaldean eta Errusi egoaldean aurkituko dozu beronena. Erdi-Arotik beintzat ezaguna da landara errime au. Latz samarra dalarik be, sukaldariak eta sukaldari ez diranak be, sarri erabillia: egiptoarrak, angu piramide eskergak jasoten iñardueta, barazki onen erroak jaten ei zituen, berakaz-agiñakaz batean.

Errazuri batzuk landetan azten jatzuz, beste batzuk baratze-tan; oneik baltz itxura erakusten dautzue, areik larrosa kolorea. Eta biena, eurak datozan lurrak damotsen margoaren ondorena edo da, ziurrik asko. Sustraitik ezagutu zeinkez, eta elburu bardiñetarako erabilten dira, eragikorrago bait da, suster balduna geiago danarren esku artean erabillia. Erro luzeak daukaz onek, zerba antzera lodia, mamintsua ta kolore larukoa da.

Maiatzetik gorakoan garatzen, ostozuri, ori ta gorrikaz jatzten dala; alea leketan dakar, izpi xerrakatzuz. Kolore askotariko sustriak daukoz, zuri, gorri, ori naiz baltz, zelako motakoa jatzun. Susterra jaten da batez be, kolore zuri-gorrikkoa. Aosapai (gusto) ona dau, eta jatordu aurretik zizka-mizkatzat, jaki-bitarteko lez artzen **dira**.

Gure lurraldeetan ezta Iandatzen, Bizkaia'n eta Gipuzkoa'n diñot; Errioxa'n eta Naparroa'n bealdean ikusten dira. Arez es-talduta datorren legez, edo lur mamor-mamorra edo aretsua bear dau azi ta garatzeko. Zaindu ezkeru, nik uste dot, gure probintzi biotan be etorriko litzatekela.

Osasunerako sekulakoa dozu errazuria. C bitaminatan abera-tsa. Aziak % 50 orio daukie, beste osagai batzuk aitatu barik. Millika ta jangar ba'zabiltz, onek laster ekarriko dautzu jan-gosea. Piz-eragille lez be erabilli oi dabe. Bardin urdaillari janaria eio, egosi ta zeetzen laguntzeko be. Ona erreumearen kontrarako. Ar eizu erreumearen eta garrazperaren osakai lez errazuri susterra, 15-20 bat gramu litro bat uretan egosita. Urdail makaldunentzat, alan be, ezta ona.

16. Ezkua

Tilo gaztelaniaz. **Ezki** edo **ezku** euskeraz. Ortik, dudarik ba-ge, nire gelako leio argitsu zear, ez urrin, edurra jausi danean, Mañari ta Sabigain artean ikusten dan mendia, Ezkubaratz. Orain ezta baratzik agiri, baiña leenago bear bada...

Lili-zugatzen endako. Orriak jausi egiten jakoz udazkenean; orriok egaletan agiñak daukiez naiko urtenak, biotz iduri. Laster jazen da lore antzekoz udabarriak bere agerpena egitorduan, eta inguruak oro lurrun gozo, atson eta usaiñez beteten jatzuz emeki-emeki. Bostetik amarrera gabiko, eskutadatan alkartuz doazan lo-re-ariak zabalazten ditu. Osto oneik, euren ertzetan, bata-bestea estaltzen dabe. Neguan, ostera, gaztaiñ-kolorezko jantzi zurizkaz jazen jakez abarño billosak.

Apaingarri lez ainbat tilo-mota ezagutzen doguz Europa'n, bai-ña Japon, Txina erdirantza, Mexiko ta Ipar-Amerika'n be, ez dira gitxi poz-alaitzen Zugatz usaintsu onen ederrez. Go-rantza ta zabaleraz asko azi ta edatzen da, lur-bazter aberats eta urtsu samarretan; sustraiak ez ditu sakon botaten, eta aize —era-untsi zakarrez ez dozuz gitxitan ikusi susterrez gora, eratxita. Errez lantzekoa da bere zura, ez sendoa ariña baiño; arotzeri ta irudigintzan naiko erabillitakoa.

Osasungai legez begiratu ezkeru, tilo-ura ona da apari oste-rako. Sorgarria, beste aldetik, kirio aizetuk ezti jarteko. Ar eizu,

zuk be, latz-ikara ta biotz erason zakar-estuetan. Ezkuaren indarra bere lora-orriai dagokiena dozu batez be.

Litro bat ur amabost gramu tilo-loraz irakinda, berebizikoa dozu gaitz askori agiñak erakutsi al izateko.

17. Garia

Leenago, geure egunotara arte, gaur be Araba'n eta Napparroa'n legez, gari asko artzen zan Bizkaia'n eta Gipuzkoa'n. Orain erosi daroagu, erosoago dala-ta. Orregaitikan gari ta gari-urun ugari jaten da Euskalerrian, mundu guztiaren ideko.

Ez dakigu barazki au nundikoa danik. Alan be, sarkaldeko zibilizaziño garaitik guztiz zabaldua egoan Grezia'tik Sortalde Erdiraiño; ezaguna zan Irak eta Asia Txikitik Danubio ta Rin-eraiño beiñik-bein. Mundu zaarrean, ostera, ba-dau garrantzirik Amerika, Ego ta Ipar, aurkitu zanez gero, antxiña baten artoak eban izen-mailla ospetsura igona aspaldi dabilkigu-ta.

Urterokoa eta beste lastozko landaren antz-antzekoa. Edozein solo, lur zati naiz bazter landuan erein leike eta artu azao galantak, giro berotsu samarrak eta euri katekoak gaiñ ba'letoz. Espaiña'n, esate baterako, lur-arlo luze-zabalak biurtu oi dabez erentza, eundaka ta eundaka kintalak jasoaz.

Klase asko dazauguz garitan be. txikia, aundia, garau gogorrekkoa, bigunekoa eta besteak. Galburuak garatuz doaz ziri, ardatz baten biran; ogi-orrazi orren gaiñez sartzen dira bakotxak iru edo lau lora daukazan burutxoko moltzo pitiñak. Burutxoaren oiñean aurkitzen dira agotz bi, eta lora bakotxaren oiñean beste bi, agotztxoak deritxenak; eurotatik, bata luzatu daiteke bizarra gertaturik.

Garia azi, buru ederrez bete ta eldu bagil-uztaillean egin oi jatzu eta ondoren ebagi, jo ta garbitzeko gure baserrietan leenago, auzune askotan beintzat, iretan lez, auzolana egiten zan, au da, alkarri laguntza emonaz. Gaur makiña ederrak dagoz lan orreik banazean naiz danak batean egin al izateko; makiña aundiak, gari-lastoa ebagi ez-ezik, garia jo, sailkatu, zorroetan sartu ta lastoaz txortak biribiltzen dabezanak. Garia ondoren, eio-errotara bialdu orduko, «ziloak» deritxen gordetegi luze zabaletan jagoten da.

Antxiña emakumeak batez be eskuz eioten eben garia, arri biren artean. Geroago errota galantak jaso ziran ugari euskal ernetan. Gaurregun ia danok jaten dogu gari leunduaren uruna, ernemin bakoa, azala ta besteok be proteinaz eta bitaminaz oso aberatsak izanagaitik. Ogigintzari buruz Mogel'ek onan Peru Abarka'n: «Egin oi dira batzuetan iru ogi-mueta: bata garbia, bestea tremesa, ta zantarrena ta txakurrentzat ohea birzaizkoa». (151-27).

Jateko on-ona da ogi gariaz egiña, indar aundikoa. Barru-leor diranentzat, orraitio, zai ta guzti egindako ogia obeto jatorke. Garian aurkitzen dan fitina aringarri moduan erabilten da luzaroko sukar, zan-auleri, lan geiegik ekarrita gorputz agortze, eban eta akiduren aurka.

Ona errezeta egokia beroen eta sukar-aldiakaz barregarri dabiltzanentzat: Irakin eizuz iru eskukada zai, uruna oso-osoan garbitu ondoren, ordu-laren batez sutan eukirik. Irazi eizu gero, geitu egosi oni ondo eragindako arrautz gorringo bi. Emon auxe gaixoari amabi egunez. Osakai ederra dozu.

18. Gaztaiñak

Leenago gaztaiñondo ugari zan Euskalerrian, Bizkaia'n eta Gipuzkoa'n beste iñun baiño ugariago. Gaztaiñea genduan, izan be, porru-patatakaz batera euskaldunak afaltzerakoan artzen ebena; janari gozo, mamintsu ta indar aundikoa. Orain 75 urte inguru, baiña, izurrite ikaragarriak egin eban bere agerpena gure mendietan Zugatz emokor onen aurka, eta ia-ia danak ondaturik itxi euskuzan. Gaitz suntsitzaille ortatik iges egiñak gaur be oraindik gaztaiñ-ale dizditsuak emoten dakusguz. Or-emen baita landara gazteak be sartu dabez, dagoneko ale ugari ederrez urtero beteak, Guk emen Larrea'n iru gaztaiñondo daukaguz oraintsu landatuak, eta euretan batek lakatz bete-beteak ekarri zituan igazko udazkenean.

Gure asabak maite eben gaztaiñondoa, zurez eta janariz bikain dalako. Astiro azi ta aundi egiten da, ez jako laket kare-lurrik; nasai dagoala altura galanta artu oi dautzu, bakarrik dala buruzabal egin oi da: gure asabak adar alperrez garbitu ta arduratsu zaintzen alegintzen ziran garau ugari ekar egian: zugatzak edozein

klaseko dala, guztiz emokor dozuz, zaindu ezker; zaindu ezik, berriz, basati biurtzen jatzuz epe laburrean. Eta aleak be, gaztaiñ-aleak noski, erkin eta txikol geratzen.

Mota askotako gaztaiñak dagoz munduan; igarakorrek dituzu euren orriak urtez urte. Pagoaren familikoak, gure artean ezagunenak, toki ezo lurtsuetan datoz; eder jakez lur-arlo mugertsuak, ez ostera mendi ta troka otzegirik. Milla urtera ta eltzen dira batzuk; gure trokarruetan urte mordoetako gaztaiñ-arroak ezagutu doguz.

Enbor zabal biribileko onei udazkenean jausten jake orria, maiatzean eta bagillean garatu ta urrillerantza frutua emon ostera. Aleak, bi edo iru garautan, lakatz baten barruan gorderik, klak egiñik jalgi ta jausteko, lau azi-kuskutan edegi-azten dira. Zabaltzen ez diranak kakoz erasten.

Zurari begira gaztaiñondoa ezin ohea danik, nok ukatu? Aberats dira ostoak gai askotan. Garauak, oskola kendu ezker, freskuak dituzu % 50 ura daukiela; jori dira baita urunetan eta abar. Osakai lez eder-ederrak dira gaztaiñ-azala ta zura urdaila txikortu naiz leor-azteko; ona, beraz, beruzkuaz larri dabilzanentzat. Eztarriko erredurak osatu ta agin-ortzak sendotu oi ditu.

Ona beruzkoa aienatzeko: Litro bat uretan 60 gramu gazgain-orri naiz azal egosi eizuz. Amabost minututan ori egiñitakoan, irazi ta azukreaz goza egosi dozuna. Iru edo lau katillukada artzen dira egunero.

Beste gaztain-klase bat be ezaguna da gure artean, ots, andikien baratzetan eta zugatz-arte ta ibilbideetan apaingarrizat: Indigaztaiña. Arruntaren antza dau igaliz Grezia'ko mendietatik guganaiño etorritako onek. Jorraillean dator eta epel-tokietan. Lora zuriak daukaz eta ederrak. Jateko, emen beintzat ez dau balio, gogor samarra baita. Osagarri lez, ostera, ez da ezetsia.

19. Idarrak

Europa'ko egoaldea izan bear dau landara onen kuma. Gerkar eta erromatarrentzat ezaguna zan aspalditik; Suiza'n be ezagutzen eben, ango zingira ta inguruetan leengo denporetatik ereiña ta artua izan zan-eta. Igaro urriñekoan galtzen da, Mediterra-

neu eskualdean atan be, barazki etxekotu onen istoria, gari, garagar eta arta-txikiaz batera landatua izan bait zan. Idarra izan eben neguan, legortuta, luzaro jan al izan zan Europa erdiko ortuaria. Erdi-Aroan asi ei ziran gordiñik jaten.

Aberatsa dozu idarra A bitaminatan. Ortuetan erein eta datorrena. Aienak asko luzatzen jakoz eta gorantza eroso igon daian, irozki, zurkaitz eta tente-mutil batzukaz laguntza emotea atsegin jakona da. Eldutakoan, batzeko be, lan errezagoa jatzu. Idarra azal barik metal-gatzetan jori dozu, posporu ta berdiñez geien, txilista (lenteja) baizen on-mamintsu jateko. Legortzen danean lekea utsitu bear jako. Gordiñik aberatsa da bitaminatan; pure eginda, ederra osasunerako. Txakil naiz odol-aul, esku-langille, ikasle ta olakoentzat, egoki datorkiena dozu.

Gaur-egunean idar naikoa jaten da or-emen; igartua naiz gordiñik jan be. Ona idar-lekaz egiñiko zuku gozoa: Zoaz idar-saille-
ra ta ekar eizuz idar gordiñak; lekak ez bota; ipiñi onako libra bat irakiten litro bat uretan bedar fiñ-fiñezko eskutada bategaz. Baian iralgiten da gero azal gogorak baztertzeko. Gurin apurtxo bat gaiñeratzen jako ta ogikusur gaiñean serbidu.

20. Indabak

Urte beteko barazkia, au da, erne, garatu, eldu ta il barruan jazoten jakona. Gure solo ta landutako lur-bazterretan be itxura ta kolore askotakoak ikusten doguz. Ez jakuz bardin azi be egi-
ten, mota batzuk onela ta beste batzuk arela baiño. Ao-sapaira-
ko atsegiña da-ta, ugari erein eta artzen dogunik ezin daikezu uka.

Mexiko aldetik guganatuak dira indabak. Espaiñarren bide-
matratzuetan etorri ziran Europa'ra. Beraz, ez diñot gudariak
ekarrita, leen artoaz naste, Mundu Barrikoentzat naitaezko eli-
katura zana, XVI'garren gizaldiaren asierantza, Europa'n girotu
zanean, asko be asko ugaritua izan zan gure baratz eta lur lan-
duetan. Jateko gozo au orain oparo erabillia dogu. Kutxetan euki-
teko iñoiz kotxoak ondatu arren, errez iraun-azoten da.

Berderik jan leikez beste edozein leka lez; egosita, barriz, nai
beste ondu oi da gure baserrietan; eta gure kaleetako jatetxe
dizditsuetan. Azkurri oso ona da, sustañtzi indartsuz betea, abe-

ratsa gorputzeko aldakuntza asko eraz jarteko, gibekeko miñak arindu ta makal dabillen biotzari indar egiteko. Metal-gatzez eta bitarninaz oparoa.

Aldakor da indabaren lastoa, iru edo lau metro luzátzen dana; aula, baiña kizkur zalea. Orri aundiak, zurtoiñean alkaturiko biotz antza daben iru ostu txikiz eratuta. Maiatzetik ara loratzen da; lora zuriak, eta leka zapalduak punta bitan amaituz. Guntzurrun iduriko azi-mordoa. Euskeraz izenik naiko ditu indiabak, oneik bai: «Indi-baba», «baba-zuri», «indar», «potxa», «baburrun», «idar-leka» ta abar.

Osakai lez, igarrak batez be, baliotsuak dira, txiz-erágiteko, ur-miña ta erreumeari alde-eragiteko, eta goxoeri edo azukrez jotakoak arintzeko.

Emen daukazu ur-egosi guztiz on bat: Indaba sikü eskukada bi edo iru egosten dira ontzi baten, dagokion edo eskatzen dauan ura ezarriaz. Naste au iru edo lau orduz irakin ondoren, naiko gitxitua geratzen da berau; egun bitartean naiko artu daitekezu bertotik.

21. Intxaurrak

Ezta gaurkoa nire umezaroan, Gabon-aparitan batez be, artzen zan intxaur-saltsa. Gozoa bene-benetan, gaur egun ortatik kanpo be, or-emen jaten dana.

Ale gozodun Zugatz au, lur-barru ta orue zabalekoa da. Gaur Txina'n, Kreta'n eta Balkanetan be ezaguna danarren, Asia'tik eta Europa Sortaldetik etorritakoa. Europa'tik, baiña, azkenengo izoztean uxatua, brontze garaian agertu zan barriro. Gaur, Galizia'n beste ez baiña, polito artzen dogu emen be.

Zein zurez zein igaliz estimagarri dozu; on-eritxia danez, ez dauko berau iñortxok be atzeko zotzean. Mota asko dagoz, eta klase batzuen alea borobil antzekoa dala, beste batzuen luzegea dozu, oskol lodi gogorrez estalduta guztiak, garaua eltzen danean gaztain kolore illun biurtzen dan estalki berde zal bategaz inguratuta.

Emen gure komentuko ortuan, gazte ta zaar ogetaz landarak dagoz, danak indartsu. Zuri motakoak dira, oneik, naizta beste

klase batetik be, iru edo lau abetxo, leenago berton egozan Japon-intxaur motakoen kimutik sortuak berton aurkitu. Klase biok ondo datoz emengo lurretan, baiña eder jakoz toki naiko ezeak, lurbazter sakon euritsuak.

Egur onekoa da, esan dogunez, eta azken urteotan zerrari ta arotzak beronen billa lei amorratuz agertu izan dira, ta tantai gitxi baiño ez dabez itxi bazterretan. Intxaur zuria, izan be, gogor trinkoa da, kutzak eta erredizak lantzeko, beraz benetan edereetsia ta billatua da zurgintzarako.

Intxaur garaua oso billatua dozu, bitaminaz naiko aberatsa; beronen azitik atera daroa orioa, xaboia ta abar, beraz aurrez erabilten da margo-industrian.

Osakai gisa, orriak eta oskolak eta aleen azal berdeak, garrantzi aundia damotse intxaurrai osagarri aldetik begiratu ezkerro; osto berdeak aski aberatsak dozuz tanik-gai, yuglona, orio ta abarrez. Aziak: 50 orio daukaz, urun eta antzekoetan be ugaria izanik.

Intxaur orioa bizio-autz lez dozu ta iñoizka gaitz-epel osatzaille. Intxaur-ur egosia ona da azkordiñak, zauriak, ema-sabela, erredurak, begietako miña osatu ta tutu-jarioa ebagiteko.

Diabetesdunentzat ona da intxaur-ostoz egiñiko ura; ixurki onek odolean naiz garnuan legoken azukrea gitxitu egiten dau. Intxaur-orritz egindakako txaplatak be on-onak dituzu zakarrak eta ezkabiak kentzeko.

22. Kaki

Japon oldeko zugatza, gaur Txina, Korea ta munduko beste leku askotara zabaldua. Diospyres lez agertzen da iztegi liburuetan. Ebano familikoa. Mota bitakoak ezagutzen dira, arruntak eta baltzak; gure artean datorrena zuria da, leenago baratz eta lilitegietako apaingarri lez eta gaur jateko egali gozo biurtua.

Bee aldeetan azi oi da geienbat kaki arrunta, lur jori, ekarkor berazetan. Buru biribilla. Arduraz zaindu ta iñausi ezkerro, itxura bikaiña artzen dautzu; adarretan ez dau arauzko orririk, nasai ta oker samarrak baiño, bederatzí naiz amabost metro errez gor-

turik. Arrautz-antzeko ostozorrotzok kolore berde dizditsua dabe, udazkenean eurok ori biurtu ta jausiz, neguan billosik geratzen jakoz adarrak. Zugaitz guztiai lez atsegin jake abar-garbiketa arduratsua.

Larrako komentuan ogetalau kaki daukaguz; urtero dakarre naiko ugari. 1952'garren urtean neuk, F. Areitio'k orduan Etxano'n eukan muntegitik ekarri ta sartu nituan; bigarren urterako edozenbat emoten asi ziran; arrezkero, utsik egiteke, otzarakada ederrak dakarskuez urtero.

Ondo umotu arte ezin daitezuz jan, azala gogor eta biotz garratz daukezalako. Egizu au jangaitu daitezuz: batu eizuz azillaren azkenerantza Oritzen asten diranean, eroan ganbarara ta lasto gainean ipiñi ori-ori ta bigun-bigun, tomate ondo eldu baten antzera egin arte. Jateko, me-me geratzen jakon azala kendu ta lauortzaz arturik ebagi erditik aitzoaz eta zatika aoratu zeinke; gogozoa da. Beste fruta mota batzuekaz lez gozokia be egin daitezuz, garratz diran azala ta biotza kendu ezker.

Gure solo-egal eta ortu-ondoetan errime datorrena da-ta, euskal baserri bakotxak iru edo lau onako Zugatz landatu, jagon eta euki bear leukez. Sagar-ondoak eurak baiño be ardura gitxiago bear dabenak dira. Oso emoillek. Eta bein oitu ezker, bikain urtsuak **aorako**.

23. Kalabazak

Euskeraz be ba-ditu izen batzuk, «kui», «kurkubita», «kakuts», «urdintxa», «kukubitxo», adibidez. Urte beteko bizia dauan barazkia, zirringilla bitartez gora igon naiz alboetara lizunkoi luzatzen dana. Batzuk uste dabenez Ameriketara dau jatorria, beste batzuren eritxiz Asia'n eta ondo ezaguna da gure baserri lurretan, gaur be gero-ago ta sail aundiagoak ereiten bait ditugu.

Kalabazea meloi, pepino ta sandia lez dozu. Solo naiz ortuetan, edozein barazki artean azten da, eta arin azi be. Zurtoin aula dauko; etzun eta luze-zabal oparo ugaritzen da beean barna. Luzean artu ditu batzuetan amar bat metro. Dalako kirtena, zurtoiña latza ta barru-mokola dozu. Orri aundiak daukoz biotz antzean. Udan loratzen da. Zortzi-amar zentimetro zabal diran lora eskergak, kolore orizkakoak. Ar-emeak, eta eurotan agertzen jatzuz lili-burua ta kukulua, alkar laztanka.

Kui-mota asko ezagutzen doguz gure zelai-soloetan eta azoketan. Bada alderik be baterik bestera frutu-tamaiñuan, kolorean, sendotasnean eta iraupenean batzuk aundi, beste batzuk txiki; batzuk gure mairako, beste batzuk abereentzako: kuia jaten daben beiak esne geiago emon oi dautzue.

Senda-indarrrik ba ete dau barazki onek? Bularreko miña kentzeko ona dozu, urdail makalentzat ain ona ez dan arren. Errezauriak osatu daroaz, zauri dozun lekuri gordiñik naiz birrinduta ezarri ezkeru. Esteetako miñez larri ba'zabiltz ibilli ez dozu txarra kalabaza ura; puxikako naiz guntzurrunetako miñik dozunean, kui-garauakaz egiñiko urak freskatu egingo dautzu odola.

24. Karduak

Ainbeste ariko ezagutzen dira bedarki onein artean; batzuk landa, zelai ta mendi-egalez azten jatzuz, beste batzuk ortuetan be bai. Izen teknikuak bazter itxita makiña bat itz erabilten doguz. Euskalerrian bertan ezagutzen doguzanak izentatzeko, Azkue'k bere Iztegi nagusian oneik edo damoskuz: «Kardabera», «kardu», «astalarre», «txokorro», «armika», «asto-karlo», «gardutxa», «txori-bedar», «kardu-latz», «Maria'ren kardu», «txori-kardu», «eguzki-lore», «txanpar-lora...».

Solo ta baratzetan landatzen dana ugaria da Espaiña'n. Beste klaseak, barriz, nekazariak gitxi-eresten ditu, obeto esateko, lur-landuan kaltegarri dira-ta, ezetsi ta orpotik atera egiten dauksuz. Beste au, **Cynara** deritxona, buru zabal mamintsua, orni aundiz orniduta, metro ta erdi lez azi ta garatzen da.

Jateko karduok ez daukie arantzarik. Jorraillean ereiten dira, landara gazteak maiatzean aldatuz, aldatzerakoan al dala sustráiai kalterik egiteke. Ken egiezuz muntegian biran dituen bedar txarrrak, legortea danean urezta noizik bein. Astiro aziz doa kardua bere leenengo egunetan. Beraz, lurrari guna atera nai ba' dautsazu, kardu artean erin zeinkez beste barazki batzuk, arbi-txoak, azak, urazak, indabak eta abar, esaterako, karduak lursail osoa artzera eldu orduko batu leikezanak, jakiña.

Orrezaz gaiñ, edozein ortuarik lez, baratzaiñaren ardura zolia bear dabe jagoken neurrian azi ta gizendu daitezcan; aundi-goa bedi ardura ori, jateko diran kirtenak eta sustraiak zuri-azo

ta gozatu daitezcan galtzatu ta lurrez estali bear diranean. Gordiñik naiz egosita jan leitezke karduaaren orri mamintsuak; era berean aokera atsegiñekoak dituzun sustriak be. Orriak, zaldientzat batez be, anabaka lez onak dira.

Osasunerako ba-dabe euren balioa karduk. Maria'ren kardugaitik norbaitek idatzita irakurri dot: «Kardu Santuaren aziak, ardao zuriaz naste, baktotxean pitin bat arturik, gomutamena bizkortu oi dau». Eta Shakespeare'k, bere antzerki-lanetan, biotz urdurien eztigarri zala iñoan.

25. **Karrakatzak**

Espinaka deritxo gazteleraz. Persia'n dau jatorri, baiña Espaiña'n arabiarrek sartu eben, itxura danez, gero Europa guztira zabaldua. Gerkarrak eta latindarrak ez eben ezagutzen, gaur munduari zabal ta luze ezaguna danagaitik. Indartsu da burnikiz aberatsa da-ta. Ume gitxi dagoz Popeye'ren edestia ezagutzen ez dabek.

Karrakatzak oparotsu dira klorofilaz, bitaminaz eta meatz-gatzez. Orixegaitik da guztiz ona txakil, meko ta odol-gaistoz osasun barik dabilzantzat, azten dagozan umeetat, gaitz-ondoren makal dagozanentzat eta gibeletik naiz urdailletik txarto sentiduten diranentzat. Espinakok, alan be, ez dira onak bir-berotu ezkerok, arriskutsuak bait dira gezalgaiz.

Zernaiko lurralde ta egurats-girotan datoz. Ostu estu, leun, zorrotzak daukiez; lorak, kusu barik, lorepeko orri berde itsatsiakaz. On-osasuntsuak dozuz jateko, naiz entsaladan naiz gordiñik.

Esan dogunez onak dira osasunerako. Alan be, karrakatzaren doe ta indarrik geienak alperrik galdu oi ditugu, beste barazki askorenak lez. Zergaitik ete? Egosi ondoren daukien ura botaten dogulako. Gordiñik adoretu ba'dozuz, euron ura geiago oraindik. Onein ura obeto aprobetxatu bear litzateke. Espinakak, berezko burdiñeaz gaiñ, posporoa, karea, azufrea ta abar ugari daukiez, gure gorputz-atalentzat ongari diranak.

Karrakatxa janari dogu ta osakai aldi berean. Erremedio ona gaixo askorentzat; edari lez artu ezkerok, gaiñera, egokiagoa dala esan oi dabe, limoi ta uraz naste artu ezkerok nunbait.

26. Kerizak

Euskalerrian ondo dator kerizea. Edozein tokitan dagoz landara galantak. Eta geiago ba'legoz, obeto. Mota asko daukaguz gure lurraldeetan. Ikus jakin-miñez Azkue'k bere Iztegian, 481' garren orrialdean, eskintzen dauskuzanak.

Kolore askotakoak diralako bear bada, larrosa familikoak ete diran itanduten da. Ipar-aldean batez be keriza-ondo gizen-mardulak noznai agiri dira. Udabarri azken aldirantza leenigaliak, eta gozoak atan be, ditugu-ta, gizasemeak ez-ezik txori ta egazi moltzoak bardin, eurotatik alikatzen diranik ezin zeinke uka. Garai autatu orretan gaur gure baserrietakoz baiño atzerrietatik—Lerida, Errioxa ta enparautatik— ekarritakoz estuago dakusguz emengo azoka ta zeï ta saltokiak. Leen basa-keriza besterik ez ziranak, gaur, obeturik, nainun landatu, jagon, ugaritu ta ma-miña atereaz doaz.

Ari onekoak ugalazteko klase aukeratuak txertatu oi ditugu; txertaketa osotu nai izan ezkerro, eta keriza onak lortu, basoan datozam sostropoak eskuratzen doguz eta orreikaz muntegia ugaritzen danean eta landara aundi samar, orduan ezitzen dira beste eratan. Muntegiak egiten jakitea gauza ederra dozu, eta aberastasan-turri. Gustu pizkat eta trebetasuna atzamarretan, naiko da.

Osasun-gaietan ezta gitxi erabillia. Urtsua dozu jateko; ekasa, alan be, azukeraz oparo danarren. A ta B bitaminaz ona. Barruko azurrak ez eizuz iruntsi, askorik ez baiña pozoia dau-ta. Erreumaz ta odolez okituentzat ondo datoz, ala-berean ume ta neska-mutikoentzat. Keriza-guna, jarabe lez artuta, edari osasungarria.

Keriza-aillak erabat ba-dabe indarririk. Gaur-egun edozein osabedar saltzaillek daukaz bere dendan; onak dira garnuari laguntzeko. Kimi-ongarriakaz zainduak izan ba'dira, baiña, ez daukazuz arrisku barik. Koko ta zomorroak ilteko botaten jaken urnasteak kaltea ekarri leikezu osasun-bilbakuntzarako.

Baiña ez zaizala orrek arduratu; sar eta jagon eizuz zeure baserri inguruan olako dozenerdi bat landara. Gure asabak guk baiño zaletasun errimeagoa erakutsi oi eben gai orretan.

27. Kipulak

Lilikara endakoak, ta ba-dabe zer ikusia porru, berakatz eta antzekoakin. Mota askokoak eta geienak Sortalde Erdian daukie jatorria, etorburua. Klase onetatik onexek dira gurean geien erein, landu ta artzen ditugunak.

Dana ta bana klase bi ditugu: txikiak, jakera latza daukenak eta aundiak, jakera urtsu gozokoak. Biak izan daitezke zuriak, oriak naiz gorriak. Arin datozanak dozuz zuriak, baiña neguan nekez irauten dabe; arin jan bear dira. Kolorezkoak, barriz, atzerago datoz, baiña ondo iraun oi dabe neguan be.

Kipulak artu leitezke ortuan erañaz edo, obeto oraindik, buru txikidun diranean leku egokian landatuaz. Landaratxo oneik, azi ze-zea ereñez txirta edo azitegi baten datoz. Kipula berdeak jateko gai diranetik mairatzen dituzu, eta sail edo kuadru berean artu daitezke bat naiz birritan.

On-onak kipulak osasunerako, dala gordiñik dala egosita. Beste ortuariak, egosi ezkerro, galdu egiten dabez euren indarrak eta gaitasunak; kipuleak ez, ostera. Toki askotan, solo-lan gogor- neketsuak, egin bear diranean, langilleak kipulak solora eroan eta antxe jaten dabez ogi ta urdai-azpikoz naste. Onak lanerako gogoia berotu ez-ezik, indar apartekoa ezarten ei dautse euren gorputzai.

Berazki osasungarrien buru, diñoenez, kipulea ipiñi geinke porruaz batera. Izerdia bota-erazten dau eta narru-mintzeko izerditze au guztiz ona izan umoreak jota dagozanentzat eta. Era berean onak dira kipula-jarabeak katarroa ta samako miñak kentzeko. Labur: ona dozu kipulea, bizigarri, kutsuen aurkako, garnu-eragille, erreumearen uxatzaille...

28. Limoia

Eguerdi aldeko Asia da zitrikuen sorterri. Oiandar aurkitzen dozu limoia Himalaia'n eta Indotxina'ko basarte zabaletan. Txina'n eta India'n millaka urtez landaturiko zitriku au mitu-zugatz lez euki izan eben Europa'n, lorea ta frutua urte guztian erakusten ebazalako, eritxi baten.

Alesander Aundiaren gudu-ibilteen Ondorioz zabaldu ziran geienbat limoia ta laranja, lenengo Europa goialdean eta gero Palestina ta Egipto'tik zear eldu ziran guganaiño. Espaiña'n gaur asko artzen da, Ego-aldean baitik bat. Orain urte bi (1982) sail aundiak ikusia naz Alikante'ko Guardamar erritxoan, lora ta umotu, bape batu barik, azpian usteltzen lez itxita.

Lau-bost metro azten da limoi-abea. Beti daukazu berde, loraz usaintsu ta alez ori. Orri zalak, narru antzekoak, orpoan arantza bat daukela. Udabarrian dau lore garaia geienik; lorak kanpo aldetik pitin bat larrosa kolorezkoak eta barrutik zuriak. Arrautz-obo antza dau frutuak, apur bat luzatua; azala ori. Urtsua aragia, garratza ta ataletan banandua.

Naiko ardura eskatzen dau, uraz lez iffausketaz. Eder jako giro beroa. Euskalerrian be, itxas-aldean beintzat, artu leikena dozu, eta artzen dana. Gure komentuetao baratzetan be bai: emen Larrean be nik ezagutu izan dodaz. Gaur landara gazte bat daukagu laster emoten asiko dana nunbait.

Osakai lez asko darabilgu, bai jateko eta bai usainkirako. Garrazki ta C bitaminatan oparoa. Gripe aldian, leen lez orain, limoiari ezarten dautsagu eskua. Aspaldi bateko gerkarrak latindarrak eta arabiarrek zer aunditzat eukien, beronengan ikusten bai eben pozoi ta berenuen kontrako sendagarri berezia, ta izurrite ta Olakoetan ez gaixotzeko indarbidea. Arrezkeroko azterketak be' orixe berori erakutsi daskue, limoiaren berebiziko balioa. Limoiak euki be, laranja legez, ainbat eta ainbat gai daukaz guri gorputza osasunean jagon al izateko; garbi jarten dau gure barrua, urdailla ta sabela neurri bikaiñean.

Aoko ta eztarriko miñak osatzeko be ederra da. Eskuko narua leun biurtzen dautzu, atzazkal aulak gogor-azi, bilkor-jarioa gutxitu, ezkabia ta lakasta egotzi, oraiñak, izpillak eta orbanak il.

Ona da baita barnea ozkirritu ta zer antzekoetarako. Garnuari eragiteko. Bat-bateko eragiña dakartzu eutsi-eziñeko larri ta okaden kontra. Izerdi sortzaille. Sabel-jario, pirri-pirri, gibelesko min, jaus-min eta abar uxatzeko be eder-ederra, alajaiña!

Janaria dala-ta urdail naiz sabelean astuntasunik edo ba' dozu, egizu auxe: estutu limoi bat eta nastau bere guna ur pizkaten, edaizu gero ortik pitin bat koillarakada erdi bikarbonatuz; laster zagokez larritasun barik.

Izerdia atera nai dozunean, barriz, eizu onela: urtu eizu limoi erdi bat kafe-katillutxu baten, garagar eta ezkurraz; oera-koan ar eizu ori bero-berorik, izaraz ta mantaz ondoren estal-estal **egiñik**.

29. Lur-sagarrak

Ondo egonda be ez dago zetan gogora ekarririk, Sartaldeko janari-maian ain gora izugarria daukan barazki au Espaiña'n 1580' rantza sartu zala, Pizarro'ren gudariak Peru'tik ekarrita. Laster ugaldtu zan Europa'n, abereentzat azkurri ona zalako. Irlandarrak 1719'an, Ipar-Amerika'ra joan ziranak, ango bazterretan zabaldu ta sail ikaragarriak erein ebezan. Gaur nun ez da ezagutzen lur-sagarra, **patatea**?

Naiko goratzen jatzu landara au, zelako lekuan dagon, eta frutua azitan emon daroa. Beste barazkiak ez bezela, patateak apurka lurpean zabalazten diran garatxillak daukaz, urrunkiz aberats dituzun garauak egiñaz. Lur-sagarraren zillak ez dira egiazki gara lodituaren pipillak baiño. Buruak zil edo begiz orniduta dagoz eta zil bat daroan zati beintzat ereiñaz ortik ernetzen dira gero urrengo lur-sagar ale-emoilleak. Leku lior ondo aizetuan euki ezkeru, luzaro irauten dautzue.

Paper ederra jokutzen dau patateak, asko erabilten da era askotan jateko: Almidoia, alkoola ta uruna ateraten jakoz. Abereen azkurri lez, ederra dozunik ezin zeinke uka. Patata baltzetik % 90 Europa'n artzen ei da. Abereai emotekotan, zuritu edo egosi egin bear lenengo, azal gordiñak ba pozoi-gaiak ei daukoz. Gure baserritarrak orixegaitik mazkelukada egosiak —anabakea ta osalea— gertatu oi dabez.

Patata burua ona da osasunerako, indar aundiduna, errez ekiten dana, edozeiñentzako egokia. Modu askotan ipiñi daikezu: kutxer naiz sartagiñean erreta, laban naiz lurrunetan txikorturik. Ez da bear bada gari, garagar eta olo aleak baizen bete-aberatsa, baiña iñolaz bere ez ezegarri; apur bat beiñik-bein ezti-gaillu ta sorgarri dituzu patalearen gerri ta ostoak, eta buruak be eritasun askoren kalterako, ez dozuz txarrak.

Egosi au be gertatu zeinke gerri ta ostoakin: 40'tik 100 gramu ur-litroz egiñiko nastea osakai bikaiña dozu erri-gatxaren kon-

trako, birietako katarru ta garnu oiñaze-míñen zaztadaí eraso egi-
teko. Patata buru ondo zeeatutakoz egindako txaplatak be on-
onak dira erreduren, narru eratsi ta kirrizkatuen eragiña gaindi-
tzeko.

30. Luzkerrak

Erderaz: «pepino» deritxe. Ba leiteke Himalaia'ko lur etzean
lenengo ta orain millaka urteak India'n eta Egipto'n ezaguna
izan zana, gaur *guk* be ezagutzen doguna bera izatea. Gerkarrek
eta latindarrak aurrez goresiarri indar aundia emoten eutsen Er-
di-Aroko sendagilleak.

Ortuari au ezta izan alan be merezi leuken bestean eder-etsia.
Izatez ba-ditu alderdi onak eta ez ain onak; % 95 ura da, eli-
katura gitxigaz, A ta C bitaminak, naiko burdinkí manganeso ta
yodo daukazan arren. Kutsu-gaiak ditulako, mingostasuna dauko
azalean.

Osakai aldetik begitu ezkerro, gordiñik ez da errez eiotekoa,
urdail sentikorrek eta urduriak ez dautse ondo amor emoten.
Freskagarri da beste aldetik ta garnu-eragille ez makala. Kanpo
aldeko eri ta gaixoetan erabilli oi da geiago; adelakai lez ona da
beronen mamin urundua, bardin arpegia dotoretu, soin-azaleko
orbanak kendu, narru-gatxak urrundu ta tximurrak bardintzeko
be. Luzker-aziak, kalabaza antzekoak diranez, bizio-uxatzaille az-
kartzat daukiez toki askotan.

Gaur-egunez egiñalak egiñal dagiguz soiñean erantsi jakuzan
koipeak bota naita; bai, argaldu guran gabiltz guztiok, zu ta ni.
Luzkerra dogu, ba, gaixo orrentzat neurritzaille ezin-obeia. «Ar
eizu —idazten dauku M. Mességué jaunak— luzker entsalada
bat, berakatz eta perejil txiki-txiki egiñaz, oliba-orioa ta limoiaz
anduta. Emakume belakiak, arolak oso ondo aurkitzen dira nar-
rru azpiko kizkiñen azte motzari erasoten dautson osa-neurri one-
gaz».

31. Maatsa

Itxura danez, Asia Txikia'n dau jatorria, beronen lantzea kon-
dairaren argia urratzean galtzen dala. Eder-etsia zan, ba, egip-
toarren eta gerkarren artean, aspaldi aretan be arretaz zaintzen
ekien-eta: maatsa jaten eben, dakigunez, eta ardaoa egiteko do-

larak eukiezan. Dioniso Grezia'n eta Bako Erroma'n ezagunak ziran ardauaren jainko-zaintzaille lez. Gaur Europa'n batez be ugaria dogun maats-aiena ez da ain zaarra, toki epelean bertan be ondo datorrena da baiña.

Landatzen diran maats-motak 40'tik gora dira gaur-egun. Maats-ondoa lodi biurria da eta aien luzeak, alboetako Zugatz eta adarretara igon eta dingilizka jarten diranak; orrela, ondo iñausita egon ezik, luzatzen dabez euren muskil, adar eta aien bi-ziak. Ostoa dira aienak, aundiak, bitik beiñeko buztan luze gaiñean kokatuak.

Maiatzaren asikeran loratzen da maatsa, irailaren azkenerantz bakundurik. Emen inguruko maatsak ardao bikaiña dakar; ardaorik onena Errioxa'koa, Mantxa'koa, Kariñena ta Andaluzi'koa diralarik be, Euskalerrikoa ez dozu exkasa. Mairako ona. Gure ortuan maats-klase asko dagoz, naiz txakoliña egiteko naiz mairako be ona, kanpotik ekarritakoa baiño be obea, aorako urtsu gozoa. Bakio'ko txakoliña ospe aunditan dabil.

Sendagai lez ba-dau indarrrik. Udazkenean umotu ta eguzki-beroz mama dariola dagonean, maats-jataldi ederrak egin oi dabez batzuk eta olan, gíbela garbitu, ta guntzurrunak txau jarri, osasuntsu ta bizkor daukazuz neguko otzai ta eguraldi badaez-Dadakoai aurrez-urre egin al izateko. Garbi eizuz maats-garauak jan aurretik, kimi-gaien orban-kutsuak kentzeko.

Maats mordoak, edota onein ura, edozeiñentzat dira onak: umeentzat, seindun dagozan emakumcentzat, gibeletik sufriduten dabententzat, umorez naiz tentsiño geiegiz txarto dabilententzat. Diabetes daukienak, osterak, ez dabe maatsik jan bear, azukrea neurri aunditan daukielako. Maspasak onak dituzu; umetxoak gozoki orde zango ba'lebez maats-mordo ederrak, obeto legokez osasunez.

Ona dozu ardaoa neurritz edan ezkerok, baiña neurritan kanpo, naiko arin gaiñez eragiten dautso gizonari. Gero zenbat baregarrikeri!

32. Madariak

Basamakatzaren aide urrekoak dira. Nun dau jatorria? Ez oianean, Asia sarkalde ta Europa egoaldean baiño. Basamakatzak, izan be, mota askotakoak dirala, ez dabe ale zakarra bes-

terik emoten. Gozo urtsua dozu euron alea ondo landatu ta jagon ezkeru. Gerkarrak ezagutzen ebezan eta Homero'k bere Odis'enean ba-dagi aitamena beintzat. Garai artako makatzakaz gaiñera madari-ardoa egin oi zan.

Jorraillaren lenengoetan asten da madaria pinportak emoten. Bereiz datoz lorea ta alea, eta frutua gienez lorea deritxonetik agertzen da. Lore-ontzia da madariaren organurik beiñena, nagu-siena, gizendu ta mamin biurtzen dana. Madaria, beraz, frutu ta igali naspil korapillotsuen maillan sartzen dogu.

Mairako ona, azukeraz aberatsa, A ta C bitamina ugari. Garnu-ekarle dituzu madari ostoa; maskuri erre ta narruko miñaz larri dabilzanai gomendatzen dana. Ixurkia lez 25 madari orri gramu litro bat uraz irakinda, garnuari laguntzeko ona be ona da.

Zurari dagokionez, zuri-gorritzka dozu, izpi leun ta ari bereko, dibujurako lerro-artezgailu ta olakoak osotzeko, egoki-egikia. Azalak eta adar gazteen orriak arbutosido deritxon gozagaia daukie.

Urdaillerako kaltegarri dala-ta, Mediterraneo aldeko osagilleak sarri galazo daben igali au, ondo umotu ezkeru, egoskor, eio-errez gertatzen da. Sabel sentikordunak, alan be, oba egosita jaten ba'dabe.

33. Maillukiak

Ezagutzen doguz gure baserrietan mailluki-sail galantak landu ta zaintzen dituezanak, dagokien garaian mutur gorri orreikaz beteriko otzarakada ederrak azokaratuz. Basa-bedarra dozu, urtero bizkor jagi ta muskiltzen jatzu udabarriak atea joala; berez azten da mota-egal eta zugaztietan, areitz eta arteen ingurumari. Baiña basotik baratzeru jauzi egiñik, gaur ortuetan eta Ortarako gertu sail berezietan txukun-txukun sailkatu ta polito artzen da.

Mailluki-landareak ondo txikia dauko, suster baltzizkak; oneitatik datoz gero orri kirtendunak, azpi aldetik zuriak, iru arrautz iduriko zerratan banandurik, ertzetan agin lodiakaz orniduta. Jagon ezkeru, ugaria da; jateko gozo ta azokan ondo saltzen dana.

Garau biribilla, gorantz dagiana, zentimetro bat lez luzeran, gorrizka, mardul, gozo ta usaintsu; egiazko frutua, baiña, garauan bananduta daukazan aletxo berdeak dira, mutur baltzak, kanpotik gorri ta barrutik zuri.

Mailluki txortenaren ostoa ta aleak, martzuka gorrien antzantzeko gaitasunak daukiez, osaketarako adibidez. Mailluki ura landara erreñu osoko ekarritakoetatik naasiena dogu. Mailluki orriak txikor-azteko indarra dabe, ta garnu erazteko C bitamintan be aberatsa da. Ona dozu oraindik oridura, larumin, eztul gogor eta antzekoen aurka.

Ixurki, jarabe atsegiña egin daiteke mailluki-ostoa samurrakaz. Onela: nastau egizuz 30 gramu mailluki orri koillarakada bat azahar-ur eta litro bat egiazko ur. Naste au ipiñi eizu irakiten, eta berau edan ezkeron, bikaiña dozu oso.

Usain leunekoa da maillukia, ao-gozagarri; freskagarri, gainera, **ta atsegiña**.

Gure baratz-ertz batean beti egon oi da sail eder bat.

34. Masustak

«Masustabe», «masustabaltz» be esaten dautsegu. Laar familiarakoak dira. Naikoa zabaldu ta azten jatzuz, moltzoan naiz adarrez adar, sei bat metro lez garaiturik. Euriz oparo diran bazter, bidagune ta tokietan, muna, ezponda, ur-bazter eta Olakoetan erne, azi ta loratu oi dira geienik.

Eder jakez sasi-gaiñak masustai. Ez al dosuz ezagutzen? Esan edozein mutikori. Or sasitza bat. Udabarrian asten dira biztuten eta uda erdiruntz garauz beterik daukazuz. Masustaren frutuak zentimetro bi edo daukaz luzeran, garautxo askogaz moltzoa eginik. Baltz gorrizka da euren kolorea eta jaterakoan gozo garratzak dira; ur saldatsa gertatzen.

Masustak ba-dabe garrantzirik. Gozogiñak eta jarabeak erreximerarako asko erabilten dautzuez. Masusta likora ez dozu txarra, alkool gitxi dauko ba ta edateko aokera leuna. Garau elduak ezin obeak dituzu barruko esteak garbitzeko; masusta berdeak, barriz, beruzkoa geldiazteko lagunduko dautzu. Bitaminaz abe-

ratsak. Samako miñak arindu ta birikiak, auspoak ats-barritu ta legepera ekarteko askok erabilten dabez.

Laar puntak edo-ta orriak, ostera, ikutzean zatzatzen gaitue-zalako ain uxakor jakuzan arren, frutuak baiño be esku-zabalagoak dituzu. Batu eizuz udabarrian laarren begi ta garrazta biguñak eta itxi liortzen. Gauza askotarako balio dabe. Onak dira egosita beruzkoa, pirri-pirri, sabelereango ta antzeko gatxetarako. Eurokin gargarak egiñez, laster gelditzen ditu samako miñak, agin arteko aunditu, gartze ta erredurak.

Urte batzuk dirala, Urte Santua, bagillaren 4'tik 17'ra Erroma'n izan gintzazanean, geugaz eroan genduan abade zaartxo bat, oraintsu illa, Lezama'ko semea eta urteetan Peru'n mixiolari ibilia; apaiz onek bidean geldiuneren bat egiten gendun guztietan, sasitzara jo ta txolet bete sasi-punta batu oi eban, gero bidean jateko. Arek iñoanez, on-onak ei dira urdaillerako.

Ikus jarabe bat: nastau litro bat masusta-ur litro bat eztikin. Jar eizu berau irakiten losazko ontzi batean. Naste au irazi eizu, loditzen danean; or edari bikaiña.

35. Mertzikak

Melokotoiak. Euskeraz artzen ditu beste izen batzuk be: «Mertxika», «muxika», «mixtika» ta abar. Sortalde Urriñetik dator-kiguna ei da; larroskarien endakoa. Basa-mertxika legez ez da iñun ezagutzen; landatu, barriz, nainun landatzen dabe, gaur eskualdetik baztertuenetan ere artzen dalarik.

Ez da askorik azten, lau bat metro geienik. Orri berde argiak, lantz idurikoak, luze ta larrosa kolorezko; guztiz dotore jazten inguruak apaindura onek.

Garau aundi bat da frutua, gozo ta urtsu, maiko igali lez ondo ederretsia. Mota asko ezagutzen ditugu, ta egiari berea ezartera ezkeru, eder gozoak dira danak. Batzuk arin datoz, beste batzuk beranduago. Merezi dabe arduraz zaintzea.

Mertxika ferskua, % 85 ur eukiaz gaiñ, azukrez aberatsa dozu; orio apur bat dauka, askotariko meatz-gatzak eta A, B ta abar bitaminak. Umotutakoan, indar emoille sekulako, ao-bizarra kentzeko eder, freskagarri ta bikain.

Osakai lez, sarri gomendatzen dabe sendalariak, umeai batez be, esteak garbitzeko egokitzen. Orriak onak txakur eztula, barru-liortasuna, legena, erpea, bizien zauriak, seietsoko miñak eta abar arin-azo ta kentzeko.

36. Mirmilluak

Erderazko «membrillo» onek izen asko daroaz; bizkaieraz ba-karririk: «Mirmillu», «irasagar», «miru-sagar», «irarasagar...». Sagar eta madari-ondokoen antzeko landara au Iran eta Turkia aldekoa da jatorriz.

Mirmillua antxiña-antxiña, jateko ta osakai lez baiño usainki lez miretsiagoa zalako, jainkoei eskiña izan zan. Orixegaitik, Grezia'n Zeus'en txadonean agertzen dira mirmilluaren antz-antzeko diran zugazñozko ozka-aundietan. Erritarren artean, maitasun-ezaugarria zan mirmillu bat eskintzea; eta Solon'en agindu batek, VI'garren gizaldian, mirmilluak zer-esana eukan eztegetan.

Osasuntzan, barriz, Hipokrates'engandik XVII'garren mendera arte, auxe izan zan fruturik on osasuntsuentzat eukia; beronen idor-eskortasuna goi-goi agertzen jaku antxiña bateko medizina ta sendakuntzan. Luzaro egon izan zan berenuaren kontrako osagaillu lez.

Gaur ez dauko ainbeste ospe; baiña, gaur-egunean be, aintzat artua da osakuntzan eta gozokigintzan naiko erabillia.

Alea lauso urdinkaz estalduta dauko, umotzen danean uxatzen jakona. Usaintsua oso, ta mamin latzekoa. Mota batzuk gordiñik jateko frutua ekarten dabenagaitik, geienetan egosita jan oi da.

Enbor kiribildua dauko, eta zaarterakoan arroldu egiten da zatitan. Abartsua guztiz. Jorrallean loratzen da, lora eder aundiz jantzirik. Madari antzeko frutua, amar-amabi zentimetro luzezabal daukazana, ori-zuria.

Onak dituzu urdaillarentzat mirmillu frutuak; oneikaz egiten diran egosiak, onak dozuz gaixo asko sendatzeko. Gurean landara bat dago, indartsua ta igalitan ugaria.

37. Mizpillak

«Mizmira» edo «mizpira» be deitzen jako; ortik BN-s'ko esatera zugatz onetaz: «Mizpira, agora gabe uzkira». Ez dakit egia danik, zein basoan zein landan ederto datorren igali-erbola oni ezarrirako esakuna.

Asia Txikian dau iturburua; baiña beingo baten girotu zan Europa'n be, ta emengo bazter-zugatzakin laster alkartu jakun.

Sei-zortzi metro azten dira mizpillondoak; enbor oker biurtua, arantzaz jantzitako adarrak, orri eskergak, pizkat agindunak, lora zuriak maiatz-bagillean, bakarkakoak. Frutuak zakar txikiak dirudie marroi kolorezkoak, kukulosto jarraikizko koroï zabal baten amaituz.

Elduta egon arren, kakiak lez, ezin daitekez jan; jakera ezitia artu jateko gozo egin dakiguzan, auxe egitea da egokiena: apur bat eltzen diranean batu ta ganbaran lasto naiz galtzu gainean ipiñi nasai-samar: aldi laburraren buruan egiten jatzuz jangai.

Osakai lez erabillirik, mizpillaren frutuak Erdi-Aroan be sukarraren kontrako onak ziran; barrua girotzeko ederrak dozuz, esteen lana legetzen dabe-ta. Abazeria barik artu ezkeru, urdail sentikorrek be errez eroaten dabez.

Beste klase bat, ots, Japon'go mizpilla deritxona be ba-dator gurean. Osto iraunkorduna da, asko azten ez dana. Nik beti ezagutu ditut iru-lau onako gure ortuetan. Udazkenean lora zuriz jazten danarren, fruturik ez dakar udabarriaren asierara arte. Kolore larua dau frutuak, biribilla ta arrautz-antzekoa, iru-lau zentimetrokoa, zabal lodi. Azal meea, ta barrua jakera ta zapore onekoa.

Azukera gainberatua dauko mizpillak, saponina ta beste sustantzi leungarri batzukaz; beruzkoa aienatzeko ona dozu. Baita bizioai alde-eragiteko be. Ona mizpil-ur egokia, osakai lez: estutu mizpira frutu batzuk eta artu baraurik. Jarabe bai litzan ar daikezu.

38. Mullua

«Hinojo» erderaz, landa ta ortuetan datorrena, eta nire us-tez aitamen bat emen merezi dauana, mesedegarria bait da onik onenean.

Ez da askorik azten, metro bat edo zertxobait geiago, kirten zut, adartsu ta pitin bat kokatuakaz. Landatu barik dator eremu, sasieta, muna, latzin eta lurgorrietan. Zelai, solo ta ereintzetan be ba-daki etorten, eta iñoizkoren baten zigor edo izurrite antzera pikarderia etorri be.

Bagilla aurreratzean loratzen da. Osto-xerra luzeetan zati-tzen diran puntakaz. Lore txiki oriak noski, ginbail antzera amai-tuz. Frutua luzeago da zabala baiño; lerro urtenak, azi txikiz be-terik. Usain ezta. Aorako gozo.

Mullu sustraiak, osasun arloan, txiza ugaritzen dabe. Landa-rea bera be garnu-eragille dozu, eta jateko gogoia biztuten dau-tzuna. Urdaila ta esteak biguntzen. Ugatz-esnea ugaritu daroa naiz abereetan naiz emakumeetan; erabat illerokoaren laguntzai-llle, egoki ez danarren mullu-frutu asko jatea.

Gordiñik jan daiteke, eta txorten eta muskillak miatzkatzen asko ikusten dira; janarietan, berdura freskoz nastauta ona da zizki-mizka lez. Anis gustua, baiña atsegiña. Zopatan be sartu daikezu, egosita.

39. Okaranak

Larrosondo familikoa ta lurralde epel samarretan ederto da-torrena. Zugatz aundi baten tamaña arturik be, abetxo itxura dau askotan, au da, bere enborra lurretik ara asten da kimu-adarrak ematen.

Okaran mota ugari dagoz, guk alan be etxetarra ezagutzen dogu antxiñatik. Europar au jatorriz, gaur munduan beste asko ere zabalduta daukaguz.

Bizkor loratzen dira, urte barruan; guk emen daukaguzanak, esate baterako, eguraldi onak ba'dira, zezeillaren erdirako txir-piak eta ondoren lorak emoten asten jatzuz. Lora zuriak. Igaliak ez tamaiñuz ez kolorez ez dira danak bardintsu. Zelako nabar-durakoak, izan daitekez baltz, berde, ori naiz gorriak,

Okaran alerik geiena zugatz-ondotik artu-alan, maira eroan oi da, baiña kontserban be ipinten da kopuru aundietan, mermela-darako askotan erabillia, jateko gozoa dogu-ta. Okaran merla-

tuak edo aran onduak jateko onak eta osasunerako onagoak dituzu eta orduan bere glusidoak % 60'raino igoen oi da, % 44 azukereak, balio aundiko janari bihurturik. Ona barrua garbitzeko, eta izen zabalekoa antxiñatik. Molière frantsez antzerkigille sonatuak bere irri-komeri «Le Malade Imaginaire» idazterakoan goi-goi jarri euskun okaranaren indarri, esanik; «... arratsaldean, okaran pitiñak sabela arintzeko».

Naiz gordiñena naiz onduena, bigungarri dozu okaranen ura. Nok ez daki orren eragiña? Zenbait sabel lior osatzen jakuz okaran konpota goizean artuaz.

40. Oster-zuriak

Oster-zuri, erderaz «eskarola». Barazki ugaria; eder osasuntsua, sasoz erein, aldatu ta zaintzen jakin ezker. Gure ortuan, ia urte guztiz, guri-guri daukazuz. India sortaldekoa dala esan oi danarren, ez dakigu nundikoa dogun jatorriz, baiña latinoak be ba-erabillen izena beintzat euren izkuntzan.

Eun bat zentimetrotik gora azten da, azal-murri ta bizarge; ostotxo biurri agindunakaz, iru-lau burutxo goi-orrietako galtzarpean jarriak eta azken-burutxo adarño luzatuan kokatua. Sustraitik jagiten jakozan ostoak zuri biurtzen jakoz argiaren ikututik igeska; onela berezkoa dauan mingostasuna galdu ta samur geratzen da. Entsaladan naiz egosita jaten da oster-zuria. Gurean geien artzen dana kizkurtua dalarik be, beste mota asko ezagutzen dira or-emen.

Urte guztian artu daikegun ortuaria. Klase batzuk naiz uztailean naiz dagonil-iraillean ereiten dira, neguan jateko; beste klase batzuk azillean, udabarrian jateko. Eskarola zuria, adibidez, guk geien artzen doguna, bagilletik urrillera ereiten da, ta egunero jan leiteke zein aztokitik zein aldatuta.

Bein edo aldatu ezker, eztau ardura aundirik bear izaten. Naikoa azten diranean, lotu egiten dira txorta bat egiñik, euren zuritzea, orrien zuritzea erreztuaz. Euren barrua olan samurragoa egiten da, jateko guriago. Buru-lotze au maira eroan baiño ogei bat egun leenago egizu. Beste ardurarik eztau bear.

Osasunerako on-ona danik ezin daikezu uka.

41. Perexilla

Aspaldi baten osakuntzarako soil-soilki landua izanik, sukaldarako be eder-etsia izan zan Erdi-Arotik aurrera. Eta edozein lekutan aurkitzen dogu gaur. Baratz egaltxo baten bere egoitza berezia artu daroa barazki onek, eta orri-txortatxo bat beintzat sukaldari guztiak pozarren eskuratzen dabe.

Eztau luzarorako bizirik, urte ta erdi or-or; urte bira ez jatzu egundo be elduko. Edozein tokitan azten jatzu, ereitea ez dautzu beste ardurarik eskatzen, eta azokan ez da txarto saltzen, gaur josteko aria baiizen bearrezko dogu-ta. Aragia ta arraiña onduteko perexilla aukeran izatea ederra dozu izan be. Aokera ez-tia damotse saltsai.

Suster bakuna dau, zuria edo zerbait orizkoa. Gerriz gora ez da geiegi anditzen, egal ta adarrez gaiñezka. Garbi-dizditsuak orriak, kirtendunak, lore berde illunak iru atal agindunetan zati-tu ta. Bagillean garatzen.

Egitura naasia dau, ta gai askotan aberats. Gaur-egun maian ez-ezik, mediziñan be naiko erabilten daukue berau; apio lez dozu batez be jori ta ugari. Orri usaintsuaz gaiñera, miñerala, kalzio, posporu ta A ta C bitaminatan ugaria da, gordiñik batez be. Onek gora aundia damotsa perexillari, janariak gozatu ta janarien indarra neurtuz landaren osakaitzan leen-mailla arturik.

Ederra da jateko bidea egiteko. Eta garnu-eragille. Beronen aletxoak artu oi dabez illekoaren aldiak neurtu al izateko. Txaplata lezorriak jo-jo eginda, zauriak eta mingaiztoak garbitu ta osa-erazteko erabilten **dira**.

42. Pikuak

Oso antxiñakoa dogu Zugatz au: Egipto' n lau milla urtetik gorako margozkietan agertzen da. Eden'en be gure leenengo gurasoak piku-orritz egin ebezan gerripekoak euren billostasuna esaltzearren, eta geroago Eskiñitako Lurraren oparotasunaren ezau-garri lez. Ez da, ba, gaurkoa gure artean ugari daukagun arbola mardul au.

Leku askotan basa-iko lez ezagutua izan arren, landuz artutakoak Asia sartaldean dabe jator-burua. Ez da aundi, ez txiki; adaburu zabaldun, zur zuri, maskal auskor. Kare-lurra jako atsegin, beste lur-motak baiño areago. Eguzkia ta errekondoa ez ditu ezesten.

Orri aundiz jazten da, baiña jausi egiten jakoz udagoiengan. Ez dira bizkorrak daroazan osto luze zabal era askotakoak; baitz, berde, illunak goitik eta argiakoak azpitik. Susubil edo ail zabal dabe eusgarritzat. Udabarrian loratzen jaku pikua.

Jateko lez indartsu da, aberatsa bait dogu azukretan adibidez. Ale eldu-barrietan urriagoa da sustantzi au, % 20 bat; baiña legortu ezkeru, % 60'ra lez eltzen jatzu. Garratz deitu batzuk be da-ditu, zitrikua ta abar. Umotzen asibarri dagozan aleen esnean, adarretan naiz ostoetan, diastasa, enzimoa ta beste sustantzi batzuk aurkitzen dira. Piku-gunak errez gogor-azten dau esnea, legar arruntak baizen arin. Piku-orriak A ta B bitaminaz aberats dira, neurri gitxiagoan C bitaminaz.

Jateko ona dozu pikua, eldurik eta pasa modura. Legorturik ondo irauten dautzu eta antxiña-antxiñatik era orretan be paper ona jokatu dau munduan, gariak eta orioak eta urraitzak baizen bikaña. Aziak onak dituzu barrua biguntzeko; legorrek be ego-sita ez dozuz txarrak gozogarriztuteko.

Piku egosiak, izan be, beti dozuz egokiak: suar gaixoentzat, katarruak arindu, biri-odiak garbitu, bular-garrazturak kendu ta osatzeko. Esneaz egosi ta gargarak egin ezkeru, eztarriko miñak leun-azteko indarra dabe.

Erabil eizuz garijo ta enorrak uxatzeko, ondoren onez erabilili be, gaixorik dagoan garia piku ezearen esneaz igurtzita.

43. Piperrak

Ameriketakoa da. Mexiko'tik Txile'ra ango indioak piperra erabili oi eben janariak onduteko, eta gero XV'garren mendean Kristobal Kolon'i jarraitu eutsoenak ona ekarri ebena, gaur Europa'n, Afrika'n eta Asia'n zabal dabilkigu; gaur famili guztietan da ezaguna gitxi-asko.

Urterik urte erein eta landuaz obeturik joan jaku ta klase asko ezagutzen doguz or-emen; klaseotatik batzuk aundiak dira, mutur-luzeak lez, beste batzuk txikiagoak; oneik aokera gogorra dautzue, areik eztiagoa.

Lora zuriz jazten dira, txorten luzetik dingilizka. Lora ernaldubakotxak leka gorri naiz ori bat dakar, berein azi estu-estu egiñak ditula. Kaiena pipermiñak, azken urteotan gure ortuetan be naiko zabaldu danak, frutu txikiak dakaz eta abazuzi, ongailutzat erabilten da janarietan.

Piperrak ez dira indar aundiko, baiña C, B ta PP bitamiñak daukiez. Orrez gaiñera aparteko sustantzi bat daroe, au da, kapsizina, eta bere aokera garratz minkarra adierazo darotzu onek. Piper-miñak, geiegi jan ezkeru, urdailleko, esteetako ta guntzurrunetako goraberak ekarri leikezuz.

Kanpo-aldeko gatxetan be piperrak ba-dau bere zeregiña. Gaur berton be, gai-materi gorri-erazle lez darabille industrian; txaplata, gantzuki ta Olakoetan bardin.

44. Porruak

Mendeetan zear dogu ezaguna barazki au; guk be naiz jateko naiz azokartzeko, sailtxo bat beiñik-bein beti ipiñi izan dogu. Euskaldunok, jakin ez noiztik, aintzakotzat euki izan dogu, gaberako atan be, porru-patataz egositako lapikokadea. Gure asabak onegaz eta gatzaiñakaz egiten eben euren sekulako aparria.

Azitik ugaritzen da. Edozein sasoitan erein leikena izanik, azillean lurreratua dator ondoen, eta gero, kipulak lez, maia-tzean eta bagillean aldatu ta erreskada luze dotoreetan jarriaz, amar-amabi zentimetroko erretenetan lurraz estaldurik, gaiñerako ardua aundi barik dator ugari ta mardul; gaixorik ba'litz, egin botikea. Udazkenean gorde trukutz batzuk azitarako.

Kipulea ederra baldin bada soin-osasunerako, porrua ez da gitxiago; alkarren pareko dozuz orretan, dudarik bage. Sustantzi askoz orniduta dago; ao-bizarra kendu ta jan-gurea egiteko ezin ohea; bularreko miña, abotsik eza, anderraietako, barru-liorra, guntzurrunetako ta beste gaitz askoren aurka, oso ona dala autortu bear. Indar itzala dau garnuari eragiteko; urtsua eta janari lez errez eioten dana. Baliotsua medizina barrutian.

45. Sagarrak

Aspaldiko esakuna dogu: «Egunero jaizu sagar bat eta osagilleak ez dauko zugaz zer-eginiñik». Zer gogoteraz nai dauku onek? Inportantzi aundia dauala sagarrak gure janarietan. Zoaz zeure ortura; artu ta jan eizu sagar bat, azal eta guzti zeure sagastikoa bada, orrela ez dau ezer galtzen bere gantz sortutik; baiña merkatuan eresia bada, zuritu eizu, leen onena zan azala gaur arriskutsu egin bait jaku, gaixo ta tximur barik iraun-azoteko askok egiten dautsen kimi-sustantziengaitik.

Mota askotakoak dira sagarrak, milla bat ariko kontaturik gaur-egun. Irudi danez, Asia erdirantza dabe jatorria, gaur Europa'koakaz txertaturik, obetu ta otzarakada ikaragarriak batu ta saltzen dirala.

Bizi garean mende onen lenengoetatik Euskalerrian, Bizkaia'n eta Gipuzkoa'n atan be, sagarrondo-sail mandoak landatu ziran, jan-sagarrez eta sagardoa egiteko motaz. Or gure sagardotegiak, Bizkaia'n Berritu'n, eta Gipuzkoa'n Aginaga'n eta Usulbil'en baitik bat. Sagarraren ura, ederra da izan be. Beraz, sagasti loratsu, jori galantak ezagutu ta ederretsi izan doguz gure baserrietan; gaur, zoritxarrez, ez dakusgu olakorik, banakaren batzuk izan ezik; areik zaartu egin ziran, amor egin, lurreratu ta sutarako, eta areitatiko, orpo batzuk oindiño be zutik badiraue, adar igar eta bigura ta durdura-bedarrez josirik agiri jakuz. Nik neuk ia beti, olako sagar-ondo bat ikusiaz, au esan oi dot neure kautan: «Baserritar zabar baten sagastia dozu au».

Eder jat, ostera, udabarrian sagasti loraz jantzia. Lizardi'ren «Sagar-lore» poema dakarst gogora: «Sagasti berri, sagasti lore, inguma-atsegintokia iduri»... Udazkenerako ale zuri-gorri-orig apainduko da. Azal leun, iragazi eziña dau eta azal onek ez dautso usteltzen izten. Klase batzuk laster datoz; gure ortuan, esaterako, Doniane (San Juan) sagarrak uztaillaren ia erdian eldurik dagoz.

Sagar elduaren aragia tringu ta batua da. Aorako benetan gozoa, edo gazi gozoa. Bost gelatxotan bereizita, frutu-biotzean, aziak dagoz gorderik. Usain atsegiña dau eskuarki, eta atson ezti au azalean daroan esentzi batena da batez be.

Osagarri lez, ugaria dozu gun-esnetan, freskagarri aorako, urdail gangaillai ziri egiten dautse, sabel-lirdinga babestu. Goizean

gosaritan eta otordu osteetan ona jatzu sagar bat edo bi jatea. Azukrea dauko, eta pektina, eta beste sustantzi batzuk, euron artean C bitamina.

Ona edari gisa be. Irakin-erazotako edarrietatik onena dozu sagardoa, ederrena ez esatearren. Askoren eritxiz bikaiña biotza-ren auleria urrintzeko. Neurritz artu bear da, alan be; barrutik garratz-miñez dabilzantentzat ez da ona. Umetxoai be, ez emon oba.

46. Tomateak

Ameriketatik ekarria, Peru'tik ain zuzen. 1550'rantza ager-tu zan leenengo Europa'ko baratzetan. XVIII'garren menderarte apaingarizko landaratzat artu eben, eden edo berenoduna zala uste ebelako. Urrengo mendean, baiña, bazter zuztietara zabal-du zan. Gaur ez dago orturik ez etxerik tomatea artzen ez danik. Ona da, izan be, gordiñik naiz egosita jateko.

Urtsua bait da, ez egiozu eskatu esateko bizikairik; ortuari interesgarria dogu alan be, A ta C bitaminaz exkasa ez da-ta. Beronek dakarskun eio-erreztasuna goi maillakoa ez dalarik, ego-si urturik, daukazan aziduak bateratu ondoren, neurri neurtue-tan artu ezkeru, freskagarri oso ta jan-gogoa bizkortzeko, ala-alakoa dozu.

Barazki modura urterokoa da, eta udabarrian dator. Gaur, epaillaren 21'garrenean piper eta tomate-azia ereiten diardue, mintegiak apain jarrita. Mota askotakoak ezagutzen dira. Azita-koan, metro bat eta geiagoko kirtenak eukiko ditu, adartsu ta barne utsak. Mutur luze batek eutsita agiri jakoz orriak, bizar-tsu samarrak. Lore laruak mordo bakunetan; kukulua bost atale-tan bereziturik.

Aldatu egiten jako kolorea. Eldu aurretik berdea ta elduta-koan gorria. Azitsua. Tomate orriak, dagokienez, aldean daukan sunda latzak uxatu egin daroaz koko, eltxo ta mamorroak. Ja-gole bat dozu baratzean; eta etxeetan, adar lior bat esegi dai-kezu, baserri askotan oitura dabenez, eta ez dozu orrela inguruan kurumiño, euli-alper, amarratz eta olakorik izango. Eta au askoz errezagoa dozu, bazter guztiak zomorro-jalez auts-egiten jardutea baiño.

Zomorroren batek ziztatu ba'zaitu, gaiñera, zoaz ortura ta igurtzi eizu beingoan, tomate-orri bategaz, aginka egin dautzun uea. Bardin egin zeinke perexilaz be.

47. Txiguria

Mañari ta inguruetan onela deritxoe esderaz «diente de leon» esaten jakon bedarrari. Nun sailkatuko berau bedarren ala barazkien artean? Arein antzera basa-edegiña, aria dau; onein artean jarteko, barriz, gure maietan eta osakitegietan ospetsu egiña dabilkigu.

Antxiña etzan ezaguna izan, bestela iburuetan be aipatua izango jakun, baiña XVIgarren gizaldi aurretik ez dausku iñungo lore-zalek ez medikuk aitatzen; arrezkero, bai, garnu-eragille lez goraiptzen dauskue, eta gaur be, agiriko osakuntzak ezestua izanagaitik, ixillean ainbat gaitz-sendatzen dira txiguriari esker. Gizaldi onen asieratik zabal dabil beronen osasun-balioaren indarra.

Askotasuna ta ontasuna batera doaz bedar onetan. Edozein lekutan dator, ia urte guztian etorri be; bizi, alai ta gordin, gabaz itxia ta eguzkia Urtetean zabalik. Danerako da ona: erleentzat, eztigai damotse-ta; umeentzat, jolasera dei dagitse-ta; tripontzientzat, jan-aurreko entsaladak ugari ta gozoak eskintzen dau-tsez-eta.

Txinguriaren orriak eta sustriak jaten edo aprobeztatzen dira. Zelaian naiz soloan abereak eurak be ba-dakie bedar orren onura. Entsaladan ezeze, ixurki lez be artu daikegu, iru edo lau bedar-oin, suster eta guzti, urez beteriko kaxola baten; suster estu-tuen ura be artu leike bi edo iru bider egunean.

Garnurako ona. Gibel maiñontzien adiskide. Ondo datorkie baita narru suarez, ezuriz, gotaz naiz umorez txarto dabiltzanai be.

48. Tuia

Antxiña dala agertzen jaku tuia zura gerkarren eta latindarren artean. Liburu Santuak be aitatzen dabe. San Juan'ek, esaterako, bere «Agerpen» idaztian egur usaintsua dala diño: «... arri eder, pitxi, liño, seda ta eun gorritzarik, ez zur usaintsuri...». (18, 12).

Zipres familikoa. Ez jako jausten orria. Bizi-zugatza deitzen dautsoe or-emen, luzaroan bizi zalako; osasunkarako egoki, ez-korbuta sendatzeko ona zalako. Markoitz-ondoetan eder, ostu iduriko adar zanpatu ta usaintsuakaz. Ipar-Amerika ipar-sortalde ta Kanada ego-aldekoa dozu jatorriz. Europa'n, XVI'garren gizaldiz Frantzia'n agertu zan leenengoz, gero zumardi, ezkurdi ta lore-barzetzan ugari zan, eta gaur gure mendietan be, ikus Barazar eta Gorbeia, sail galantak daukaguz ikusgarriro. Negu otzai be errez arpegia erakutsi oi dautseen ezkerro, baso-zugatza aundien aldame-nean oparo lantzen dabez gure Udaletxe ta Aldundiak.

Egur bikaiña dau, ustel eziñekotzat daukiena. Ipar-Amerikan sartaldeko itxasaldean auxe darabille etxegintzarako. Euskalerrian be ederto datorrena dogu. Nik ba-dot gomuta atsegiña zugatz ontaz: ume nintzala, an Atxuriarte neure jaiotetxean, nire aita piñu-zalea bait zan, gure mendi zabaletan metro bat bera be ez eban itxi ler-ondo ta beste zugatz-landaren bat sartu barik. Tuiak be landatu genduzan «Sakona» eristen geuntsan etxe azpiko troka jori batean, leen gaztañadi izan eta orduan soil aurkitzen zanean; aita kanpotik zan baten, amak eta biok sartu genduan tuia sail aundi samarra; andik urteetara gure baserria zar-barritu ebenean, tuia arein zura sartu jaken goiko pisuko gela guztiai, baita ni jαιο nintzanari be. Baserri au gaur, zoritxarrez, utsik dago.

Osakuntzarako ba-dau bere zera; usain goxoz gaiñera, azetona be ba-dauko, tuiona deritxona. Betetasunaren ikurra ei da. Ona da omeopatian be ainbat arlotan; untze ta soriak kentzeko tintura onak; kutsadura lez artu ezkerro, ba-dau indarrik sein galtzerako; debekaturik daukie, beraz, emakume seindunak.

49. Udarbiak

Enderazko «erremolatxa». Lur-sagar eta arbitxoien antzera, «beta» arikoa. Mota ugari ezagutzen diran arren, gure inguruan ostera oneik irurok: 1)gorria edo jatekoa; 2) azukrerakoa, ta 3) abere-bazkarakoa.

Leenengoa, arbitxoetaz esan doguna, gorria dozu geienbat, eta gordiñik jaten da. Gure aurretikoak ez eben aintzakotzat artzen, baiña gaur zizka-mizka ta jakibitarteko lez, beste barazki batzukaz naste, egoki be egoki etorri oi jaku; egosita be jan leike,

orioz ta ozpiñez ondua. Gure ortuetan, sailtxo bat besterik ezpada be, uda ta negu agiri dira olako barazkiak. Urte bikoa da; zerba naiz azelkiak lez, au da, leenengo urtean azteko sustantzi gantz-garriak batu ta gorde oi ditu sustraían eta, urrengo urtean, loratu ta frutua emokeran jaten dira.

Bigarrenak, azukregintzarakoak, garrantzi izugarria dauko ekonomi aldetik. Onako udarbi, erremolatxa saillak ereiten dira Araba'ko lautadetan; mota askotakoak diralarik be, lur ariñetan edozein klase dator ondotoxo. Gure lurrean Silesia'koa ta doixterra, biak zuriak, datoz ondo ta ugari.

Irugarrenak, au da, etxeko abereentzat janari lez erabilten danak, ostro ta buru aundiagoak daukoz. Oparotsua. Ez daroa ainbeste azukre ta edozein lurretan dator. Negu otzak jotean, sabaian bedar idorra ta galtzua urri dozunean, ondo datorkizu udarbía solo barreanean. Orri ta buru atsegiñez birrintzen dabez kortako biztanleak.

Osakai lez erabat ba-dau bere zera udarbiak. Udazkenerantza aldean dantzari dabilzan zorna (virus) pozoidunen kalterako ez da txarra fabrikako azukre-ondarra, betaina deritxon sustantzi bizkortzaillea, barrua goitik beera orekan jarten dauskuna.

50. Untzorria

Ezker txarraren ikur ei da. Zergaitik, baiña? Iñoren lepotik bizi dalako. «Zazpi-suete», «uzki-pitxer» eta antzeko irain-berbak oguzi oi dabez beronen izen onaren kaltetan. Idazleak eurak be —Montaigne'k adibidez— txirrist egin dabe iñoiz itz barregarriak eioaz: ormak, arriak eta zugatzak, ots, bere mantupe geratzen diran landarak, eurotatik janaritzen ez dala be, zauritu, zanpatu ta itxurgatu egiten ei ditu.

Zarra izan bear dau, antza danez; lareun urtetik gorakoak, Zugatz enborra baizen kirten aundiak daukezanak, ezagutzen doguz bat baiño geiago. Udabarrian umotzen dira untzorriaren garauak, eta kontu apur bat euki bear da ez jateko, poziotsuak diralako.

Bizartsu ta aientsu. Ostoak zal-gogorak, berde illunak, iraunkorak eta bost gangailletan zatituak. Aundi ta txiki, kolore ta orri mota askotakoak ezagutzen dira.

Esker txarreko onen aziak eta frutuak aberats dozuz orioz. Frutuak gaiñera onak barrua garbitu ta oka egiñik larriak botateko. Zauri-ondoak osatu dagizuzan be, guztiz egokiak. Baita ba'dabe beste indar bat be: ezpiritu txarrak uxatxeko berau erabilli oi eben antxiñaokoak.

51. Urazak

Entsaladan artzen dogu barazki au, egosita be gozo-gozoa danarren. Janaritzako bakarrik, baiña, ez ei dogu berau bear, okela ta arrain sabel-asegaritzat baiño. Bazkatzeko ona, alan be guk ez ei dogu bazkatzen abereak larran lez, guk jan egiten dogu. Ortik gero istilluak eta goraberak. Nok errazoa? Gizonaren janariak sendoagoa izan bear ei dau.

Beti bezela erdikoa oberena. Entsaladak jaten dabezan umeak azur makalak izango; gose dan gizaseme langilleak uraza baiño geiago eskatzen sabelerako. Gure maietan eder etsia izan dan urazari «jakintsuen bedarra» esan izan jako. Ez zio barik, barazki onek beregan daroazan gaitasun-indarrakaitik baiño: urduri gagozanean baretu egin oi gaitu, gozo ta ezti ipiñi. Kiriostatik larri dabiltzan pertsonak urazea jan bear leukie aparitan, lo bigun, nasai ta iraunkorrez jabetu daitezana.

Eskalora Europa ta Asia'ko latzin legorretakoa baldin bada, landutako urazeak, buru-zil biribildunak, jatorri illun samarra dauko. Gerkarrak eta latindarrak ezagutu ez-ezik goratu be egiten eben euren denporan; arrezkero, etorri zan lekutik etorri zala gurera, leku guztietan zabal dabilkigu gaur.

Balio exkasa dau jateko, % 95 ura da-ta. Uraza edo letxu-geak, alan be, goserik ez daukonari gosea ekarten dautso, eta barrua freskatzen. Bitaminatan eta meatz gatzetan aberats. Egosita naiz pure egiñik plater arin biguna dozu. Uraza garatua da osagaiz beteena; txakur ez-tula kentzeko, barruko miñak arintzeko, kuntze irrisak ibitzeko.

52. Urrak

Jaten dogun aleari deritxogu «urra», zugatzari barriz «urritxa». Urritxa Zugatz bezela edozein tokitan dator, baiña sakonune ta aize ezkutueta garbalago.

Urki-familikoa. Europa, Asia ta Ipar-Amerikan zabaldua, amabost bat urritx-mota lez ezagutzen dira. Zugatz zaarra naitaez, beronen osto-fosilak ez gitxi Irugarren Aroan agertzen bait jakuz eta edesti aurreko gizonak beronen frutuak jaten ebezan, aurkituak izan diran illobi neolitiku batzuetatik atera leitekenez.

Iraillean loratzen da, ta bere gerba oriak edarazten dabe, negu biotzean, aziaren auts urreztatua. «Corvlus» eritxoan gerkarrak, urra, ots, alea, buru antzeko kusu batek babesturik aurkitzen dalako.

Mota asko diranarren, auxe da gure artean, naiz toki bakartian naiz ortuetan landuta, on, ekarkor eta aukerakoena. Urri-txaren garaua, nabar, baltz-zuri, borobil ta zur-antzia, oskola deritxogun orri-estalki batez ber-jantzirik dago. Urri-tx-adarren azala aberatsa da tanika gaitan, orioa, alkoola ta beste sustantzi batzuetan legez. Beronen azi-loreak. gaiñera, koipea, proteinak, kañabera azukrea ta beste sustantzi batzuk daukaz.

Osakai-iturri lez sendalari zaar askok goratu izan eben, eta gaur be au esan daroe: jateko ona dozula urra, bizigarria ta intxaurrea baizen ona urdailerako. Tentsiño aundia daben pertsonak, alan eta guzti be, ez leukie jan bear, urrak odola jaso-azteko sustantzia be ba-dautzu-ta. Bestetara, urrak odol makalekoentzat on-onak dira.

53. Yang-tao (Kibiak)

Ona igali-zugatz barri bat, baliotsua oso, Euskalerrian ugari ta errez ugalduko jakuna. Irutik bostera lez limoiak baiño bitamina geiagor aberatsa dana. Txina'n agertu zan abetxo au gizaldi bat eta erdi doi-doi dirala, eta orain gure lur-ondoetan, bertorakotu ta izotz-egun latzak diranean apur bat jagon ezkerro, ederto baiño edertoago emoten dauana.

Gaur Euskalerrian ez daukaguzan beste igali-zugatzak be gure lurrean etorriko litzakezalakoan nago ni. Leenago emen ez etozan piñu-mota, Zugatz, lore ta bedarki aurrez artu oi doguz orain; itxasalde au epelagoa da-ta, beste klase batzuk be girotuko litzakiguz.

Aitatu dogun auxe bat: Yang-tao. Durango'n eta abar, gure muntigietan saltzen dira landarak eta baserrietan asi jakuz lan-

datzen; Garai'n, Markiña'ko Mibe auzunean eta gure ortuan nik dakidanez eta ikusi dodanez dagoneko.

Liana (lokarri) bat da. Izen au tropiko oianetako landara aientsu batzui ezarten jake, zugatzetan gora igon oi dira goialdetaraiño eta emen adar ugari emonez, batzuetan eusle jakezan zugazñoak ito egin oi dabez, Zugatz indartsu, zurrun, orma, parrrel ta antzekoak estaltzeko laster egokitzen batez be gorrizkatzen jatzuzanean.

Usain gozozko urre-loraz beteten dira bagillean. Ondoren frutu mamintsuak agertzen, 40 gramokoak, azal txigortu ta bizartsuz. Jateko zuritzen dozuzanean mamin perdailla agertzen jake, sapore gozokoa, pizkat minkatza, gurintsu ta freskagarria.

Janari moduan ba-dau garrantzia: proteinaz, posporoz, kaltziz eta burdiñez aberatsa da, limoiak baiño bost bider C bitamina geiago izanik. Maian postre lez artu leiteke, baita likurta naiz almiarretan be, eta gozagintzan zein pastelgintzan erabilli.

Lur mamorrek naiago ditu landara bitxi onek, ur geldiari errez damotsenak, eguzki alde, sarobe ta aize-ezkutuak. Guk olako lekuan sartu genduzan oraintsu iru urte ta erdi Yango-tao landarak, amar guztiz, zortzi eme ta erdian ar bi. Dioika endakoa dalako, ar bat bear dabe beti: oin-ar bat naikoa dozu zazpi oin-emerenztat, lege bezela.

Emoten ete dauskue? Bai orixe! Iru erreskada jarri genduzan guk: erdikoan ar bi eta alboko bietan lau eme baktxean. Eta igaz (1983) bete-bete egin jakuzan ale gozo bizartsuz. Ez dira igaliok ez aundi ez txiki; azokan, alan be, Zornotza'koan 15 pezetan saltzen dira frutu baktxa. Mailluki aundi gozoen aokera dabe geienbat.

Dozena bat onako ez litzatekez oker etorriko gure baserri baktxean. Gure artean **kibi** (Kiwi) izenez ezagutzen dira.

54. Zafrana

Millaka urtekoa; bizigarri lez kanela ta antzekoak baizen zaarra. Beronen aipamena dator Liburu Santuetan eta Homero'ren Elias'nean. Osakai ontzat joten ebela esan daikegu arabitarrak,

eta XVIII'garren menderarte medizina arazoetan geiago erabilia zan jatekoak ontzeko baiño. Itxura danez, ez dakigu noiz, Asia Txiki'tik jauzi egin eban Europa'ra.

Errez datorrela esan gengike, edozein landa ondoan, naiz lur legorrean naiz ureztatuan. Kirtena loratu ondoren erneten jakozan orriak daukoz, luze ta estuak, mintzeko leka baten sabelean. Ur-alea baiño zerbait lodiago dan títula sendoa dau, ezkuta ta kuskua barik.

Udazkenean loratu oi jatzu eta kipulak jalgiten jakoz tubo luze samar bat osoturik; lila kolorezko buru antzera zabaltzen da, margo gorri-bizia dauko-ta: zafranaren larrosa esaten dautso-gu oni; lorearen odi edo tuboa morea izanik be, apurka-apuaka, zurbilduaz doa zuri-zuri egin arteño. Mota batzuk euren lora eder-rrak edurrean zabaltzen dabez uda barriaren asieran, beste batzuk ostera ez dira loratzen udagoienean izotzak asi aurretitora arte.

Landarak kirten laburdunak dozuz eta lur-gaiñetik zentimetro batzuk besterik ez dabez jaso-azten euren lora-morkoak. Lastodun landarak lez, esan dogu, orri estuak agertzen dauskuez. Landatu nai izan ezkeru, udazkenean jarten dira kipula antza daukien zotzak; dotore emoten dabe naiz bide-ertzez erreskadan naiz baratz landuan bakanka.

Ez daukagu zetan esanik, leen lez orain, janariak adelatu ta ontzeko erabilten dala sarri samar. Baiña osapide lez ez gitxitan. Biotza osatu ta bizkortu daizun ona danik ez iñoiz izan dudamudarik. Gaitz kutsuzko ta nastor guztiak jaurtzeko berau erabili izan da: eztula atertu, naparrerria leundu, gibeledu arriak urtu ta abar. Etxeko osakuntzan ba-du gaur be gure jenteak uste onik bedar baliotsu onen indarrean.

IZTEGIA

Ba-dira liburu onetan itz batzuk, seguru asko, zuk ezagutzen ez dozuzanak. Ezta arrigarri, gai au oindiño gitxi erabilia bait dogu euskeraz. Orregaitik emen dozuz batzuk, ez ezagunenak, eta beste batzuk, P. Muxika'ren ale biko Iztegi nagusia erabilliz, ikasiko dituzu. Ez da, ba, egoki irakurleari dan-dana eginda emotea.

Abazeria, guiso
Agiri, tejo
Aien-ezker, virgaza
Aldigaizto, mareo
Anabaka, borraja cocida
Andeza, edema, tumor
Anpuru, pólipa
Antzutasun, esterilidad
Ao-bizar, ganas de comer
Arabi, arándano
Are, páncreas
Aren, tercio
Argedu, desaliento
Arol, ostentoso
Arraniz, tambor
Atezu, tensión
Atz, sarna
Azaloztu, refrescar
Azki, óvulo
Azkurri, alimento
Azpedar, azafrán
Azteko, crecedera

B

Be/cor, legaña
Bero sartua, insolación
Beroen, insolación
Bero-indar, caloría
Berokín, estufa
Bilgo, atado
Bisistura, jeringa
Bixika, divieso
Bizio, lombriz intestinal
Buba, sífilis

E

Edabe, pócima
Edekan, parásito
Edoskaillu, biberón
Eio-tutu, tubo digestivo

Ekai, elemento
Eldekon, tumor no enconado
Emarkari, regalo
Enor, callo
Erdoka, costra
Erio, supuración
Ermaint, defecto físico
Ernaldi, preñez
Erraboila, bulbo
Errosen, caspa
Ester-mutur, apéndice
Ezuri, gota

G

Gailli, extremidad
Galatz, obeso
Gangail, óvulo, amígdalas
Gandor, cima
Garastatu, regar
Garbal, conspicuo
Garnu, orina
Garuntegi, encéfalo
Garramaztu, ronquera
Garrangila, esfago
Garrazpera, carraspeo
Gatxepel, tisis
Gei, materia
Gerbo, amiento
Gerli, pus
Geruza, capa ligera
Gezalgai, nitrógeno
Giar, músculo
Ginbail, sombrero
Gingil, paperas
Girgil, pústula
Gongoila, ganglio
Gozagai, glucosa
Guren, glándulas
Gurintxo, paperas
Guruin, glándulas

I

Igitu, moverse
Intsusa, sauco
Itze, especia
Itzul, reverso
Izpi, rayo, hebra

K

Karrantz, aspecto
Kamuts, romo
Kimetz, brote
Kizkin, célula
Kosko, capullo, cráneo
Koskor-lísta, sinovia
Kota, tétano

L

Lakasta, eczema
Larrantz, volumen
Likurta, aroma
Lirdinga, mucosidad
Lokune, articulación

M

Martzuka, mora
Mascor, caparazón
Matratzu, equipaje
Matxingar, acedera
Mintz, membrana
Montio, régimen
Moskol, cáscara
Mota, clase, especie

N

Nastor, contagioso
Naretu, tranquilizante
Negal, herpe

O

Oketa, arándano
Oreka, equilibrio
Ornu, angina
Orue, suelo, espacio
Oztura, resfriado

P

Parpail, lóbulo
Pauto, escrófula
Pikor, grano, acritud
Portu, tratamiento

S

Sagu, glándulas
Sopai, paladar
Sekeria, reumatismo
Soma, olfato
Somatu, barruntar
Sukar, calentura
Susubil, pedúnculo

T

Taka-egin, acertar
Trenkada, tabique
Txaplata, emplasto
Txiguri, diente de león
Txikol, hueco
Txicor, encogido
Tximistura, lavativa
Txiringa, jeringa
Txirpi, pimpollo
Txistorki, gajo
Txorten, pedúnculo
Txurren, asma

U

Udarbi, remolacha
Ui, encía
Uraza, lechuga
Urrunki, alejadizo
Usun, sanguijuela
Uztai, arco

X

Xomorro, microbio
Xingolaztu, encintar

Z

Zakar, áspero
Zakatz, agalla
Zingirin, dureza
Zirota, jarabe
Zorna, parásito
Zozko, organismo
Zubil, cilindro
Zuzitu, hollar .

**IDAZTI AU MAMINTZEKO
ERABILLI DITUDAN
LIBURU BEREZIAK**

- a) **«El Gran Libro de la salud, Enciclopedia Médica de Selecciones de Reader's Digest**
(Iberia), S. A. Madrid, 1977.
- b) **«Enciclopedia Médica Familiar»**
New York, 1961.
- z) **«La Medicina Popular en el País Vasco»**
Ignacio María Barriola
Bilbao, 1979
- d) **«Euskalerrriaren Iakintza»**, R. M. Azkue
I eta IV aleak
Madrid, 1935.
- e) **«Secretos y virtudes de las plantas medicinales»**
Selecciones del Reader's Digest.
Madrid, 1982
- f) **«Plantas medicinales»**
Enciclopedias de Gassó
Barzelona, 1973
- g) **«Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado»**
Selecciones del Reader's Digest
Madrid, 1980 (12 ale).
- h) **«Medicina Popular»**, D. C. Jarvis
Editorial Bruquera, S. A.
Barzelona, 1961
- i) **«Enciclopedia de Ciencias Naturales»**, lau ale,
Editorial Bruquera, S. A.
Barzelona, 1967
- j) **«Plantas Medicinales»**, Dr. A. Vander
Barzelona, 1964
- k) **«La Naturaleza tiene razón»**, Marice Mességué
Plaza y Janés
Barzelona, 1973

AURKIBIDEA

Sarrera	5
---------------	---

I ZATIA

DANENDAKO OSAKUNTZAK

Alborengoa	H
Aldigaiztoa	12
Alergia	12
Alkoola	13
Antzutasuna	14
Arnasketa	15
Azgurea	16
Azukara	17
Aurre-gurintxo	17
Barru-legortasuna	18
Bero-sartua	19
Bisustura	20
Biotza	21
Biziena	22
Bizioak	24
Bizkar-azurra	25
Buru-soilla	25
Drogak	26
Elbarria	27
Eltxoak eta kokoak	28
Emakumezkoen gaisoak	30
Entzumena	31
Ernaritakoak: 1) emakumeenak	33
Ernaritakoak: 2) gizonezkoenak	34
Este-muturreko miña	35
Ezin-esana	36
Eztarria	37
Ezuri edo txoko-miñak	38
Garnua	39
Gatxepela	39
Gerriko miña	40
Gibela	41
Giar edo muskuluak	42

Giroa	43
Gogamen	44
Gorreria	45
Gozo-gaisoa	46
Gripea	47
Guntzurrinak	48
Illekoa	49
Begiak	50
Kirioak	52
Kizkiña	53
Koipe-gauzak	54
Loa	55
Loditasuna	57
Mima	58
Narrua	59
Odol-atezua	59
Odolik-eza	60
Oiñak	61
Ondorentza	62
Oztura	63
Buba	64
Sebelaldia	65
Sukarra	67
Surra	68
Umeen sor-miña	69
Umore edo sekeria	70
Urdailleko miña	71
Xomorroak	72
Zangorriena	73
Zitaldura	74
Zorna	75

II ZATIA

ERRIAREN OSAKUNTZAK

Agiñak eta albagiñak	79
Aginkadak	80
Andra seindunak	82
Aizeak	83
Arnasa	84
Arrosena	86
Atezua	86
Atza (sarna) eta ezkabia	88
Azkordiñak eta legena	89
Begizkoa	89
Biotzerrea	91

Bizioak	92
Buruko miña	93
Burutik egin	94
Belarriko miña	95
Ernal-indarra	96
Eztarriko miña	97
Eztia	98
Garitzak	99
Garnua eta arriak	100
Girgillak	101
Izurritea	102
Karmunko eta lupua	104
Katarroa eta kukutx-eztula	105
Mariua	106
Min-oria	107
Odol-tankera ler-bearrezkoa	108
Okaldia	109
Ornu, samako miña	111
Ozpiña	111
Pixua	113
Tripalak	114
Txaplatak	115
Txistua	117
Ume jaio-barria	117
Umorea	119
Zantiratua	120
Zotiña	121

III ZATIA

LANDARAK ETA BEDARRAK, OSAGAI

Alkatxofa	125
Apioa	125
Arbiak	127
Arbitxoak	128
Arroza	128
Artoa	129
Asunak	131
Azea	132
Azelkia	133
Azenaro edo txiribiria	133
Babea	134
Berakatzak	135
Berroak	136
Berexenak	137
Errazuri	138

Ezkua	139
Garia	140
Gaztaiñak	141
Idarrak	142
Indabak	143
Intxaurreak	144
Kaki	145
Kalabazak	146
Karduak	147
Karrakatxak	148
Kerizak	149
Kipulak	150
Limoia	150
Lur-sagarrak	152
Luzkerrak	153
Maatsa	153
Madariak	154
Maillukiak	155
Masustak	156
Mertxikak	157
Mirmilluak	158
Mizpillak	159
Mullua	159
Okaranak	160
Oster-zuriak	161
Perexilla	162
Pikuak	162
Piperrak	163
Porruak	164
Segarrak	165
Tomateak	166
Txiguria	167
Tuia	167
Udarbiak	168
Untzorria	169
Urazak	170
Urrak	170
Yang-tao (Kibiak)	171
Zafrana	172
Iztegia	174
Erabilitako liburuak	176