

Hamar Agindu zartzaro zoriontsu baterako

1. Apaindu egunero aurrean agertu orduko. Ondo jantzi festa batera zoazelakoan. Ez al da festa bizitza bera?
2. Ez zaitetz gorde zeure etxean, ez eta zure gelan. Ez jokatu barruti zale edo ta espetxetu baten antzera. Urten kalera eta ibilli kanpotik zear. Ur geldia usteldu egiten da ta ez dabillen makina ugertu.
3. Zeure burua aiñean onartu soinketea. Apur bateko soinketaldia ta neurriko ibillaldia etxean bertan edo kanpoan. Nagikeriaren aurka bizkortzea.
4. Alde egin agure- zar baten jokera ta oituretatik. Buru makur, sorbalda oker ta oñak arrastaka ,utikan ! Ikusten zaituenak,bapo! esan dagizuela.
5. Ez eizuz aitatu zure zartzaroa ta ajeak. Alan, zaran baño zarrago ta gaxoago zagozala uste izango dozu-ta. Eta bas-tarturik geldituko zara.
6. Gauza guztietan, alde ona ikusi. Giro txarrean , alaitsu agertu.Izan go-goetan baiezkorra, berbetan umore onekoa, kopetaz argitua ta keñuetan atsegiña. Adiña, egiñetan datza. Zartzaroa ez da urteen emaitza, barru giroaren egoera baño.
7. Zeuretzat eta urkoarentzat lagungarri izan. Ez zara bizkarroi bat edo ta zuaitz batetik gogoz jauzitako abarra. Al dozun arte ekin eta lagundu. Irribarrez, aolkuz edo ta esku emonez on egin.
8. Beso ta buru argiz lan egin. Jardutea, sendabide sendo-sendoa da. Langintzan, ikasgintzan,artegintzan ekiteko gogoa guztiz mesedegarri dozu.
9. Alkar artu-emon biozkoiak euki. Lenengo ta bein zeure etxeokaz. Aortxe dozuz era guztietako adinekoak :ume,gazte, elduak; bizibide guztien agerbide egokia.Orren ostean urbildu zeintekez adizkideengana, beti be zu lango zarrak izan ezik.
10. Ez uste igaro dan denbora gaurkoa baño ohea izan danik. Ez ibilli mundua ta zure egoera gaitzesten. Pozik egon zeintekez mundu onetan bizirik egon eta makiña bat gauza eder ta politak ikusi al izatea.

Egin sarritan barre, zure osasuna zainduteko.