

BULTENO

DE ESPERANTISTA KLUBO

EN PRAHA • Fondita en 1902

LOKA GRUPO DE ĈEA

n-ro 3/1987

julio 1987

Eli Urbanová

Kaj eksonoros sonoriloj

Kaj eksonoros sonoriloj
kaj feste portos sin tra l' spaco:
Mir! Béke! Frieden! Pokoj! Paco!

Kaj ĝojos fine la popoloj
kaj hom' en homo vidos fraton...
Ĉu ni ĝisvivos tiun daton?

Kaj panjoj larmos pro kortuŝo
kaj paĉjoj pretaj grandajn farojn
aprobos saĝajn registarojn...

Kaj idoj estos kiel rozoj
kaj bonodoros la planedo
simile kiel bela bedo...

Kaj eksonoros sonoriloj
kaj feste portos sin tra la spaco:
Mir! Béke! Frieden! Pokoj! Paco!

Klub esperantistů v Praze Vás srdečně zve na slavnostní koncert, který se bude konat k 100. výročí vzniku esperanta a 85. výročí založení našeho klubu. Přijďte s námi oslavit obě výročí dne 23. září 1987 do velkého sálu Ústředního klubu školství a vědy ROH Praha 1. Na příkopě 10 - Savarin, I. p. Začátek v 19.30. Vstup volný.

Praga Esperanto-Klubo invitas vin elkore al solena koncerto aranĝota okaze de la Centjariĝo kaj la 85-a datreveno de fondiĝo de nia klubo. Venu por honori ambaŭ jubileojn kun ni la 23-an de septembro 1987 je la 19.30 h en la salonego de Klubo ROH Praha 1, Na příkopě 10, Savarin, I-a etaĝo. Eniro senpaga.

výbor KEP

Komitato de KEP

Antaŭ cent jaroj – la 26-an de julio 2387 (laŭ la malnova kalendaro la 14-an de julio) aperis en Varsovio la unua lernolibro, de la Intemacia Lingvo de D-ro Esperanto. Per tiu ĉi dato komenciĝis la nova epoko en la historio de la homaro, kiu havas en la Internacia Lingvo rimedon de senpera interkompreniĝado kaj interkonatiĝado. Per ĉiuj niaj fortoj ni laboru por realigi la idealojn de D-ro Zamenhof, kiuj estas la interkompreniĝo inter la popoloj, la vera amikeco kaj eterna paco.

El taskoj de niaj lernantoj kaj kursanoj ...

Mia travivaĵo el mia labor-medio.

Ni prezentis la operon Carmen de Georges Bizet. Oni scias, ke tiu ĉi opero ne estas tro gaja kaj ni klopodis fari veran dramon. Do ni estis ludintaj tri horojn grandan dramon, sed antaŭ la fino ni sukcesis fari el Carmen tian farson, ke ĉiuj volis plori. Kaj kiel ni tion sukcesis? Antaŭ la fino, kiam Carmen estis jam kuŝanta morta, streĉita sur la scenejo, apud ŝi la ponardo, kantis Don José pri si siajn lastajn vortojn: "Ha, jíž chopte se mne, mne této ženy vraha – má Carmen, má Carmen nad vše drahá. Carmen!!!" (Ha, jam kaptu min, murdinton de tiu ĉi virino – mia Carmen, mia Carmen super ĉio kara.) Kaj kun la lasta silabo, kantata sur la alta "b", li entuziasmiĝis pro emocio, ege suspiris kaj sinkis al la morta Carmen, sed li sinkis iomete pli malalten ol li volis kaj per sia frunto li enbatis en la ventron de Carmen. Carmen, kiu ne atendis tiun ĉi bategon, nur ekkriegis "aaaaauuuuuu!!!", ŝiaj kruroj flugis supren, ŝia jupo falis suben, mi estis kondukinta Don José for kaj la kurteno estis malrapide fermata. Tiel ni finis la dramon, kiun ni ludis tri horojn. (Kion estis farantaj la homoj, oni ne povas priskribi – mi opiniis, ke la balkono falos suben.)

Josef Vích, oper-kantisto

Io pri aĉetado

Oni aĉetadas kion ajn. Sed plej ofte oni aĉetas ĉevalojn. Ankoraŭ nenie mi aŭdis kanti: aĉetu al mi sukeron, aŭ aĉetu al mi pantalonon. Sed: mi aĉetos al mi nigrajn ĉevalojn... tion mi jam aŭdis multfoje. Kaj en gastejeto ĉe harmoniko, vi aŭdas: panjo, aĉetu al mi ĉevaleton, ĉevaleto estas mia revo... Ĉu vi vidas pri kio oni revas?

Jam la fama d'Artagnan devis aĉeti al si antaŭe ĉevalon, por ke li liberigu Constance. Se oni ne aĉetus ĉevalojn, estus eĉ ne "lešetínský-forĝisto". Kaj aliloke ree "du forĝistoj en urbo". Kaj se reĝoj ne aĉetus ĉevalojn, estus eĉ ne fabeloj. Unu reĝo donis eĉ reĝolandon kontraŭ ĉevalo. Kaj la stulta Johanĉjo? Tiu aĉetis al si por mono gajnita en kartludo ĉevalon, kaj per tio savis sian vivon. Kaj kiu ne havas monon por aĉeti ĉevalon, tiu aĉetu al si almenaŭ ĉevalan kolbason.

Ing. Veselý

Konfeso de perletera kursanino

Estimata sinjorino instruistino, mi vin salutas, la taskon mi ankoraŭ ne sendas. Mi serĉas lernolibron de ĉeĥa gramatiko, kiun mi bezonas por certa tempo. Tuj mi klarigos: Mi ekzemple legas: Ĉe la tria komparacia grado de adjektivoj oni uzas la artikolon, ĉe adverboj ne. Kaj mia dilemo? Kio estas adjektivo, kio grado, kio adverbo... ĉiuj kazoj, deklinacio kaj entute la gramatikaj terminoj, kiujn mi solvas laŭ la traduko aŭ nur divenas. Pli kaj pli evidentiĝas, ke ju pli la taskoj malfacilos, des malpli multe sufiĉos mia deduktado kaj divenado, same en la ĉeĥa kiel en Esperanto (ĉar tio kompreneble interrilatas).

Mi komencis per fino, do ankaŭ komencon por klarigo: Mi estis ĉirkaŭ 13-jara, kiam mi imagi ne povis, kio estas lernejo. Mi tanen scipovis postsekvi, iam eĉ ĉaskapti bestojn, zorgi pri karbig-stakoj karbigantaj lignon, plekti retojn kaj per ili ŝtelkapti fisojn ktp. Tio okazis en la de Dio kaj homoj forgesita angulo de orienta Slovakio, proksime de pola-ukrajna limo, kie oni parolis per ĵargono, kiun la cetera mondo simple ne komprenis., Mi parolas pri pasinta tempo, ĉar hodiaŭ ankaŭ tie estas deviga vizitado de lernejoj kaj infanoj lernas la ĝustan slovakon.

Ja, do en la menciita aĝo de 13-14 jaroj mi pro koincido de diversaj cirkonstancoj (kio estus tro longa rakontado) troviĝis en frontzono sur minita kampo, kie min, jam preskaŭ frostitan (la 6-an de januaro 1945) kunprenis la soveta gardodeĵorantaro kaj post 4 monatoj transdonis al Ruĝa Kruco kaj usonaj reprezentantoj de UNRRA, kio estis ia sociala organizaĵo. Mi estis transgortita – mi ne scias kien, ĝi estis ia hospitalo, la lingvon mi ne komprenis (estis la ĉeĥa), alie ĉio ĉirkaŭe mirakla

miraklo – kaj ankaŭ timego...

Nu, unu perleton mi rememoras kun nostalgia rideto, kiel la plenkreskuloj ne sukcesis enigi min en bankuvon, ĉar ĝi similis al tino, en kiu oni brogis porkojn buĉitajn, por ilin pli facile senigi de haregoj.

Kaj tie, en la izolejo (mi estis baciloportanto de ekzantema tifo) komenciĝis por mi la nova, eminenta fabela mondo – mi eklernis legi! Mia amo al libroj fariĝis granda kaj tutviva. Bona elekto de legaĵo helpis iom post iom kaj sisteme akiri ĉion, kio en la aĝo de 14 jaroj estis jam memkomprenebla kaj ordinara.

Unu jaron poste (tiam mi havis novan hejmon en la Institucio de Jedlička en Prago) mi "sukcese" finis la bazan lernejon. Por la ekzamenoj mi estis diligente preparita, eĉ ion el la gramatiko mi certe konis, sed kion oni ne enigadis en la kapon dum jaroj, tio ne alfiksiĝis, ne enradikiĝis tie.

Aliflanke ĉio cetera (vortprovizo, esprimkapablo, ortografio ktp.) pliboniĝis, klariĝis kaj kompletiĝis per legado. Legado kontinua kaj ĝisnuna. Tamen la abismo nun venĝas sin. Gramatikon de fremda lingvo oni klarigas per gramatiko de la gepatra kaj mi konstatas, ke mi la propralingvan gramatikon ne konas. Mi estas malbonŝanca sciante, ke se nun malbone, poste ankoraŭ pli malbone, sed rezigni mi neniapreze intencas, male, mi petas aliĝilon al la asocio. Mi nome volas kredi, ke kio sukcesis per legado en la ĉeĥa (kaj antaŭ 40 jaroj mi ĝin ne sciis paroli), sukcesos ankaŭ en Esperanto... kompletigi kaj plibonigi la esprimkapablon, flekseblecon de la lango, ortografion k. s. Post rea trastudo de la ĉeĥa gramatiko mi sendos al vi la 11-an lecionon. Iom pli poste. Nenia urĝo, ĉu?

Mi dankas pro via rara pacienco
(La leteron ricevis kaj tradukis H. Š.)

M. S.

Rememoro pri Jan Filip

– aŭtoro de Grandaj Ĉeĥa-Esperanta kaj Esperanta-Ĉeĥa Vortaroj.

Rakontas: s-anino Olga Ungerová.

Mi rememoras, kiom malfacile estis en Bělohrad, se ne povis helpi s-anino Strejčková kun sia filo Jiří Šamla aŭ la ĉefdelegito de UEA s-ano Oto Sklenčka kun sia oferema edzino. Ni multe kalkulis je fremda helpo, sekve de kio ni ofte estis nememstaraj kaj senkonsilaj. Vintre estis multe da entuziasmo, aŭdiĝis ĉiu ajn, sed venis sezono, kiam estis necese dediĉi sin al gastoj kaj ĉiu havis ege da laboro kaj elturniĝoj.

Mi rememoras unu okazintaĵon el Bělohrad. Foje venis iu en la klubon kun novaĵo, ke en Jičín, en dekanejo, estas kiel vikario Jan Filip, aŭtoro de la Esperanta-Ĉeĥa Vortaro. Ekregis granda entuziasmo, ĉiuj deziris, ke ni invitu lin en la klubon. Kaj inviti decas lin persone. Kiam ni komencis pripensi, kiu veturos al Jičín, neniuj havis liberan tempon, ĉiuj estis okupitaj, neniuj povis liberigi sin. Tial estis decidite, ke veturos mi. Ankaŭ mi rifuzis veturi, konsiderante malkonvene, ke juna sola knabino veturu inviti junan pastron. Kaj ĉefe mi timis sinjoron dekanon, kiun mi hazarde konis el Nová Paka, kien mi unu jaron veturadis por viziti lernejon. Li estis tre severa kaj laŭdire eĉ malafabla kaj mi timis, ke mi ne faru malagrablaĵon al Filip pro mia vizito. Sed se eĉ nia panjo deziris ke ni veturu, mi obeis. Kun tremo mi envenis la oficejon. Kiam mi estis al s-ro dekanon diranta, kial mi venas, unue li pere de okulvitroj rigardesploris min, poste li ordonis al mi eksidi sur certan seĝon en certa angulo kaj atendi, ĝis kiam venos Filip el lernejo, kie li instruas religion. Tuj post mi venis en la oficejon grupo da homoj, kion mi eluzis kaj foriris en ĝardenon antaŭ la paroĥejo. Post longa atendo mi vidis alveni du junajn pastrojn en sutanoj kaj inter ili pasantan pli aĝan sinjoron – je mia granda miro - nian pastron Nosek. Ankaŭ li estis surprizita, kiam li min rekonis kaj li tuj ekdamandis, kion mi faras en la Jičina dekanejo ktp. Post kiam mi lin pri ĉio informis, inkluzive inviton por J. Filip, li ege embarasis min dirante: "'Bela afero, al junaj veturi en Jičín plaĉas al vi, sed hejme veni en paroĥejon ĝojigi maljunulon Nosek ne envenas vian kapon." La junuloj ege amuziĝis, sed mi sentis min kvazaŭ dornpikata. Poste li alpuŝis min al Filip dirante: "Do, vi esprantistoj, iru babili en kapelanejon kaj mi propetos fraton dekanon, ke al ni en Bělohrad

sendu Filip, li estos gasto de tiea paroho. Mi ja ankaŭ Esperanton favoras." Jan Filip estis tre afabla, parolema, tuj li donacis al mi "Kantaretom" kaj ĝin subskribis, ankaŭ li donacis al mi bildeton de sankta Venceslao por rememoro kaj ankoraŭ broŝureton ĉeĥlingvan, kiun li subskribis alinome Václav Vlček – per kiu nomo li subskribadis siajn ĉeĥlingvajn verkojn. Estis tio eble la fraŭlina nomo de lia panjo. Sinjorino dommastrino alportis lunĉon, kune kun Filip ni manĝis kaj tio ĉio estis por mi tre agrabla rekompenco por la timo, travivita en dekanejo. Bedaŭrinde mi ne havis okazon rekompenci al Filip la afablecon, li en Bělohrad ne alveturis. Mi nian sinjoron pastron ankaŭ ne vizitis, ni baldaŭ transloĝiĝis en Nová Paka kaj mi ne plu memoras, ĉu oni eksciis, kial Filip en Bělohrad ne alveturis.

Ja estas jam tro longe kaj da okazintaĵoj amaso.

Praga Esperanto-Klubo invitas vin elkore al solena koncerto aranĝota okaze da la Centjariĝo kaj la 85-a datreveno de fondiĝo de nia klubo. Venu por honori ambaŭ jubileojn kun ni la 23-an de septembro 1987 je la 19.30 h en la salonego de Klubo ROH Praha 1, Na příkopě 10 – Savarin – I-a etaĝo. Eniro senpaga. – Komitato de ESP

Gratulo al Bartošík. "Členský zpravodaj" 3/1987 de la Klubo filatelista Slovan en Praha 00-6 gratulas al nia membro Adolf Bartošík okaze de lia 80-jariĝo, pro liaj elstaraj sukcesoj en la filatelo kaj donas plenan supervidon pri lia ekspozicia aktiveco. Ĝis nun Bartošík aktive partoprenis en 32 ekspozicioj per la laŭtema kolekto. "La historio kaj nuntempo de Esperanto" kaj en ses per la eksponaĵo "Jan Amos Komenský – la epoko, vivo, verko" – la ĵurioj atribuis al Bartošík 37 medalojn, el ili unu oran (Berlino, 1983), 12 orumitajn, 24 arĝentajn aŭ arĝentumitajn, kaj aldone 15 objekt-premiojn. La eksponaĵoj estis montrataj en GDR, PPR, BPR, Svedlando, Hispanio, USSR, en iuj kelkfoje. Ses el tiuj ekspozicioj estis tutmondaj aŭ internaciaj.

Jen gratulinda ekzemplo de esperantista aktiveco!! (jm)

La gasto el Anglio. Marde, la 9-an de junio, vizitis nian klubon en Vejvodova strato samideanino Wendy Corum el Anglio. En la kunvenejo ĉeestis 17 membroj de la Praga Klubo. S-anino Wendy Corum estas pensiulino, kiu nun tempe vojaĝas tra kelkaj eŭropaj landoj. Ŝia kono de Esperanto estas en komenco, tamen ŝi preparis por ni tre interesan kaj kompreneblan prelegon pri homoj, sociaj problemoj kaj kutimoj de ŝia lando. Esperanton ŝi diligente lernas, sed decidiga estas ŝia entuziasmo kaj kuraĝo por la ideo de internacia lingvo, kiun ŝi intensive propagandas. La demandon, kiel ŝi esperantistiĝis, ŝi respondis jene: Estante longtempa pacaktivulino, mi varbis homojn aliĝi al nia porpaca societo. Simpatia virino metis al mi kondiĉon, ke mi fariĝu esperantistino, ŝia lernantino, kaj ŝi fariĝos nia ano. Mi jesis. Ŝi lernis Esperanton laŭ la perletera metodo, do komencantino instruis komencantinon, kaj tamen mi estas nun inter vi." (J.Šp.)

Diplomo por nia klubo. Nia klubo ricevis Diplomon kaj belegan koloran libron pri Bjalistoko, la naskiĝurbo de D-ro Zamenhof, kiel premion pro la distingo en la afiŝkonkurso "100 jarojn de Esperanto". La kontribuajon sendis nia klubo al la nove fondita Esperanto-centro en Bjalistoko, laŭ informpeto de Radio Polonia, la Diplomo estas ekspoziciata en la kunvenejo en Kodaňská strato.

E-stratoj en Prago. En nia ĉefurbo bedaŭrinde troviĝas nek Esperanto-strato nek Zamenhof-placo. Tamen troviĝas kelkaj stratoj, kiuj portas nomojn de elstaraj homoj, kluj estis esperantistoj aŭ iel rilatis al Esperanto. Do ekzistas strato portanta nomon de poeto "S. K. Neumann", kiu estis unu el la fondintoj de nia klubo. Alia tia persono estis J. F. Chaloupecký, kiu laboris por disvastigi Esperanton inter la laboristaro, sed kiu poste fariĝis idisto. Unu strato portas nomon de nacia artisto M. Benka, kiu estis nia samideano, du novaj stratoj en Barrandov portas nomojn de aktoroj, iamaj kunlaborantoj de Verda Stacio "K. Höger" kaj "M. Kurandová", alia strato portas nomon de konata sovetia sciencisto "Ciolkovskij", kiu estis esperantisto – membro de tiama sovetia asocio. Lastatempe ricevis nomojn novaj stratoj en Modřany laŭ elstaraj bulgaraj kontraŭfaŝismaj

batalantoj; unu ili estas "V. Peeva", juna esperantistino, kiu pereis en batalo kontraŭ la faŝistaj ĝendarmoj. Ŝia naskiĝurbo nun portas sian nomon: Velingrad – urbo de Vela Peeva. Do vidu, ankaŭ en Prago ni havas Esperanto-stratojn!

Upozornění našim členům! Zašlete laskavě na adresu klubu připomínky a hodnocení činnosti esperantského hnutí, dále návrhy a nabídky ke spolupráci se svazem tak, aby mohly být hromadně zaslány českému esp. svazu k projednání na sjezdu v Olomouci. Termín do 20. 7. 1987. Adresa: Klub esperantistů v Praze místní skupina ČES, Praha 1, pošt. schr. 1069. Děkujeme.

Terminologiaj seminarioj en Prago. Ekde septembro 1987 estos aranĝataj en Prago terminologiaj klerigaj seminarioj pri jenaj temoj: (1) "O české terminologii" en 4 partoj, gvidanto estos aŭtoro de samnoma ĉeĥa broŝuro Dr. Roudný – dum jenaj sabatoj: 26.9., 31.10., 28.11., 30.1.; (2) "Terminologia kurso" en 4 partoj, gvidanto Ing. Werner – sabatoj: 26.9., 28.11., 27.2., 30.4; (3) "Konturoj de la lingvonormigo en la tekniko" en 5 partoj, gvidanto estos Dr. Kavka – sabatoj: 31.10., 30.1., 26.3., 28.5. kaj 25.6. La seminarioj okazos en Domo de teĥniko en Praha, ĉiam de la 9-12 h. Pliajn informojn vi ricevos de Ing. Jan Pospíšil, Lublaňská 49, 120 00 Praha 2.

Por nia sano

Preparas Jindřich Ondráček

ŜULTRAJ KAJ KOLAJ REBONIGAJ EKZERCOJ.

Sube priskribitajn ekzercaĵojn faru regule kaj ĉiumatene. Per tio vi plibonigos la trasangadon kaj provizadon de spinaj nervoj, kolo, kapo kaj ankaŭ de okuloj. Malfirmiĝos la kolaj muskoloj.

1) Rondmovo de la kapo.

Malsuprenigu la kapon antaŭen sur la bruston kaj turnu la kapon trans la dekstra ŝultro malantaŭen kaj trans la maldekstra ŝultro reen sur la bruston. Faru 4-foje kaj poste kelkajn sekundojn ripozu. Poste faru la turnon en la kontraŭan direkton, denove 4-foje kaj denove ripozo. Zorgu, ke vi uzu minimumon de la forto kaj streĉo. La nuko devas esti dum la tuta tempo de ekzercado malstreĉita. La ekzercaĵojn faru malrapide kaj zorgplene.

2) Kapmovado antaŭen kaj malantaŭen.

Malfirmigu kolajn muskolojn, por ke la kapo kliniĝu antaŭen tiel, ke la mentono ektuŝu la bruston (kaveton). La nuko restu malstreĉita. Poste levu la kapon kaj lasu ĝin fali malantaŭ tiel malproksime, kiel eblas. Ripetu 12-foje.

3) Kapmovado en la flankojn.

Turnu la kapon maldekstren kiel eblas, ĝis vi sentos streĉon, sed ne doloron. La ŝultroj kaj la korpo estas senmovaj. Poste turnu la kapon reen kaj malrapide faru same dekstren. Ripetu 12-foje.

Varianto de la ekzercaĵo.

Kapon klinu antaŭen (mentonon en la kaveton) kaj malrapide oblikve turnu la kapon maldekstren supren, denove ĝis la limo de la doloro. Poste malrapide reen. Same je la dekstra flanko. Ripetu 10—foje.

Varianto de la kapo-rondmovo.

Mentonon antaŭen puŝu kiel eble. Nun turnu la kapon tiel, ke la mentono rondiras en la horizontala ebenaĵo. La vango direktas daŭre antaŭen. Unue faru 4 ĝis 5-foje maldekstren, poste dekstren.

4) Rondmovo de la ŝultroj.

4a) Malantaŭen.

Staru malstreĉite, kiel eblas, manojn lasu laŭlonge de la korpo. Ŝultrojn ŝovu supren kiel eblas kaj tenu ilin intense malantaŭen, poste malsuprenigu ilin kaj turnu antaŭen kaj denove supren. Faru – sufiĉe vive kaj flue. Ripetu 25-foje.

4b) Antaŭen.

La ekzercaĵo similas al la antaŭa, nur en la inversa direkto. La ŝultrojn levu plej alte kaj flue. Ripetu minimume 25-foje.

5) Movo de ŝultroj antaŭen kaj malantaŭen.

Flanken levu la manojn kaj pendolu por ili intense malantaŭen, poste antaŭen kaj denove malantaŭen ktp. Ripetu plimultfoje. (Pluaj gravaj ekzercaĵoj por malstreĉi la spinon kaj por forigi ĝiajn dolorojn estas: "Lulilo" sur la dorso; kliniĝo el surkalkana sido ĝis la kapo ektuŝos la plankon, sidante — klinigo ĝis la kapo ektuŝos genuojn, starante – kliniĝo ĝis la kapo ektuŝos genuojn.)

EKZERCADO DE LA OKULMUSKOLOJ.

Nun estos prezentataj ekzercaĵoj, kiuj celas malfirmigon de streĉitaj kaj rigiditaj okulmuskoloj kaj de ilia ĉirkaŭaĵo, kiuj estas malelastikaj ĉe ĉiuj homoj, kiuj havas difektitan vidadon.

Per tiuj ĉi ekzercaĵoj ni faros ilin flekseblaj. La okuloj akomodiĝos multe pli libere, kio kaŭzos rapidan revenon al normala vidado.

Tiujn ĉi ekzercaĵojn eblas fari sidante komforte, sed plej bone en la joga "surkalkana sido" (vaĝarasane), kiam pieddorsoj estas streĉitaj kaj ŝultroj premataj milde malantaŭen. Okulojn oni malstreĉas per manplato (vidu plue) dum kelkaj sekundoj.

Estus bone la ekzercaĵojn fari ĉiutage dum 4 ĝis 5 minutoj. Plibonigoj, kiuj sekvos, estos por vi rekompenco pro la tempoperdo.

1) Okulmovo supren kaj malsupren.

Tenu la kapon kviete kaj malstreĉu ĝin kiel eblas. La okulojn malstreĉu kaj movu ilin supren kaj klopodu rigardi al la nazradiko, poste singardeme malsupren, kiel eblas plej malsupren, ĉiam tiel, ke en la okulmuskoloj estu certa streĉo. Ripetu 6-foje. La okulmovo devas esti malrapidaj kaj regulaj. Ekzercaĵojn faru sen peno kaj uzu plej malmulte de la forto. Post kelkaj movoj fermu la okulojn kaj lasu ilin kelkajn sekundojn ripozi. Kiam vi per tiuj ĉi ekzercaĵoj malstreĉos la muskolojn, vi kapablos rigardi pli supren kaj pli malsupren ol pli frue.

Varianto kun la fermitaj okuloj.

Saman ekzercaĵon ripetu kun fermitaj okuloj. Tiel vi traekzercos ne nur la okulmuskolojn, sed ankaŭ per tio vi faros masaĝon de la okulpomo.

2) Okulmovo en la flankojn.

Okulojn movigu forte dekstren, poste maldekstren, ambaŭflanke tiel malproksime, kiel eblas. Ne perforte ripetu almenaŭ 6-foje. Denove ripozu kelkajn sekundojn kun fermitaj okuloj. Same, kiel post antaŭa ekzercaĵo, viaj okuloj komencos malstreĉiĝi kaj vi povos rigardi pli en flankojn. Ripetu 2 ĝis 3-foje.

