



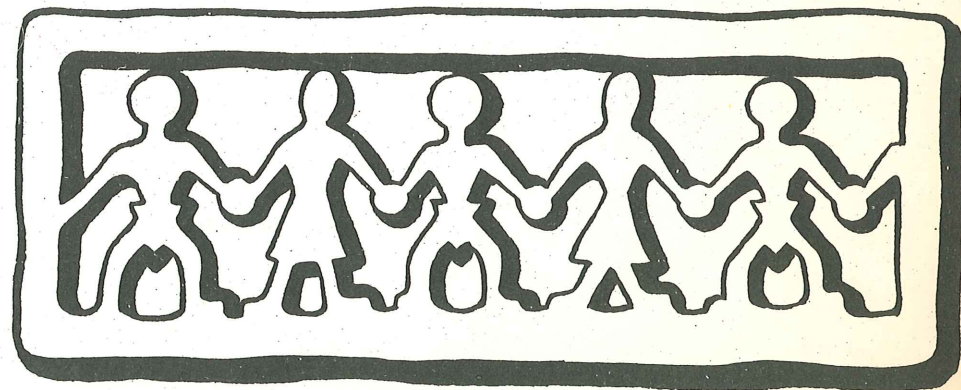
GIZA SOINAS

7



Dessin

GIZĀ
SOĪŅĀ



Nihil obstat.

Ezkurdia Jose Antonio.
29 - VII - 1967.

ESKEINTZA

Euskerea erakutsi eustan
neure amari.

Bear diran baimenakin.

Depósito Legal S. S. 241/70

ITZAURREA

Euskal ikastolak, Jainkoari esker, asko ugaritu dira azken urteetan,
baiña ikas-liburuak ez ainbeste.

Emen dozun "GIZA-SOIÑA" utsune ori bete naiez dator.
Beteko ete dau?

Ola balitz, beste liburu asko argitara emongo geunkez.

Oraingo aldiz ikas-liburu au bizkaieraz eta gipuzkoeraz bakarrik
emoten dogu, baiña Lapurdi'ko gure anaien euskeran, eta Zubero'ko
euskeran ere azaldu nai dogu.

Gipuzkoeraz eta bizkaieraz argitaratzean elburu au izan dogu:
al danez euskera batuan egitea.

Teknika liburuentzat euskera batuak zelakoak izan bear leuken
asmatzen danean, orduan pozik argitaratuko geunke euskera batu
ederrean. Bien bitartean...

Ikas-liburua au egitean gure jokabidea au izan da:
Giza-soiña, liburu oneri euskal arnasa emotea, eta lortu dogula, uste dot.
Orretarako ikaskai bakotxean ipiñi ditugu:

Lenengo: gaiaren azalpena, labur eta errez.

Bigarren: ezagutzak eta ariketak... pihipitaki, esaera-zar,
itz-gurutzatu eta ele-zar, eta irakurgaiak...
ikasitako gaiari lotuak.

Irugarren: euskal-abestiak, len ikasitakoa, doiñua bide,
aurtxoen biotz-buruetan sartu dedin.

Laugarren: irudiak ere euskal kutsukoak dira, ederrak eta apaiñak.

Ikas-liburu onetako irudiak Goenaga'tar Eusebio'ri zor dautsazuz.
Milla esker berari, baita liburu au argitaratzeko ainbeste
alegindu diran: Berrojalbiz'tar Yulene Andreari, eta
Xabier Peña Jaunari.

Egilleak.

Goikoetxea'tar Iñaki, S.J.

Loyola'n 1969'ko Gabonetan.

ARKI-BIDEA

IKASKAIAK	Orrialdeak
1. GIZONA	7.
2. BURUA	15.
3. SOIN-ENBORRA	23.
4. SOIN-ADARRAK	31.
5. AZURRAK	39.
6. GIARRAK	47.
7. BIRIAK	55.
8. KIRIOAK	63.
9. BIOTZA eta ODOL-BIDEAK	71.
10. JANARIAK	79.
11. TXEGOSKETA	87.
12. GUNTZURRUNAK	95.
13. IKUSMENA-BEGIAK	103.
14. ENTZUMENA-BELARRIAK	111.
15. GOZAMENA	119.
16. USAIMENA eta IKUMENA	127.

IRAKURGAIAK

	Orrialdeak
1. Gizonaren sortzea	12, 13.
2. Uso zuria	20, 21.
3. Tartalo	28, 29.
4. Zazpi anaiak eta ama	36, 37.
5. Sorgiñak	44, 45.
6. Lau lagun indartsu	52, 53.
7. Lau lagun indartsu (Jarraipena)	60, 61.
8. Soinkien lan-uztea	68, 69.
9. Biotz aldaketa	76, 77.
10. Kepa'ren urdaillak	84, 85.
11. Ukabiltxo	92, 93.
12. Zaldi baten bizitza (Bilintx)	100, 101.
13. Limosnatxo bat (Pello Mari Otaño)	108, 109.
14. Kukubel	116, 117.
15. Kepa deunaren oillaskoa	124, 125.
16. Makallua zertarako?	132, 133.

ABESTIAK

	Orrialdeak
1. Kanta Jaunari	14.
2. Ikusi nuanean	22.
3. Astotxoa	30.
4. Lenengotxu ori	38.
5. Dira, dira, zezenak dira	46.
6. Praka zar txikitxoa	54.
7. Mendi zaleak, aurrera	62.
8. Goazen mendirik mendi	70.
9. Begiak parrez parrez	78.
10. Maritxu, Maritxu	87.
11. Popatxoak nanan	94.
12. Zaldi baten bizitza	102.
13. Limosnatxo bat	110.
14. Paris'tik	118.
15. Glu, glu, glu	126.
16. Surtzapi	134.



GIZONA

Gizona Jainkoak egiña da.

Lur gaiñeko abere ta landare,
aizetako egazti,
eta itxasoetako arraiñen
nagusi, jaun ta jabe,
gizona da.



Gizonaren gaiñetik bakar-bakarrik Jainkoa.

Gizonak atal bi ditu:

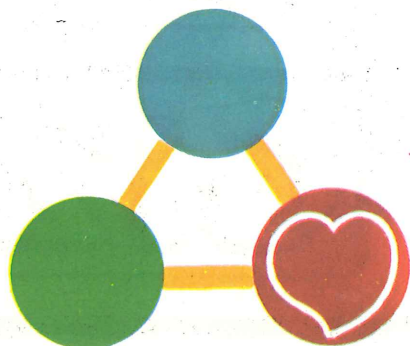
Soiña eta Gogoa.

Gogoa il-eziña da,
Jainkoaren antzekoa.

Soiña ilkorra da,
baiña ederra.

Gogoak iru almen ditu:
Oroimena, Adimena ta Naimena.

Oroimena, gauzak gogora ekarri eta gogoan gordetzeko.
Adimena, gogora ekarritako gauzak ulertzeko.
Naimena, Jainkoa, gurasoak, lagunak eta gizon guztiak maitatzeko.



Gizonaren soiñak edo gorputzak
iru atal ditu:

Burua, Soin-enborra eta Soin-adarrak.

Burua,
soiñaren goiko aldean dago.

Soin-enborra,
gorputzaren erdi aldean dago.

Soin-adarrak,
soin-enborraren
goiko eta beko aldean dagoz.

Iru atal oneik alkar bat egiñik
soin osoa edo gizonaren gorputza
egiten dabe.

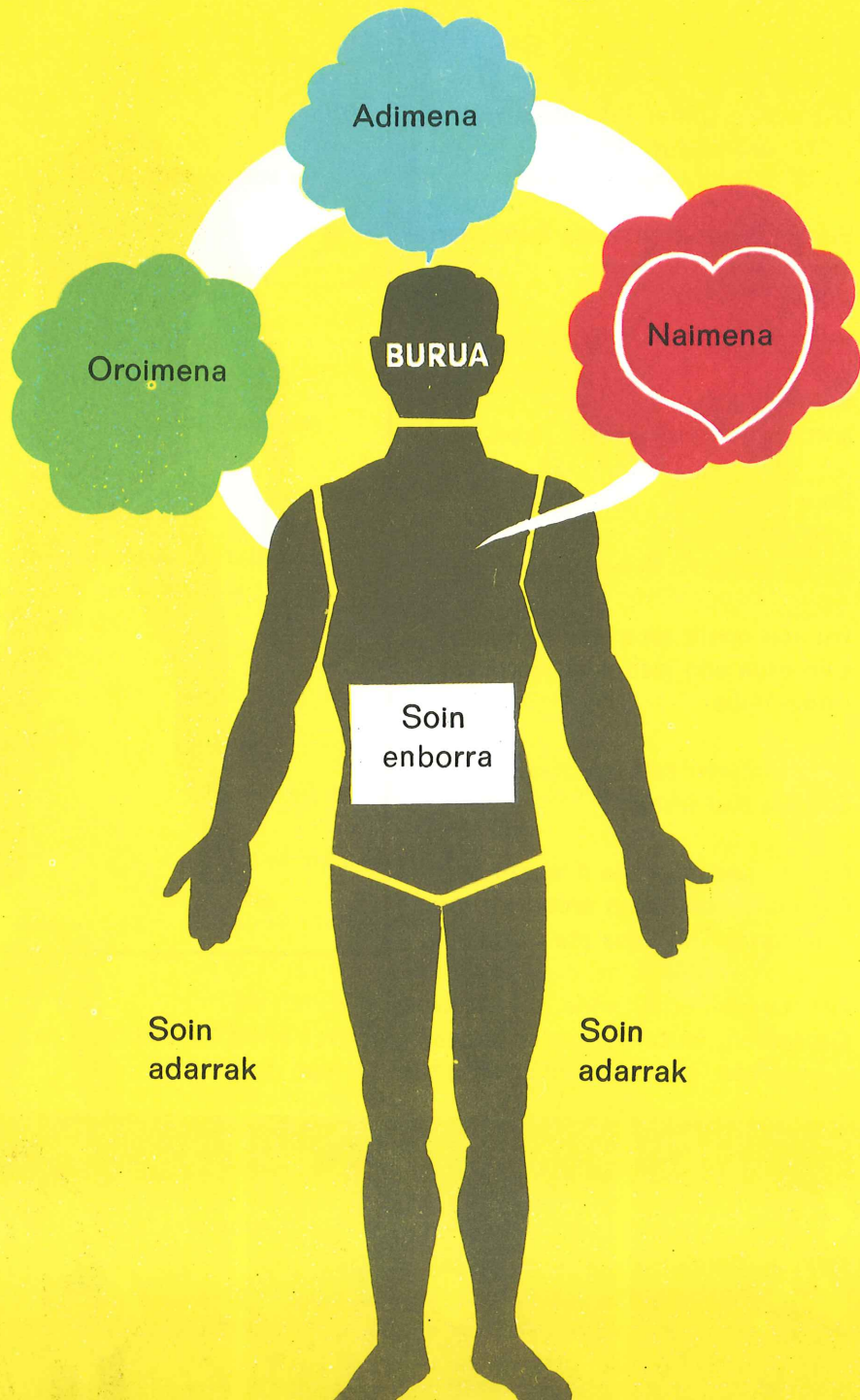
Giza-soiñaren zati bakotxak
Soinkia dau izena.

Gizona jaio, bizi eta il egiten da.
Gizonaren **bizitzako aroak** iru dira:
Aurtzaroa, Gaztaroa eta Zartzaroa.

Aurtzaroan, ume txikia, azi eta sendotu egiten da.
Gaztaroan, mutil eta neska gazteen gorputza ariña eta indatsua da.
Zartzaroan, gizonaren indarrak gitxituaz joan doaz.



GIZONA



EZAGUTZAK.

Gizona nork egiña da?
Gizona Jainkoak egiña da.

Gizonak zenbat atal ditu?
Gizonak atal bi ditu: gogoa edo arima, eta soiña edo gorputza.

Gogoak edo arimak zenbat almen ditu?
Gogoak edo arimak iru almen ditu: oroimena, adimena eta naimena.

Soiñak edo gorputzak zenbat atal ditu?
Soiñak edo gorputzak iru atal ditu: burua, soin-enborra ta soin-adarrak.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

..... il-eziña da. ilkorra da.
..... maitatzeko da. ulertzeko da.
..... gogoratzeko da. Gizonaren bizitzako aroak. dira.

PIHIPITAKIA.

Pihipitaki, pahapataki, zuk ez dakizula gauza bat:
Goizean lau oiñen gaiñean, eguerdian bi oiñetan,
eta arratsaldean iru oiñen gaiñean ibiltan dan aberea.

(Erantzuna 139 orrialdean)

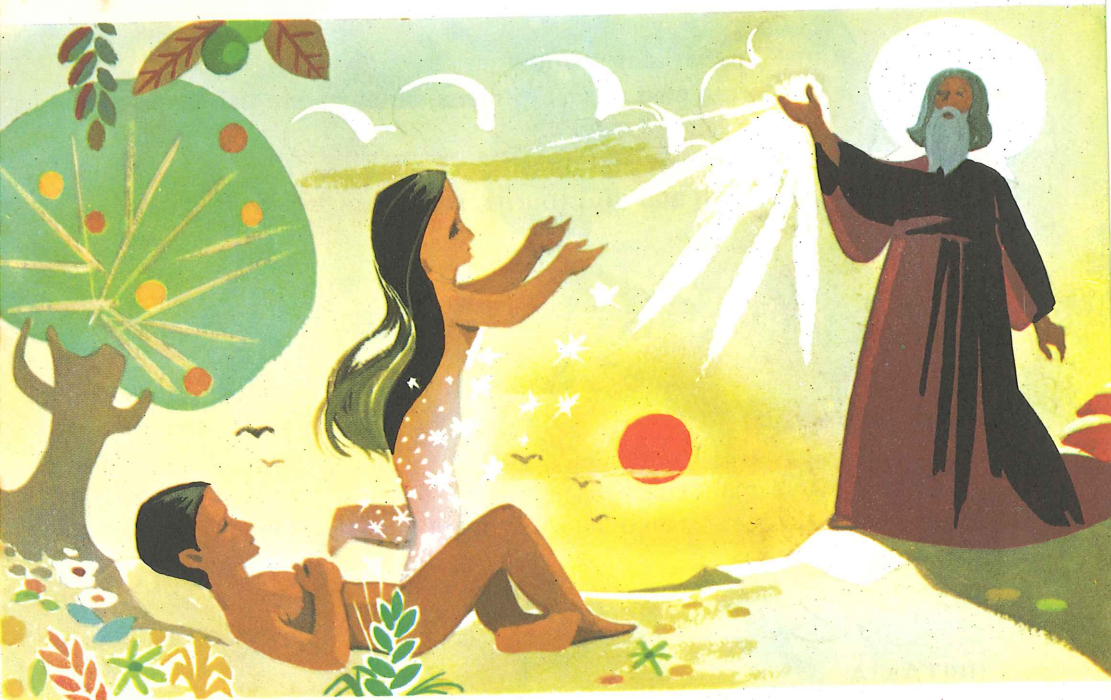
ESAERA ZARRAK.

1. Bakotza beretzat, eta Jainkoa guztientzat.
2. Mendiak mendiaren bearrik ez, baiña gizonak gizonarena bai.
3. Gaztaro alperra, zartzaro kaskarra.
4. Aurtzaroan bigun, gartzaroan tzuntzun, zartzaroan illun.
5. Agure onari, ez aterik itxi. 6. Zarren itzak, zentzundun itzak.

GIZONAREN SORTZEA

Jainkoak esan eban:

Gizona gure antz eta irudiko egin daigun,
itxasoko arrainen, aizetako egaztien,
eta lur zabaleko abere guztien buru izan daiten.



Eta Jainko Jaunak gizonaren gorputza lurretik sortu eban,
eta gorputzaren gaiñera arnas-egiñik, bizirako arnasa emon eutsan,
eta gizona bizidun egin zan, eta Adan izena emon eutsan.

Eta Jainko Jaunak barriz ere esan eban:

Ez da on gizona bakarrik egotea. Dagokion laguna emongo dautsat.
Orduan Jainko Jaunak gizonari lo-zorroa bialdu eutsan, eta lotan egoala,
saiets-azur bat kendu, eta utsunea aragiz bete eutsan.

Eta gizonari kendutako saiets-azur onetatik, emakumea egin,
eta gizonarengana eroan eban.

Adan'ek emakumea ikusi ebanean esan eban:

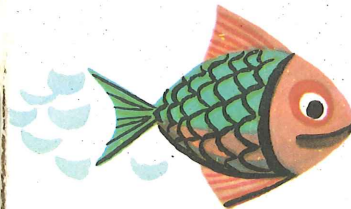
Au dot nik, nire azurretako azur, eta nire aragitako aragi.
Eta emakumeari Eba izena emon eutsan.



Eta Jainko Jaunak
Adan eta Eba bedeinkatu zituan
eta esan eutsen:

Azi eta ugaritu zaitzeze.

Lurra bete eta menperatu egizue.
Itxasoko arraiñen, aizetako egaztien,
eta lurreko bizidun guztien
nagusi izan zaitzeze.



Eta Jainko Jaunak Adan eta Eba'ri esan eutsen:

Begira: lur zabaleko azidun landare guztiak, eta igalidun zugatzak,
eta itxasoetako arraiñak, aizetako egaztiak, eta lurreko abere guztiak
emoten dautsuedaz janarizat.

Eta Jainko Jaunak Berak egindako gauza guztiak begiratu zituanean,
on-onak zirala ikusirik, bedeinkatu zituan.

Zeru-lurrak eta bertako edergarri guztiak Jainko Jaunak egin zituan.

KANTA JAUNARI

Bellok.

Kan-ta Jau-na-ri lur guz-ti-a , e-
gin a-lai-tsu A-ren nai-a. (99 Eresia)

1.
Joan poz-oiuz
Arengana,
jo danak gogoz
kantu bana.

2.
Jainko ta Jauna
dogu Bera.
Berak ekarri
gauz lurrera.

3.
Gu Aren erri
txit maitea,
Aren larreko
artaldea.

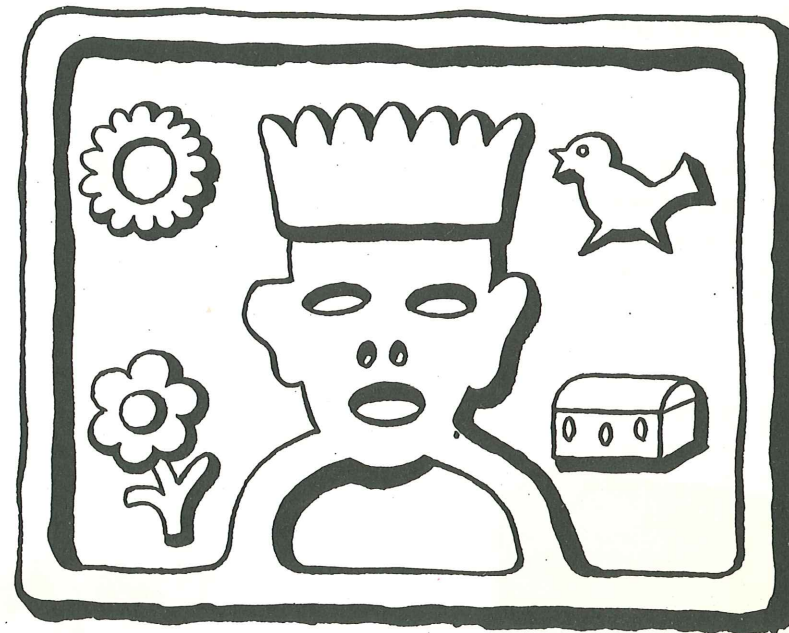
4.
Goratu danok
alkarrekin,
Aren izena
kantuekin.

5.
Ona da ona
Jainko Jauna,
beti ta beti
biotz ona.

6.
Aintza Aitari,
Semeari,
ta Espiritu
Santuari.

7.
Len lez orain be
izan bedi,
bardin dedilla
gero beti.

BVRVĀ



BURUA



Giza-soiñeko atalik ederrena
burua da.

Buruan dagoz gorputzeko lantegi
aberatsenak eta bearrezkoenak.

Burua da gure gorputz osoaren
buruzagi eta errege.

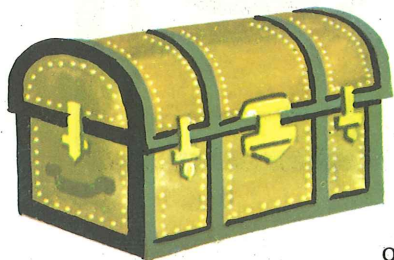


Buruan **begi** bi ditugu,
zeru, lur eta itxasoetako
edertasunak ikusteko.

Buruan **belarriak** ditugu,
txori ta gizonen abestiak entzuteko.
Buruan **suurra** dogu,
loretxoen usain gozoa somatzeko.

Buruan **agoa** dogu, eta agoan **miiña**, gure lagunekin itz egiteko.

Buruaren barruan, goiko aldean, **burumuina** edo **garunak** dagoz.



Garunak
oso minberak dira,
eta onegatik

kutxatilla baten barruan bezela, **garezur** gogorrez gordeta dagoz.
Garezurra barriz ulez estalduta dago, otz-berotik garunak zaintzeko.



Buruan
bost **zentzumen** ditugu:

Begiekaz ikusi egiten dogu:

Ikusmena.

Belarriekaz entzun egiten dogu:

Entzumena.

Suurraz usaindu edo usnatu:

Usaimena.

Agoaz janariak gozatu:

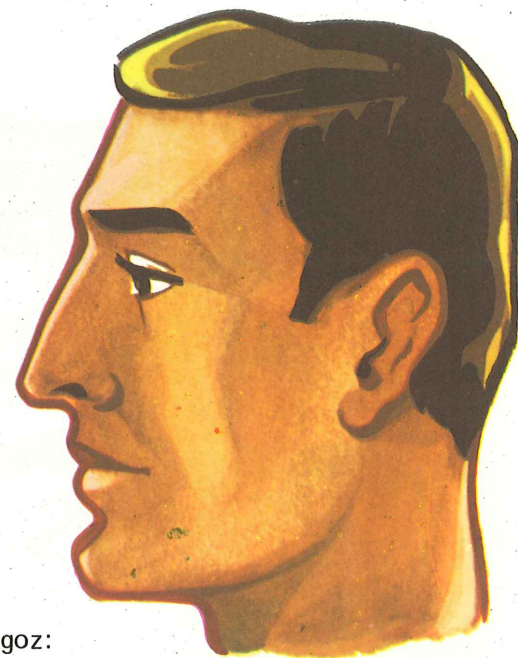
Gozamena.

Ikumena buru guztian,
eta soin-azal osoan
zabaldua dago.

Begi eta belarrien artean
lokiak dagoz.

Aurpegian urtengune batzuk dagoz:
matrailak edo **masaillak** dira.

Lotsatu egiten garanean, matrailak gorritu egiten yakuz.



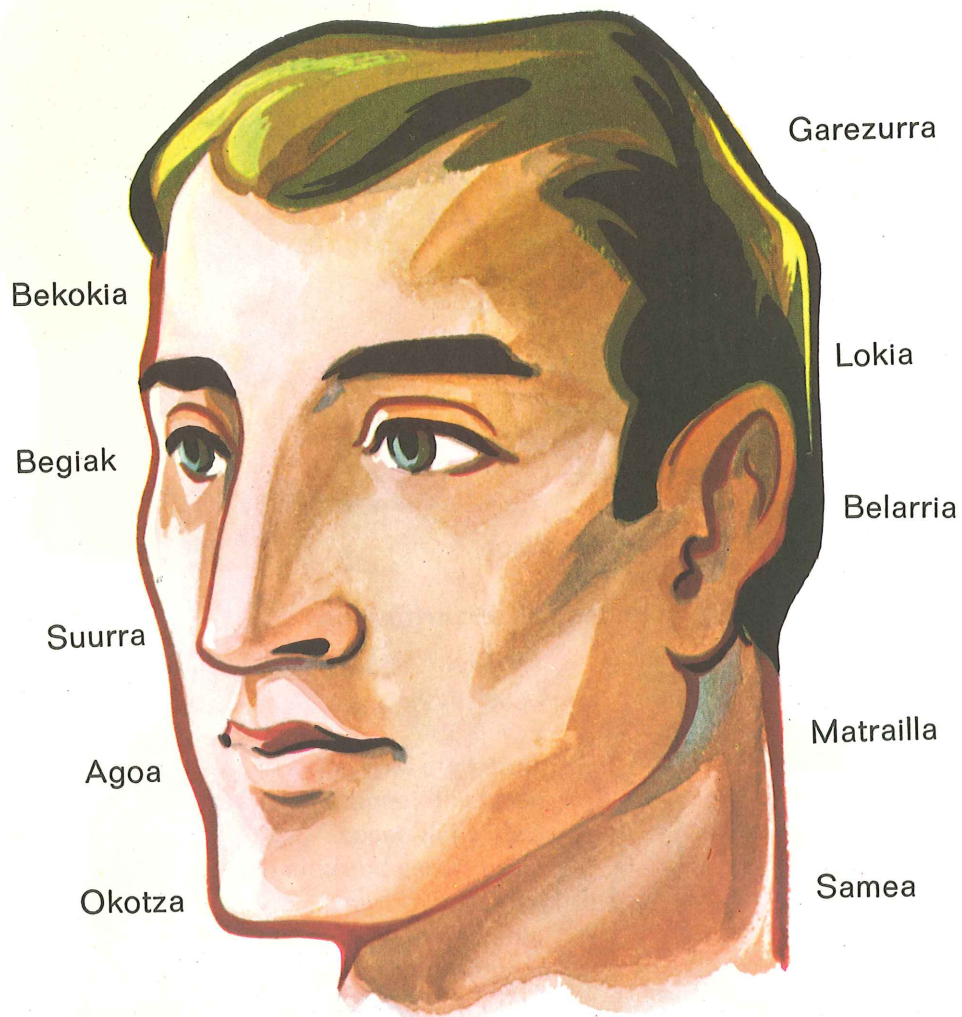
Burua eta soin-enborra
sama edo **lepoaren** bitartez
bat egiñik dagoz.
Gure samea biurkoia dalako
gure burua
alde batera, eta bestera
erabilli geinke.

Euskaldunak
buruan txapela erabilten dogu.

Txapelketa edo **nor-geiagoketan** irabazle izaten danari, **txapel** bat sarizat emoten yako, eta alako **txapeldun** dala esaten dogu.

Zure burua arduraz zaindu egizu zartada txarrik artu ez dagian.
Udan, eguzki galdatan, buru-utsik ez zaitte egon, eguzkiaren beroak jo ez zagian.

BURUA



ESAERA ZARRAK.

1. Zenbat buru, ainbat aburu (Bakotxak bere eritxia).
2. Bururik ez daukanak, txapel bearrik ez.
3. Bakotxak bere lanari, buru ta belarri.
4. Ni txapelgiñen asi ezkeru, umeak buru barik baietz jaio.

EZAGUTZAK.

Buruan zer daukagu?
Buruan begiak, belarriak, suurra eta agoa daukaguz.

Buruan zer geiago daukagu?
Buruan baita ere garezurra, lokiak eta matraillak daukaguz.

Garunak zelan zainduta dagoz?
Garunak garezurraz zainduta dagoz.

Gure bost zentzumenak zeintzuk dira?
Gure bost zentzumenak dira: ikusmena, entzumena, usaimena, gozamena eta ikumena.

ARIKETA.

Zentzumen oneik non dagoz?

Ikusmena
 Ikumena
 Gozamena

Entzumena
 Usaimena

Irudi onetan zer dago oker?

Buru bat bere atalakin
 zuzen marraztu egizu.

PIHIPITAKIA.

Pihipitaki, phapataki,
 nik ba dakit gauza bat:
 Illargi betean errota.
 Errota gaiñean bi zulo.
 Bi zuloen gaiñean bi leio.
 Bi leioen gaiñean basoa.

(Erantzuna 139 orrialdean)



USO ZURIA

(Euskal-ipu in zarra)

Munduan beste asko lez,
Atxondo baserri zuri, txiki, politean,
senar-emazte ezkonbarri batzuk oso zoriontsu bizi ei ziran.
Etxeko-andra gazteak umetxo bat izan eban, eguzkia baiño ederragoa.

Egun baten, etxeko-andrea, bere umetxoa artuta, landara joan zan.
Eta, zugazpean jesarrita egoala, atso bat etorri yakon esatera:
– *Etxeko-andra gazte, polita. Zure ule beilegi ederrak urrezkoa dala emoten dau. Ulea orraztea nai dozu?*
Eta etxeko-andreak ezer txarrik susmatu barik, baietz erantzun eutsan.



Baiña atso zar, itsusia, sorgiña zan eta ulea orrazten asi zanean,
etxeko-andra gazteari burutik orratz buru-baltza sartu eutsan.
Andra gaztea, bapatéan, uso zuri biurtu zan,
eta egaz basoko bidea artu eban.

Orduan atso sorgin gaiztoa, umea artuta, baserrira joan zan, eta an,
benetako etxeko-andra bezela biziten asi zan.

Etxeko-jaunak, ikusi ebanean, arrituta itandu eutsan:

– *Baiña, emazte maitea, zelan zartu zara ainbeste, egun batetik bestera?*
– *Sorgin gaizto batek, bere sorginkeriekaz, onela jarri nau,*
erantzun eutsan atso zar, guzurtiak.

Arrezkero Atxondo baserri ondora, egunero, uso zuri bat etorten zan,
eta ara ta ona beti, etxe inguruan ibilten zan.

Atso sorgiñak uso zuri ori, ezin eban begi onez ikusi, eta etxeko
jaunari esaten eutsan:

– *Bialdu egizu emendik uso zikin ori! Zer nai dau emen egazti orrek?*
Alako baten, nagusiak uso zuria sareetan arrapatu eban bizirik,
eta usotxua eskuekaz maitekiro leuntzen asi zan,
eta buruan laztana emon eutsanean, orratz buru-baltza buruan josita
eukala ikusirik, atera egin eutsan.

Une aretan bertan,
basoko uso zuria,
lengo etxeko-andra
gazte, ederra izatera
biurtu zan,
eta etxeko-jaunak
bere egiazko emazte
maite, kutuna zala
ezagutu eban.

A bai izan zala
senar-emazte bien
poza ta atsegiña! ! !

Andra gazteak
bere senarrari
sorgin gaiztoak
egindako txarkeria
esan eutsan,
eta etxeko-jaunak
sorgin zikiña
erre egin eban.

Andik aurrera senar-emazte biak, Atxondo baserri zuri, politean,
oso pozik eta zoriontsu bizi ei ziran.

Ala bazan, ez bazan, ez niri esan.

**San Joan, San Joan,
arrautza bi kolkoan,
beste bi altzoan.**

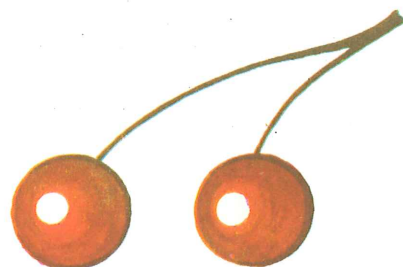
**San Joan, San Joan,
subeak eta sorgiñak erre!
Artoak eta gariak gorde!**



IKUSI NUANEAN



Ikusi nuanean
nik zure burua,
iruditu zitzaidan,
maitea,
aza lapikoa.



Ikusi nuanean
nik zure begia,
iruditu zitzaidan,
maitea,
anpolai gorria.

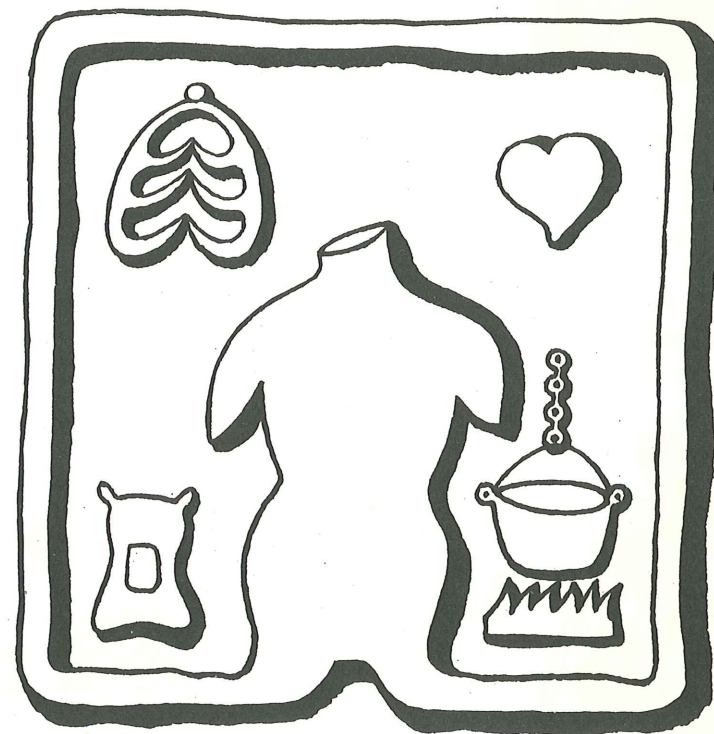


Ikusi nuanean
zure ule latza,
iruditu zitzaidan,
maitea,
sorgiñen erratza.

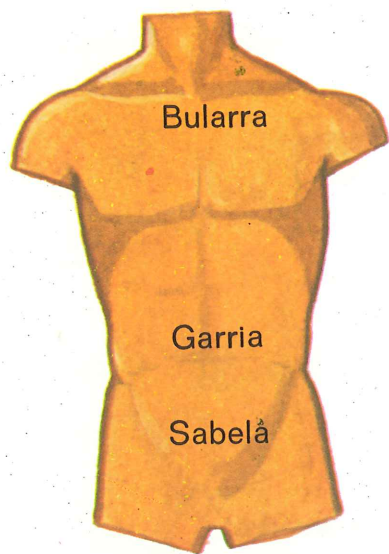


Ikusi nuanean
nik zure agoa,
iruditu zitzaidan,
maitea,
karobi zuloa.

SOIN- ENBOR'A



SOIN-ENBORRA



Enborrá da giza-soiñaren atalik andiena.

Gorputzeko zatirik bearrezkoena, buruaren urrengo, enborra dogu. Beso ta zango barik bizi gaitkez, baiña buru eta enbor barik, ez.

Soin-enborrak atal bi ditu: goiko aldean **bularra**, eta bekoan **sabela**.

Enbor barruan soinki asko dagoz: **Biriak**, **biotza** eta **guntzurrunak urdailla**, **gibela**, **beaztuna** eta **esteak**. Soinki guzti oneik **erraiak** dabe izena.

Enborreko soin-atal bakotxak bere egitekoa ondo betetzen dau: Urdaillak, gibelak, beaztunak eta esteak janariak txegosten dabez. Biriak arnas-artzen dogu. Biotzak odola, zainetatik zear, gorputz guztira bialtzen dau.

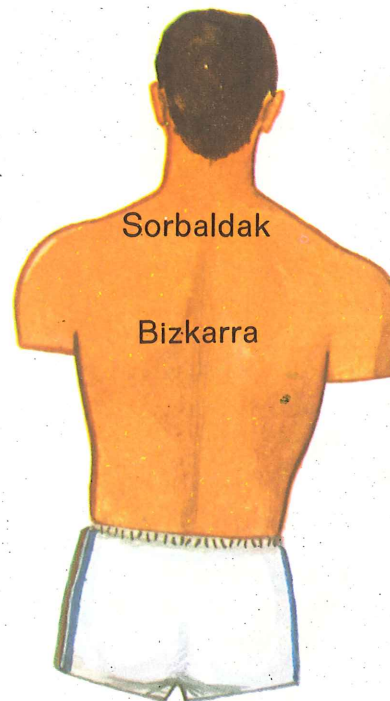
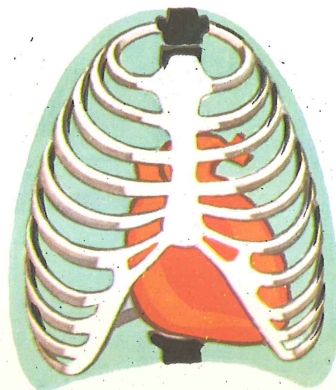
Biotza eta biriak oso minberak dira, eta onegatik bular inguruan, saiets-azurrekaz moldatuta, **bular-kaiola** daukagu, biotz-biriak edozein arriskutik zaintzeko.

Txori-kaiola



Txori txikia kaiola barruan burdin-sarez inguratuta dagon bezela, gure biotza ere bular-kaiolaren barruan, miñik artu ez dagian, ondo zainduta dago.

Bular-kaiola



Bular gaiñeko alde biak **sorbaldak** dira. Zama astunak sorbalda gaiñean eroaten ditugu.

Bularraren atzekalde **bizkarra** da, eta albo biak **saietsak** dira.

Soin-enborraren atzeko aldean, goitik beraño, **bizkar-azurra** daukagu.

Abereen enborra lau ankaen gaiñean lurrera begira egoten da. Gizonaren enborra, oster, zango biren gaiñean zutik gora begira dago.

Abere geienak, otzetik begiratzeko, euren gorputza ulez estalduta dauke. Txoriak ere luma berroz jantzita dagoz. Baiña, gizonaren gorputza billutsik aurkitzen da, eta otzari gogor egiteko, gure soiña negu gorrian soiñeko lodiz estaltzen dogu.

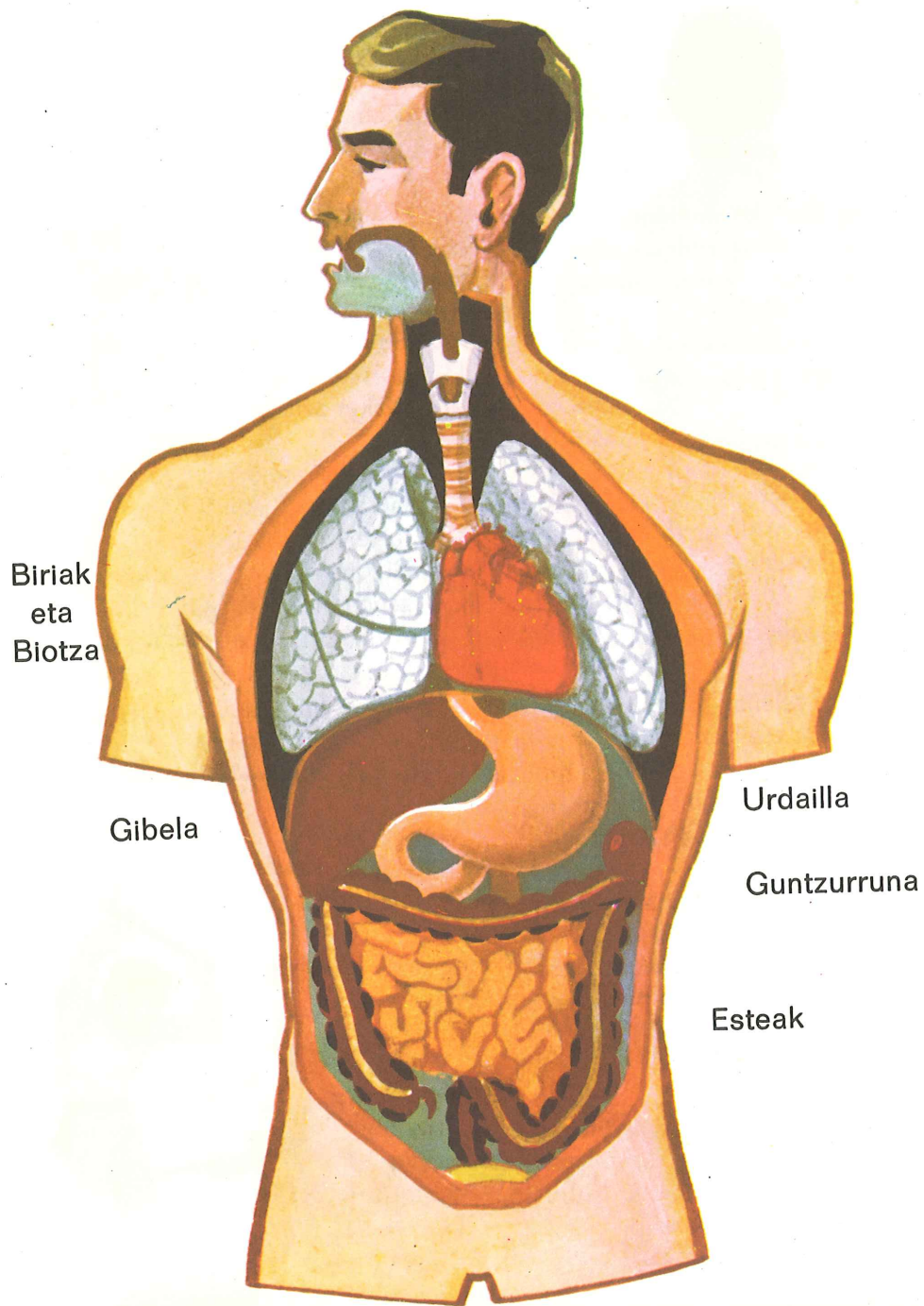
Bularraren eta sabelaren artean, gorputzaren erdi aldean, **garria** dago. Garria biurkoia da, eta garrikoaz lotzen dogu.

Garri-alde barruan **guntzurrunak** dagoz. Guntzurrunak odola garbitzeko dira.

Aizkolariak, pelotariak, futbolariak eta beste kirol-zaleak, garri biguna izaten dute.

Euskaldunen artean esaera zarra da: Gazteak garria bigun, eta burua gogor. Zarrak garria gogor eta burua bigun.





SOIN - ENBORRA

EZAGUTZAK.

Soin-enborrak zenbat atal ditu?

Soin-enborrak atal bi ditu: bularra eta sabela.

Enbor barruko soinkiak zeintzuk dira?

Enbor barruko soinkiak dira:

Biriak, biotza, guntzurrunak, urdaila, gibela, beztuna eta esteak.

Biriak zertarako dira?

Biriak arnas-artzeko dira.

Biotza zertarako da?

Biotza, zainen barrutik, odola erabiltzeko da.

Urdaila, gibela, beztuna eta esteak zertarako dira?

Urdaila, gibela, beztuna eta esteak janariak txegosteko dira.

Guntzurrunak zertarako dira?

Guntzurrunak odola garbitzeko dira.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

Bularraren atzeko aldeak. da eta goiko aldeak. dira.

Bular-kaiola. antzekoa da.

Bular-kaiolaren barruan. eta. dagoz.

Bular-kaiola bat eta txori-kaiola bat marraztu egizuz.

PIHIPITAKIA.

Zerdala ta zerdala:

Sabela bai eta zangorik ez. Enborra bai eta besorik ez.

Samea bai eta bururik ez. Andik asko edan ezkerro, gauza onik ez.

(Erantzuna 139 orrialdean).

TARTALO



(Euskal ele-zarra)

Gorbeia mendiko, Arraba'ko landan, antxiña Basajauna bizi ei zan.
Aren izena TARTALO.

Tartalo pago tantai, zabal baten antzeko gizon ikaragarria zan.
Gorputza bost ardi-narrutan estaltzen eban. Enbor erdian idi-narruzko
garriko zabala, eta eskuetan makil astuna. Gorbeia mendian
batetik bestera ibiltzen zan. Bekoki erdian begi bakar andia eukan.

Bein Gorbeia mendiko artzain bateri Tartalo'k ardi bat ostu eutsan,
eta artzaiña, bildur barik, basajaunaren zulora ardi eske sartu zan.
Ez zuan Tartalo zulo barruan aurkitu.

Laister agertu zan zulo aurrean Tartalo bere artalde ugariaz.
Iru milla ardi ziran, bildotsak zenbatu barik.

Tartalo'k ardiak eta bildotsak beeka atxeko zuloan sartu zituanean,
arpearen agoa, arri aundi astun bategaz itxi eban.
Sua ixiotu eban, eta artzaiña barruan ikusi ebanean, amorrubizian,
orroka, basa-zezenen antzera, itandu eutsan:

Ola, gizontxo, nondik sartu az? Zer galdu dok emen nire zuloan?

Gaur gabean zer jan ba yaukat. Ire aragi bigunak biar jango yoazat.

Eta zulotik iges ez egiteko, artzaiñari atzamar txikian, eraztun bat
sartu eutsan, beti gau t'egun atertu barik, deadar egiten ebana:

Emen nago! Emen nago!

Tartalo'k esnea egosi eban, eta ardi esne beroz bete-bete egin zanean,
ardien artean etzun, eta besoak eta zangoak zabalik, lo zorro astunean
gelditu zan.

Artzaiñak, orduan, ixil-ixilik, sugarretan ilindi bat bero-bero egin,
eta bere beso bietako indar guztiaz, lo korronka egoanari, zast!
begi-begitik sartu eutsan.

Tartalo'ren orroak, itxartu zanean, atxak ere dardaratu zituan.

Aren aienak, aren deadarrak eta karrasiak! ! !

Artzaiña arrapatu ba eban, arrapatu, berreun zati egingo eban! ! !

Urrengo egunean, eguzkia atx gaiñetik agertu zanean, Tartalo'k ardiak
nai ta naiez, larrera atera bear bedarra jaten emotera.

Artzaiñak, ardiekaz naste, andik urtetzeko asmoa eukan, baiña Tartalo
zuloko arritzarra kenduta, agoan jarri zan, artzaiña urteeran nolabait
arrapatzeko asmotan.

Artzain zoliak, orduan, atzamar txikia bost ardi narruetan biribildu eban.
Onela eraztunaren deadarrak, urrutikoak bai litzan, Tartalo'ren
belarrietara motel-motel eltzen ziran.

Asmaketa zorrotz oneri esker, artzaiñak basajaunaren esku-artetik
iges egin al izan eban.

Artzaiñak zulotik iges egin eutsala Tartalo'k igarri ebanean, atzetik
ariñeketan jarraitu eutsan, baiña artzaiñak estualdian atzamar txikia
mostu eta eraztun ta guzti itxasora bota eban.

Tartalo itsuak, eraztunaren atzetik, itxaso zakonera plaust! egin eban,
eta Kantauriko Itxasoan ito zan.

ASTOTXOA

Danak

As-to-txo-a, gu-re as-to-txo-a,

Batek

as-to-txo-a a-ran-tza-rik ez, Bu-ru-an jo-ko zai

Danak Batek Danak

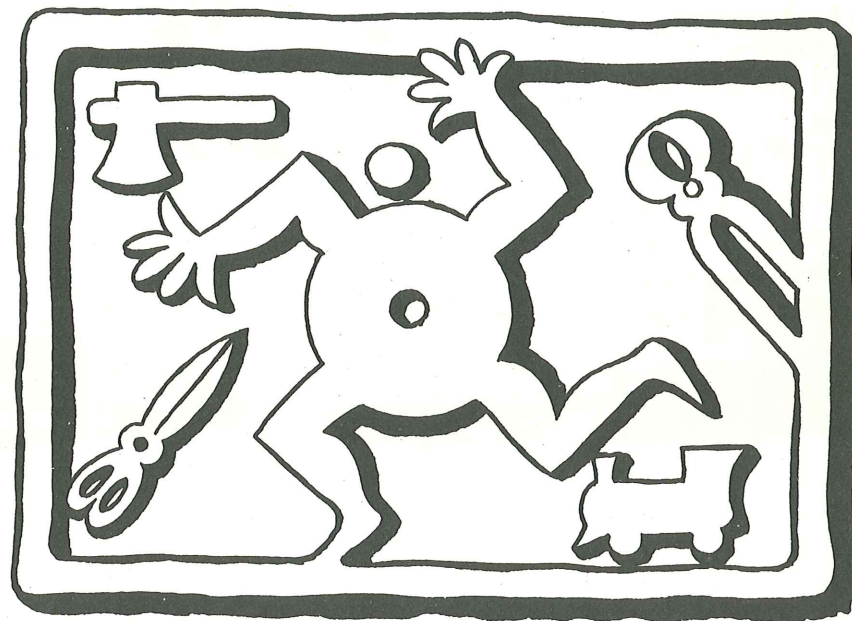
tut. Bu-ru-an jo-ko zai-tut. Bu-ru-an. Bu-ru-

Begian, sūdu'rean, agoan eta abar.

an. A!!!

Astotxoa, gure astotxoa, astotxoa arrantzarik ez.
 Buruan joko zaitut. (Batek)
 Buruan joko zaitut. (Danak)
 Buruan. (Batek)
 Buruan. (Danak). A!!! Astotxoa, gure astotxoa. . .

(Bigarren aldiz, buruan eta begian.)
 (Irugarren aldiz, buruan, begian, surrean. . . .)
 (Eta onela aurrera joanaz: buruan, begian, surrean,
 agoan, okotzan, lepoan, belarrian, besoan. . . .)
 (Itzak eskatzen daberen gorputzaren ataletara, eskuak eroan bear dira.)



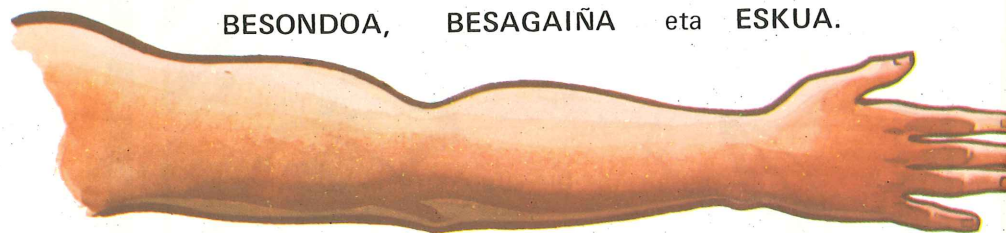
SOIN- ADARAK

SOIN-ADARRAK

Gizonaren **soin-adarrak** lau dira:
bi goikoak,
eta beste bi bekoak.

Goiko soin-adarrak
besoak dira.
Beko soin-adarrak
zangoak dira.

Goiko soin-adarrak edo besoak
iru atal ditue:



Jainkoak gizonari besoak lan egiteko emon dautsaz.
Langilleak eta nekazariak eguneroko ogia esku-lanaz irabazten dabe.
Gizonak beso bi ditu: **eskuma** eta **ezkerra**.
Eskuma lanerako trebeagoa izaten da ezkerra baino. **Ezkertiak**, ostera,
ezkerraz errezago lan egiten dabe. Beso bat galdu dauana **besamotz** da.

Besoak erabilteko iru **giltz** edo **txunku** ditugu:

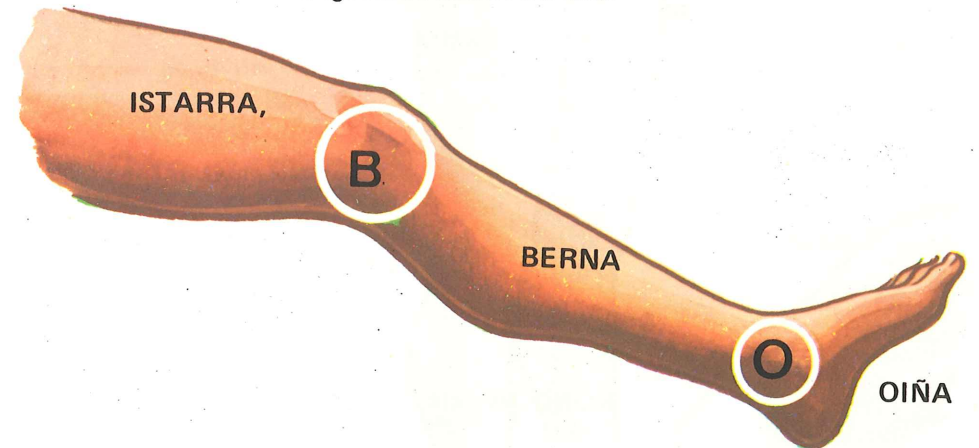


Otz garanean, eskuetan **esku-narruak** edo **kaixuletak** jazten ditugu.
Gauzak atxikitzeo edo oratzeko eskuetan **atzak** daukaguz.
Esku bietako atzak guztiz amar dira.
Orregatik guk **atzamar** izena emon dautsegu.
Atzamar bakotxaren izenak oneixek dira:

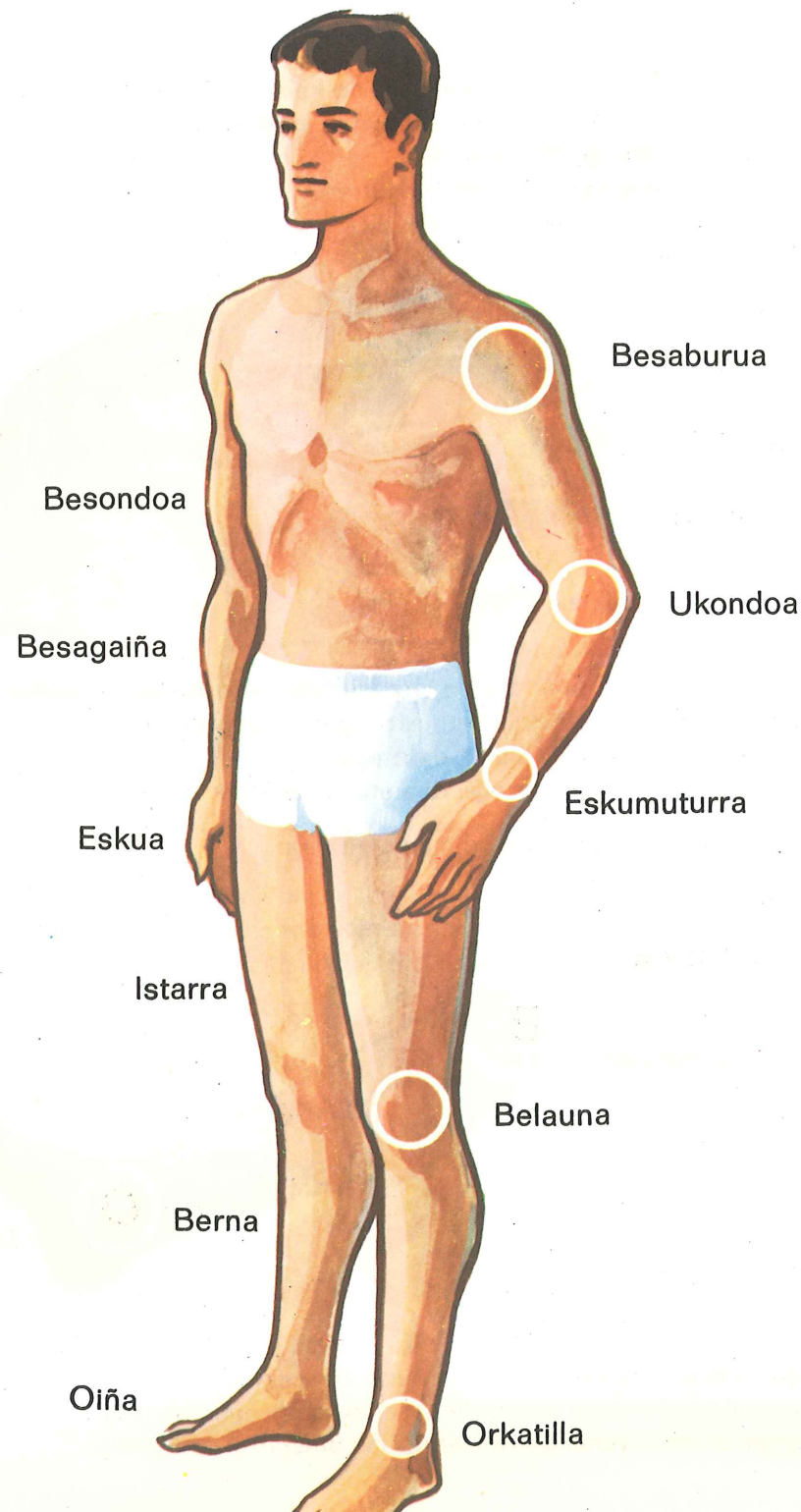


Atzamarrak miñik artu ez dagien, atz erpiñetan **atzazkalak** daukaguz.
Atzazkalak astero moztu eta beti garbi zaindu bear ditugu.
Oiñetako atzai, **be-atzak** esaten dautsegu.
Esku-oiñetako atzak guztiz ogei dira eta **atz-beatzak** izena dabe.

Beko soin-adar edo zangoetako atalak iru dira:



BELAUNA eta **ORKATILLA** dira zangoetako **giltz** edo **txunkuak**.
Zango gaiñetan zuzen ezin ibilli diranak **errenak** dira.
Ezbearren baten zango bat galdu dabenak **zango-motzak** dira.
Kanpoan ibilteko **oiñetakoak** edo **oskiak** oiñetan jazten ditugu.



EZAGUTZAK.

Gure soin-adarrak zenbat dira?

Gure soin-adarrak lau dira: goiko soin-adarrak edo besoak bi, eta beko soin-adarrak edo zangoak beste bi.

Goiko soin-adar edo besoen atalak zeintzuk dira?

Goiko soin-adar edo besoen atalak iru dira: besondoa, besagaiña eta eskua.

Beko soin-adar edo zangoen atalak zeintzuk dira?

Beko soin-adar edo zangoen atalak iru dira: izarra, berna eta oiña.

Goiko soin-adar edo besoen txunkuak zeintzuk dira?

Goiko soin-adar edo besoen txunkuak iru dira: besaburua, ukondoa eta eskumuturra.

Beko soin-adar edo zangoen txunkuak zeintzuk dira?

Beko soin-adar edo zangoen txunkuak bi dira: belauna eta orkatilla.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

Zango gaiñean zuzen ezin ibilli dana da.

Beso bat galdu dabenak dira.

Otz danean eskuetan edo jazten ditugu.

Ibiltzeko oiñetan edo jazten ditugu.

Besaburua txunkua da ala ez? eta besondoa?

Besagaiña txunkua da ala ez? eta orkatilla?

Irakasleak luzatu-ala, ikasleak atzen izenak esan begiz.

ESAERA ZARRAK.

1. Langille eta nekazarien dirua: osasuna eta eskua.

2. Jainkoak gizonari amar atz, lanerako aberats.

3. Limosna egiterakoan, esku ezkerak ez dagiala jakin, eskumak zer mesede dauan egin. (Jesukristo'ren esaera).

ZAZPI ANAIK ETA AMA

Siria'ko errege Antioko, gudari-talde aundi batekin, Ixrael'en aurka etorri zan, lurralde osoa indarrez eta odolez menperatzeko asmoz.

Jerusalen'era sartu zanean bere guda-mutillai agin au emon eutsen:

Aurkitzen dozuezan guztiak, zar naiz gazte, ume naiz emakume, danak ezpataz bertan il bear dozuez.

Iru eguneko ondamenean 80.000 ixraeldarrek ezpataz bizia galdu eben.

Gero Antioko'k bizirik gelditu ziranai agindu gogor au emon eutsen:

Bere bizia gorde nai dauanak, gurasoen Jainkoa, oiturak eta legeak utzi bearko ditu, siriatarren erlijioa eta oiturak artzeko.

Aldi aretan Jerusalem urian, zazpi anaia, amagaz batean, bizi ziran.

Zazpirak Jainko-zale zintzoak, eta abertzale gartsuak ziran.



Antioko erregeak zazpi anaiak, amagaz batera, bere aurrera ekarri-azo eta txarrikia jateko agindu eutsen.

Anaia zarrenak zazpiren izenean erregeari erantzun eutsan:

Gure erriko legeak txarri aragia jatea eragozten dausku.

Eta gure gurasoen legeak ausi baiño len, iltea naiago dogu.

Erantzun au entzun ebanean Antioko errege biurriak, asarre gorritan, zartaiñak gori-gori irakitan jarteko agindu eban.

Zartaiñak gori-gori egin ziranean, mintzatu zanari, miiña moztu, eta buruko narrua kendu, eta beso ta zangoak ebagiteko agindu eban. Azkenean zartaiñan erreta bizia kendu eutsan.

Bigarren anaiari ere erregeak txarrikia jateko agindua emon eutsan.

Baiña mutil jatorrak, gurasoen izkeraz, erregeari erantzun eutsan:

Ezta, iñolaz ere.

Antioko'k bigarren anaia ere buruko narrua kendu, soin-adarrak moztu, eta zartain goritan ilteko agindu eban.

Irigarren anaiak besoak zerurantz jasorik esan eban:

Jainkoak emonak dira soin-adarrok, eta Jainkoagatik galtzen dodaz.

Izan bedi gure Jainkoa, beti bedeinkatua.

Onela ama gaixoak, egun berean, bere begien aurrean, sei seme ilten ikusi zituan. Gazteena bakarrik aurkitzen zan bizirik.

Antioko erregeak gazteen oneri, labanki, zin egiñaz, esan eutsan:

Zure gurasoen Jainkoa, oiturak eta legeak uzten ba'dozuz,

nire adiskide kutun, aberatsa eta zoriontsua izango zara.

Baiña nire esana bete nai ez ba'dozu, bertan ilgo zaitut.

Orduan ama negarrez txikienari, gurasoen izkeraz, asi yakon esaten:

Arren, seme, arren, eskatzen dautsut, zure anaia zarragoen antzekoa

izan zaitzela. Zure anaiak Jainkoaren eta aberriaren legeak

zintzo betetzearren, orain zeruan dagoz. Zu ere laster zure

anaiekaz batean aurkituko zara. Ez bildurrik, seme, gaizto orreri;

Orduan seme gazteenak, erregeari bildur barik esan eutsan:

Errege, jakin egizu, nire bizia Jainkoaren eta nire erriaren alde

pozik emongo dodala. Eta nire biziaren orde z Jainkoari eskatzen

dautsat gure erria zure atzaparretatik askatu dagiala.

Errege Antioko'k, au entzunik, amorrubizian, oiñaze askoz aundiagoz gazteenari bizia kentzeko agindu eban.

Azkenean, zazpi semeen ondoren, ama bera ere il eben.

Goian begoz, Jainkoaren altzoan, Jainkoaren eta bere erriaren alde il ziran Makabeo zazpi anaia zintzoak, bere amarekin batean.

LENENGOTXU ORI

La-la-ra-la-la la-la-la-ra-la
 la-ra. La-la-ra-la-la. la-la-ra-la-la
 Le-nen-go-txu o-ri pun-ta bi-atz o-ri, bes-
 te guz-ti-en ar-te-an txi-ki-ña dok o-ri. La o-r

Lenengotxu ori,
 punta beatz ori,
 beste guztien artean,
txikia dok ori.
 Lala ra lala...

Irugarren ori,
 punta beatz ori,
 beste guztien artean,
luzea dok ori.
 Lala ra lala...

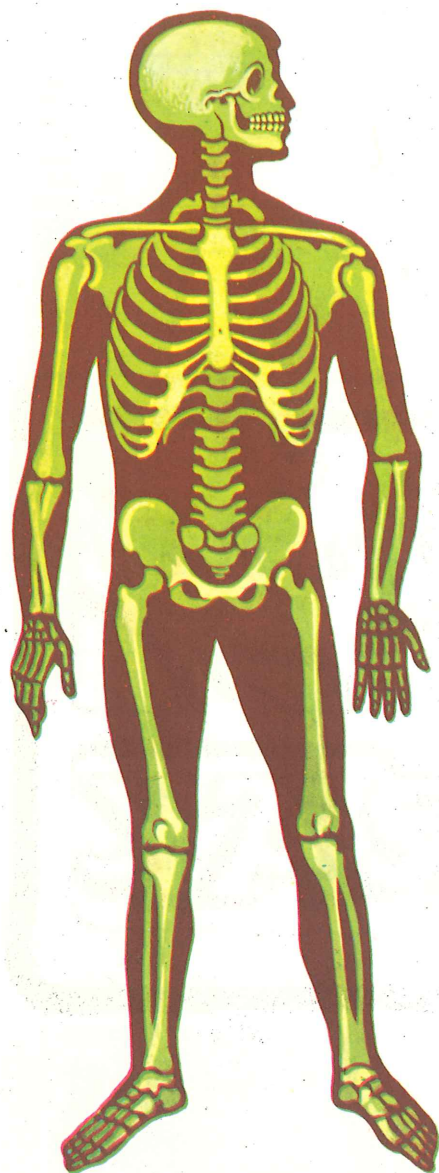
Bigarrentxu ori,
 punta beatz ori,
 beste guztien artean,
nagia dok ori.
 Lala ra lala...

Laugarrentxu ori,
 punta beatz ori,
 beste guztien artean,
bizkorra dok ori.
 Lala ra lala...

Boskarrentxu ori,
 punta beatz ori,
 beste guztien artean,
lodia dok ori. Lala ra lala...



AZURRAK



Giza-soiñaren atal gogorak azurrak dira.
Azurrai esker, gure gorputza gora begira zutik dago.
Gure azurrak asko dira: aundiak batzuk, txikiak besteak, zabalak batzuk, luzeak besteak.

Azur geienak soin-atalen izenak artu dabez:
buru-azurra,
matrail-azurra,
beso-azurra,
istar-azurra,
belaun-azurra,
berna-azurra eta abar.

Esku eta oiñetako azurrak txikiak baiña asko dira.

Besoko azurren artean: **besondo-azurra** bakarra da, baiña **besagain-azurrak** bi dira.

Zango-azurren artean ere: **istar-azurra** bat bakarra da, **berna-azurrak**, ostera, bi dira.

Bular inguru guztian biri eta biotzaren zaindari **saiets-azurrak** dagoz. **Saiets-azurrak** amabi biko dira.

Azur luze batzuen barruan un'a edo muin'a dago.
Giza-azurrak danak batera antolatuta, giza-ezurdia izena artu dabe.
Azur batzuk (burukoak esaterako) alkarren artean josita bezela dagoz, baiña beste batzuk alkarrekin txunkuen bidez **giltz-egiten** dabe.
Azur bat ausi ezker, sendagilleak igeltzoaz konponduko dautsu.



Kokotetik bera sorbalda guztia zear, **bizkar-azurra** daukagu. Bizkarreko azurrak ogei ta amairu dira, eta bata bestearen gaiñean adrillu torre antzera antolatuta dagoz. Bizkar-azurra gure gorputz osoaren **sutabea** dala esan geinke.

Gure buruko azurrak ogei ta bi dira, baiña geienak alkar josita dagozalako, azur bat bakarra dirala emoten dabe.

Sorbalda bakoetako azurrak bi dira: **besaburu** eta **larako-azurra**. Besaburu-azurra zabala da, Larakoa, luzea eta mearra da.



Ume txikien azurrak **kurruska** edo **kartilagozko** bigun-bigunak dira, baiñan gizon egin ala, gogortuaz doaz. Ogei ta bost urteko gizonaren azurrak bear bezela moldaduta dagoz. Suur puntan eta belarri ezpainetan kurruska edo kartilagoak ditugu.

Ikastolan alboraka edo okertuta ez zaite jesarri, lepoa ere ez makurtu, bizkar-azurra betikoz okertu ez dagizun. Artez eta zuzen jesarri zaite.



Txarto



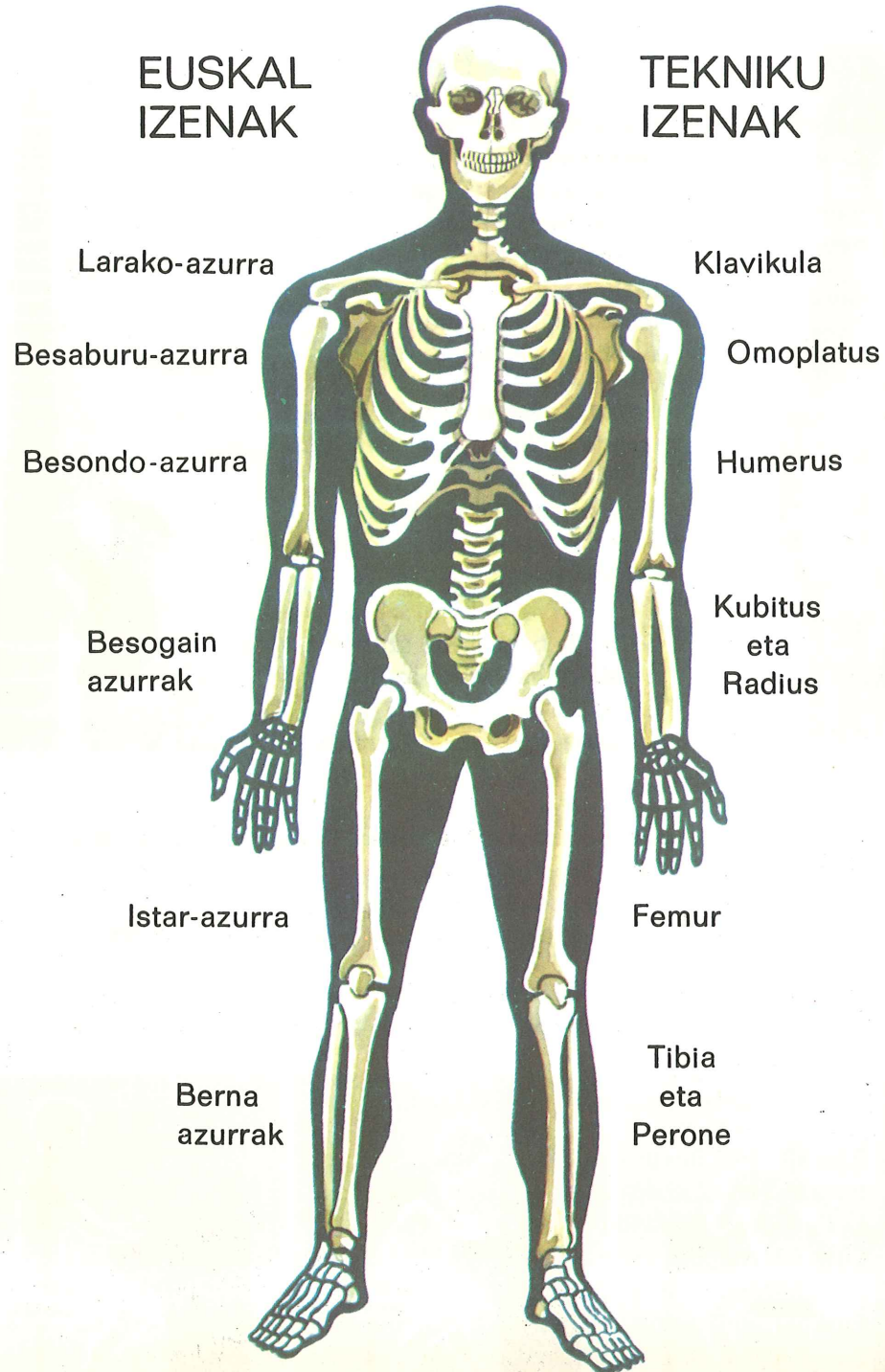
Txarto



Ondo

EUSKAL IZENAK

TEKNIKU IZENAK



GIZA - EZURDIA

EZAGUTZAK.

Azurrak zer dira?

Azurrak giza-soiñaren atal gogorak dira.

Azur luze batzuen barruan zer dago?

Azur luze batzuen barruan un'a edo muin'a dago.

Gure azurrak ze izen artu dute?

Gure azurrak soin-atalen izenak artu dabez, alegia:

Buru-azurra, bizkar-azurra, saiets-azurrak, istar-azurra eta abar.

Giza azur guztien izena zein da?

Giza-azur guztien izena, batera artu ezkerro, giza-ezurdia da.

Umetxoan azur bigunak zelan dabe izena?

Umetxoan azur bigunak kurruska edo kartilago dabe izena.

ARIKETA.

Azur oneik soin-adarretan, soin-enborrean ala buruan ete dagoz?

Bizkar-azurra, berna-azurra, matrail-azurra, istar-azurra, saiets-azurrak, belaun-azurra, larako azurra, besondo-azurra, besaburu-azurra.

Saiets-azurrak zenbat dira? Buruko azurrak zenbat dira?

Azur bat ausi ezkerro zelan konpontzen da?

GIZA-AZURREN TEKNIKU-IZENAK.

Euskal-izena, Besaburu-azurra Omoplatus Tekniku-izena.
 Euskal-izena, Larako-azurra Klavikula Tekniku-izena.
 Euskal-izena, Besondo-azurra Humerus Tekniku-izena.
 Euskal-izena, Besogain-azurrak Kubitus eta Radius . Tekniku-izena.
 Euskal-izena, Istar-azurra Femur Tekniku-izena.
 Euskal-izena, Berna-azurrak Tibia eta Perone . . Tekniku-izena.
 Euskal-izena, Azpil-azurrak Ileon, Iskion eta Pubis . Tekniku-izena.
 Bizkar-azur bakotxak euskeraz Orno, eta Vertebra dau tekniku-izena.

SORGIÑAK



Antxiña Euskalerrian sorgiñak bizi ei ziran.

Atso zar sorgiñak sutondoan ezkutauta lapikotxu bat eukiten ei eben saguzar, sube, zapo eta gau-txorien koipez beterik.

Koipe onegaz gorputza eta oiñak igurtzita, erratz gaiñetan, aizetan egaz, Akelarre'ra joaten ei ziran, esanaz.

**Laiño guztien azpitik,
Sasi guztien gaiñetik.**

Sorgiñen batzarrak akelarren ostiral gauetan izaten ziran.

Inpernuko deabrua berbera zan, Aker antza artuta, sorgin guztien buru.

Batzarra asteko sorgiñak bira-biraka zoratu arte dantzan egin ondoren, banan-banan Aker-Baltzari atzekaldean mosu bat emoten eutsoen.

Gero Akerra lau anka gaiñean jarrita, sorgin batek, aren bizkar gaiñean, Meza Baltza emoten eban. Meza erdian sorgin guztiak miin zikiñakin, Gurutze Deunaren aurka, ikaragarritzko birauak botaten ebezan.

Aker-Baltzak azkenean bere suzko eta kezko aulkitik sorgiñai sermoi luze bat egiten eutsen, kristiñau zintzoai zelan kalte egin erakutsiaz.

Egunsentian, oillarrak jo baiño len, sorgiñak, etorri ziran bezela, erratz gaiñetan, nor bere errira itzultzen ziran, txarkeriak egitera.

Berastegi'ko errian ama batek ume bat izan eban, sagar lorea bera baiño ederragoa. Berastegi'n atso sorgin bat bizi zan, baiña sorgiña zanik iñork ere ez eutsan susmo txarrik artzen.

Sorgin au, euli antza artuta, giltza zulotik, aurra lotan aurkitzen zan gelara sartu ei zan, eta umearen agotik sartuta, ito egin eban.

Berastegi'n guztiak, umetxoa berezko gatxez il zala, uste izan eben.



Baiñan atsoa sorgiña zala ona emen zelan jakin eben.

Berastegi'ko etxeko-andra bat gauaz sutondoan goruetan jesarrita egoan.

Gaberdian bapatean katu-baltza kezulotik bera etorri yakon.

Emakumea ikaratu zan, eta urrengo goizean bere senarrari gauaz zer ikusi eban esan eutsan.

Urrengo gauan senarra, emaztearen emakume soiñekoz jantzita, sutondoan goruetan asi zan.

Aurreko gauerdian bezela, kezulotik katu-baltza jatsi zan, baiña katuak gorulariari bizarretan, ez zala emakumea igarri eutsan.

Katu-baltzak esan eutsan:

Ene! Gizona eta goruetan?

Eta gizonak burduntzia katu-beltzari jaurti, eta erantzun eutsan:

Ene! Katua eta berbetan?

Eta katu-baltzari burduntziaz berna-azurra ausi eutsan.

Urrengo goizean atso sorgiña Berastegi'n, berna-azurra ausita, errenka ezin ibilliz, kalean agertu zan.

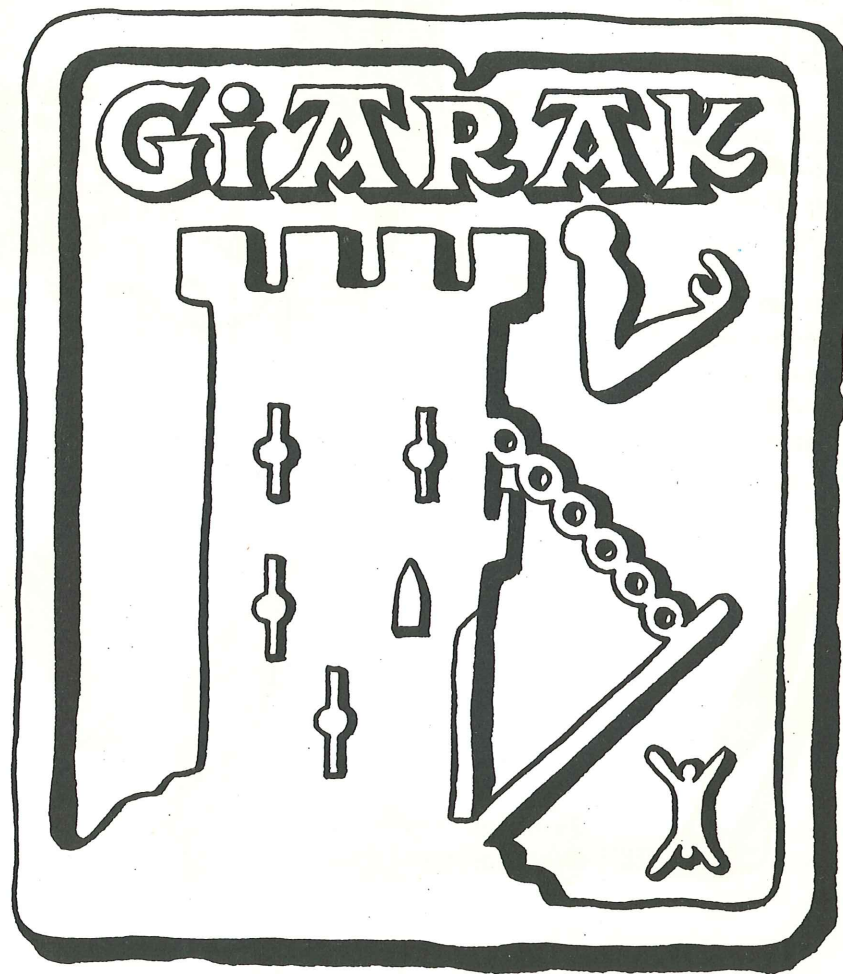
Onela erritarrak atso a sorgiña zala jakin eben, eta egin zituan gaitzakeri guztien orde Berastegi'ko enparantza erdian erre eben.

DIRA, DIRA, ZEZENAK DIRA

Di-ra, di-ra ze-ze-nak di-ra, buz-ta-na
mo-tza, a-dar zo-ro-tza, a - ra-pa-tzen ba' zai-tu,
a - ra-pa-tzen ba' zai-tu, ber-tan ber-tan
il-go zai-tu, ber-tan, ber-tan il-go zai-tu.

Dira, dira zezenak dira,
buztana motza,
adar zorrotza.
Arrapatzen bazaitu,
arrapatzen bazaitu.
Bertan, bertan, ilgo zaitu,
bertan, bertan, ilgo zaitu.

Dira, dira, sorgiñak dira,
erratz gaiñetan,
egaz aizetan,
ariñ Akelarre'ra,
ariñ Akelarre'ra.
Aker-Baltza gurtutzero.
Aker-Baltza gurtutzero.



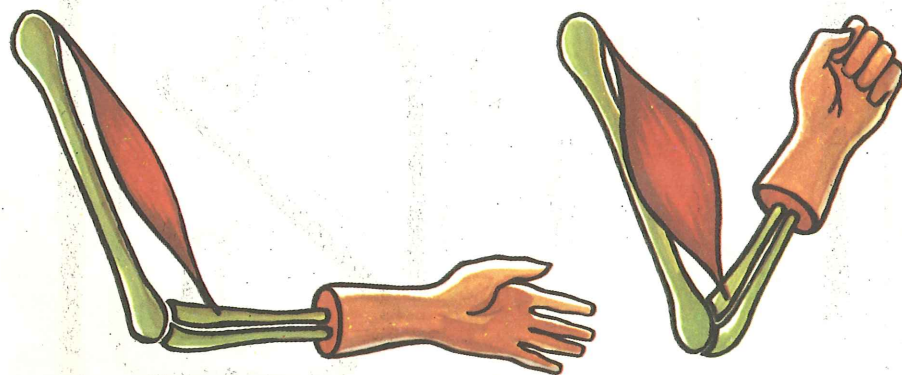
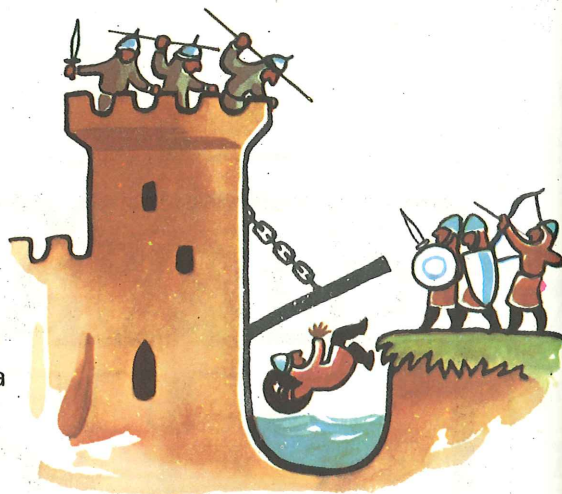
GIARRAK

Gizonaren gorputza ez da azur utsezkoa. Azurrak **giar** edo aragiz inguraturik dagoz.

Giarrak zertarako?

Antxiña gazteluetan zubi zutikorrak egoten ziran. Arerioak gaztelua arrapatzera etorten ziranean, kateen bidez zubia zutitu eta arerioak ezin iñolaz ere gaztelura sartu.

Gure azurretan, gazteluetako kate arein lana giarrak egiten dabe. Beraz, gure soñeko giarrak aragizko kateen antzekoak dira.



Giarrak luzatu, besoa ere luzatu.

Giarrak laburtu, besoa ere laburtu.

Giarrak luzatuaz eta laburtuaz, soin-atalak gora ta bera, arantz eta onantz, nai ditugun bezela, erabilten ditugu. Giar batzuk (besoetakoak esaterako) ardatz-antzeko luzeak dira. Beste batzuk, ostera, laburrak eta zabalak dira. Gizonaren gorputz guztiko giarrak bosteun baiño geiago dira.

Giar bakotxak bere eginbearra zeatz betetzen dau.

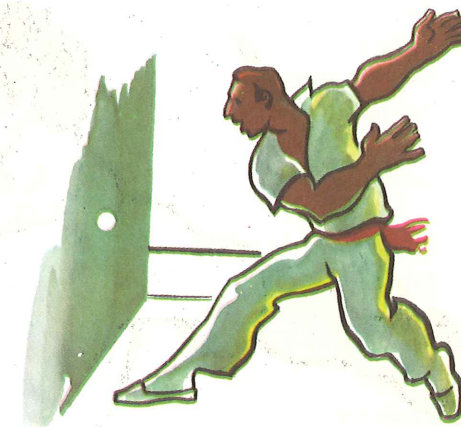
Begi-giarrak begiak itxi eta zabaldu egiten dabez.

Mamur-giarrak agoko janari gogorak mamurtu egiten dabez.

Besaburu-giarrak besoak gorantz jasotzen dabez.

Saiets-arteko-giarrak arnas-artzeko laguntzen dute.
Zango-giarrak ibilteko dira.

Giarrak azurrekaz **siets** edo **zurda**'en bidez lotzen dira.



Girasia eta kirolak giarrak sendotzen dabez. Pelota-jokua, estropadak, futbol-jokua, igeriketa, mendiketa eta abar, kirol osasungarriak dira. Giarrak geiegi lan egiñaz nekatu eta akitu egiten dira. Giarren nekea igurtziketakin kentzen da, baita magnesio gatzak artuaz.



Ukabilkariak eta arri-jasotzailleak gazte giartsuak izan oi dira.



NORAIÑO?



ORI! ORI!!! AUPA!!! JO TA APURTU!!!

EZAGUTZAK

Giarrak zer dira?

Giarrak aragizko kateak dira.

Giarrak zertarako dira?

Giarrak soñeko atalak, nai ditugun bezela, erabilteko dira.

Giar batzuen izenak esan egizuz.

Begi-giarrak, mamur-giarrak, besaburu-giarrak, zango-giarrak, saiets-arteko-giarrak eta abar.

Giarrak azurrekaz zelan dagoz lotuta?

Giarrak azurrekaz siets edo zurda'en bidez dagoz lotuta.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

Besaburu-giarraktzeko dira.

Zango-giarraktzeko dira.

Begi-giarraktzeko dira.

Saiets-arteko-giarraktzeko dira.

Mamur-giarraktzeko dira.

Gezurra ala egia ete da? .

Giarrak luzatzean besoak laburtu egiten dirala?

Giarrak siets edo zurdaz inguraturik dagozala?

Gaztelu bat bere zubi-zutikorrarekin marrazkatu egizu.

ESAERA ZARRAK.

1. Alperperia, askoren ondamendia.
2. Geroa, alperraren leloa.
3. Gaur egin al dozuna, ez biarko utzi.
4. Nagia, beti lantsu.
5. Lan lasterra, lan alperra.
6. Gitxika gitxika, asko egiten da.
7. Alper egon, eta alper lana egin, biak bardin.

Lan egiñaz giarrak indartu egiten dira. Langilleak indartsuak dira. Alperkerian, ostea, indarrak galdu eta giarrak makaldu egiten dira.

LAU LAGUN INDARTSU

(Euskal-ipu in zarra).

Munduan beste asko bezela, Susubil errian mutil gazte indartsu bat bizi ei zan. Giartsu bere izena.

Bein baten Giartsu, amalau arroako burdin-makilla eskuetan artu, eta ludi zabalera urten ei zan, bazterrak ikusteko asmoz.

Joan ta joan, ibilli ta ibilli, gizon indartsu bat aurkitu eban, atx andi bateri eusten.

- *Zertan diarduzu, gizon indartsu?* , itandu eutsan Giartsuk.
- *Erriaren gaiñera jausi ez dedin atx oneri eusten nago emen.*
- *Ez zara makala. Zatoz nerekin.*

Biak joan ta joan, ibilli ta ibilli, eiztari bat aurkitu eben, errotarian zango bat sartuta eukala.

- *Zergatik zagoz, orrela, eizari arin?* , itandu eutsoen.
- *Ni ariñegia naz, eta erbiai ere aurea artzen dautset, eta erbien neurrian lasterka egiteko errotarri au astungarri bezela artu dut.*
- *Ez zera astuna. Zatoz gurekin.*

Irurak, Giartsu, Indartsu eta Eitaria, joan ta joan, ibilli ta ibilli ola-gizon bat aurkitu eben bere agoko arnasaz putz-egin ta putz-egin.

- *Zertan diarduzu, ola-gizon?* , itandu eutsoen.
- *Nik neure agoko arnasak zazpi errota eta iru olari indarra emoten dautset ibilli ditezen.*
- *Ez zera motela, ola-gizon. Zatoz gurekin.*

Laurak: Giartsu, Indartsu, Eizaria eta Ola-gizona, joan ta joan aurrera, Galipornia'ko Erregearen uri-burura eldu ziran.

Ain zuzen erriko jaiak ziran, eta erri guztia soifñu ta dantza, pozez eta alaitasunez jaietan aurkitzen zan. Ba zan an umore ona. Jaietako jolas ederrenak txapelketak ziran, eta sariak ezin oreak.

Lenengo txapelketa laisterketa zan: ea nor ariñeketan aurena izan. Txapeldunak kata-narrua urrez betea artuko eban saritzat. Laisterketa asi zanean, gure eizari ariñak, beste korrikalari guztiak sei legoa atzean utzi zituan. Aien arnas-estua eizariaren atzetik! Kata-narrua urrez betea gure eizariarentzat izan zan.



Bigarren txapelketa arri-jasotzea zan.

An ikusten zan zelai erdian ogei arroako arri astuna, nork geiagotan leporaiño jasoko ete eban begira.

Lepora geiagotan jasotzen ebanak ardi-narrua urrez betea izango eban saritzat.

Galipornia'ko gizon indartsuenak etorri ziran, baiñan alegin guztiak eginda ere, ezin izan eben, ezta bein ere, leporaiño jaso.

Orduan gure Giartsu zelai erdira urten zan, garrikoa ondo estutu eban, eta lurrera markurtuta, ogei arroadun arri-tzarra artu, lepora jaso, eta atzamar txikiaz, pelota balitz bezela, lepo inguruan biraka erabilli eban. Ango txaloak eta iori, ori! deadarrak! !

Gure Giartsuk arriaz neiko jolas egin ondoren lurrean utzi eban, eta erregearengana joan zan, irabazitako saria artzera. Ardi-narrua urrez bete-betea emon eutsan Galipornia'ko erregeak. Lau lagunak: Giartsu, Indartsu, Eizari eta Ola-gizona oso pozik egozan. (Jarraituko dau)

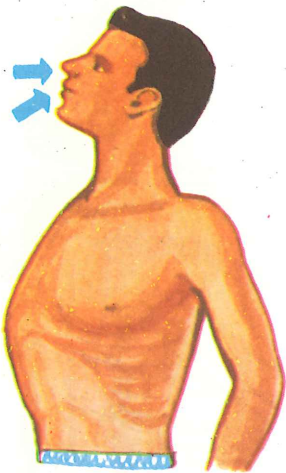
PRAKA ZAR TXIKITXOA

Musical score for 'Praka zar txikitxo' in G major (one sharp) and 6/8 time. The score consists of five staves of music with lyrics underneath. The lyrics are: Pra-ka zar txi-ki-txo-a, zu-loz be-fe-ko a, ar-kon-da-re-a e-re be-re an-tze-ko a. Pra-ka a, Men-di-an i-zan a-rrer e-du-rra nai-ko-a auxe da I-manol'ek dau-kon soi-ñe-ko-a Men-di-a.

Praka zar txikitxo,
zuloz betekoa,
arkondarea ere
bere antzekoa.
Mendian izan arren
edurra naikoa,
auxe da Imanol'ek
daukan soiñekoa.



BIRIAK gure soñaren AUSPOAK

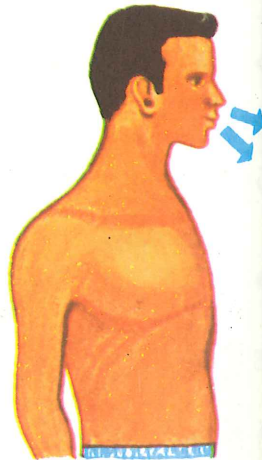


Ats-gora

Birien bidez arnas-artzen dogu. Biriak gure soñaren auspoak dirala esan geinke.

Ats-gora egitean arnas-artzen dogu, eta aize garbia birietaraiño sartzen yaku.

Ats-bera egitean arnas-emonen dogu, eta birietako aize zikiña kanpora botaten dogu.



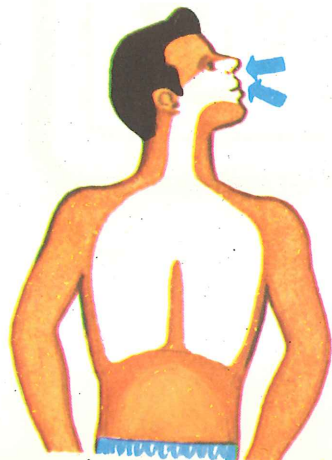
Ats-bera

Arnas-aldi bakoitzean bularra nasaitu egiten da, gure barruko biriak puztu edo anpatu egiten dira.

Orduan kanpoko aize garbia, suurretatik sartu, eta **zintzurra** edo **laringe** zear, birien azken txokoetaraiño santzen da.

Arnaskada bakoitzean litro erdien bat aize birietara sartzen dogu.

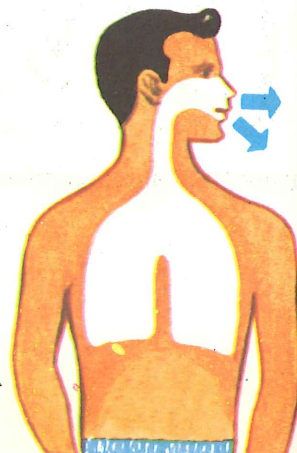
Biriak gure bular barruan **pleura** edo **andarrai** deritxan mintzezko zorro baten ondo gordeta dagoz.



Arnas-artu

Biriak bularraren alde bietan dagoz, eta belaki edo esponja antzeko arroak eta bigunak dira.

Biriak oso zabalak dira, eta puztu eta ustu oiñoiz atertu barik beti lanean diardue.



Arnas-emon

Biriak zertarako diran?
Biriak gure zainetako odol zikiña garbitzeko dira.

Garbitzailleak xaboiak zapi zikiñak garbitzen dituan lez, biriak ere **oxigen**'az zainetako odol zikiña garbitu egiten dabe.

Oxigen'a da, beraz, odolaren garbitzaillea.

Baiña odola zelan garbitzen?

Odol-garbigeta ori bi **artu-emon** onein bidez egiten da.

Alde batetik biriak odolari **oxigen** garbia **emon**, odola garbitzeko.

Beste aldetik odolak lurrin zikiña birietan **utzi**, kanpora botatzeko.



Onela biriak **oxigen** garbia **emon**, eta lurrin zikiña **artzen** dabe.

Odolak, ostera, lurrin zikiña **emon**, eta **oxigen** garbia **artzen** dau.

Aldaketa au birietako zulo txiki-txiki batzuen bitartez egiten da.



Suurretatik, al dala, arnas-artu bear da. Jolasak aize zabalean egin bear dira.

Mendietako aize garbia artzeko mendigoizale izan zaite. Mendian biriak sendotuko dituzu, eta osasuntsu biziko zara.

Kea eta aizetako zikinkeriak birientzako kaltegarri dira.

Goiko mendian edurra dago.
Errekaldean izotza



Neu zeugandik azke nago-ta,
pozik daukat biotza.

EZAGUTZAK.

Biriak zertarako dira?

Biriak zainetako odola garbitzeko dira.

Biriak odola zelan garbitzen dabe?

Biriak odola oxigen'aren bidez garbitzen dabe.

Biriak garbiketan, zer emon eta zer artzen dabe?

Biriak garbiketan, oxigen garbia emon, eta lurrun zikiña artzen dabe.

Odolak garbiketan, zer emon eta zer artzen dau?

Odolak garbiketan, lurrun zikiña emon, eta oxigen garbia artzen dau.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

Arnas-artzeari esaten dautsagu.

Arnas-emoteari esaten dautsagu.

Biriak zelakoak dira?

Gogorrak, bigunak, estuak, barru-utsak, azurrezkoak, zabalak.

Esanai bardiñeko itzak alkarren ondoan lotu egizuz:

Ats-gora, arnas-emon, eztarria, aizea kanpora bota, pleura,
arnas-artu, laringe, andarraia, ats-bera, aizea barrura sartu.

PIHIPITAKIAK.

Pihipitaki, pahapataki, nik ba dakit gauza bat:

1. Balio ez jateko, eta bera barik ezin bizi. Zer ete da?
2. Ola-gizona, auspo birekin, gau ta egun, putz-egin eta putz-egin.
3. Gora-goraka, lan egiñaz astuntzen,
bera-beraka, jatsi-ala arintzen.
Ez da ikusten, ezta ikutzen.
Bera falta ezkerro laster iltzen.
4. Mendian garbi, ta kalean zikin.
Uragaz ekin ta ekin, ta garbitu ezin.

LAU LAGUN INDARTSU

(Jarraipena).

Irugarren txapelketa soka-tira zan, eta Galipornia'ko erregeak idi-narrua emongo eban saritzat, urrez goraiño betea. Soka luze bat zelaira ekarri eben, eta erdian zapi zuri bat lotu. Soka-mustur batean, Galipornia'ko eun gizon indartsuenak jarri ziran, eta bestean atxari eusten eutsan gure morroskoa.

Galipornia'ko erritarrak gure morroskoari barre egiten eutsoen:

— *Erbesteko gizon orrek, gure gizonak olla-lumak dirala uste ete dau?*

Epailleak turuta jo, eta indarketa asi zan.



Lenengo bultzakadan gure morroskoak, narrazka, Galipornia'ko eun gizonak bere aldera ekarri zituan.

Ango gorak eta ango txaloak. *Ori dok, ori !!!*

Erregeak idi-narrua urrez betea emon eutsan.

Gure lau lagun indartsuak, kata-narrua, ardi-narrua eta idi-narrua bizkarrean artuta, pozaren pozez, etxerantz abiatu ziran. Baiña orduan Galipornia'ko gizonak, erbestekoak urre guztia irabazi ebelako bekaitzez erreta, Erregearengana joan ziran, lapurrak zirala gure gizonak salatzer.

Erregeak sinistu eutsen, eta milla soldadu bialdu zituan, fusil ta kañoi ta guzti, gure mutillen atzetik.

Ainbeste armadun gizon, fusil ta kakañoiak, euren aurka etozela lau mutillak ikusi ebenean, ikaratu ziran.

Baiña ola-gizonak bere lagunai esan eutsen:

Ez ikaratu. Geldi emen bertan. Utzi nire gain oillo busti orreik. Neuk dakit zer egin! ! !



Eta arriz agoa bete, ats-gora arnas-artu, biriak aizez bete, eta bere bularreko auspoen indar guztiaz iputz! egin eban.

Alako kañoi indartsurik ez da sekulan ikusi! ! !

Arek jaurtitzen zituan danbadak eta bunpadak! ! !

Gure lagunak: Giartsu, eizaria, ola-gizona eta atxari eusten eutsana, kata-narrua, ardi-narrua, eta idi-narrua urrez beteak sorbaldan artuta, bakotxa bere etxera joan zan.

Andik aurrera aberats eta zorionsu bizi ei ziran.

Ala bazan, ez bazan, sartu dedilla kalabazan, eta urten Iruña'ko plazan.

MENDI - ZALEAK



Men-di-za-le-ak au-ré-ra, goa-zen men-di gai-lu-rra



ra eus-kal-du-nak es-na-tze-ra, tra-la-ra-la. Tra-la-ra-la. Men-di-za



le. Au-pa! goa-zen bi-de txi-go-réz be-ti go-ra mal-de-ta



tik. , e-de-rà da gu-re e-ri-a mai-te do-gu bi-o-tze



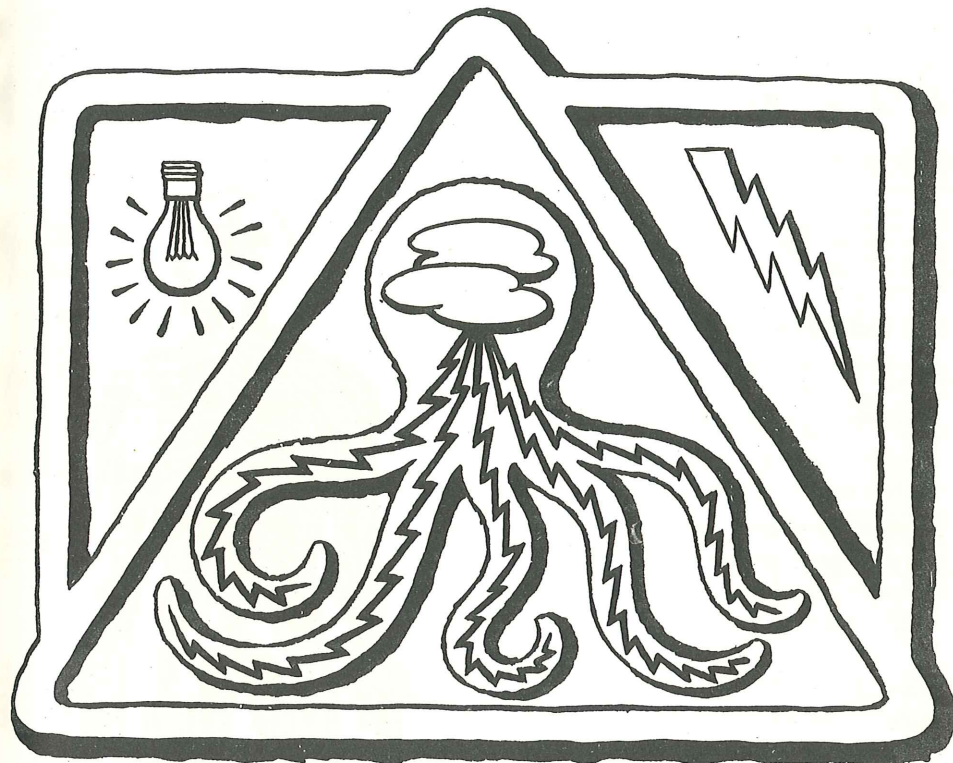
tik, ez da lu-di-an o-be-rik Tra-la-ra-la la la



la. Ez da lu-di-an o-be-rik.

Mendi-zaleak, aurrera,
goazen mendi gaillurrera,
euskaldunak esnatzera.
Tra la ra la. Tra la ra la...

Aupa, goazen bide txigorrez,
beti gora maldetatik,
ederra da gure erria,
maite dogu biotzetik,
ez da ludian oberik.
Tra la ra la la la la...
Ez da ludian oberik.



KIRIOAK

KIRIOAK

Kirioai esker otza eta beroa gure gorputzean somatzen ditugu.
Kirioai esker esku ta oiñak, eta beste soin-atalak igitzen ditugu.
Kirioai esker begiak in ikusi, ta belarriakin entzun egiten dogu.
Baiña kirioak zer dira?
Kirioak gure gorputzean ditugu ari me-me eta luze batzuk dira.

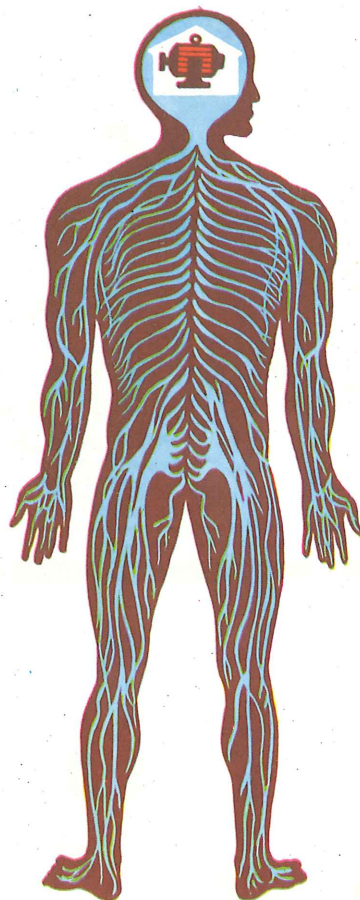
Gure soiñeko **kirio-batza**,
argi-indar sare baten
antzekoa dala esan daitegu.

Argi-indar ariak indar-etxetik
azkenengo baserrietaraiño
joaten diran bezela,
kirio-ariak ere
buruko garunetatik urten, eta
gorputz osora zabaltzen dira.

Kirioen
etxe-nagusia edo indar-etxea
buruko **garunetan** dogu.
Garunak oso bigunak dira,
eta orregatik garezur gogor
barruan gordeta dagoz.

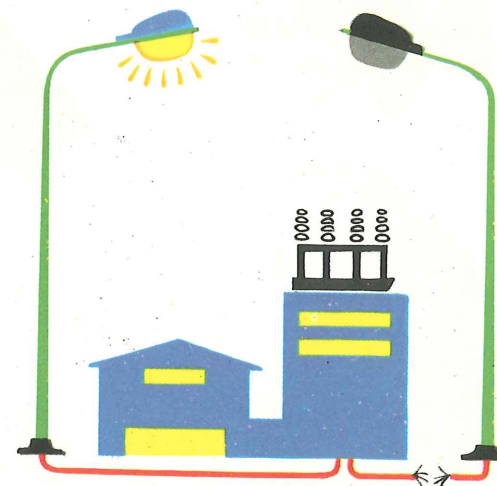
Garunetatik **bizkar-muina** zear,
millaka ta millaka
kirio-ari me, luzeak
gure gorputzaren azken
ataletaraiño zabaltzen dira.

Gure etxean telebista ikusteko argindarra bear dogu.
Irratia entzuteko, naiz makiñak igitzeko ere argindarra bear da.
Gure gorputzean ere berdintsu, begiak ikusteko kirioak bear dira.
Belarriak entzuteko, naiz soin-atalak igitzeko kirioen bearra dogu.



Elektrika ariak, argi indarra
eroaten daberen bezela,
kirio ariak ere, kirio indarra
soin-ataletara eroaten dabe.

Elektrika ariak ausi ezkeru,
bonbillak ezin argirik emon,
telebista ezin ikusi,
makiñak ezin dira ibilli.
Kirio ariak ausi ezkeru ere,
gure begiak ezin ikusi,
belarriak ezin entzun,
beso ta oiñak ezin erabili,
soin osoa elbarrituta
geratuko litzake.



Kirioak, ikasketa eta buru-lan gogorraz, nekatu egiten dira.
Kirio nekatuak lo egiñaz sendatzen dira. Lo da kirioen janaria.

Gazteak bederatzi ordu
lo egin bear dute,
eta gizon elduak
zazpi-zortzi ordu.



Umetxikiak
eta aurrak
lo asko
egin bear dute



Alkoholdun edari biziak
akaita eta tabakorra
neurriz gain artu
eta erre ezkeru,
kirioentzat
oso kaltegarriak dira.

Lo zabal, gozoa,
pakea eta atsedena dira
kirio makalenzat sendagairik egokienak eta onenak.





EZAGUTZAK.

Kirioen bidez zer egiten dogu?

Kirioen bidez otza eta beroa, gorputzean somaten ditugu.

Kirioen bidez zer geiago egiten dogu?

Kirioen bidez ikusi, entzun eta soin-atalak erabili egiten ditugu.

Kirioak zelakoak dira?

Kirioak ari me-me, zuri eta luzeak dira.

Kirio-batzaren etxe nagusia non dago?

Kirio-batzaren etxe nagusia garunetan dago.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

Akaita eta edari biziak kirioentzat dira.

Loa, pakea eta atsedena kirioentzat dira.

Kirio-batza antzekoa da.

Argindar etxea, argi-ari ta guzti, marraztu egizu.

IZKIMIRIAK.

Artzekodun batek zordunari:

– *Zu, aspalditik 10.000 peseta zor daustazuz. Ez dozu lotsarik?*

– *Lotsa bai, baiña dirurik ez.*

Amak Idoya'ri:

– *Katua nora daroazu, Idoya?*

– *Ikastolara, amatxo.*

– *Katua ikastolara, zertarako?*

– *Itziar andereñoak esan dausku barriro berandu joaten bagara, saguen gelara sartuko gaitula.*

Denda baten erosleak saltzailleari:

– *Saguak arrapatzeko tranpa bat, al bait ariñen, mesedez, emoidazu, trena arrapatu nai dot-eta.*

– *Zu, baiña tranpa onek ez dau trenik arrapatzen, saguak baiño.*

SOINKIEN LAN-UZTEA

Bein baten, beste asko bezela, soiñeko begiak, besoak, oiñak, biotzak eta kirioak, sabel alperren aurka asarratu ei ziran, lanik egiten ez ebalako.

Marmarka alkarren artean esaten ei eben:

Sabel alper ori, bai ez titan bizi dala! Or barruan bero-berotan dago, jan ta lo besterik ez. Guk, ostera, emen gau t'egun lanean diardugu, sabel alper orreri jaten emoteko. Zertarako nai dogu gure artean olako alpertzar ori?

Begiak esan eben:

Gu, emen gagoz bekoki erdian beti erne, gorputzaren zaindari ta gidari, eta sabela beti lo alperkerian? Ez olakorik! ! !

Besoan esan eben:

Gu, soloan naiz lantegian, atxurra eta maillua eskuetan beti lanean, sabel alper orrentzat irabazi daigun? Ez olakorik! ! !

Oiñak esan eben:

Gu, errotako asto zarra baiño itoago, gorputz astuna gure gaiñean alde batetik bestera ezin eroanez, eta bien bitartean, sabel nagia nasai eta zabal alperkeri utsean? Ez olakorik! ! !

Biotzak esan eban:

Ni, gau t'egun, ekin ta ekin, odola gorputz guztira beti bialtzen, eta sabela, arbi-lorea baiño alperrago? Ez olakorik! ! !

Kirioak esan eben:

Guk, soin guztia zear, argindar arien antzera, gorputz atal guztiai indarra emoten, eta sabel alpertzar orrek lanik tautik ez? Ez olakorik! ! !

Eta begiak, besoak, oiñak, biotzak eta kirioak, danak alkar arturik, lanik ez egitea erabagi eben.

Baiñan zer jazo zan?

Gorputz osoa, apurka-apurka, argaltzen, makaltzen eta indarrak galtzen asi zala.



Begiak ezin ikusi.

Besoak lan egiteko indarrak ez.

Oiñak makaltasunez ezin ibilli.

Biotzak ezin odolik emon.

Kirioak soinkiak ezin erabilli.

Andik lasterrera gorputz osoa eiotzako arriskuan aurkitu zan.

Orduan bai ezagutu ebela, begiak, besoak, oiñak, kirioak eta biotzak, sabela ez zala uste eben aiñako alperra.

Sabelak, an barruan ixillean, janariak txegosten eta ontzen gorputz osoaren onerako lan ederra egiten ebala.

Andik aurrera lagun onak izan ziran, eta ipuin mamitsu au amaitu zan.



GOAZEN MENDIRIK — MENDI

Goa—zen men-di-rik men-di, ba — se—
ri—tik ba—se—ri — ra, za — bal—tzen i—txa—ro—
pe—na Lais—ter da—tor, a—nai—ak, gu—ree—gu—
na Tra la la la la la. Tra la la la la Tra la la
la la la la la lai Tra la la la la la Tra la
la la la la lai.

Goazen mendirik-mendi,
baserritik baserrira,
esanaz alaitasunaz,
laister nator bai,
anai agurrekin.

Gure ibillera maitea, gure alaitasuna.
Erromerira etorri gera. Tra la la....

Laisterka bide txigorretatik
erromerira etorri gera.
Alai, alai abes dezagun
ta dantza egin dezagun
mutillak.

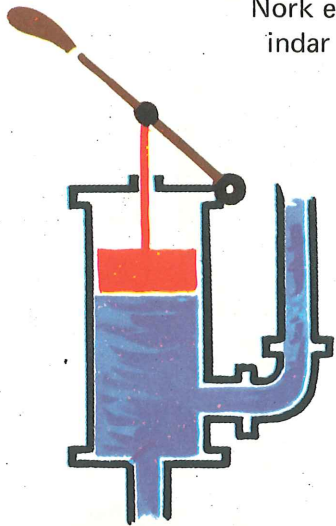


BIOTZA eta ODOL-BIDEAK

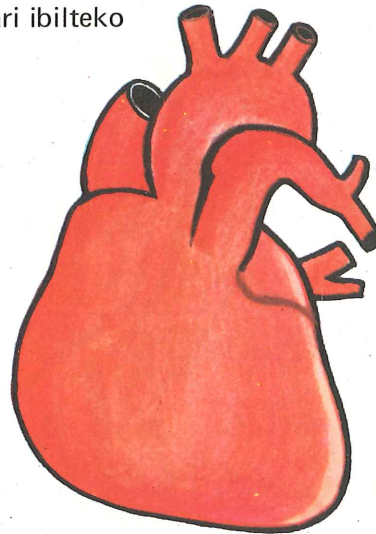
BIOTZA TA ODOL-BIDEAK

Gure odola zainen barrutik, gure gorputz atal guztiak zear, burutik oiñetaraíño, gota ta bera, joan ta etorri, iñoiz ere atertu barik, beti ibilli dabil.

Nork emoten dautso odolari ibilteko indar andi ori?



BIOTZAK



Biotza giarrezko **uraga** edo **bonba** indartsu baten antzekoa da.

Gure biotzak bi igikun ditu:

Bata odola emoteko, eta odola artzeko bestea.

Lenengo igikunaz biotzak bere barrua estutu eta odola zainetara bialtzen dau.

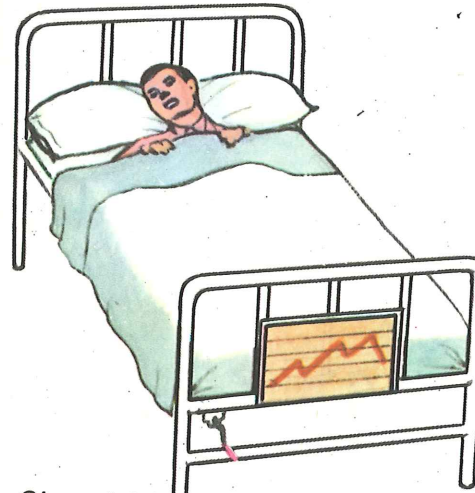
Igikun onek **sistole** dau izena.

Bigarren igikunaz biotzak bere barrua nasaitu eta odola barrura sartzen dau.

Igikun onek **diastole** dau izena.

Gizon osasuntsu baten biotz-pirpirak, miñutoko irurogei ta amar dira, gutxi gora bera. Baiña gorputza nekatu, lan gogorretan jardun edo geixotuezkero, biotza lasterrago ibiltzen asten da.

Zainak aragizko odiño luze ta estuak dira, eta sare baten antzera gorputz osoan zabaldua dagoz. Zainen barrutik odola beti ibilli dabil.



Gure odola gorria ta beroa da. Zergatik gorria?

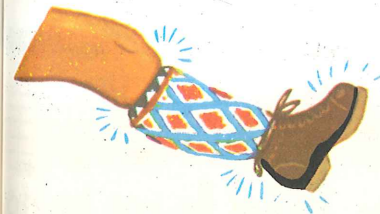
Gure odolean **hemati** edo **globulo gorriak** milloika ta milloika asko dagoz. **Hemati** gorri oneik odola gorritu egiten dabe.

Odolean **globulo zuri**, edo **leukozito'ak** ere ba dagoz.

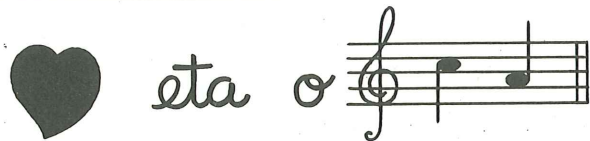
Gizon batek bere zainetan 5 edo 6 litro odol ditu. Odol asko galdu exkero eriotza ate-joka laster dago.

Giza-odolak osasunez egon ezkero 37 bero-mailla edo gradu ditu. Bero au goragora igoten danean, **sukarra** dogu, eta geixorik gagoz. Sukarra termometroaz neurtzen da.

Aragia ebagi edo zauritu egiten badozu, lenengo zauria garbitu, eta gero bendakaz lotu egizu. Baiña zauria andia balitz, edo odol asko galdu badozu, lenbailen sendagilleari dei egin bear dautsazu.



Besoetan naiz zangoetan lokarri estuegirik ez egizu lotu, odolaren ibil-bideak eragozten ditualako.



Gure 10 -r k ez nau.

a bu an zainduta d

G e od g a da.

Nik g asoak 2 ~~ot~~ez ditut.

O zanen Bar utik izlli da 2 l.

G e od k 37 bero l ditu.

Ra Rin da ez d .

do. re. mi. fa. sol. la. si. do. si. la. sol. fa. mi. re. do.

EZAGUTZAK.

Biotzak zer egiten dau?

Biotzak, uraga edo bonba baten antzera, odola zainen barrutik erabilli egiten dau.

Biotzak zenbat igikun ditu?

Biotzak bi igikun ditu:

bata odola emoteko, edo sistole, eta beste odola artzeko edo diastole.

Odola zergatik da gorria?

Odolean globulo gorri edo hemati asko dagozalako da odola gorria.

Giza-odolak zenbat bero-mailla edo gradu ditu?

Giza-odolak ogei ta amazapi (37) bero-mailla edo gradu ditu.

ARIKETA.

Utsuneak zuk bete egizuz:

Biotzaren odola artzeko igikunak dau izena.

Biotzaren odola emoteko igikunak dau izena.

Globulo zurien izena da.

Globulo gorrien izena da.

Gizonaren biotz-pirpirak miñutoko dira.

Aragia zauritu ezkerro zer egin bear dozu?

Zure odolak 40 bero-mailla edo gradu baditu, zer daukazu?

Gizon batek zenbat litro odol daukazu?

ESAERA ZARRAK.

1. Odola beti da gorria, eta guda beti larria.
2. Begietatik urruti, biotzetik urruti.
3. Agotik igarri, biotzak zer dauan egarri. (Jesus'en esana)
4. Dirua non dan, biotza bertan. (Jesus'en esana).
5. Burdiña ezin arindu, biotzari ere ezin agindu.

BIOTZ-ALDAKETA

Barnard Jauna izan da, gizona gizon danetik, lenengo aldiz biotz-aldaketa egin dauan sendagillea.

Auda: gizon bateri, beste gizon baten biotza josi dautsana. Aldaketa ori zelan egin eban, ona emen itz gitxitan azaldua.

Blaiberg Jaunak aspalditik biotza makalik eukan.

Barnard Jaunak esan eutsan:

- *Adiskide, zure biotz ori, trinkili-transkala errenka nekez dabillen bonba zar baten antzekoa dozu. Zure biotz orrek ez dauka indarrrik zainetara odola bialtzeko. Orrela ez dozu luzaroko bizitzarik.*
- *Baiña, zar egin neinke? erantzun eutsan Blaiberg'ek.*
- *Biotz zahar ori aldatu, ta beste barri bat josi.* esan eutsan Barnard'ek.
- *Zer diñozu? Biotza aldatu? Adarra joten asi zara? Olakorik iñoiz ez da egin.*
- *Egia esan dozu: olakorik gaur arte iñoiz ez dala egin, baiña, Jaungoikoa lagun, neuk egingo dautsut, zuk nai badozu.*
- *Eta zuk jositako biotz barri orregaz, bizi naitekela uste dozu?*
- *Ala uste dot, eta orregatik esaten dautsut. Zuri olakorik egin baiño len, biotz-aldaketak abereetan sarri egin ditugu, eta bizi dira.*
- *Bai baiña, gizona ez da aberea.*
- *Ez, gizona arimaz ez da aberea, baiña gorputzez bardiñak ez izanik ere, antzekoak dira. Eta beste aldetik, Blaiberg Jauna, lagun bezela esaten dautsut, bizi nai badozu, ate bat bakarra duzu zabalik: biotz-aldaketa.*
- *Orrela bada, Barnard Jauna, zure eskuetan jartzen dot nire bizia.*



1968 urtearen bigarren eguna da: urtarrillak bi. Ego-Afrika'ko Kabo Uriko geixotegian 55 sengille ta laguntzaille, Blaiberg Jaunari biotz-aldaketa egiteko prest dagoz.

Guztien zuzendari Barnard sendagillea da.

Geixo-etxeko sendagilleak artega ikusten dira, zergatik?

Bada, geixotegi onetan bertan, illabete lenago, arduza aundienaz beste biotz-aldaketa bat egin zan, eta amazortzi egun barru, biotz-barriduna il egin yaken.

Gaurko biotz-aldaketa onek bide oberik artuko ete dau?

Kabo Uri'ko geixotegi onetan, 24 urteko mutil gazte bat il da. Buruko gatxaldiz il da. Onegatik mutillaren biotza sendo dago.

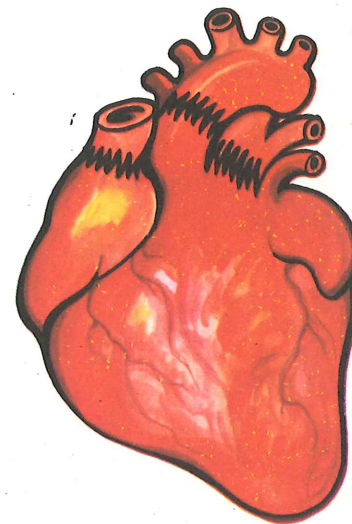
Sendagille batek il barriari biotza kendu, eta une berean Barnard Jaunak Blaiberg'i bularra idiki eta biotza moztu dautso.

Baiña, bien bitartean Blaiberg Jauna biotz barik zelan bizi da?

Bonba edo uraga txiki batek biotzaren lana egiten dautso: odola zainetara bialdu, eta zainetako odola artu ta garbitu. Barnard sendagilleak sedazko ari me-meaz, kontuz-kontuz, Blaiberg'en bularrean biotz barria josi dau.

Biotz barria laster asi da, sendagilleak lagunduta, bere lana egiten: arrapaladan eta zoroa bezela, neurri barik lenengotan, gero neurritz eta konpasean, gizon sendo baten biotzaren antzera.

Milla, bederatzireun, irurogei ta zortzigarren urtea, urte oroigarria izango da sendagille eta gizon guztien biotzetan.



BEGIAK PARÉZ — PARÉZ

Be-gi-ak pa-réz pa-réz bi-o-tza ne-ga-
rez A-la-xe joa-ten nin-tzan mai-ti-a
zu-gan-dik nai-ga — bez. bez.

Begiak parrez-parrez,
biotza negarrez,
alaxe joaten nintzan,
maitea,
zugandik naigabez.

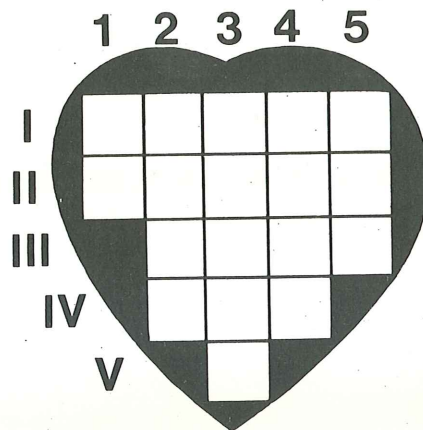
Palazio eder bat
atxaren gainean.
Ez da euririk sartzen,
maitea,
aterri danean.

ITZ-GURUTZATUAK

1. "Bada" itzaren laburpena.
2. Buruan doguna (gipuzkoeraz)
3. Zainetan doguna.
4. Gizon baten izena.
5. Zerbait zaintzen dagona.

- I. Bularrean daukagu.
- II. Denbora.
- III. Lo asko egiten dauana.
- IV. Andaluzak sarri esaten.
(Alderantziz).
- V. Gedin edo bokal bat.

(Erantzuna 139 orrialdean.)



JANARIAK



JANARIAK

Eguneroko lanak gure gorputzaren indarrak gitxitu egiten ditu. Onegatik gure soñari indar barriak emoteko, jan eta edan egin bearra izaten dogu.

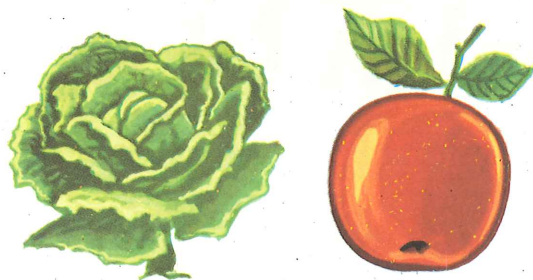
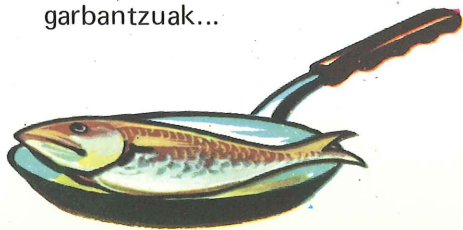
Janariak eta edariak mota askotakoak dira:

Baratzeko lurrak **barazkiak**, eta landetako zugatzak **igaliak** emoten dauskuez jateko.

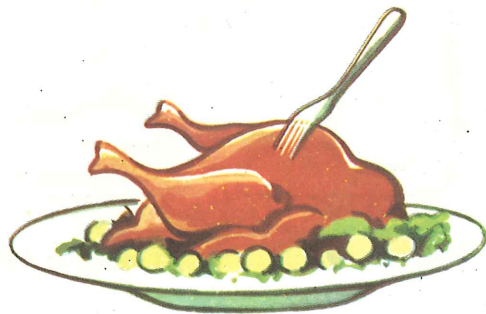
Gizonak ibai eta itxasoko **arraiñak**, eta abere ta egaztien **aragiak** ere pozik jaten ditu.



Beste janari batzuk **egosita** artzen ditugu: porruak, patatak, indiabak, arrosa, garbantzuak...



Janari batzuk **gordīñik** jaten ditugu: sagarrak, intxaurrak, aranak, laranjak, urazak, tomateak... Igaliak azalean **vitamina** asko daukez, baiña, zuritu barik, azal ta guzti jaten badituzu, ondo garbitu egizuz. Tomatea ere oso **vitamintsua** da.



Abere, arraiñ eta egaztien **aragiak** **prejituta**, naiz **erreta** jaten ditugu.

EDARIAK



Egarria kentzeko **ura** da edaririk onena, Beiak, ardiak eta auntzak **esnea** emoten dauskue. Esnea edari on-ona da.

Mats mama gozoaz **ardaua** egiten da. Sagar mamaz, **sagardaua**, eta garagar mamaz **zerbeza** edo **garagardaua**.



Vitaminak ez dira janariak, baiña bai guretzat bearrezkoak. Vitamin geienak **barazki** eta igalietan dagoz.

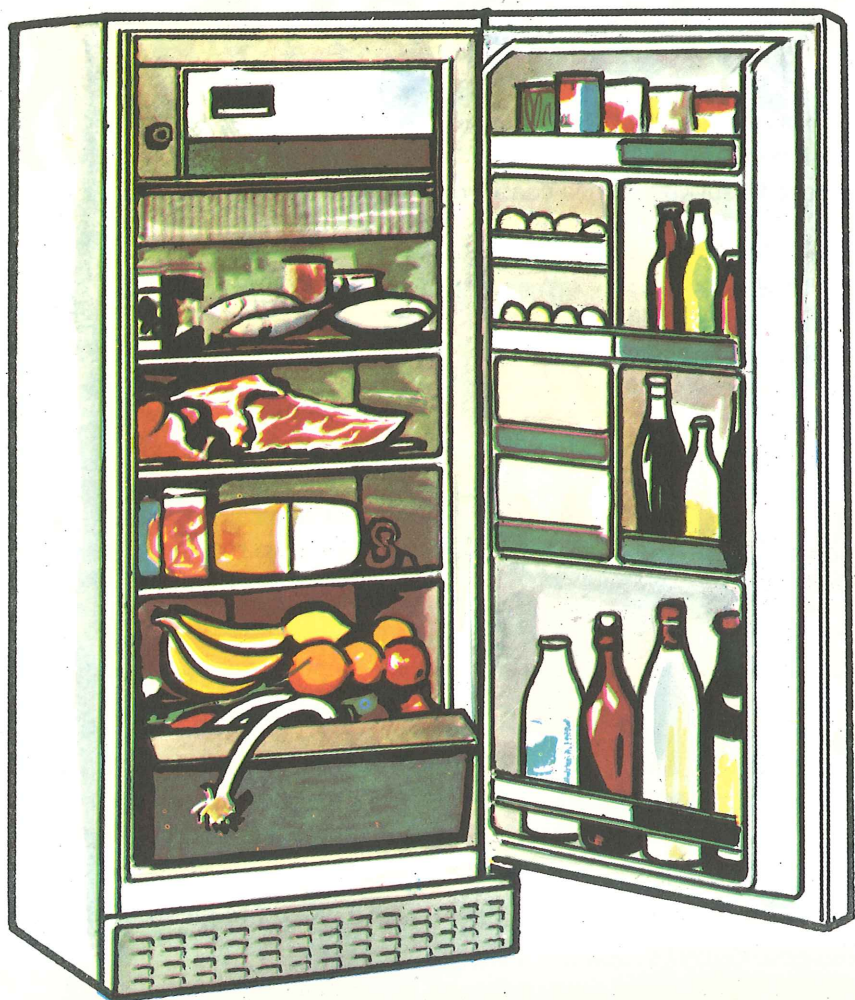
Janari batzuk **fekulatsuak** dira, eta gure gorputza loditu egiten dabe: ogia, patatak, indiabak, garbantzuak, arrosa... eta gozo mota guztiak.

Beste batzuk **koipatsuak** dira, eta askoz geiago loditzen: olioia, urdaia, urrak...

Beste batzuk **proteintsuak** dira: esnea, arrautzak, aragia, arraiña, gaztaia...

Oneik dira janari onenak, gorputza, loditu barik, indartu egiten dabelako.

Janariak ez usteltzeko
 izozkin edo
 frigorifikueta,
 gordetzen dira



EZAGUTZAK.

Janariak eta edariak zertarako dira?

Janariak eta edariak gorputzari indar barriak emateko dira.

Janariak zelan prestatuta jaten ditugu?

Janariak gordiñik, naiz egosita, naiz erreta, naiz prejituta jaten ditugu.

Janariak zenbat motakoak izan daitezke?

Janariak fekulatsuak, koipatsuak eta proteintsuak izan daitezke.

Vitaminak non aurkitzen dira batez ere?

Vitaminak barazki eta igalietan aurkitzen dira batez ere.

ARIKETAK.

Janari oneik zelan prestatzen diran esan egizu:

Arraiñak, bei-aragia, intxaurreak, patatak, azak, tomateak, indiabak, arrautzak, sagarrak, laranja, urazak, garbantzuak.

Janari oneik proteintsuak, fekulatsuak ala koipatsuak diran esan egizu:

Patatak, arraiña, arrautzak, intxaurreak, ogia, esnea, urrak, bei-aragia, azukrea, arrosa, gaztaia, olio, garbantzuak.

Erantzun egizu:

Mats mamaz zer egiten da?

Sagar mamaz zer egiten da?

Garagar mamaz zer egiten da?

IZKIMIRIA.

– I, Anton, tripa-zorro, egia ete dok atzo, ik Peru zorro-andiren jatekxan bazkaltzeko, euk bakarrik bildots osoa jan uala?

– Bakarrik ez, mutil, ogiaz lagunduta garbitu nayeuan.

KEPA'REN URDAILLAK

(Euskal ipuiñ zarra)

Bein baten, beste asko lez, Jesukristo'k Kepa bere ikaslea, alboko erri batera bialdu ei eban sermoiak egitera.

Ango erritarrak Kepa maite-maite eben, eta alkarren leian, bakotxak Kepa bere etxera bazkaltzera ekarri gura eben.

Guztien borondate ona ezin beteaz, an ta emen, zizka-milizka, etxe guztietan zerbeit jaten eban.

Etxe baten txarrikia
ardau ugariz lagunduta.

Bestean arrain zati
ederra, sagardauaz
ondo nastuta.

Urlienean esnea
talo beroagaz.

Berendienean
saieski ederra.

Sendienean
arrautzak lukainka
gozoaz zainduta.

Danetik jan eta edan eban Kepa'k, eta ez gitxiegi, uste dogunez.

Illuntzean, urdailla bete-beterik, Jesukristo'ren ondora
pozik eta alai itzuli zan gure Kepa.

– *Ta, Kepa, zelan ibilli zara, ba?* , itandu eutsan Jesukristo'k.

– *Ederto, Jauna, ezin obeto, erantzun eutsan Kepa'k.
Ai, nik jan dot gaur jatekoa! ! Jauna, zuk gizona egin zenduanean,
gure lenengo guraso Adan'i, urdail bat bakarra ipiñi zeuntsan,
baiña gizonak ondo bizitzeko bi edo iru urdail bear leukez.*

Jesukristo'k erantzun eutsan:

– *Ai, Kepa, urdail bakarrak ere, neiko zeregiñik emongo dautso gizonari
egunero bete bear badau.*



Biamamonean Jesukristo'k Kepa beste erri batera
bialdu eban sermoi egitera.

Egun osoan ez eutsan iñortxok ere Kepa'ri
deirik egin bazkaltzera joateko. Danak uts! ! !
Kepa'ren gosea ez zan makala! ! !
Egun osoa ezer jan eta ezer edan barik! ! !

Illuntzean urdaillak iglu, glu! , Kepa Jesukristo'ren
ondora joan zan illun ta larri.

Jesus'ek irriparez itandu eutsan:

– *Ta, Kepa, gaur zelan?*

– *Jauna, au gosea! ! ! Gaur urdail bategaz ere geiegi! ! !*

– *Ez zaitetz izan sabelkoia, Kepa, esan eutsan Jesukristo'k.
Jan bizitzeko egin bear da, baiña ez bizi jateko.*

Ala bazan, ez bazan, sartu dedilla kalabazan.

MARITXU, MARITXU

Ma-ri-txu, Ma-ri-txu, go-zo-za-le ze-ra; zu. Ma-ri-txu, Ma-ri-txu, bi-zi-tzen ba-da-ki— zu . Goi-ze-an goi-ze-an txo-ko-la-te-a, a-ra-tsal-der-di-an koi-pe-tsu. Ai-ta-ri Taa-ma-ri po-ru-sal-de-a Ze-ro-rek e-da-ri go-zo-tsu, Ma-ri-txu, Ma-ri-txu go-zo-za-le ze-ra, zu. Ma-ri-txu, Ma-ri-txu bi-zi-tzen ba-da-ki zu.

Maritxu, Maritxu, gozo-zale zera zu.
Maritxu, Maritxu, bizitzen ba dakizu.

Goizean goizean txokolatea,
Arrats alderdian koipatsu,
Aitari ta amari porru-saldea,
zerorrek edari gozotsu.

Maritxu, Maritxu, gozo-zale zera zu.
Maritxu, Maritxu, bizitzen ba dakizu.



TXEGOSKETA

Agotik artzen ditugun janariak gure gorputzari on egiteko, lenago **txegosi** egin bear ditugu.

Txegosketa onetan alkar lan egiten dabe: agoko **ortz-agiñak**, **urdaillak**, **gibelak**, **beztunak** eta **esteak**.

Bakotxaren eginbearra andi-andika emen azalduko dautsut.

Janariak agoan **ortz-agiñekaz** zatitu, txikitu eta mamurtu egiten ditugu, eta gero **txistuaz** nastuta iruntsi.

Janari mamurtuak agotik urdaillera joaten dira.

Urdaillean janariak, **urdail-zukuari** esker, **ore** bigun biurtzen dira. Ore onek **kimo** dau izena.

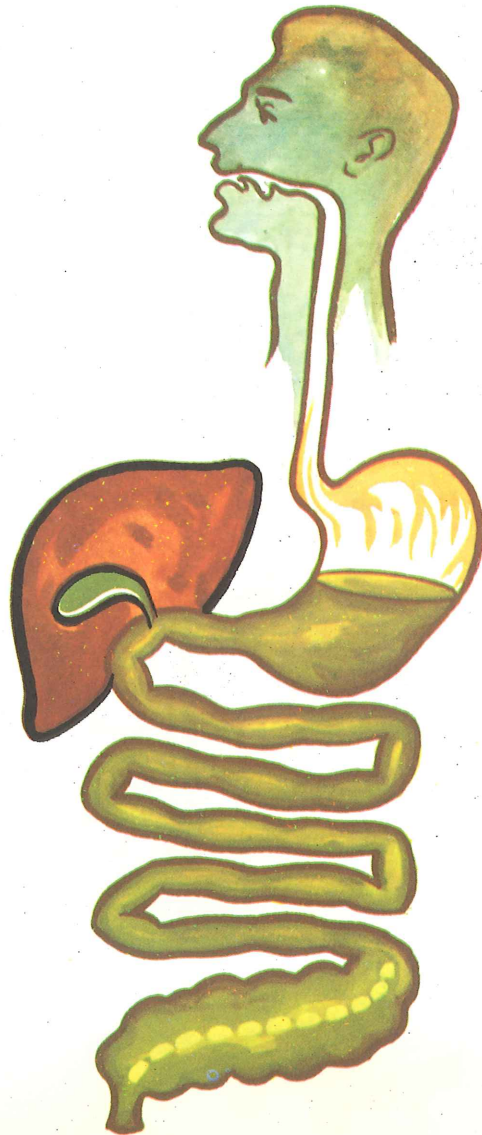
Gibelak eta **beztunak** urdaillari, janariak txegosten lagungu egiten dautsoe.

Kimo edo ore bigun ori urdailletik **este luzera** igarotzen da.

Este au oso luzea da: 8 metro ere ba ditu.

Esteetatik janari onduak odolera igarotzen dira, eta odolak gorputz osora banatzen ditu.

Este luzeko janari ondakiñak este lodira joaten dira, eta este loditik kanpora botatzen.



Itz gitxitan adierazteko, txegosketaren bidea au da: Janariak agotik urdaillera joaten dira, eta urdailletik este luzera.

Este luzetik { Janariak odolera iragoten dira, eta odolak gorputz guztira banatzen ditu.
Ondakiñak este lodira igarotzen dira, eta este lodiak kanpora botaten ditu.

Txegosketa zelan egiten dan, oso-osorik argitzea ez da gauza erreza, baiña adibide onegaz zerbait ulertuko dozu:

Soloetako garia, ogi bigun biurtzeko zer egin bear da?



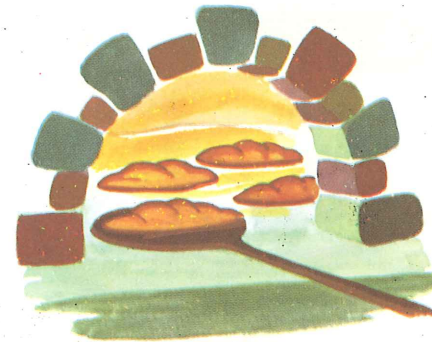
Lenengo garia errotara eroan bear da, errotarriak txikitu, birrindu eta urun zuri egin dagian. *Errotarriaren lan ori gure agoko ortz-agiñak ederto egiten dabe.*

Uruna gero uraz nastu, eta ore bigun biurtzen da. Orantza ere bear dau, ogi-orea arrotu daiten. *Urdailak ere antzera, janaria urdail-zukuaren bidez, kimo bigun biurtzen dau.*

Okiñak gero ogi-orea laba beroan erre egiten dau. *Gibelak eta beztunak egiten dabe lan ori.*

Labatik ogi errea aterata, ogi-saltzailleak etxerik etxe ogi biguna saldu egiten dabe. *Lan eder au este luzeak eta odolak egiten dabe.*

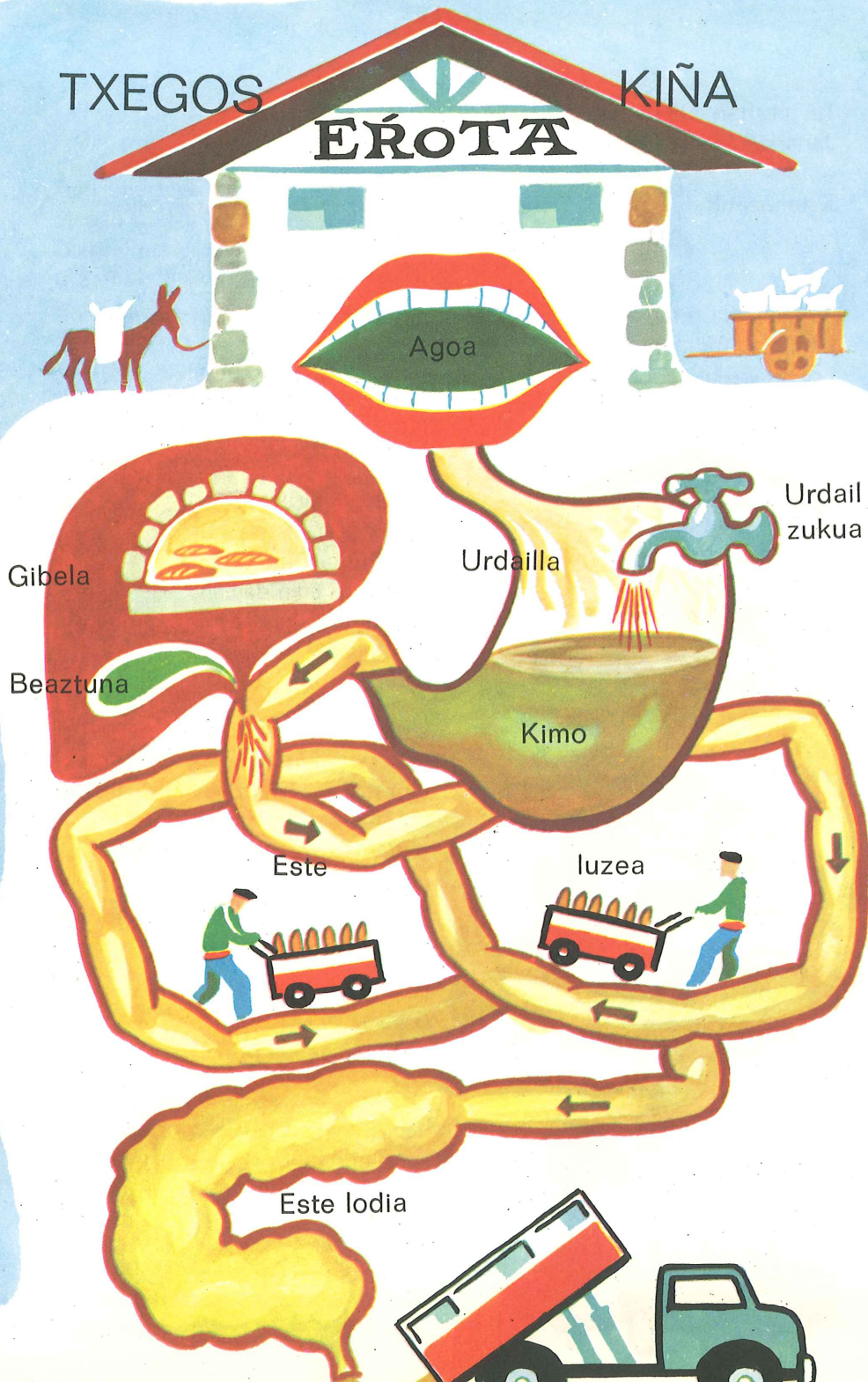
Jan ondoren ogi ondakiñak batu ta kanpora botatzen dira. *Este lodiak ere bardin egiten dau.*



TXEGOS

KIÑA

EĒOTĀ



EZAGUTZAK.

Gorputzak janariak zelan onduten ditu?
Gorputzak janariak txegosita onduten ditu.

Txegosketan agoak zer egiten dau?
Txegosketan agoak janariak ortz-agiñekaz txikitu, mamurtu, eta txistuaz nastu egiten ditu.

Txegosketan urdaillak zer egiten dau?
Txegosketan urdaillak, urdail-zukuaren bidez, janariak ore bigun, edo kimo biurtzen ditu.

Txegosketan gibelak eta beaztunak zer egiten dabe?
Txegosketan gibelak eta beaztunak urdaillari janariak txegosten lagundu egiten dautsoe.

Txegosketan odolak zer egiten dau?
Txegosketan odolak janariak gorputz guztira banatzen ditu.

ARIKETA.

Txegosketaren bidea, lerro-lerroka, bear dan legez jarri egizu:
 Este luzetik odolera. . . Agotik urdaillera. . . Este loditik kanpora. . .
 Urdailletik este luzera. . . Odoletik gorputz guztira. . . Este luzetik
 este lodira. . . Kanpotik agora. . .

Txegosketan errotarriaren lana nork egiten dau?
 Labearen lana nortzuk egiten dabe?
 Janariak ore bigun edo kimo non eta zelan biurtzen dira?

Ezkerreko orrialdean dagon "Txegoskiña" marraztu egizu.

ESAERA ZARRAK.

1. Sabelak egitean gur-gur, bart gabeko aparria agur.
2. Ogi gogorrari, agin zorrotza. 3. Egarri danentzat ur zikiñik ez.
4. Nai badozu jan, egin bearko lan.
5. Galtzen danean osasuna, orduan da ezaguna.
6. Ondo egin ezkerreko loa, osasuna ondo doa.

UKABILTXO

' Munduan beste asko lez, Zubiate'ko baserri zuri, txiki, politean,
Peru ta Mari, senar-emazteak bizi ei ziran.
Baiña Mari illun eta goibel bizi zan, semerik ez eukalako.
Mari'k, bere biotzean negarrez, sarri esaten eban:
Ai, Jaingoikoak semetxo bat emongo beleust, ukabilla baiño txikiagoa
balitz ere.
Eta Mari'k semetxo bat izan eban, baiña txiki-txikia.
Ain koxkorra zalako Ukabiltxo izena emon eutsoen.

Jan ta jan, Ukabiltxo ez zan gorputzez andi egiten.

Bein baten Ukabiltxo,
lastategira joan zan,
lo apur bat egiteko asmoz.
Eta bedar onduaren gaiñean
bigun bigun loak artu eban.

Aita lastategira etorri, eta
lotan egoana ikusi barik,
bedarragaz batera Ukabiltxo
beiaeren askara bota eban.

Beiak, bedarra jatean,
rau! , Ukabiltxo ere
agora sartu eban.

Ukabiltxo lotatik beiaeren
agoan iratzartu zan.
– *Non nago ni? Amesetan nago ala?*
Ze demontre da au?

Dana illun illun, gabaz illargirik gabe basoan lez, aurkitu zan.
Beiak agiñekaz, rau, rau, errotarriaren antzera, bedarra txikitzen eban.
– *Nongo errota ete dok au?* ,Ukabiltxo'k bere kolkorako esaten eban.

Geroago beiak agoan mamurtutako bedarra iruntsi egin eban,
eta bedarragaz naste, Ukabiltxo ere beiaeren agotik urdaillera
igaro zan.

Beiaeren urdailla zabala zan, eta beroa ta bigun-biguna gaiñera.
Ukabiltxo toki barrian epel-epel eta gozo-gozo aurkitu zan.
Astia emoteko, amak erakutsitako abesti politak kantatzen asi zan:

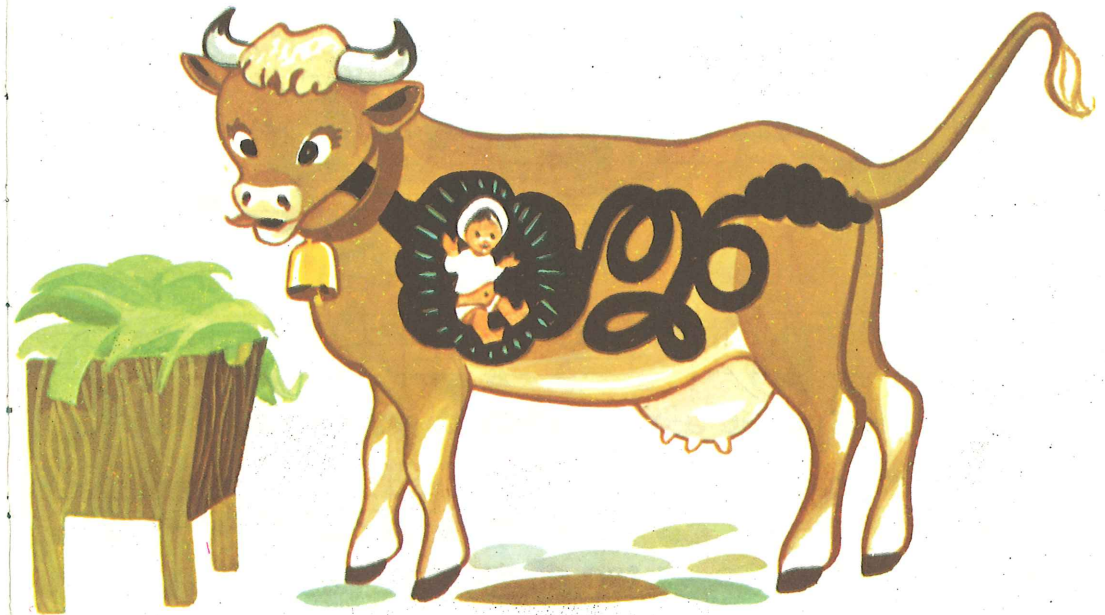


Errotabarri'ko Erromaldo'k, urun gitxi eta zai asko.
Ai, ai, ai, ai, ai, ai, Ixidro Olabarrikok ere bai.

Bien bitartean Ukabiltxoren aita eta ama, estu ta larri, semetxoaren
billa, bazter guztietatik, ara ta ona, zoratuta ebizen.

– *Ukabiltxo, Ukabiltxo, gure semetxo maitea, non zagoz?*
– *Eup, eup, emen nago, beiaeren urdaillean.*
– *Baiña ortik noiz urtengo zara, semetxo?*
– *Beiak plost! egiten dauanean.*

Baiña zoritxarrez beiak ez eban plostik egiten, eta ezin urten.



Ukabiltxo, beiaeren urdaillean iru ordu luze egin ondoren,
este luzera igaro zan.

Este au bai zala benetan luzea eta illuna. Ukabiltxo bildurtu zan.
Alako tunel estu ta illunik! ! !

Este luzetik este lodira zanean, emen, Jaungoikoari eskerrak,
arnas artzeko nasaitasun apurtxo bat aurkitu eban.

.....
Azkenean, noiz edo noiz, ala bearrean, bei txiki, politak plost egin,
eta Ukabiltxo kanpora bota eban, baiña ez garbiegi....

Ala bazan, ez bazan, sartu dedilla kalabazan.

POPATXOAK NANAN



Mu-til txi-ki txi-ki txi -ki-a ze-ra zu, ez-



pai-te-zu ja-ten i-xil ta go-go-tsu, Mu-til aun-di aun-di e-



gin nai ba'dezu dan da-ne-tik as-ko jan be-a-zu. Po-pa-txo-ak e-ta ba-



bak baz-ka-ri-tan, ta-lo ta es-ne be-ro-a a-pa-ri-tan, Au



ai-ta-txon-da-ko, au a-ma-txon-da-ko, au Ke-pa-txon-da-ko, au



Mi-ren-txun-da-ko, o, az-ten di-jo-a gu-re mu-ti-ko-a, mu-

Mutil txiki-txiki-txikia zera zu,
ezpaidezu jaten ixil ta gogotsu.
Mutil aundi-aundi egin nai badezu,
dan-danetik asko jan beazu.
Popatxoak eta babak bazkaritan,
talo ta esne beroa aparitan.
Au aitatxondako. Au amatxondako.
Au Kepatxondako. Au Mirentxundako.
O! , azten dijoa gure mutikoa.

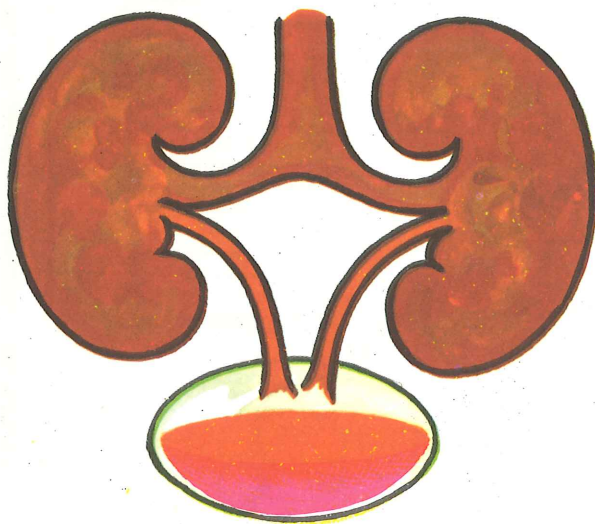


GUNTZURUNAK

GUNTZURRUNAK

Gure etxe ta kaleetan, ur zikiñak kanpora eroateko, lurpean **estoldak** edo **ur-zikiñen-bideak** dagoz.

Estolda onei esker, gure etxeak eta gure errietako kaleak, ur zikiñak baztertuta, garbi eta txukun zaintzen ditugu.



Gure gorputzak ere, odolak ekarten dituan zikinkeriak garbitzeko, eta kanpora botatzeko, bere estoldak ba ditu.

Zeintzuk dira?

GUNTZURRUNAK.

Odolaren garbitzailleak guntzurrunak dira.

Guntzurrunak indiabaren antzekoak dira, eta garriaren bi alboetan, atzeko aldean, dagoz.

Etxeko andreak etxea garbitzen dauanean, bildu dituan loikeriak zikin-ontzira botatzen ditu.

Era berean guntzurrunak ere, odola garbitu ondoren, ango zikinkeriak puxigan edo maskurian ustutzen dabez, eta gero, puxiga edo maskuritik kanpora botatzen.



Zainetan odola zikindu egiten da, eta gure guntzurrunetara loikeriz beterik sartzen da. Zikinkeri oneik **urea** dauke izena.

Guntzurrunak odolean **irazki** baten lana egiten dabe, au da: zikinkeriak alde batera, eta odol garbia bestera berezi.

Guntzurrunetan 4 milloi irazki ditugu, beti gau ta egun, odola garbitzen diarduenak.

Guntzurrunak berezten dabezan zikinkeriak **txiza** edo **pixa** dauke izena, eta puxigan edo maskurian biltzen dira, gero kanpora botatzeko.

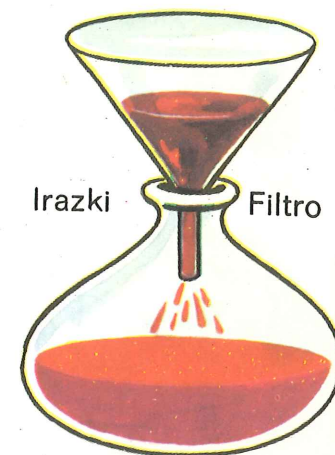
Izerdiak ere odola garbitzen dau.

Gure soin-azalean 3 milloitik gora, **poro** izeneko zulo txiki-txikiak ditugu. Zulotxo oneitatik izerdia tantaka urtetten da.

Izerdia botatzea, beraz, osasungarria da.

Poroak garbi zaintzeko soin-azala edo narrua ondo garbitu bear dogu dutxa eta bustialdiak al danik sarrien artuaz.

Beraz, bi odol garbitzaille aundi ditugu: **biriak** eta **guntzurrunak**. **Biriak**, odoleko aize ustela arnasakin batean agotik botatzen dabe. **Guntzurrunak**, urea txizaz edo pixaz nastuta kanpora botatzen.

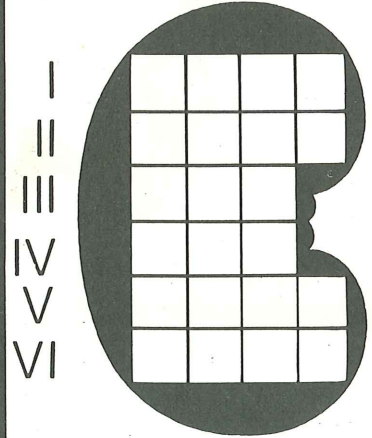




ren 2tza dira.
 Iz a re tzen du.
 Iz $\frac{1}{2}$ iz a za on a ia da.
 Reta ero tube ra.
 Iz tu ez ro 2tu ar da.

ITZ-GURUTZETUAK

1 2 3 4



1. Odol-garbitzaille.
 2. Gipuzcoa ispazterreko erri txukun, polita.
 3. Soiñekoen aloza edo toleskunea.
 4. Musikako nota bat. Xixare.
-
- I. Zeruan gabaz ikusten.
 - II. Zerbait maite dauana.
 - III. Zoro.
 - IV. Urte askodun (alderantziz).
 - V. Zerbait daukana.
 - VI. Zeruan gabaz ikusten.

EZAGUTZAK.

Guntzurrunak zer egiten dabe?
Guntzurrunak odola garbitu egiten dabe.

Guntzurrunetako ur zikiñak non biltzen dira?
Guntzurrunetako ur zikiñak, puxigan edo maskurian biltzen dira.

Puxigako zikinkeriak zelan garbitzen dira?
Puxigako zikinkeriak, txizaz nastuta kanporatuaz, garbitzen dira.

Izerdiak zer egiten dau?
Izerdiak odola garbitu egiten dau.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:
 Guntzurrunak odolean lana egiten dute.
 Guntzurrunetan irazki dagoz.
 Soin-azal edo narruko zulo txoak dauke izena.
 Gure soin-azalean zulo txiki-txiki dagoz.

Soinki oneitatik odol-garbitzailleak zeintzuk dira?
 Urdailla, azurrak, biriak, izerdia, guntzurrunak, giarrak, esteak.

Guntzurrunak zelakoak dira?
 Guntzurrunak non dagoz?

IZKIMIRIAK.

Erriko abadeak Patxi'ri:
 - Patxi, ardua gibel eta guntzurrunentzat kaltegarri yatzu.
 Gizona, ardauari neurriak artu bear dautsazuz.
 Abereak ere egarria kentzen dabenean ez dabe geiago edaten.
 - *Urari neuk ere neurriak artzen dautsadaz, baiña ardauari ezin.*
 - Ai, Patxi, Patxi, ardua arerioa dozu.
 - *Bai baiña, arerioak maitatzeko Jaungoikoak agindu dausku.*

BILINTX

Bizkarrondo'tar Indalezio, "Bilintx", Donostia'n jaio zan,
eta beti Donostia'n bizi, arotz lanetan.
Astialdietan bertsoak asmatzea oso atsegin yakon,
baita maite bertsoak eta ziri bertsoak makiña bat egin ere.

Ziria sartzen bertsolari zorrotza zan.

Azkenengo karlista-gudan, auek jaurtitako kañoi bala batek
bi zangoak moztu eutsazan, Bulebar ibiltokian.

Donostia'n bertan il zan 1867' garren urtean, 45 urte zituala.

Bere illobi gaiñean bertso eder oneik irakurri daitezke:

"Bilintx",

Donosti maite ontan

zure bertsoak

entzun genituenok,

esan genezake,

Jaunaren errukiak kantatzera

joan ziran ezkeroztik

zerua bera ere

gozoagoa izango dala.

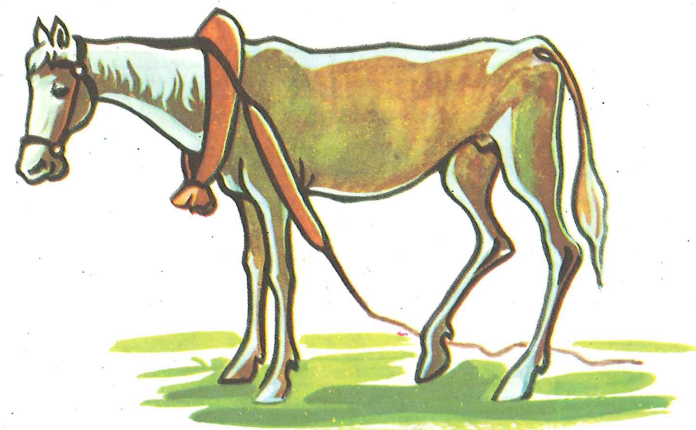
ZALDI BATEN BIZITZA

*Orra sei bertso kale
garbitzailleari,
zeña bere izenez
dan Joxe Mari.
Erreza lizazkike
iru Abe Mari,
indarra etortzeko
zaldi zuriari.
Animali ori
erruki zait neri:
falta du janari
egoteko guri.
Kartoiakin egiña
dala dirudi.*

*Goizero bear dio
eraso lanari,
zikiñak bildu arte
erri danari.
Berriz ere obeto
bizi ez danari,
nabarmunduko zaizko
ezurak ugari.
Ez naiz txantxaz ari
eta, Joxe Mari,
zaldi gaixoari,
nai aña janari
eman zaiozu, ea
jartzen dan lodi.*

*Dago eskeletuen
itxurak arturik,
neiko jan ezak dauka
orrela galdurik.
Nola ez da egongo
oso argaldurik
idukitzen badute
askotan baraurik?*

*Zaldi orri nik
ez det esperòrik
ezer ikusterik
ezurak besterik.
Ez du beintzat izango
odol kolperik.*



*Munduan ez liteke
zaldirik aurkitu
duenik orrek aiña
pena sufritu.
Biotzik gogorrena
lezake kupitu.
Ez du zartzaro txarra
gaixoak atxitu:
pausua nagitu,
ezin da mugitu.
Zaldi orrek ditu
zazpi espiritu,
bestela bizirikan
ezin gelditu.*

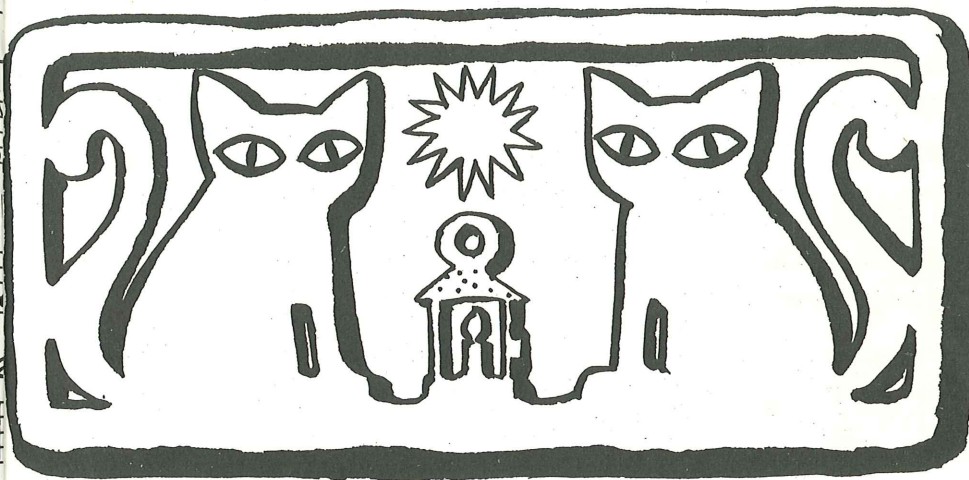
*Lana du sobran baiñan
janaria falta.
Errukigarria da
dakarren planta:
gaixoak ez lezake
luzaro aguanta.
Flakiarekin ezin
mugitu du anka.
Pentsu gutxi jan-ta
kalean biraka,
gaizki bizi da-ta,
indarrak ez dauka.
Ezin karriatu du
karro bat kaka.*

*Gizagaixoaz danak
pena artzazute,
baldin biotz biguñak
ba'dituzute.
Asi zan egunetik
eta orain arte,
serbitzua egin du
errian bastante.
Igande ta aste,
jaiarekin naste,
makiña bat urte
pasa dizkizute.
Orain erretirua
merezi luke.*

ZALDI BATEN BIZITZA.

O-¹ra sei bert-so ka-le gar-bi-tzai-le-a-ri, e
ta be-re i-ze-na da Jo-xe-ma-ri E-
re-za le-zaz-ki-ke i-ru A-gur-ma-ri,
da-rak e-tor-tze-ko zal-di zu-ri-a-ri A-
ni-ma-ji o-ri e-ru-ki zait ne-ri fa-
ta du u-ga-ri e-go-te-ko gu-ri, ka-
toi-a-kin e-gi-ña da-la di-ru-di.

IKVSMENA





BEGIAK IKUSMENA

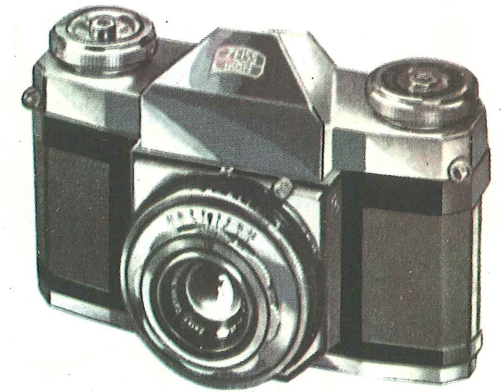
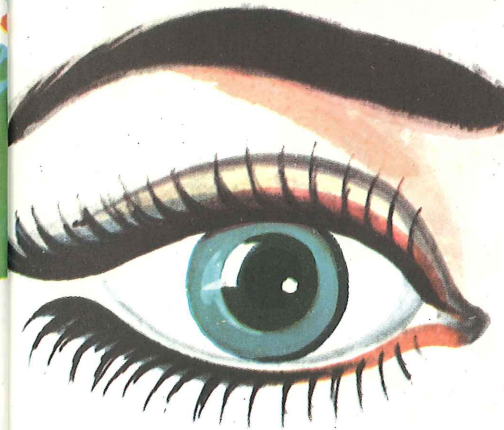
Ikusi begiakaz ikusten dogu. Ikusmena gure bi begiai zor dautsegu. Ortzi garbian eguzki argia, udabarrian landetako loretxo politak, mendi ta itxasoa, erri ta baserri txikiak, mendi gaiñetik ikustea, bai dala gauza zoragarria.

Margolariak margo edo kolore politekaz, irudi ederrak egiten dabez. Ortzi garbia **urdiña** da. Gau illuna **baltza** da. Udan gari-solo elduak urre **ori** antza artzen dabe. Bedar arteko bioletak, **ubelak** dira. Zugatz **orlegien** babesean ezkutatuta baserri politak ikusten doguz. Baserrien aurrekaldea **zuria** da, eta tellatua **gorria**.

Begi-labur diranak, akatz ori zuzentzeko **betaurrekoak** ipintzen dabez. Betiko illunpetan **itsu** bizi bearra, bai dala zoritxar aundia! ! !



Gure begiak argazki edo fotoak egiteko makiñaren antzekoak dira, baiña askoz obeak. Gure begiak miñutoko 600 argazki egiten dabez. Fotogilleak bere makiña txikiak argazkiak egiten dituan lez, guk ere gure begiekaz ikusi egiten dogu.



Zelan ikusten dogu?
Adibide onegaz zerbait ulertuko dozu.

Ziñetoki illunetan, pantalla izeneko zapi zuri bat, zabalik egoten da. Pantalla onetan irudiak agertzen dira.

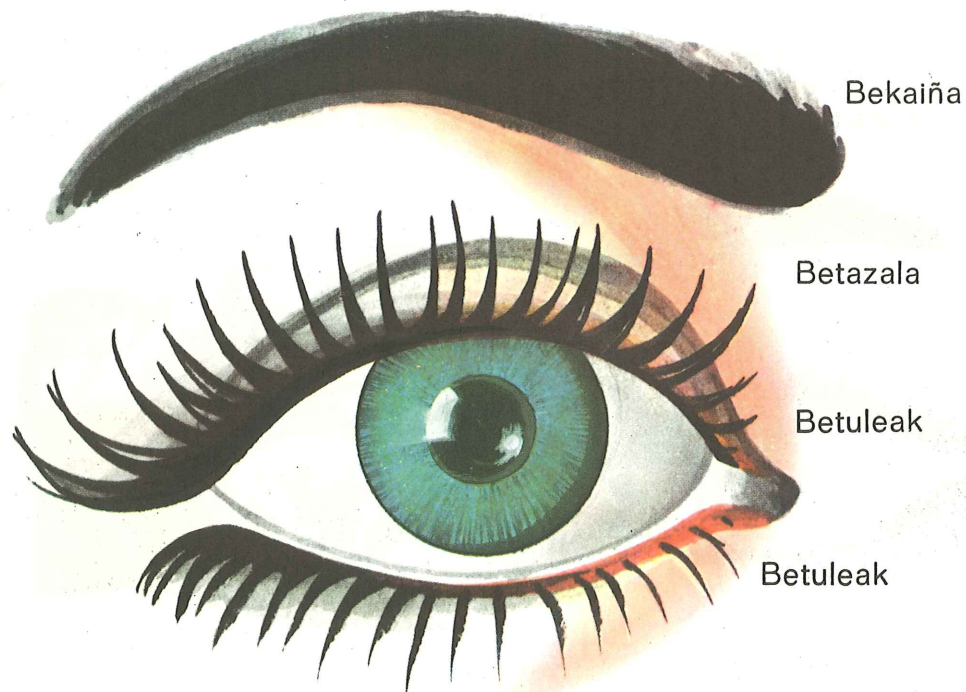
Gure begiak ere barru illunak dira, eta begi-barruan, atzekaldean, pantalla antzeko zerbait ba dago. **Retina** dau izena. Retina onetan, ziñeko pantallan lez, argi izpiak ekarrita, gure begien aurrean aurkitzen diran gauzen irudiak agertzen dira, eta onela guk ikusi egiten dugu.



Biotza atsekabez goibel dogunean, begiak negar egiten dabe. Negar malkoak gazixkak dira.

Irakurtzean, idaztean naiz jostean begiak ez dira geiegi urreratu bear.





B E G I A

Begiaren erdi-erdian, **begi-eraztunaren** barru-erdian, **begi-ninia** dago. Begi-nini onetatik argi-izpiak begi barrura sartzen dira.

Gure begiak, arrizkuen bat datorrela ikusten dabenean, **betazalak** (begi-azalak) itxi egiten dabez.

Begi barrua beti busti ta garbi zaintzeko, betazalak atertu barik **klixkatu** egiten ditugu.

Lo egiteko, argirik sartu ez dedin, betazalak itxi egiten ditugu. Betazalak, beraz, gure begien **errezelak dira**.

Begietara autsik edo bildarrik sartu ez dedin betazaletan betuleak (begi-uleak) daukaguz.

Begi gaiñetan, bekokitik begi barrura jausi daitekezan izerdi tantak aldentzeko, **bekaiñak** (begi-gaiñak) daukaguz.

Begiak asko balio dabe, eta ondo zaindu bear ditugu.

EZAGUTZAK.

Begiakaz zer egiten da?
Begiakaz ikusi egiten da.

Gure begiak zeren antzekoak dira?
Gure begiak argazki makifaren antzekoak dira.

Begi barruko irudia non sortzen da?
Begi barruko irudia erretinan sortzen da.

Erretinako irudiak nork sortzen ditu?
Erretinako irudiak kanpotik sartzen diran argi-izpiak sortzen dabez.

Argi-izpiak begi barrura nondik sartzen diran?
Argi-izpiak begi barrura begi-ninitik sartzen dira.

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:

Ezer ikusten ez dauana, edo ikusmena galdu dauana da.
Gitxi ikusi edo begi-labur danak. ipiñi bear ditu.
Begien errezelak. dira.
Begi barrura izerdirik ez sartzeko begi gaiñetan ditugu.

Onako gauzak zer margo edo kolore dauken esan egizu:
Bedarrak, odolak, zeru garbiak, gau illunak, bioletak, urreak, edurrak, ikatzak, gari elduak, zillarrak, zozoak, esneak, zugatzetako orriak.

Baserri zuri bat, solo eta zugatz artean margoztu egizu.

ESAERA-ZARRAK.

1. Guztiok itsu geran arte, begi-bakarra alkate.
2. Umeak ikasia, etxean ikusia.
3. Baltz guztiak ez dira ikatzak, ezta zuri guztiak edurrak.
4. Zelan bildarra anaiaren begian ikusten dozu, eta abea zeure begian ez dozu ikusten? (Jesus'ek esana.)

PELLO MARI OTAÑO

Otaño'tar Pello Mari, jaiotzez Zizurkil'go seme zan,
baiña gaztetandik Donostia'ra bizitzera joan zan.
Amak erakutsitako euskera eta Euskalerrria zenbat maite izan zituan,
bertso oneitan ikusi daikezu:

**"Miru gaiztoak menderatutzen
duten bezela usoa,
etzazutela iltzera utzi
gure euskera gaixoa".**

Bere sorterrria ain maite izanik ere, beste euskaldun asko bezela,
bizitza irabazteko, Ameriketara joan bearrean aurkitu zan.
Arjentina'ko "pampa" zelai zabaletan artzai zala, Euskalerrrian beti
bere gogoia, bertsorik ederrenak idatzi zituan:

**Ama, ona seme bat
urrutira joana.**

**Ama gabe iñolaz
ezin bizi dana.**

**Ama, zuk ba dakizu
maite zaitudana.**

**Ama, parka zaidazu,
Amatxo laztana! !**

Azken urtetako Pello Mari'ren amesa Euskalerrrian iltzea izan zan,
baiña emendik urrun, Ameriketara, azken eguna ikusi zuan.

1910 urtean, 53 urte zituala Rosario de Santa Fe'n il zan.

Pello Mari'nak dituzu, euskaldun seme, bertso samur oneik.

LIMOSNATXO BAT

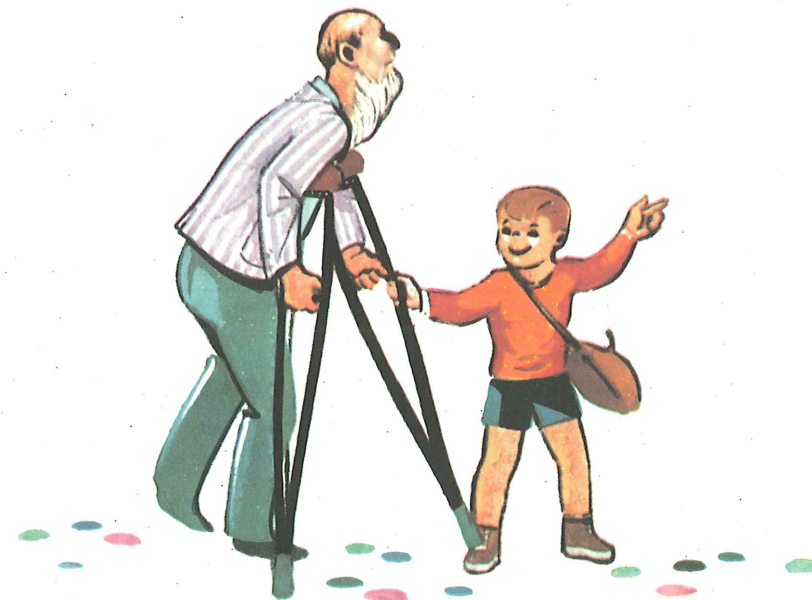
*Mutil koxkor bat itsu aurreko
zuala aldamenean,
gizon buru-soil, bizar-zuri bat
bi makuluren gaiñean,
kale ertzean ikusi nuan
iñora ezin joanean.*

*Ta bera nor zan jakin naiean
inguratu nintzanean,
limosnatxo bat eskatu zidan
Jainkoaren izenean.*

*Zerbait emanaz galdetu nion,
al zan modu onenean,
jaiotzatikan al zeukan ala
gaitzak artua mendian.*

*Erantzun zidan: ez, semea, ez,
nik indarra nuanean,
ez nuan uste iritxitzerik
onetara azkenean...*

*Gaur limosna bat eskatutzen det
Jainkoaren izenean.*



*Eta jarraitu zuan esanaz:
Lengo gerrate denean,
ni aurren xamar ibiltzen nintzan
beti edo geienean,
nekatu gabe aisa igoaz
aldapik luzeenean.
Etzan burura asko etortzen
gu ala genbiltzanean...
gero limosna eskatutzerik
Jainkoaren izenean.*

*Odolak bero eta burua
arroa dagoanean,
edozein eran sartutzean da bat
alako itsumenean.
Atsekabe ta negar samiñak
ba datoz ondorenean,
nola erabait batek bizia
utzitzen ez duanean...
Limosnatxo bat eskatu bear
Jainkoaren izenean.*

*Iñoiz pentzatzen nere artean
ni jartzen naizenean,
gaur ere asko dirala joango
lirakenak zuzenean,
ez luke iñork sinistatuko
zer pena ematen didan.
Ai! orla nintzan ni ere sendo
ta gazte nengoanean...
Gaur limosna bat eskatutzen det
Jainkoaren izenean.*

*Ai! txorakeri asko egiten
da zentzurik ez danean.
Sinista zazu ur au pasia
daukanaren esanean:
Obeago da, garai dan arte,
alegintzea lanean,
negar egiñaz ibilli gabe
gero denbora joanean...
limosnatxo bat bildu eziñik
Jainkoaren izenean.*

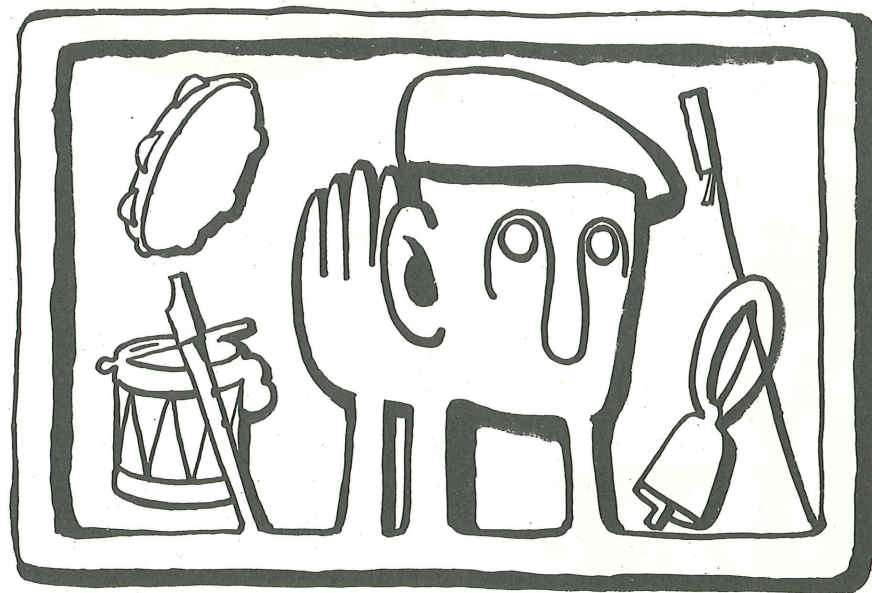
Pello Mari Otaño.

LIMOSNATXO BAT

Otaño 'tar Pello Mari.—

Mu-til kox-kor bat i-tsu au-ré-ko zu-e-la
al-da-me-ni-an, gi-zon bu-ru-soil, bi-zar-zu-
ri bat bi ma-ku-lu-ren gai-ñi-an, ka-le er-
tzi-an i-ku-si nu-en i-ño-ra e-zin joa-ni-
an; ta be-ra nor zan ja-kin nai-e-an in-gu-ra
tu nin-tza-ni-an, li-mos-na-txo bat es-ka-tu
zi-dan Jain-ko-a-ren i-ze-ni-an.

ENTZUMENA



BELARRIAK

ENTZUMENA

Entzun **belarriekaz** entzuten dogu. Entzumena belarriai zor dautsegu. Belarriak buruaren alde bietan daukaguz, eta miñik artu ez dagien, **loki-azur** barruan ondo zainduta dagoz.

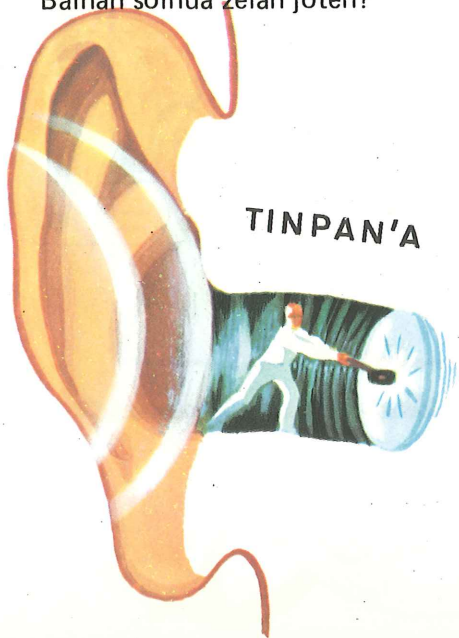
Entzun zelan egiten dogu?

Ttunttunak soiñua joteko narru bat dauka. Gure belarriak ere barruan narru antzeko **tinpan** bat dauke.

Txistulariak ttunttunaren narrua txirikilaz astintzen dauan lez, soiñuaren dardarak ere gure belarri barruko tinpan ori dardaraz jarten dabe.

Gero, tinpan'aren dardarak belarri barruraino sartzen dira, eta an, belarri barru-barruan, soiñua jotzen dabe.

Baiñan soiñua zelan jotzen?



Guk, belarri barruan pianu antzeko gauza bat dogu. Biribilla dalako **barekurlo** izena emon dautsagu. Pianu au oso txiki-txikia da: 30 milimetro besterik ez ditu. Baiña bai dala arrigarria! ! !

Gure etxeetako pianuak 85 tecla bakarrik daukez, baiña gure barekurlo onek 10.500 teklatik gora ditu.

Onela bada, tinpan'aren dardarak, belarri barruraino sartzen dira, eta barekurloaren teklak joaz, guk entzun egiten dugu.



Gure belarriak alaitzeko Jainkoak txori txiki abeslariak egin ditu.

Udabarrian, kardantxilo, biligarro, urretxindor, eta beste milla txoritxoeren txinta, me, ariñak pozik entzuten ditugu.

Txoritxoai ez dautsegu kalterik egin bear.

Euskaldunak beti izan gara kantariak. Gabonetan eta Agate Deunaren jaietan, kaikuak jantzita, kalez-kale pozik abesten dogu. Gure kanta zarrak ez daiguzala aztu, ain dira atsegiñak! ! ! Baiña oraingo abesti barriak ere, ikasi bear ditugu.

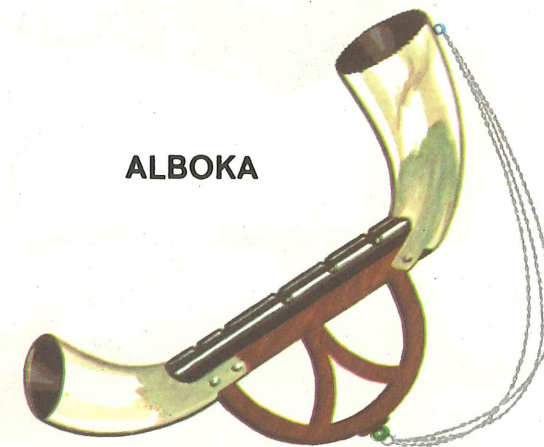
Gazteen artean, gaurko egunean, abesti barriak laguntzeko batez ere, **gitarrak** jaiki aundia duaka. **Xirribita** edo **biboliñaren** soiñu fiña ere, atsegingarria da.

Baiña **txistua** eta **danboliña**, **txalaparta** eta artzaiñen **alboka** izan dira euskaldunen aspaldiko **erestailuak**.

Ezer entzuten ez dauana **gorra** da.

Gitxi entzuten dauanak gorraizea dauka.

Ez dago entzule txarragorik entzun nai ez dauana lakorik. Belarridunak entzun begi.



Txin, Txin,
Txilibitu soiñua.
Txin, Txin,
Txilibitu, danbolin.



EZAGUTZAK.

Belarriekaz zer egiten dogu?
Belarrikaz entzun egiten dogu.

Belarri barruan zer daukagu?
Belarri barruan tinpan'a daukagu, eta barrurago barekurloa dago.

Guk zelan entzuten dogu?
*Soiñuaren dardarak tinpana dardaratu,
eta gero barekurloaren teklak joaz, guk entzuten dogu.*

ARIKETA.

Utsuneak bete egizuz:
Entzumena guztiz galdu dauana da.
Gitxi entzuten dauanak dauka.
Belarri barruko barekurloak tekla ditu.
Belarriak barruan zainduta dagoz.

Erantzun egizu:
Txistua jotzen ba dakizu?
Euskal abestiak politak dira? Zein da zuretzat politena?

Euskal abesti bat abestu egizu. Txistulari bat marraztu egizu.

DEUN AGATE'REN ABESTIA.

Aintzaldu daigun Agate Deuna,
biar da, ba, Deun Agate.
Etxe onetan zorion utsa
betiko euko al dabe!

Deun Agate'ren onespenean
gabiz bide zuzenean.
Poztu zaitetze ate ondora
abesten gatozenean.

JAKIN EGIZU:

Txoriaktxintaegiten dau.	Ardiak.....behe..... egiten dau.
Usoakurumaegiten dau.	Auntzak.....bekereke.... egiten dau.
Kukuak kuku.....egiten dau.	Beiak.....orro..... egiten dau.
Ontzak urubi.....egiten dau.	Astoak.....arrantza..... egiten dau.
Oilloak karakaegiten dau.	Txakurrak....saunka..... egiten dau.
Oillararak kukurruku..egiten dau.	Zaldiakirrintzi..... egiten dau.

KUKUBEL

(Euskal ipuiña)

Kukubel, artzain txikia, nekato ona zan, eta oso polita gaiñera. Bein mendian, ardiak zaintzen egoala, Maitagarri bat agertu yakon, eta esan eutsan:

- *Kukubel, neskato ona zara-ta, zer nai dozu nik zuri emotea?*
- *Nik txilibitu sorgindu bat nai dot. Bere soiñua entzungo dabon guztiak dantzan jarriko dituan txilibitu sorgiña.*

Eta Maitagarriak urrezko txilibitu polit bat emon eutsan.



Kukubel urrezko txilibitua joten asi zanean, ene gauza arrigarrial! mendiko pago, aretx, ardi, bildots eta loretxoak, dantzan asi ziran.

A bai zala ikustekoa! ! !

Kukubel erriko abadea eizari amorratua zan, eta bein bere txakur eta eskopetagaz, Kukubel ardiak zaintzen egoan toki ondoraño eldu zan, eta an erbien zelatan, sasitarte batean, ostondu zan.

Kukubel, beti lez, txilibitu sorgindua joten asi zan.

Orduan eleiz-gizona, txilibitu soiñua entzunaz batera, sasitartean saltoka ta triskaka asi zan, soiñeko guztiak urratu arte.

Aren asarrea txilibitua ixildu zanean! ! ! Kukubel gordiñik jango eban! ! !

Abadeak, urrengo igandean, pulpitutik esaten ekin eutsan:

Kukubel sorgiña zala, eta erre egin bear zala.

Biamamonean erri osoa, alkatea aurretik, erriko zelaian batu zan, sorgiñaren azkena ikusteko.

Kukubel, eskuak lotuta, abarren gaiñean ipiñi eben erretzeko.

Orduan Kukubel'ek alkate jaunari eskatu eutsan: ea erreta il baiño len, bere urrezko txilibituaz azken abesti bat joten itxiko eutsan. Eta alkateak baietz.

Txilibituaren soiñua entzunaz batean, zelaian aurkitzen ziran guztiak: atso agin-bako eta agure zarrak, ume txiki ta gazteak, gizon, andra, txakur, katu eta ango ondo-moko guztiak dantzan asi ziran. Ango zalaparta eta irrintziak! Ango arnas-estua eta izerdi beroa bota bearra! ! !

Guztiak neke-neke egin zituanean, Kukubel'ek esan eban:

Bizitza parkatu arte, ez dot txilibitu au agotik kenduko.

Danak, *baietz eta baietz*, erantzun eutsoen, *parkatuta egoala, baiña arren ta arren txilibitu demontre ori ixiltzeko.*



Ixildu zan Kukubel, eta dantza amaitu zan.

Eta erritar guztiak Kukubel ez zala sorgiña autortu bear izan eben.

Ala bazan, ez bazan, sartu dedilla kalabazan, ta urten Iruña'ko plazan.

PARIS'TIK.

batek danak

Pa - ris' tik . na - to - ren ar - tis - ta bat naiz ni. Pa -

batek

ris' tik da - to - ren ar - tis - ta bat da o - ri. On - do jo - ten

danak batek danak

det. Bai - ta guk e - re. Txa - la - par - ta jo - ten det. Ta - ka ta,

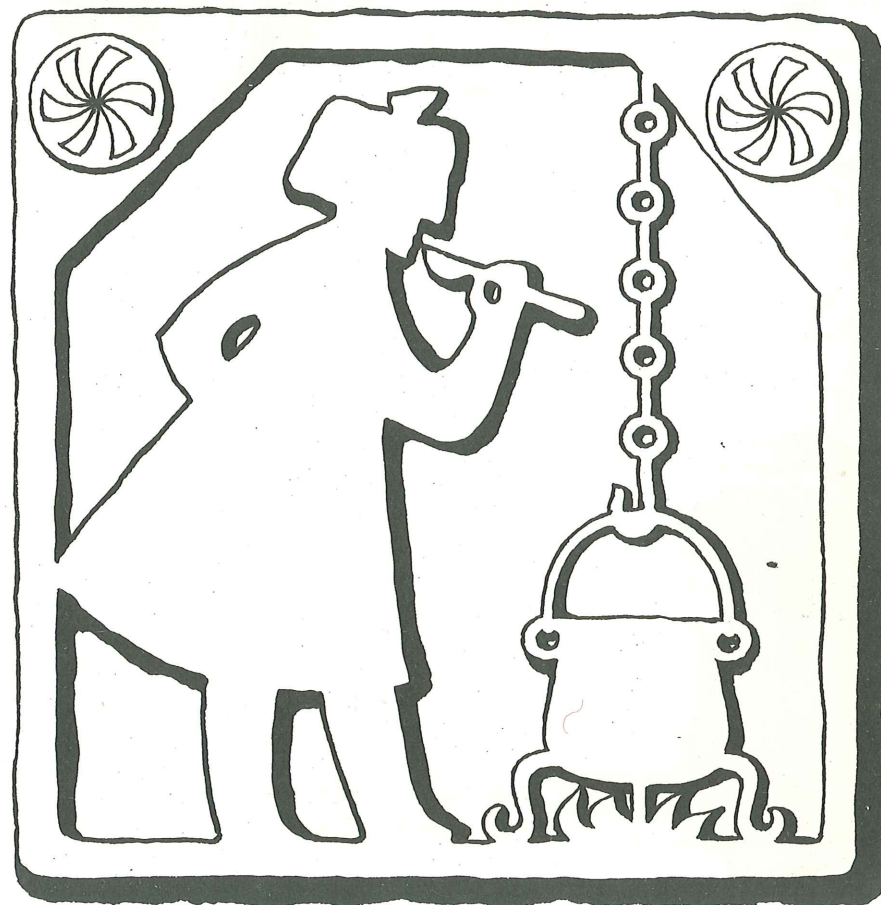
tu - ku - tu , tu - ku - tu , ta - ka - ta . Ta - ka - ta,

tu - ku - tu . Ta - ka - ta - ka , tu - ku - tu —

Paris'tik natorren artista bat naiz ni. (Batek)
 Paris'tik datorren artista bar da ori. (Danak)
 Ondo joten dot. (Batek)
 Baita guk ere. (Danak)
 Txalaparta joten dot. (Batek)
 Takata, tukutu, tukutu, takata, (Danak)
 Takata, tukutu, taka, taka, tukutu.

Turuta nik joten dot. Tu tu tu.....
 Txindata nik joten dot. Txindata.....
 Biboliña joten dot. Firiri, firiri.....
 Dunbala nik joten dot. Dunbala.....
 Sasofona joten dot. Funpapa, funpapa....

GOZAMENA

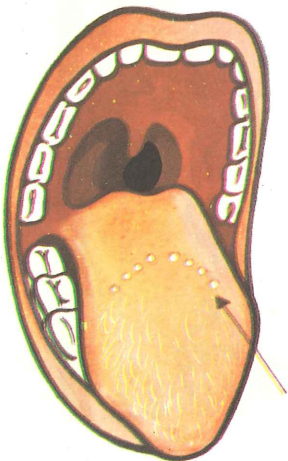


GOZAMENA



Gorputzaren bizitzari eusteko, jan eta edan bearra dugu, bestela gosez eta egarriz ilgo giñake. Eginkizun au errezago bete daigun Jainkoak agoan gozamena ipiñi dausku.

Janariak urdaillean iru-lau ordu txegosten egon ondoren, gure urdailla ustu egiten da, eta orduan gosea somatzen dogu. Izerdi asko emoten dogunean ere, gorputzak ur asko galtzen dau, eta egarri izaten gara. Agoan gozamena dogulako jan-edariak ago-gozoz artzen ditugu.



Janariak xeatzeko agoan **ortzak** eta **agiñak** ditugu.

Sei urteko umeak 20 ortz ditu.

Esne-ortzak dira.

Ume-ortz oneik jausi egiten dira, betiko ortzai leku emoteko.

Gizonaren ortz-agiñak 32 dira.

Aurrekoak **ortzak** dira, eta albo bietakoak **agiñak**.

Ago barruan miiña dago, eta miiñaren atzekaldean gozamen **guritxak**, edo gozamen **papilak** dagoz.

Guritxa edo papila oneitan janarien eta edarien gozoa somatzen dogu. Janari ustelak nazkagarri dira, eta agotik kanpora botatzen ditugu.

Jan-edariak gure gozamenarentzat bost motakoak dira:

gaziak eta **gezak**, **gozoak**, **garratzak** eta **minkaitzak**.

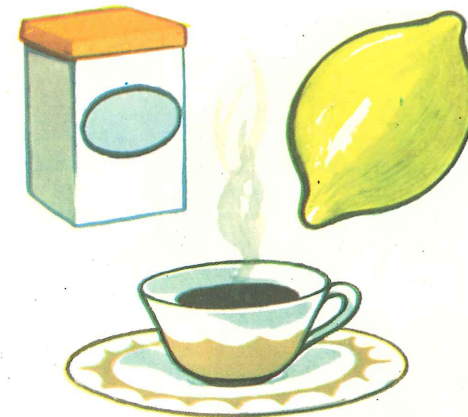
Iturrietako ura **geza** da, eta itxasoko ura **gazia**.

Eztia eta zukerea **gozoak** dira

Limoia, ozpiña eta eldu bako igaliak

garratzak izaten dira.

Gozoki bako akaita edo kafea **minkaitza** da.



Edari minkaitzak gozokiaz **eztitzen** dira, eta janari gezak gatzaz **gazitzen**.



Jatorduetan, gitxi gora bera, janari oneik artzen ditugu:

Lenengo **zukua**, gero **egoskariak**, ondoren **errekariak**, eta azkenean **jan-gozoak**.

Bazkari andietan, barriz, lengoen gaiñetik maiera ateratzen dira: jan aurretik **gosegarriak**, tartetan **zizka-mizkak**, eta jan-gozoen ondoren: **akaita** edo **kafea**, **txokorra** eta **edari-biziak**.





Jan ondoren agiñak garbitu egin bear dira.



Geiegi jatea bizitza laburtzea.



Moskorraren saria eriotza larria



Janariak agoan ondo mamurtu bear dira.

EZAGUTZAK.

Gozamena zertarako da?

Gozamena, janarien eta edarien gozoa somatzeko da.

Janarien eta edarien gozoa non somatzen dogu?

Janarien eta edarien gozoa, miiñeko gozamen guritxetan edo papiletan somatzen dogu.

Jan-edariak zenbat motakoak dira?

Jan-edariak bost motakoak dira: gozoak, gaziak, gezak, garratzak eta minkaitzak.

ARIKETA.

Onako edari eta janariak, gozoak ala zelakoak diran esan egizu: Zukerea, eldu bako sagarra, gozoki bako akaita edo kafea, itxasoko ura, ezta, igali eldua, gatza, ozpiña, iturriko ura, limoia, garagardoa edo zerbeza, gabonetako turroia, sagardua, gatz bako zukua.

Bazkari andietan maiera ateraten diran janariak zeintzuk dira?

Gosegarriak

Jan-gozoak noiz jaten dira?

Zizka-mizkak maiera noiz ateraten dira?

IZKIMIRIAK.

– *Oilloari gaztea ala zarra dan, nik agiñetan igartzen dausat.*

– *Bai zera! Oilloak ez dauka agiñik.*

– *Oilloak ez, baiña nik bai.*

Potxolo Tripontziri lagun batek bere etxera bazkaltzera deia egin eutsan, eta labean erretako txarritxo bat atera jateko maiera:

– *Potxolo, txarritxo onetatik zer zati naiago dozu?*

– *Buztana ez, beste guztia.*

KEPA DEUNAREN OILLASKOA

Bein baten, beste asko lez, Kepa Deunak Jesus' i bere etxera, mesedez, bazkaltzera etorteko eskatu eutsan.

Eta Jesus' ek baietz erantzun, pozik joango zala.

Kepa Deunak orduan, pozaren pozez, maixu maiteari maiera aterateko oillasko gizen, samur-samur bat il, eta labean erre eban.

Bazkal-ordua eldu zanean, Jesus, goiz osoan sermoiak egiten lanpeturik, ez zan ifondik ageri.

Gosetu zan Kepa, eta sabelean urdailla, glu, glu egiten asi yakon.

Eta labean erretako oillaskoaren usain gozoa bere suur luzeetan somatu ebanean, sabel-zorria ezin illik, zart! aiztoaz oillasko koipatsu, errearen istar bat ebagi eta beingo batean iruntsi eban.

Gero, kontuz kontuz, Jesus' ek ez igarteko, oillasko anka-motza erretilluan, istar moztua bera begira, ipiñi eban.

Andik lasterrera Jesus etorri, eta bere ikasleakaz maien jesarri zan.

Bazkal aurreko otoitza esan ondoren, aiztoa eta lauortza eskuetan, Jesus mailagunai oillaskoa banatzen asi zan.

Eta, ene! , oillasko istar bakarra agertu! ! !

—Ene, Kepa, esan eutsan Jesus' ek, oillasko au anka-bakarra dogu.

—Bai, Jauna, oillaskoak anka bakarrak dira.

—Anka bakarrak?

—Bai, Jauna, anka bakarrak. Ez al da Berori, bearbada gogoratzen, munduaren asieran, paradisuaren abereak eta egaztiak egin zituanean, oillaskoak anka bakarrak egin zituala?

—Ez nekien olakorik, Kepa.

—egi-egia da, Jauna. Alaxe da. Etorri bedi, bestela, gaur illuntzean oillategira, eta berorren begi-begiekaz ikusiko dau.....

Oillasko istar-bakarra jan eben, Nazaret'eko mama gozoa edan, eta itz aspertu bat egin ondoren, bazkaria amaitu zan.

Arratsaldean, Jesus, barriz ere, bere erritarrai zerurako bidea erakustera joan zan.

Kepa, arrantzalea zanez, itxasora sareak botatzera joan zan.



Illunabarrean Jesus ta Kepa oillategira joan ziran.

Oillaskoak otan lo egozan danak anka baten gaiñean.

— Ikusten dau, Jauna, ikusten?
Oillasko guztiak
anka bakarrak dira.

Orduan Jesus' ek txalo bat jo, eta oillaskoak ikaratuta, kikirrika asi ziran.

— Orra or, Kepa, or dituzu, zure anka-bakarrak.
anka biko egiñak.

Eta Kepa' k atxakika:

— Jauna, gaur eguerdian jan dogun oillaskoari ere, Berorrek txalotxo bat jo ba'leutsan,
anka biko laster egingo zan.

— Ai, Kepa, Kepanton. Esaera zarra da: guzurtia arrapatzen da errezago, anka-motza baiño. Eta esaera zarrak guzurrik ez.

Ontan oillarrak jo kukurruku, eta ipuin polit au amaitu.

GLU, GLU, GLU

Ipa'agire'tar J.M

Go-ra E ri-o-xa, go-ra Na-pa-ra,
ta ar-ku-me-a-ren is-ta-ra. E-men guz-ti-ok
a-nai-ak ge-ra, us-tu de-za-gun pi-txa-
ra. Glu glu glu, glu glu glu glu, glu glu glu glu glu glu glu glu,
glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu.

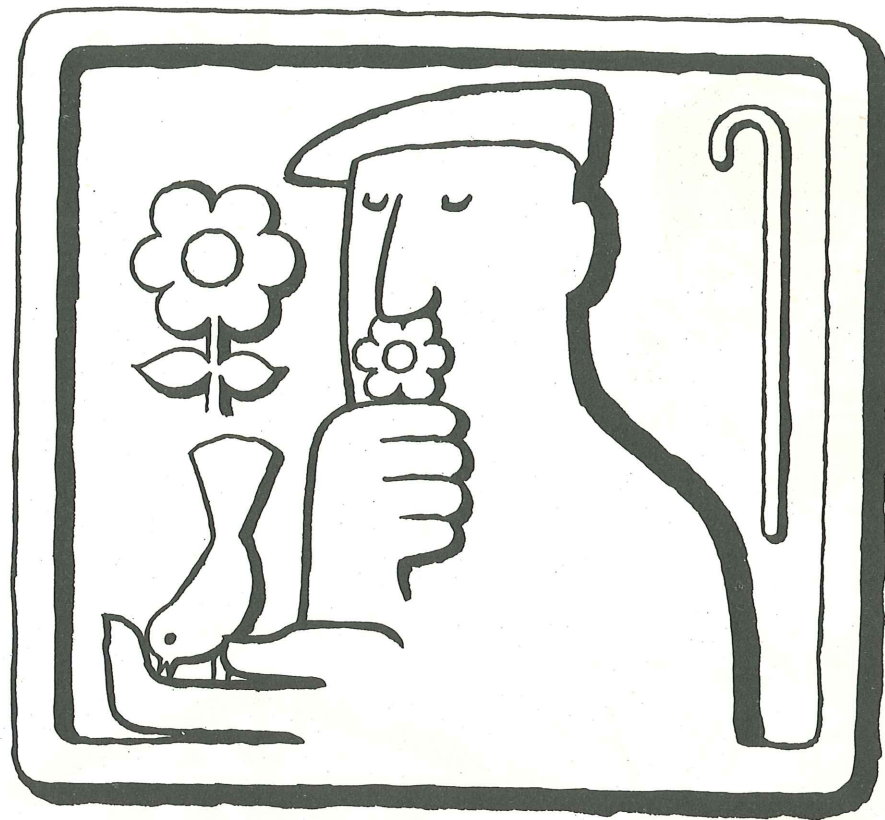
The musical score is written on five staves. The first staff is in 2/4 time and features a treble clef. The melody consists of eighth and quarter notes. The lyrics are written below the notes. The second and third staves continue the melody and lyrics. The fourth and fifth staves feature a triplet of eighth notes, with the number '3' written above each group of three notes. The lyrics 'ra. Glu glu glu, glu glu glu glu, glu glu glu glu glu glu glu glu, glu glu glu glu glu glu glu glu glu glu.' are written below these staves.

Gora Errioxa, gora Naparra,
ta arkumearren istarra.
Emen guztiok anaiak gera,
ustu dezagun pitxarra.
Glu, glu, glu, glu....

Gure sabela bete bear da
al bada gauza onakin.
Dagon lekutik eragin bapo,
aupá, mutillak, gogoz ekin.
Glu, glu, glu, glu....

Ez ikaratu, dagon artean
Jan eta edan gogotik.
Ustutzen bada ekarriko da,
berriro lengo tokitik.
Glu, glu, glu, glu....

Umorea da gauzik onena,
-naigabea du aztutzen.
Uju ta aja, asi gaitéan
euskal doiñuak kantatzen.
Glu, glu, glu, glu....



USAIMENA
eta
IKUMENA

USAIMENA

Usaiña edo urrina suurretako barru aldean somatzen dogu. Suur-zuloak kanpo aldetik estuak izan arren, barru aldetik oso nasaiak dira. Usain-kirioak suur-zuloetako goi-alde sakonean daukaguz.

Arnas-artzean, loretxoen usain gozoa, aizearekin batean, suur-zuloetako usaimen-kirioetaraino eltzen da, eta guk usaiña somatzen dugu.

Usain edo urrin batzuk atsegin yakuz. Gorputz ustelak, ostera, **usain-txarrà** edo **kiratsa** emoten dabe.

Larrosa eta loreen usain edo urrin gozoa atsegiñez **usain egin** edo **usnatzen** dogu.



Udabarrian landak eta zugatzak margo bizidun lorez betetzen dira. Lore politenak lorontzietan ipiñi eta zaintzen ditugu, etxe-aurreak loretxoen edertasunez apaintzeko.

Urringilleak loreen usain gozoa xurgatu, eta pototxin politetan gordetzen dau, gero **urrintegietan** saltzeko. Emakumeak **urrin gozo** edo **usaingarriekaz urrintatu** egiten dira.



IKUMENA

Izakiak **gogorrak** ala **bigunak**, **latzak** ala **leunak** diran **ikumenaren** bidez dakigu.

Ogi erre-barria **biguna** da, eta zarra **gogorra**. Auntzaren ulea **latza** da, eta katuarena **leuna**.

Ikumen-kirioak soin-azal guztian sakabanatuta dagoz. Gure soin-azal edo narrua ikumen-kirioz bete-beterik dago.

Kirio oneik orratzaz zirikatu ezkeru gure gorputzak miñ-artzen dau.

Gure soin-azalak gorputz osoa, goitik beraino, estaltzen dausku. Narrua erre egin badozu, koipe garbiaz igurtzi eta erre-zauri gaiñean ipiñi egizu. Baiña asko erre baduzu sendagillearengana joan zaite.



Osasunez bizitzeko gure azala garbi zaindu bear dogu. Itxaso eta igeritegi garbietako bustialdiak osasungarriak dira.





Lora polita
ontzian
nik ikusten
dodanean.

Orduan zaukat,
ene maitea,
neure gogoan.

EZAGUTZAK

Usaiña edo urrina, non somatzen dogu?

Usaiña edo urrina suur barruan somatzen dogu.

Usaimen-kirioak non dagoz?

Usaimen-kirioak suur zuloen goi-aldean dagoz.

Izakiak gogorrak ala bigunak, latzak eta leunak diran, zelan dakigu?

*Izakiak gogorrak ala bigunak, latzak ala leunak diran,
ikumenaren bidez dakigu.*

Ikumen-kirioak non dagoz?

Ikumen-kirioak gure soin-azal guztian sakabanatuta dagoz.

ARIKETA

Utsuneak bete egizuz:

Urrin gozoak edo usaingarriak saltzen dira.

Gorputz ustelak usain txarra edo emoten dabe.

Emakumeak usaingarriekin egiten dira.

Onako izakiak latzak ala leunak, gogorrak ala bigunak diran
esan egizu:

Arria, oge-burukoa, qizonaren bizarra, katuaren eta untxiaren ulea,
ogi erre-barria, txoritxoaren lumak, auntsaren ulea, ogi zarra.

Lore-ontzi bat lorakin margoztu egizu.

TU, TU, TU.

Pernando Amezketarrak zartu zanean sarri esaten oi eban:

Zartuta bi aldiz naiz ume biurtu:

Giarrak gogortu,
azala zimurtu,
azurrak agertu,
garria okertu,
bizkarra makurtu,

Belarriak gortu,
begiak laburtu,
txunkuak baldartu,
arnasa estutu,
biotza larritu.

la ez daukat zerekin munduan poztu, ala ere bizitzen ezin aspertu.

MAKAILLOA ZERTARAKO?

Azkenengo karlista-gudan, karlisten aldeko mutil batek atso bateri oillo bat ostu eutsan, eta atsoa, asarre bizian, komandante-arengana lapurreta salatzeraz joan zan.

Mutillak ori jakin ebanean, bere lagunai esan eutsen:

– *Mutillak, atso sorgin, kontakatillu orrek salatu egin nayauk, eta komandanteak laster bizkarreko narrua berotuko yaustak.*

Bada-ezpada ere "zera" ipiñi bear daustazue bizkarrean.
"Zera" ori, makaillaoa zan.

Dendan makaillao zabal, eder bat erosi, ezkutuan alkondara azpitik sartu, eta atsoari dirautso:

– *Amandre, makaillaoa zertarako ete da?*

– *Zertarako izango dok, ba, jateko.*

– *Baita beste gauzatxo baterako ere.*

Komandanteak guda-mutil guztiak zelaian lerroka jartzeko agindu eban.

Onela egozala, atsoari deitu eta esan eutsan:

– *Mutil onein artean, oilloa ostu dautsuna zein dan ezagutuko zeunke?*

– *Axe bera da, erantzun eban atsoak mutillarengana eskua luzaturik.*

Eta komandanteak berrogei ta amar narrukada emoteko agindu eban.

Bedar-saski edo zaran bat ekarri, eta mutilla zaran gaiñean makurturik, "makil-dantza" asi zan.

Bat, bi, iru, lau, bost.....

Zartada baktotxean gure mutillaren aienak eta txilioak !! Bizirik narrua kenduta ere, ez kupigarriagoak.

Azkenean oker-oker eginda, narrua bero-bero, aieneka atsekabe gorritan, iru lau lagunen artean, gizagaxoa, etxera eroan eben.

An gelditu zan etzunda miñez zirkiñik ezin egiñik.

Komandanteak bizkarra emon ebanekoxe, atsoaren bizarren aurrean, mutilla dantzan, saltoka asi zan:

Altza, Pelipe, trunlalai, trunlalai, trunlalai....

Atsoak arrituta aitarenka esaten eban:

– *Baiña, zelan demontre mutil batek, ogei ta amar narrukada artu ondoren, dantzan egin leike?*

– *Amandre, dirautso mutillak, amandre, makaillaoa zertarako ete da? Jateko bakarrik ez. Narrukoak artzekoan bizkarrean ipintzeko ere bai.*

(Kirikiño).

JAINKOARI ESKERRAK
POZIK ELDU GARA,
"GIZA-SOIÑA" ONTAKO
MENDI GAILLURRERA.

EGUZKI BERO DAGO.
LAIÑOAK JOAN DIRA.
EUSKALDUN IKASTOLAK
GOAZEN GU AURRERA!!!

A M A I A.

Loyola'n 1969'ko Gabonetan.



SURTZAPI

Etxa iz'tar Nemesio.



Sur-lza-pi zu-ri o-ne-kin jo-las-ten ge-ra
o-rain al-de ba-te-ra, ge-ro bes-te-ra.
Za-pi zu-ri-a lu-re-ra, za-pi zu-ri-a es-ku-ra
Za-pi zu-ri o-ne-kin no-an au-re-ra.

Surtzapi zuri onekin
jolasten gera:
orain alde batera,
gero bestera.

Zapi zuria lurrera,
zapi zuria eskura.
Zapi zuri onekin
noan aurrera.

Izarrak goian dantzari,
trinka triñka tiñ.
Zangoak ariñ-ariñ,
dabil Kañaliñ.

Zapi zuria lurrera,
zapi zuria eskura.
Zapi zuri onekin
noan aurrera.

(Nemesio Etxaniz).

KANTA-KANTARI

Etxaniz'tar Nemesio.-



Kan-ta kan-ta-ri dau-de txo-ri-ak ze-ru-an :
kan-ta-kan-ta-ri dau-kat bi-o-tza ba-ru-an
Ta zer-ga-tik? Ta nor-ga-tik? Mai-te zu-re-ga-
tik. Kan-ta Kan-ta-ri na-go, mai-te zu-re-ga
tik.

Kanta-kantari dagoz
txoriak zeruan;
kanta-kantari daukat
biotza barruan.
Ta zergatik?
Ta norgatik?
Maite, zuregatik.
Kanta-kantari nago,
maite, zuregatik.

Kanta-kantari dator
argia goizetik:
kanta-kantari nator
ni aren aurretik.
Ta zergatik?
Ta norgatik?
Maite, zuregatik.
Kanta-kantari nator
maite, zuregatik.

(Nemesio Etxaniz.)

IKAS-LIBURU ONEN LANAK GUZTIRA

IKASKAIAK	16.
Ezagutzak. Ariketak	16.
Irakurgaiak	16.
Abestiak	17.
Esaera zaarrak	21.
Izkimiriak	6.
Antz-idazkerak	2.
Itz-gurutzatauak	2.
Jakin egizu	1.
Tu, tu, tu	1.

PIHIPITAKIEN ERANTZUNAK

11'garren orrialdekoari: GIZONA.

Txikitan lau oiñen gaiñean,
gaztaroan bi oiñen gaiñean,
zartzaroan bi oiñ eta makuluaren gaiñean.

19'garren orrialdekoari: BURUA.

Illargi betea, aurpegia da,
errota, agoko ortz-agiñak,
bi zulo, suurrekoak
bi leio, begiak
basoa, uleak.

27'garren orrialdekoari: BOTILLEA.

Botilleak enborra bakarrik dauka,
ez zangorik, ez besorik.

59'garren orrialdekoari:

1. Aizea. 2. Biriak. 3. Aizea. 4. Aizea.

78 ORRIALDEKO ITZ-GURUTZATUEN AZALPENA

1. "Bada" itzaren laburpena BA.
2. Buruan doguna (Gipuzkoeraz) ILLE.
3. Zainetan doguna. ODOLA.
4. Gizon baten izena. TITO.
5. Zerbait zaintzen dagona ZAI.

- I. Bularrean daukagu. BIOTZ.
- II. Denbora. ALDIA.
- III. Lo asko egiten dauana, LOTI.
- IV. Andaluztarrak asko esaten dabe (Alderantziz) ELO (OLE).
- V. Gedin edo bokal bat. A.

NON-ZER

GIZONA	8, 9.
Ezagutzak. Ariketa	11.
Pihipitakia. Esaera-zarrak	11.
Gizonaren sortzen (Irakurgaia)	12, 13.
Kanta Jaunari (Abestia)	14.
BURUA	16, 17.
Esaera zarrak	18.
Ezagutzak. Ariketa	19.
Pihipitakia	19.
Uso zuria (Euskal-ipuiña)	20, 21.
Ikusi nuanean (Euskal-abestia)	22.
SOIN-ENBORRA	24, 25.
Ezagutzak. Ariketa	27.
Pihipitakia	27.
Tartalo (Euskal ele-zarra)	28, 29.
Astotxoa (Abestia)	30.
SOIN-ADARRAK	32, 33.
Ezagutzak. Ariketa	35.
Esaera zarrak	35.
Zazpi anaiak eta ama (Irakurgaia)	36, 37.
Lenengotxu ori (Abestia)	38.
AZURRAK	40, 41.
Ezagutzak. Ariketa	43.
Giza-azurren tekniku-izenak	43.
Sorgiñak (Irakurgaia)	44, 45.
Dira, dira, zezenak dira (Euskal abestia)	46.
GIARRAK	48, 49.
Ezagutzak. Ariketa	51.
Esaera zarrak	51.
Lau lagun indartsu (Ipuiña)	52, 53.
Praka zar txikitxoa. (Abestia)	54.

BIRIAK gure soiñaren AUSPOAK	56, 57.
Ezagutzak. Ariketa	59.
Pihipitakiak	59.
Lau lagun indartsu (Jarraipena)	60, 61.
Mendi-zaleak, aurrera. (Abestia)	62.
KIRIOAK	64, 65.
Ezagutzak. Ariketa	67.
Izkimiriak	67.
Soinkien lan-uztea (Irakurgaia)	68, 69.
Goazen mendirik-mendi (Abestia)	70.
BIOTZA era ODOL-BIDEAK	72, 73.
Antz-idazkera	74.
Ezagutzak. Ariketa	75.
Esaera zarrak	75.
Biotz aldaketa (Irakurgaia)	76, 77.
Begiak parrez parrez (Abestia)	78.
Itz-gurutzuak	78.
JANARIAK, EDARIAK	80, 81.
Ezagutzak. Ariketa	83.
Izkimiria	83.
Kepa'ren urdaillak (Ipuiña)	84, 85.
Maritxu, Maritxu. (Abestia)	86.
TXEGOSKETA	88, 89.
Txegoskiña	90.
Ezagutzak. Ariketa	91.
Esaera zarrak	91.
Ukabiltxo (Ipuiña)	92, 93.
Popatxoak nanan (Abestia)	94.
GUNTZURRUNAK	96, 97.
Antz-idazkera	98.
Itz-gurutzuak	98.
Ezagutzak. Ariketa	99.
Izkimiria	99.

Zaldi baten bizitza (Bilintx)	100, 101.
Zaldi baten bizitza (Doiñua)	102.
BEGIAK IKUSMENA.	104, 105, 106.
Ezagutzak. Ariketa	107.
Esaera zarrak	107.
(Pello Mari Otaño) Limosnatxo bat	108, 109.
Limosnatxo bat (Doiñua)	110.
BELARRIAK ENTZUMENA.	112, 113.
Ezagutzak. Ariketa	115.
Deun Agate'ren Abestia	115.
Jakin egizu	115.
Kukubel (Euskal-ipuiña)	116, 117.
Paris'tik. (Abestia)	118.
GOZAMENA	120, 121.
Ezagutzak. Ariketa	123.
Izkimiriak	123.
Kepa Deunaren oillaskoa	124, 125.
Gora Errioxa (Abestia)	126.
USAIMENA. IKUMENA	128, 129.
Ezagutzak. Ariketa	131.
Tu, tu, tu	131.
Makallaoa zertarako?	132, 133.
Surtzapi (Nemesio Etxaniz) (Abestia)	134.