



**8(136)  
2012**

# Apudvistula Bulteno

**de Krakova Societo ESPERANTO**

**Bultenon redaktas:** ĉiuj anoj de Krakova Societo ESPERANTO,  
**Adreso por korespondi:** str. Sokolska 13, 31-515 KRAKÓW

Eligiusz Dymowski

\* \* \*

Urodziłam Syna  
– Boga –  
jako matka jestem szczęśliwa  
lecz serce drży w strachu  
mimo że Anioł zapewniał  
*Nie bój się Maryjo*  
*naznaczona zostałaś Łaską*

ale przecież każda matka  
lęka się o swoje dziecko

kim będzie Ten  
którego ja – prosta dziewczyna z Nazaretu  
wydałam na świat

i trzymam na rękach łzy  
ja – która urodziłam Syna  
– Boga –

## Bóg się rodzi

W ten wigilijny wieczór  
trzymając opłatek w ręce  
patrzysz w płonąca świecę  
bo tylko ona przy tobie – nikt więcej

Tylu odeszło ... ktoś cię zostawił ...  
tak trudno przewidzieć życie  
niech świeca płonie i łzy osusza  
to Betlejem w tobie – tę świętą tajemnicę

\* \* \*

Mi naskis la Filon  
– Dion –  
kiel la patrino mi estas feliĉa  
sed la koro tremas pro la timo  
Malgraŭ ke Anĝelo certigis  
*Ne timu Maria*  
*vi estis signita per la Graco*

sed ja ĉiu patrino  
timas pri sia infant

kiu estos Tiu  
kiun mi – la simpla kabino el Nazareto  
surmondigis

kaj tenas sur manoj larmojn  
mi – kiu naskis la Filon  
– Dion –

## Dio naskiĝas

Sub vespera vigilia stelo  
en la mano tenante oblaton  
vi rigardas en brulantan kandelon  
nur ĝi ĉe vi – ne spirit-fratoj

Tiom da Ili foriris ... vin lasis ...  
malfacile prognozi viv-aperojn  
flamu kandel' – sekigu larmojn  
Betlehemon en vi – sankt-misteron

tradukis Lidia Ligeza

## – Krakova Societo ESPERANTO

### La programo de la renkontoj septembre, oktobre, novembre, decembre 2012 j.

20. 09. – Adam Łomnicki. **Redaktaj laboroj por materialoj al la libro „Esperanto aplikata”.**

27. 09. – **Konversacio „Mia libertempo”.**

4. 10. – **Konversaciaj ekzercoj.**

11. 10. – Lidia Ligęza. **El la plej novaj esperantaj traduklaboroj pri pola poezio.**

18. 10. – Grażyna Porada. **La esperantaj lingvaj ludoj.**

25. 10. – Andrzej Kołpanowicz. **Simboliko de la fruktoj en pentroarto.**

8. 11. – Lidia Ligęza. **Tradukekzercoj de Esperanto polen.**

15. 11. – Grażyna Porada. **La esperantaj lingvaj ludoj.**

22. 11. – Alicja Sacha. **Mia gajno – restado en Bałbin.**

29. 11. – Marta Michałowska. **Bahaanoj kaj Esperanto.**

6. 12. – Lidia Ligęza. **Legendo kaj vero pri sankta Nikolao.**

13. 12. – Andrzej Feuer. **Mnemoteknikaj versaĵetoj.**

20. 12. – Stanisława Śliwińska. **Libro de Marc Bekoff „Pri ekamiĝintaj hundoj kaj ĵaluzemaj simioj”.**

## Mia restado en Bałbin ligita kun fasto de Daniel

Unuan fojon en la vivo mi gajnis premion plenuminte la krucvortenigmojn en gazeto „Nasz Dziennik“ („Nia Ĵurnalo“). Tio okazis aŭguste, dum kuranta jaro. Mi tralegis en gazeto anoncon pri tiu afero, sed komence tion ne kredis. Post kelkaj tagoj mi ricevis leteron de varsovia redakcio konfirmantan tiun premion. Do nun mi devis nur telefoni kaj fikstempoj mian restadon en klostro de Fratoj de Sankta Familio. Ĉi tiu ordeno okupiĝas pri kuracado de pilgrimantoj fare de fasto de Daniel.

Mia restado tie realiĝis oktobre (5 – 15. X. 2012). Mi vojaĝis tien per trajne de stacidomo en Krakovo kaj elvagoniĝis en urbo Oborniki Wielkopolskie. De tiu loko kelkaj personoj estis prenitaj per aŭtomobilo kiu vojaĝis 7 kilometrojn al malgranda vilaĝo Bęblin.

Dum malfrua posttagmezo mi gustumis unuan klostran legoman manĝaĵon, kaj poste mi ricevis mian komfortan, belan ĉambron kun banejo, kiel venkintino de la krucenigma konkurso – tute senkoste.

En la klostro estis lokigitaj preskaŭ 40 personojn en diversa aĝo, viroj kaj virinoj el diversaj partoj de Pollando. Ni restadis sub zorgo de kuracisto, flrgistino, psikologo, tre laboremaj kuiristinoj kaj trejnisto, kiu ĉiumatene gvidis gimnastikajn ekzercojn, ankaŭ aerobikon. Estis ebleco ekskursi bicikle, kion mi ofte utiligis kun mia najbarino.

Dum la restado en Bęblin ni aŭskultis multajn interesajn lekciojn pri ekologiaj manĝaĵoj, sekura trinkado, pri bona influo de la perpieda movo kaj ĉiutaga gimnastiko ktp. Mi rigardis kelkajn historiajn filmojn, povis legi interesajn librojn kaj konatiĝi kun novaj geamikoj. Ni multe preĝis en la klostra kapelo kaj partoprenis en sanktaj mesoj kaj rozarioj celebrataj de patro Malinowski.

Ni iomete vagadis kun bastonoj en ĉirkaŭaĵo, ĝuante freŝan aeron kaj aŭtunan etoson de proksima arbaro kaj rivero Warta. Trifoje ni povis vojaĝi per buso al Oborniki, por ekzerci en naĝejo.

La detala programo de la restado en Klostro al Sankta Familio en Bęblin estis direktita ĉefe al plibonigo de la anim- kaj korpstato per:

- terapio puriga korpon helpe de fasto de Daniel
- restarigo de la natura stabilo de homa organismo, purigado de ĝi el toksinoj kaj konkretioj
- aktivigo de la anstataŭa nutrado interĉela

- removigo de la naturaj mekanismoj mempurigaj kaj memreguligaj
- plibonigo de la vivkvalito

Dieto legoma-frukta – alie fasto laŭ Daniel estas destinita por personoj sanaj (profilaktike) kaj por personoj suferantaj je superpezo, hipertensio, tro alta kolesterolo, haŭtaj kaj manĝaj allergioj, psoriazo, astmo, konstipo, degenero de artikoj ka aliaj. La bazo estas purigo de nia organismo el toksinoj kaj konkretioj.

Dum la terapio oni rekomendas manĝadon de legomoj, i.a. karoto, beto, celerio, rafano, petroselo, brasiko, florbrasiko, brokolo, cepo, poreo, ajlo, salato, tomato, papriko, rapo, napo, acidigitaj kukumoj kaj brasikoj, legomaj sukoj, krudaĵoj, frikasitaj legomoj kaj legomaj supoj spicitaj per herboj, ankaŭ sukoj el pomoj, ĝardenfragoj, citrusoj, kivio, oranĝo.

Danke al tia manĝaĵo la organismo komencas sin nutri interĉele kaj ĉerpas albumenon kaj grason el la propra provizo. La homa organismo forigas malbezonan akvon, degeneritaj ĉeloj, grason kaj ureacidon el artikoj.

Legomoj kaj fruktoj devenas el ekologiaj farmoj de pozdana regiono. Ili estas fonto de vitaminoj mikroelementoj, celulozo kaj pektinoj. Danke al ili kompletigita estas manko de mineraloj kaj alkalozaj agadoj salubre influas tutan organismon.

Dum la dektaga kuracado legoma-frukta

- stabiligigas hipertensio,
- normaligas nivelo de sukero en la sango
- maldensiĝas vejnaj sangokoaguloj
- bremsiĝas produktado de liberaj radikaloj, kiujn homa organismo forigas, kio permesas eviti multajn degenerajn malsanojn
- pliboniĝas funkciado de homa organismo post forigo de toksinoj el adipoza hepato kaj artikoj
- pligrandiĝas imuneco de organismo je infektoj
- la organismo regeneriĝas, kio kaŭzas longvivecon

Dum dusemajna kuracado oni observas malgrundiĝon de la pezo ĝis 5%, ĉar organismo „formanĝas“ provizon de graso.

Jen la ekzempla unutaga dieto:

**Matenmanĝo:** Suko el verda tigetara celerio, petroselo, itala brasiko kaj citrono

Krudaĵo I – tomato, acidigita kukumo, ruĝa cepo

Krudaĵo II – napo, pomo, cinamo, kariofiloj, citrono

Varma plado – brezita poreo kun pomo kaj rozenoj

Frukto – pomo

**Tagmanĝo:** Krudaĵo I – karoto, pomo, oranĝo, citrono

Krudaĵo II – brezita brasiko, kuirita beto, cepo, kumino

Varma plado – brasikfolioj farĉitaj per legomoj kun tomata saŭco

Supo – florbrasika kremo kun celerio, petroselo, partoj de florbrasiko, aneto, herboj

Frukto – grapfrukto

**Vespermanĝo:** Krudaĵo I – pomo kun kreno

Krudaĵo II – pekina brasiko, pomo, papriko, citrono, tigaretaro de petroselo

Varma plado – legoma miksaĵo el papriko, karoto, giromo, cepo, acidigita kukumo

Frukto – pomo

Utiligante la dieton laŭ Daniel oni ne sentas malsaton.

Ĉi tiu restado estas kutime multekosta, sed profitodona, ĉar homoj kaptas okazon por lerni, kiamaniere plibonigi sian sanstaton kaj vivon. Tie estis homoj, kiuj eĉ multfoje vizitis tiun gastaman vilaĝon Beblin.

*Alicja Sacha*

## **Paruo**

Dum la antaŭprintempa, frua vespero kun ventego kaj forta pluvo mi sidis en la varma ĉambro kaj legis aron de la veraj anekdotoj, kiun publikigis pastro kaj poeto Jan Twardowski. Unu el tiuj historietoj, dialogo inter avo kaj nepo, precipe min gajigis. La avo plendis, ke kiam jam venos lia lasta horo, la kostoj de la entombiga solenaĵo, de ĉerko kaj aksesoraĵoj povas okazi neelteneblaj por la familio. La nepo tiam rimarkis, ke plej malmultekoste estus, se post la morto io la avon forvorus.

Subite trans resonoj de la vento kaj pluvo mi ekaŭdis la fortan baton sur vitron, kvazaŭ ĝin trafus ŝtono. Mi aliris al fenestro por kontroli, kio okazis. Sur parapeto, kion mi mire konstatis, kuŝis senmova paruo. Post momento de la atendado evidentiĝis, ke venkis ĝin pluvego kaj uragano kaj la birdeto ne vivas. Mi tuj decidis entombigi la ĉarman ĉirpanton en la ĝardeno, memkompreneble tiam, kiam la naturpotencoj trankviliĝos. Sed mi ne sukcesis tion fari, ĉar preskaŭ senprokraste venis du pigoj kaj forprenis la kadavreton, por ĝin frandeme forvori.

La naturo ne difektita per komplikaĵoj de la homaj moroj tiujn aferojn aranĝas nekompareble pli simple.

## **La lipharoj de la onklo**

En la manĝoĉambro de nia granda, antaŭmilita loĝejo, sur la klarroza vando ornamita per faritaj ŝablone, arĝentaj streketoj pendis kelkaj bildoj. Precipe rimarkeblaj estis du enormaj foto-grafaĵoj en dikaj, ĉerizkoloraj kadroj. Sur la unua digne aspektanta parencino tenis en la eta mano ĉenon de la pendanta surbruste, apogita je blanka ĵaboto, horloĝo. Sur la dua, ŝia edzo prezentis la festan garnituron kun kamizolo kaj imponajn, bukligitajn supren lipharojn.

Mi, kiel infano, ne ĉiam kondukis modele, do mia juna, gaja onklinjo iun fojon diris al mi: "Ĉu vi rimarkis, ke kiam vi estas malĝentila – la onklo movas siajn lipharojn. Kaj vi povas esti certa, ke li ĉiam tion faros, se vi ne obeos la familianojn."

Venis por mi malfacilaj tagoj kaj vesperoj. Mi sendube vidis moviĝantajn lipharojn de la onklo, kio estis tre malagraba. Li plej ofte timigis min dum vesperoj sen kurento, kiam oni portadis tra la loĝejo kandelingojn kun kandeloj. Mi jam ne povis elteni plu la ekscesojn de la onklo. Denove mi deziris vivi normale kaj bone farti. Oni devis ion fari kun la problemo. La plenkreskuloj ne taŭgis por la konsultado, ili ja apogis agadon de la lipharhavanta timiganto. Mi decidis ekplendi kontraŭ mia parencino al la samaĝa kumplo, dum unu el niaj ludoj.

Bogdano venis, rigardis la portreton, analizis la situacion kaj finfine konsilis al mi jene: „Antaŭ ĉio ne timu. Vi devas pruvi al li, ke vi lin neglektas. Kiam li komencos movi la lipharojn – montru al li la tutan langon.“

La konsilo okazis netaksebla. La onklo forĵetis la fian kutimon kaj neniam plu en mia ĉesto movis siajn lipharojn. Kaj mi ĉi tiun konsilon alĝustigis al mia estonta vivo kaj aplikas ĝin ĝis nun. Kiam iu aŭ io provas min turmenti, mi neglekte montras al personoj kaj aferoj la langon.

***Okaze de la Kristnasko kaj Novjaro 2013 varmajn bondezirojn de sano, feliĉo, prospero, bonstato kaj aliajn favorojn de la sorto, precipe plenumon de ĉiuj revoj transdonas tuta***

***Krakova Societo ESPERANTO***

