voko el stirio

Bulteno de la Esperanto-movando en Stirio kaj de la Esperanto-Societo "Unueco" Graz

Mitteilungsblatt der Esperanto-Bewegung der Steiermark und des Esperanto-Vereins "Einigkeit" Graz

N-ro 378 **septembro / September 2024** ZVR 44747381603

Tuŝi alian homon

De longa tempo oni rekomendas mildan, delikatan masaĝon por trankviligi bebojn kaj mildigi iliajn dolorojn. Ankaŭ por plenkreskaj homoj oni uzas masaĝojn de diversaj tipoj por malstreĉado kaj komfortigo. Ĉi tio estas nenia novaĵo.

Antaŭ nelonge, sciencistoj en Germanujo kaj Nederlando analizis pli ol cent studaĵojn pri pozitivaj rezultoj de personaj tuŝoj en diversaj cirkonstancoj. Oni trovis, ke ili trankviligas homojn en momentoj de senespero kaj nervozeco, per influo je la spirado, la korpa temperaturo kaj reguligo de kortizolo, la hormono de streso. Tuŝado estis tre utila kontraŭ doloro, anksio kaj depresio.

Kurioze, oni trovis, ke eĉ tuŝoj faritaj per robotoj aŭ al objektoj, kiel molaj litkovraĵoj kaj pluŝaj pupoj, estis sanigaj.

Tuŝado aktivigas specifajn nervojn je la haŭto. Ĉi tiuj informas al la cerbo, ĉu la tuŝo estas agrabla aŭ malagrabla. Tio ligiĝas al la "centro de rekompenco", en la cerbo, tiel ke produktiĝas konataj substancoj, kiuj kaŭzas pozitivajn sentojn de feliĉo. Male, izoliĝo kaŭzas al homoj negativan reagon. Ĉi tion oni klare observis dum la pandemio de Kovim-19, nome mankon de homaj, fizikaj kontaktoj. Simile okazas al maljunuloj, kiuj vivas solece en ripozejoj kaj hospitaloj.

Korpaj kontaktoj estigas pli bonan sangocirkuladon, plibonigas la imuno-logian sistemon kaj mildigas doloron.

Masaĝo kaj fizioterapio povas faciligi resanigojn kaj mildigi kronikajn suferojn.

Homaj tuŝoj kontribuas al sento de paco kaj memestimo. Homoj en amoplenaj medioj, kun fizikaj kontaktoj, estas malpli anksiaj kaj malpli deprimitaj, kaj estas ĝenerale pli kontentaj. Foje sufiĉas ne tro intensaj tuŝoj, sed pli oftaj. Montriĝis ekzemple, ke kelkaj brakumoj funkciis pli bone ol longaj masaĝoj, se oni deziras ilin kaj eksentas pozitivajn sentojn.

Beboj, kiuj ricevas oftan kontakton kun la patrina brusto elvolviĝas pli sane, mense kaj korpe. Ankaŭ al la patrino ĝi kaŭzas plezuron kaj malstreĉiĝon.

Tiun ĉi sonartikolon verkis kaj produktis **Paŭlo S. Viana** el **Brazilo**
en Esperanta retradio.blogspot.com, http://aldone.de/retradio

E-mental’ de Prago en Graz

de Vlasta Pištíková

Dek membroj de la klubo E-mental’ forveturis la 15-an de marto 2024 per trajno el Prago al Graz en Aŭstrio por travivi semajnfinon kun lokaj esperantistoj.

La evento estis planita jam kelke da monatoj kaj grazanoj dume diligente preparadis programon. Ĉar E-mentalanoj estis informitaj pri la planoj, ĉiuj tre ĝojatendis la kunvenon. Sed ĉiuj imagoj pri la renkontiĝo estis superigitaj. La programo estis perfekte preparita de la komenco ĝis la fino kaj partoprenantoj vere povis ĝui ĉiujn programerojn.

Jam alveno en la ĉefstacidomo en Graz estis eminenta. Lokuloj estis venantaj kun kluba flago, dum la grupo de E-mentalanoj iris de la dua flanko kun Esperanto-flago.

Jam tio ĝojigis ĉiujn kaj tuj posta rapida reciproka interkonatiĝado estis tre gaja.

Post komuna fotado sur perono estis E-mentalanoj portitaj per aŭtomobiloj al Esperanto-monumento kaj post plua fotado plue al loĝloko, kiun kiel unusolan aferon de la semajnfino E-mentalanoj mem prizorgis.

Post la loĝigo ĉiuj kunvenis en saloneto de nemalproksima restoracio por vespermanĝi kaj interkonatiĝi. E-mentalanoj pere de simpla ludeto transdonis al unuopaj grazanoj donacetojn. Poste jam estis tempo por foriri al pensiono kaj iri dormi.

Sabate matene E-mentalanoj estis aŭte portitaj al klubejo, kiun grazanoj antaŭnelonge akiris dank’ al urbestrino. Post la trarigardo de vere tre bela klubejo ĉiuj kune promenis ĝis la urbocentro, kie en surtegmenta kafejo estis mendita tablo. Post trarigardo de la urbo el la tegmento ĉiuj kafumis aŭ teumis, lokuloj parolis kun ĵurnalistoj.

De la kafejo oni iris al Kastela monto super la urbo, kie oni vidis Horloĝan turon, kastelon, vizitis muzeon, ĝuis rigardon al la urbo kaj dum la tuta tempo ricevadis multe da interesaj informoj de la lokuloj.

Post reveno el la monto oni vizitis urban turisman informejon, kie oni povas dank’ al lokaj esperantistoj ankaŭ trovi E-broŝuron pri la urbo en Esperanto.

Ĉiuj ĝuis poste ripozon dum la tagmanĝo en proksima restoracio, kie estis mendita tablo. Post la manĝo estis iom da tempo, por ke E-mentalanoj havu eblon aĉeti iujn donacetojn por proksimuloj hejme kaj tuj poste estis promeno tra interesa artefarita insulo meze de la rivero.

Je la sepa horo oni vespermanĝis en restoracio kaj poste oni ludis bilardon. Kvankam preskaŭ ĉiuj E-mentalanoj ne scipovis ludi la ludon, ĉiuj plene ĝuis ĝin. Post la ludo ĉiuj lacegaj E-mentalanoj volonte revenis en la pensionon.

Klubvesperoj

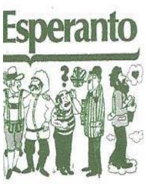
en la **Volkshaus** Lagergasse 98a

La planitaj tagoj de niaj klubvesperoj en nia nova klubejo estas la unua **lundo** de la monato je la **19-a** horo:

2-a de septembro: Ni bonvenigas la prezidanton de la Aŭstria Esperanto Federacio Alfred Heiligenbrunner kaj lian bonan amikon Espoir Kasati el DR Kongo. Ankaŭ mia bona amikino Raia Androska el Kimrujo vizitas nin kaj ŝi raportas pri subvencio pere de Erasmus-programo. La plano estas preparo de nia kongreso venontjare en Graz kaj de niaj unuaj renkontiĝoj kun diversaj urboj en Slovenio kaj Kroatio. Mi petas je multnombra partopreno de la klubkunveno. Amike salutas vin Ewald.

La pliaj klubvesperoj okazos je la
1-a de **oktobro**,
4-a de **novembro** kaj
2-a de **decembro.** Ĉiufojaj memorigoj sekvos. Ni ĝojas, ke vi povas trovi la tempon por via partopreno.

Impressum



Mitteilungsblatt des Grazer Esperanto-Vereines Esperanto-Societo Stirio „UNUECO“
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Heinz-Paul Kovacic
Panoramagasse 3, 8010, Graz
Tel. 0664 3264027
heinz-paul.kovacic@aon.at

Artikolo de la semajna gazeto „Mein Bezirk“ de Mag. Herbert Kampl

Ekprospero de lingvo de paco.

En Graz Esperanto nun montras fortajn vivosignojn. Angla, itala, ĉina… en dudek malsamaj lingvoj turistoj trovas sian vojon tra la stiria ĉefurbo kun urba gvidilo de Graz-turismo. Ĉi-somere unuafoje nun vizitantoj povas elekti pluan lingvon: „Promenoj tra la historia kaj la moderna Graz“ estas skribita sur broŝuro disponebla en la turisma oficejo de Herrengasse en Graz. Se vi ne rekonis la lingvon, tio estas Esperanto, la plej konata planlingvo de la mondo. „Esperanto estas neŭtrala lingvo, ĝi antaŭenigas internacian komprenon“ klarigas Ewald Schick, prezidanto de la Stiria Esperanto-Societo. La Graz-ano laboras, por ke la lingvo kiu estiĝis en Pollando antaŭ pli ol jarcento sed ne havas nacion, akiru denove gravecon en ĉi-tiu lando. Precipe en tempo de militoj kaj konfliktoj estas bela afero kunigi homojn per komuna lingvo.

Post-ge-stotter

Sehen Sie diesen Status hat der*die Versender*in das Versandetikett bereits gedruckt.
Sollte sich dieser allerdings nicht ändern, wenden Sie sich bitte an Ihre*n Versender*in.
Ich habe online ein Produkt bestellt und der*die Händler*in schickt mir Informationen zu dieser Sendung. https://www.post.at/s/sendungsdetails?snr=1031184018313320111909

Sendis Mag. Walter Klag.

Ĉu vi deziras ĝui sanan maljunaĝon?

Telomeroj estas protektaj ĉapoj ĉe la finoj de kromosomoj. Kutime ju pli ni aĝas des pli la telomeroj mallongiĝas ĉar ĉiun fojon kiam ĉelo dividiĝas, la telomeroj iĝas iomete mallongaj. Pro tio oni nomis ilin „la horloĝon de la vivo“.

Esploristoj trovis konekton inter mallongaj telomeroj kaj multaj malsanoj kiel kancero, demenco, kaj apopleksio. Sed antaŭ nelonge sciencisto ĉe la Universitato de Kalifornio en San Francisko, Doktorino Elizabeth Blackburn kaj siaj kunlaborantoj trovis enzimon nomata „telomerazo“ kiu povas ripari telomerojn. En 2009 la eltrovintoj ricevis la Nobel-Premion por Medicino pro sia laboro.

Sed ili ankaŭ eltrovis ke diversaj formoj de streĉado influas la telomerojn kaj ili decidis testi la hipotezon ke oni povus plilongigi telomerojn se oni ŝanĝas la vivostilon.

Tiucele esploristoj de la universitato sekvis dum kvin jaroj en malgranda pilotstudio la progreson de 35 viroj kiuj havis kanceron de la prostato en frua stadio. Deko da malsanuloj konsentis ŝanĝi sian viv-manieron. Ili manĝis pli da fruktoj, legomoj kaj nerafinitaj grajnoj kaj malpli da graso kaj rafinitaj karbon-hidratoj. Ili piediris dum 30 minutoj ses tagojn de la semajno kaj sekvis streĉreduktigan programon, kiu enhavis mildajn jogajn etend- kaj spirekzercojn kaj meditadon. Ili ankaŭ partoprenis renkontiĝon ĉiun semajnon por intensigi sociajn kontaktojn. Kiam la sciencistoj mezuris la longecon de la telomeroj en ĉi tiu grupo, ili trovis “signifan” plilongiĝon de la telomeroj je ĉirkaŭ 10 procentoj. Krome ju pli konscie viroj sekvis la rekomenditan programon des pli frapantaj estis la pliboniĝo. Malsimile al tiuj rezultoj, la telomeroj ĉe la viroj kiuj neniel ŝanĝis la vivmanieron mallongiĝis je preskaŭ 3 procentoj, kio estas la kutima malkresko.

Necesas pli da esplorado por eltrovi ĉu tiuj rezultoj estu validaj ne nur por viroj kun kancero de la prostato sed ankaŭ por la cetera loĝantaro.

Nova studado eksploras la efikojn ĉe la telomeroj de la trinkado de dolĉaj komercaj limonadoj kaj konstatis signifan mallongiĝon de la telomeroj en la blankaj sangaj globetoj ĉe partoprenantoj kiuj ofte trinkis tiajn limonadojn.

Evidente telomeroj estas ne nur “horloĝo de la vivo” sed ankaŭ speguloj, kiu montras la sanstaton de nia korpo kaj menso.

*Tiu-ĉi sonartikolon verkis kaj produktis **Sheila Spielhofer** en **Aŭstrio** en Esperanta ret-radio. blogspot.com http://aldone.de/ retradio*

AEF-ĝeneralkunveno en Graz je la 18-a januaro 2025

La ĝeneralkunsido de nia AEF okazos je la 18-a de januaro 2025 en nia klubejo kultur.raum graz im Volkshaus Lagergasse 98 a.

Kathpress

Katholische Presseagentur
Österreich

La NS-martiro kaj batalanto por la paco, kiu ankaŭ vivis en Graz, d-ro Max Josef **METZGER** je la 17-an de novembro 2024 en la katedralo de Freiburg en Breisgaŭ / Germanio, nome de la papo estos proklamita beatulo pere de la prefekto (superulo) de la vatikana dikasterio por la Unueco de la Kristanaro, kardinalo Kurt Koch.

Tiun informon sendis Karlo Reinisch.

Dio ridas

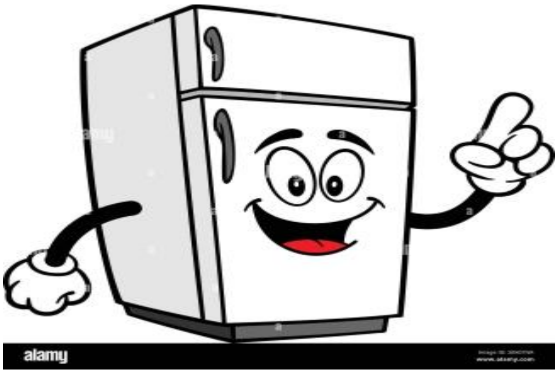
Demandas malgranda knabino sian patrinon: „Ĉu la aminda dio scias, ke ni ne kredas lin?“ ^

„Ĉu vi estas ateisto?“ – „Mi ne kredas.“

„Kio estas la diferenco inter dio kaj kuracisto? Dio scias, ke li ne estas kuracisto.“

De la grandega germana sermajngazeto „Die Zeit“

Du viroj mortis saman tagon...



Du viroj mortis saman tagon kaj fariĝis fantomoj. Ĉi tiu konversacio okazis inter ili:

Fantomo 1: Kiel vi mortis?

Fantomo 2: Mi estis erare enfermita en frostujo kaj frostiĝis ĝismorte.

Fantomo 1: Kia malĝoja maniero morti.

Fantomo 2: Jes... Kiel vi mortis?

Fantomo 1: Mi mortis pro koratako. Mi revenis de la laboro kaj vidis la ŝuojn de viro ĉe mia pordo. Mi rapidis en la ĉambron kaj vidis mian edzinon nuda sola sur la lito. Mi serĉis ĉie inkluzive de la kuirejo kaj la aliaj dormoĉambroj, sed mi ne trovis la viron! Mi sidis sur la planko kaj subite okazis koratako kaj mi mortis.

Fantomo 2: Ĉu vi kontrolis en la fridujo?

Fantomo 1: Ne

Fantomo 2: Idioto! Se vi kontrolus la fridujon, ni ambaŭ vivus nun.

De Gabriel Olubunmi Òshó-Davies

Salutojn de Schilda

Suben (Supra Aŭstrio). Se la kuracisto ne plu povas helpi, la vojo al la eterna kvieto estus almenaŭ vera mallonga.
De la ÖAMTC-magazino „auto touring“

Bedaŭroj de kuracisto

Kuracisto parolas kun amiko.
„Mi tiom hontas, mi seksumis kun unu el miaj pacientoj...“
„Hej, ne tiom gravas, ĉiu kuracisto certe jam faris tion!“
- Sed mi estas bestkuracisto...

Terura sonĝo

Maxi Böhm kaj Karl Farkas en la kabaredo Simpl. Böhm: „Antaŭ nelonge mi havis teruran sonĝon. Mi sonĝis, ke mia edzino kaj Brigitte Bardot inter-batiĝis pro mi!“ Farkas: „Kial tio estas terura sonĝo?“ Böhm: „Mia edzino venkis!“