

# LA KVANTO DE ĈEESTANTOJ EN LA DUA TENDARO.

Ĝis la 8-a de aŭgusto ĉeestis kaj  
vizitis la Tendaron gesamideanoj  
el jenaj lokoj:

| <u>Estonio</u> |                  |
|----------------|------------------|
| El urboj:      |                  |
| Tartu          | 5                |
| Tallin         | 17               |
| Porkuni        | 1                |
| Pärnu          | 29               |
| Kohtla-Järve   | 3                |
| Sindi          | 3                |
| Viljandi       | 2                |
| Rapla          | 1                |
| Abja           | 18               |
| Riidaja        | 2                |
| Suure-Jaani    | 1                |
|                | <u>Entute 74</u> |

| <u>Latvio</u> |                  |
|---------------|------------------|
| El urboj:     |                  |
| Riga          | 8                |
| Cesis         | 1                |
| Liepaja       | 1                |
| Jelgavas raj. | 1                |
|               | <u>Entute 11</u> |

| <u>Litovio</u> |                  |
|----------------|------------------|
| El urboj:      |                  |
| Vilnius        | 4                |
| Kaunas         | 8                |
| Panevežys      | 1                |
| Vilkaŭiškis    | 1                |
|                | <u>Entute 14</u> |

| <u>R.S.F.S.R.</u> |   |
|-------------------|---|
| El Moskvo         | 7 |

| <u>Moldavio</u> |   |
|-----------------|---|
| El Kiŝiniov     | 1 |

Tuta kvanto 107  
el 21 lokoj.

# Vorta darco

Al faroj gravaj, seriozaj  
ni ĉiutage rekilatas.  
Sed ankau ni dum la rjoro  
la ŝeron, la rideton fatas.

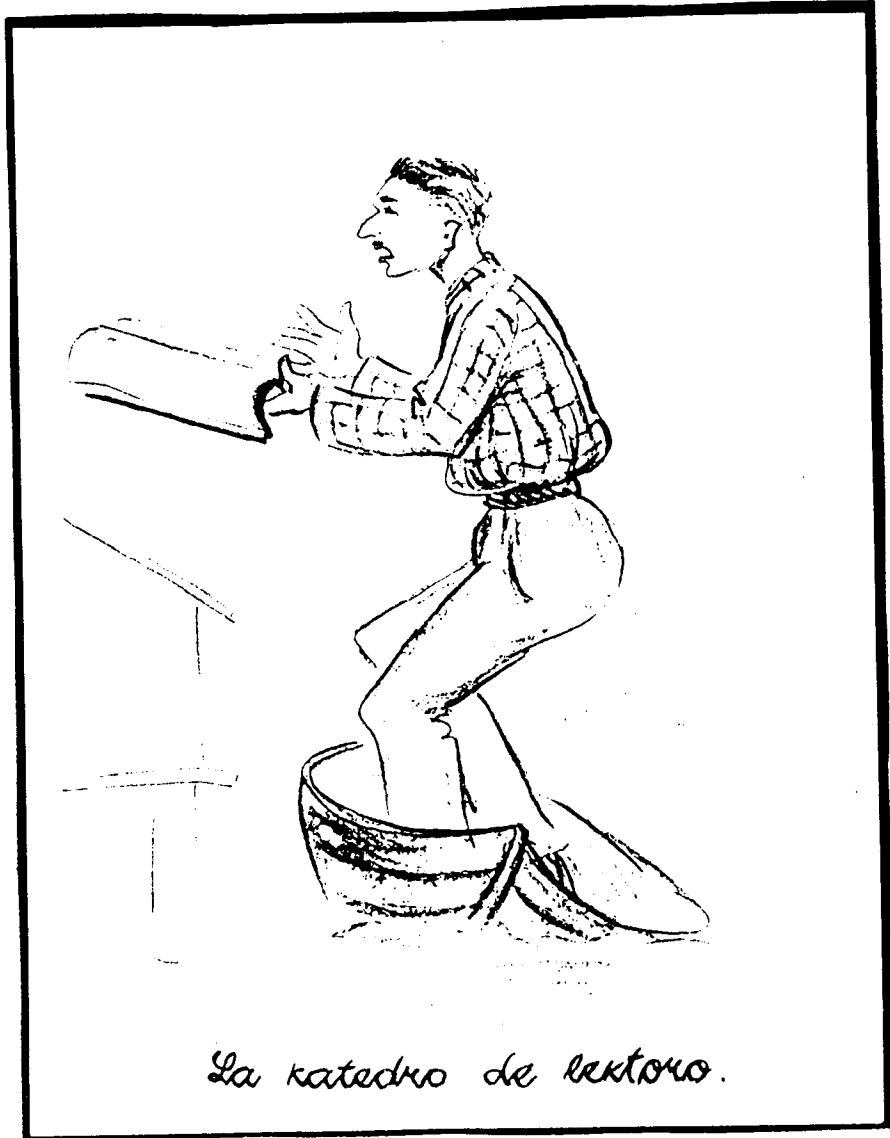
Amiko faris la komplezon -  
proponis li la dem-aĉeton  
por prezo  
meda,  
ne frenera.  
Bonega ŝajnis la afero,  
sed elis ĝi nur... domaĉ-elo.

Al kuracisto pro malsano  
alvenis iu kamparano.  
- Vi bezonegas la dieton! -  
la kuracint' konsternis lin.  
- Ho! Ĉu mi preĝu al di-elo?  
- Stultul'!! Vi devas manĝi ĝin!

La bubo varon ian petas,  
vendisto petas la ŝereron.  
Sed bubo ruse ekridetas:  
"Tornatan petis mi ŝer-eron."

Al patro diris la filino,  
ke havas ŝi la amuletton,  
ke ŝi ne timas nun destinen.  
Ĝesvenis patro tuj: knabino  
deĵara havas am-uletton!

Boris Kolker



*La katedro de rektoro.*

## ESTU SANAJ!

La plej granda trezoro por la homo estas lia sano. Sed ne ĉiuj flegas ĝin kaj ekscias pri ĉi-tio nur tiam, kiam ili ekmalsanas.

Do, la devo de ĉiu koscia homo estas zorgi pri sia sanstato, kiam li estas sana. Mi volas doni al vi, karaĵ gekamadoj, kelkajn konsilojn ĉi-zilate.

Dum multaj jaroj mi praktikas matenan gimnastikon kaj mi profunde konvinkigis, ke ĝi estas tre bona kaj valora rimedo por konservi la sanon kaj rekomendinda al ĉiuj niaj amikoj, ĉar ĝi kaŭzas por la tuta tago animan ekvilibron, bonhumoron, bonan sanstaton, kaj la laboro estos por vi - agrabla okupado. Unuj diras, ke la matenaj horoj estas la plej bonaj por dormo, kaj ili ne volas perdi la plej bonan tempon por "bagatelaĵoj".

Aliaj diras, ke ili ne havas tempon matene por tiaj aferoj, ĉar ili ĉiam devas rapidi al la laboro. Al ĉi-tiuj homoj mi povas nur respon- di: estas pli bone dediĉadi 10 aŭ 15 minutojn ĉiu-tage por sia sano, ol trapasigi multajn horojn kaj tagojn en poliklinikoj kaj en malsan-

u) ideoj. Multaj praktikas matenan gimnastikon dum sia libertempo en sanatorioj kaj ripozdomoj, sed reverinte hejmen, ili forgesas pri ĉi-tio, opininte ke gimnastikon oni devas praktiki nur dum la ripozo someze.

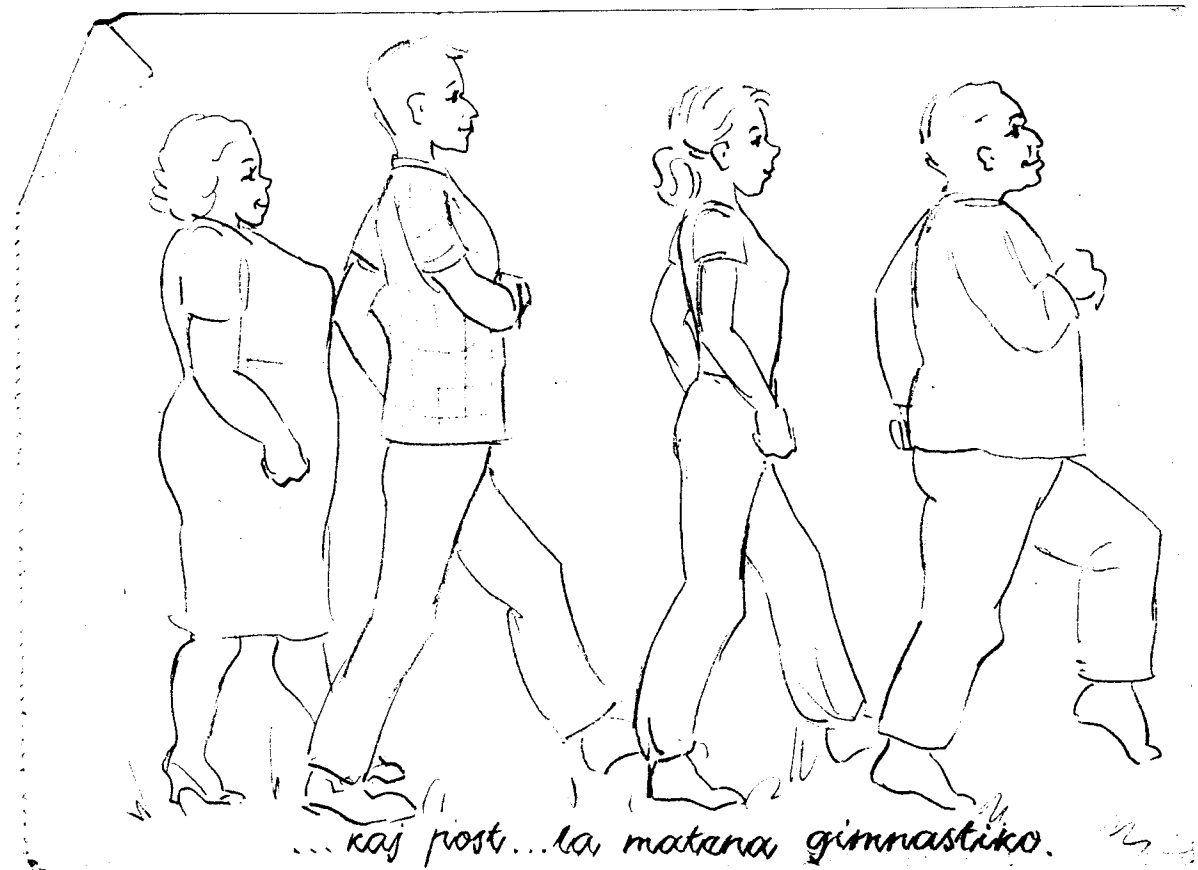
Mi rekomendas al vi amike ĉiutage matenan gimnastikon - estu ankaŭ ĉi-zilate obstinaj kiel ĉiam devas esti esperantistoj, kaj vi konvinkigos ke mi donis al vi sincere, amikan konsilon, kaj mi havos grandan ĝojon, se vi sekvos mian ekzemplon.

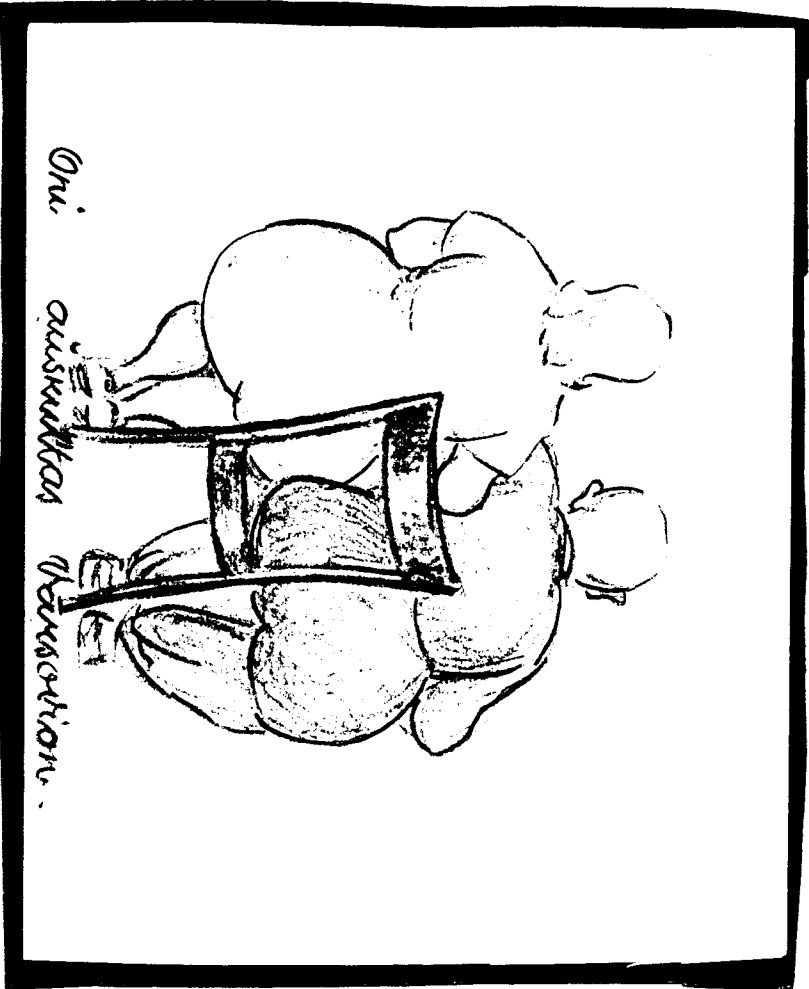
Oni praktikas diversajn metodojn por matena gimnastiko. Elektu ian - ajn el ili, se vi volas - uzu la metodon, kiun ni praktikis ĉiutage je la sepa horo matene en nia Tendaro, - kaj mi certigas vin, ke vi estos kontentaj.

6 VIII. 1960j.

M. Robinzon

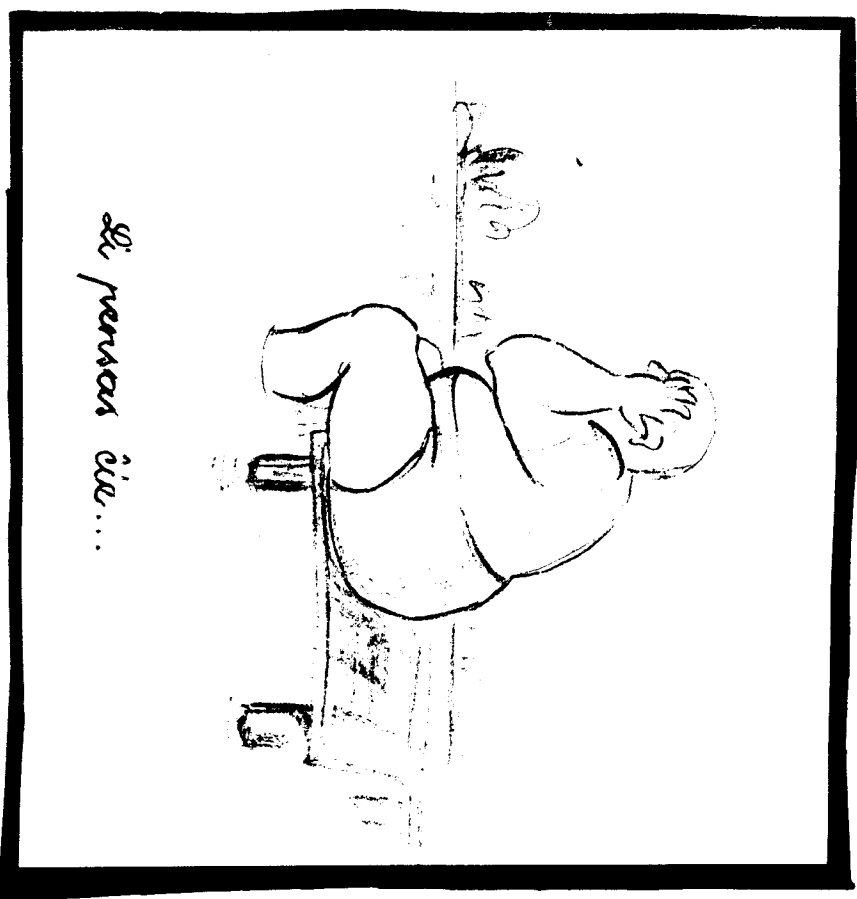
Tendaro el Vilnius





Oni  
auskallan  
hermostion.

S. Gallop vai J. Robinson -



Si pernan äie...