

[illegible]

Enhavo: Mia saniga vivmaniero, Eŭro – televizia festo, Kun Libe

١٢٣٤٥٦٧٨٩١٠١١١٢١٣١٤١٥١٦١٧١٨١٩٢٠٢١٢٢٢٣٢٤٢٥٢٦٢٧٢٨٢٩٣٠٣١٣٢٣٣٣٤٣٥٣٦٣٧٣٨٣٩٤٠٤١٤٢٤٣٤٤٤٥٤٦٤٧٤٨٤٩٥٠

El la Novaĵoj Tamtamas n-ro 395/aprilo 2024/42

eseo

Mia saniga vivmaniero

Mi fariĝis 80-jaraĝa. Nekredeble! Mi naskiĝis kiel malforta bebo pro manko de nutraĵo, ĉar tiam la Dua Mondomilito estis en la fina etapo. En la tuta lando la popoloj suferis pro aĵmanko, kaj precipe mia patro longe enlitiĝis pro tuberkulozo, tial mankis mono en mia hejmo.

Kuracisto diris al mia patrino, “La bebo ne povos vivi ĝis la 2-a jaro.” Sed ŝi klopodis nutri min per rizkaĉo kaj lakto. Danke al ŝia flegado mi apenaŭ kreskis kiel malsaneta infano, ofte mi malvarmumis. Pro tio mi devis resti en lito kelkfoje dum junaĝo. Post edziniĝo mi kolektis diversajn informojn pri saniga vivmaniero.

Unue temas pri manĝaĵoj

- 1) Evitendaj manĝaĵoj: blanka sukero, legomoj kun kemiaĵo, artefarita manĝaĵo, blanka pano, lakto ktp.
- 2) Rekomendindaj manĝaĵoj: legomoj kaj fruktoj, organikaj kaj senkemiaĵaj, bruna rizo, laŭeble fermentita sojfabo (nattou) kaj kazeaĵo farita de sojfabo (tohuo). (Jam pli ol 40 jarojn mi aĉetas naturajn agrikulturaĵojn, kvankam ili estas iom multekostaj.)

Mia ĉiutaga manĝaĵo: matenmanĝo - sojlakto kun faruno de

sojfabo kaj sezamo, kaj jahurto farita de sojlakto; pomo kaj karoto aŭ tomato; nigra ajlo (fermentita).

- 3) Trinkaĵo - pulvoro de verda teo, morusfolio, kaj pinfolio. Tagmanĝo - terpomo aŭ banano, aŭ rizaĵo kun supo (kun ovo) aŭ kun salato.
- 4) Vespermanĝo - ĉefe fiŝoj kun multaj legomoj; legomoj peklitaj de branumaĵo (nukazuke); misosupo kun multaj legomoj kaj algoj; bruna rizo kuirita kun semoj de pinarbo, kvinoo (kinua: unu el la grenoj, kiu estas nutraĵriĉa), amaranto (amaransasu: unu el grenoj, kiu estas nutraĵriĉa), buloj de vitamino-E, Due Vestoj - Mi surmetas subĉemizon faritan el silko aŭ kotono, ne el kemiaĵo.
- 5) Trie Gimnastiko - Nun mi ekzercas min per gimnastiko ĉiumatene dum 1 horo, por moligi muskolon. Danke al tio, mi povas marŝi almenaŭ 30-40 minutojn. Kvare Promenado - Mi devas marŝi pli ol 40 minutojn, sed mi ne povas tion plenumi ĉiutage.

Murata Kazuyo

Eŭro-televizia festo kaj Esperanto!

La ĉi-jara kantofestivalo *Eurovision* okazos de la 7-a ĝis la 11-a de majo en la urbo Malmö en Svedio. La Respubliko San-Marino ĝis nun ne decidis pri la elekto de la prezentota kanto, do tial en la fino de februaro 2024 oni organizis lokan kanto-elektan konkurson. La konkurso havis apartan specifan, ja **unu el la kantoj sonis en Esperanto**, kun la titolo *Mi sangas sen vi*. Ĝi estis kantita de la rumana kantisto Sandro Machado.

La loka kantokonkurso kompreneble ricevis vastan lokan median subtenon. La Esperantlingva kanto bedaŭrinde ne trafis la finalon, sed eĉ sen tio ĝi havas historian signifon, ja **okazis la unuan fojon, ke Esperanta kanto aperis en la kadro de la Eurovizia konkurso**. Ni gratulas al Sandro Machado, kaj scivole atentis, kiam, kiu lando sekvis la ekzemplon? Vidu la kanton ĉe: <https://youtu.be/Cc2AIWTPJII>

Komuniko pri la konkurso altiris en Hungario rigardantaro de 41 373 ne-movadanoj. László Szilvási

Kun LIBE en Beogrado aŭguste

Radojica Petrović

Se vi ŝatas:

Renkonti malnovajn kaj novajn geamikojn.

Kunumi en amika interkultura etoso de Esperantujo. Lerni inkluzivecon en la ĉiutaga vivo kaj en edukado. Trejniĝi pri interkultura komunikkompetento, metodiko de Esperanto, projektmastrumado kaj subvencipeta do sub gvido de Duncan Charters, Francesco Maurelli, Sara Spanò kaj aliaj fakuloj.

Diskuti komunajn problemojn kaj iniciati komunajn projektojn en Balkanio.

Progresigi ILEI-agadon en balkanaj kaj najbaraj landoj per komunaj edukprojektoj.

Ekkoni Serbion kaj ĝian ĉefurbon.

Ĝui esperantistan belartan programon. Aŭskulti prelegojn, ekzemple: pri planlingvoj, la rolo de Esperanto kiel ponto inter diversaj kulturoj, pri la egipta hieroglifa skribo, ekscii iom pri la franca lingvo.

Perfekiĝi pri Esperanto dum ĉiujmatena konversacia rondo. Spacon por ĉio ĉi kaj multe pli proponas la 88-a Internacia Kongreso de Blindaj Esperantistoj (IKBE) en Beograd, Serbio, inter la 17-a kaj 24-a de aŭgusto 2024, kun la tradicia LIBE-programo kaj inkluzivigitaj krom programoj por via elekto: IKK-seminario de SEL/UEA: Trejnseminario pri interkultura komunika kompetento, instrukapabligo kaj aktivula lertigo. Eventoj Kun LIBE en Beogrado aŭguste Radojica Petrović. Tagoj de ILEI: regiona renkontiĝo de instruistoj kaj ILEI-anoj de Balkanio kaj malsupra Danubio.



Balkanaj tagoj: kunveno de esperantistoj el Balkanaj kaj najbaraj landoj. La eventon gastigos la Lernejo por lernantoj kun difektita vidkapablo “Veljko Ramadanoviĉ” en Zemun (parto de Beograd proksima al la flughaveno), Serbio. La vasta bele ordigita korto, aranĝita por senobstakla moviĝo de blinduloj, proponas agrablan spacon por promenoj, kunumado kaj babilrondoj meze de la urbo, tamen for de la urba bruoj.

La eventon kunorganizas Serbia Esperanto-Ligo (SEL) kun sia Instruista Sekcio (ILEI-RS) kaj Ligo Internacia de Blindaj Esperantistoj. (LIBE).

La trejnseminarion finance subtenas: Erasmus+, UEA kaj ILEI. Stipendiojn ricevos 12 seminarianoj laŭ la Stipendikonkurso. Pliajn detalojn kaj la aliĝilon vi povas trovi reth<https://mallonge.net/1b9>

El la revuo Esperanto – Eventoj