

Meditoj 5

verkita de Sakurai Nobuo

73. Kiom ajn la mono regus la mondon, oni nek povus aĉeti la amon, nek akiri la feliĉon per la mono.

74. Oni respektas tiun, kiu kondutas kun respektinda sinteno, ol la vere respektindan homon.

75. La babilemo de la francoj devenas de tio, ke la prononcaro de la franca lingvo estas tre agrabla al la oreloj.

76. Mi ne havas religian kredon, sed mi akceptas la ekziston de la providenco: la fundamenta principo estranta la naturon, kaj mi asertas, ke la rimarkiĝo de la ekzisto de la providenco kreas la koron en la homa cerbo, kaj plue la kredo formiĝas ĉe la akcepto de la ekzisto de la providenco.

77. La kruela trakto aŭ la perforto al la infaneto pereigas la homan econ de la infaneto, kio estas tute neakceptebla kaj la plej terura krimo tra la mondo.

78. Por la paciento, reakiri sian sanon estas la plej grava afero, sed por la aliaj homoj tio estas indiferenta afero. Sur kiu flanko staras la kuracisto decidas la destinton de la paciento.

79. Ami la aliajn vi faru laŭ via volo, sed ne atendu esti amata de la aliaj.

80. Nuntempe la iloj por la ĉasistoj nome la mortigiloj estas jam abunde provizitaj kaj ne necesaj plue, nun necesaj estas la ilioj por la terkulturistoj, kiuj produktas kaj rikoltas.

81. La instinkto rezistas foje kontraŭ la racio. Al kiu la koro tiam apartenu, kio estas ofte la grava temo de la literaturo kaj de la dramo?

82. Por teni sanon gravas sekvi la bezonon de la korpo ol de la menso.

83. Por komuniki unu al la alia la plej egala metodo estas palori en la alies lingvo unu al la alia, t.e, se franco volas komuniki al germano, la franco uzas germanan lingvon kaj la germano la francan. Alternativo de la egala komunikado estas uzi la neŭtralan lingvon kiel Esperanton.

84. Por realigi eĉ iom ajn pli bonan estonton, ni plenumadu nian plej eblon.

85. La grandioza elfarado plenumiĝas post longedaŭra doloro kaj konflikto kun profunda plezuro kaj kontento.

86. Efektive valoraj produktaĵoj estu donacitaj al ĉiu egale kaj senpage.

87. La dentoj estas la plej forta sindefendilo provizita al ĉies homa korpo.

88. La Morto sin montras eĉ en tre varmaj tagoj portante la froston.

89. La koverta foje postulas forlasi la pensadon.

90. Por vivi ne malfeliĉe, ne vidu vin negative, sed vidu vin aktive kun firma kredo al via destino.

Go efikas por malrapidigi demenciĝon



棋界 新時代



2022.3.3 毎日 4

認知症の防止に効果

囲碁 王銘琬九段

昭和の大棋士、坂田栄男九段は対局中よく「ぼけたねー」とボヤキました。もちろん本当にぼけたわけではなく、自分の読みにちょっと抜けたところがあるのに気が付いて思わず発する言葉です。碁を打つとぼけるどころか、ぼけの防止、そしてなんと改善にもなることが最近分かってきました。「ぼけ防止」という言い方はまだ市民権を得ているようですが、ぼけはいま「認知症」と表記するのが一般的です。

東京都健康長寿医療センターの医師、飯塚あいさんは、囲碁で認知症対策の研究を続けています。ある実験では、認知症がすでに発症している囲碁のできない方を集め、まず囲碁を習わせる組とそうでない組に分けます。15週間後、皆さんの状態を調べたところ、囲碁を覚えた組の方は注意力、記憶力などの能力が有意に高まりました。そして健常高齢者にも同じような実験を行ったところ、やはり多くの機能で数

値が上がり、脳の代謝量の増加も見られました。囲碁を習い、打つことは認知症を発症した方に改善効果があるだけでなく、健常者にとってもはっきり「ぼけ防止」の効果があることが、実験で確かめられたのです。

こういうとき碁打ちの性として、それでは碁を習わない組はかわいそうと心配になりましたが、実験のあとに改めて教えるそうです。一つのデータを取るためにも、見えないところでの苦労があると感心しましたが、飯塚医師からすれば、囲碁の力でその方たちに認知症の予防、改善ができるので、喜びこそあれ苦労には全然あたらないのでしょう。

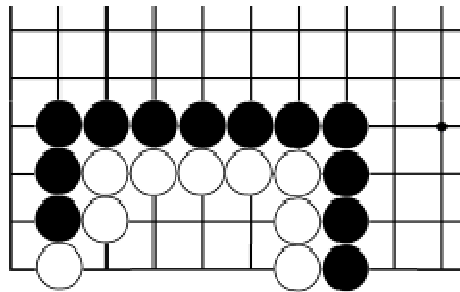
実験の中に面白いものもありました。人間相手に碁を習う時と、タブレットを使って習う時との比較です。実験の結果、タブレットで習ってもやはり効果は見られますが、人間相手よりも効果が小さいことが分かりました。

囲碁で脳は活性化されますが、人間とのやりとりも同じぐらい脳にいいはたらきをします。他人とコミュニケーションしやすい状況を作ることが、まさに囲碁が一番得意とするところではないでしょうか。囲碁を覚えることは認知症の一時的な改善、予防にとどまらず、高齢者の社会参加、世代間交流につながることで期待できるのです。

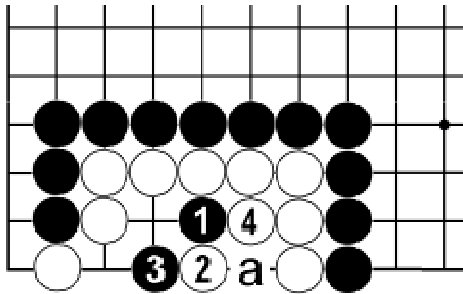
＝次回の王さんは4月7日掲載

Go-ekzercaro por Komencantoj (27)

Per kiu meto Nigro povas moritigi la blankon?



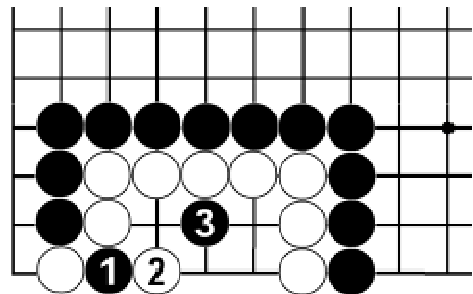
Respondo A: malbona



N-1: Tion oni diras,
“Mallertulo tro frue internen
metas”.

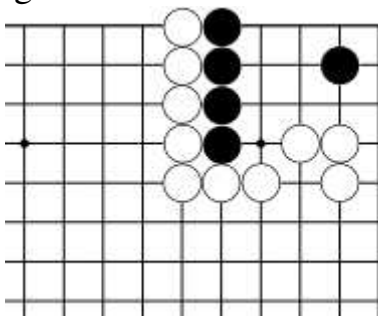
Poste se ambaŭ Blanko kaj
Nigro ludas bone, komenciĝos
“alterne-kaptado” ekde N-a.

Respondo B: bona

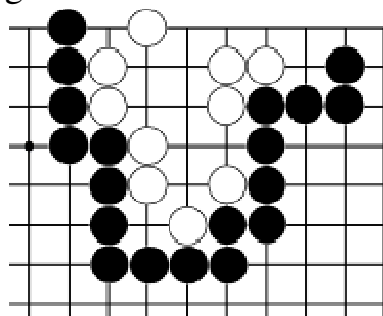


Nigro devas unue mallarĝigi la
blankan teritorion, sinĝetante sian
ŝtonon kiel N-1. Post la forkapto
B-2, Nigro faras la formon de
“Interna kvin” per N-3.

La problemo 277-a
Nigro havas meton.



La problemo 278-a
Nigro havas meton.



La solvo 277-a

Nigro povas sinviviĝi.

Fig. 1-a: Sukceso. Larĝigi la teritorion per N-1. Ĝis N-9 fariĝas kunvivo.

Fig. 2-a: Malsukceso pro N-5. Mankas larĝeco.

Fig. 3-a: Malsukceso pro N-1. Mankas larĝeco.

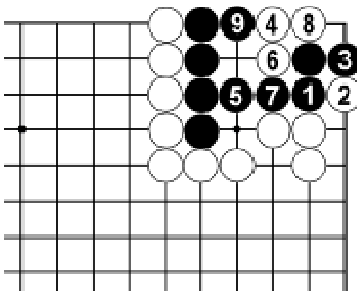


Fig. 1-a

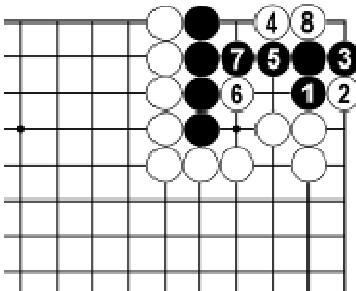


Fig. 2-a

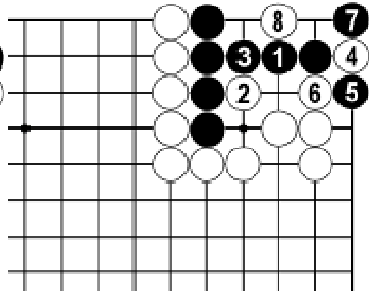


Fig. 3-a

La solvo 278-a

Nigro povas mortigi la blankon.

Fig. 1-a: Sukceso. Vi, kiu trovas la esencan punkton N-1, estas forta.

Kontraŭ B-2, nigro movadas en la blanka ventro ĝis N-7. Per N-9 malebligas Blankon fari du okulojn.

Fig. 2-a: Sukcesa vario. Kontraŭ B-2, Nigro eliras kiel N-3.

Fig. 3-a: Malsukceso. Blanko sinviviĝis okupante la esencan punkton.

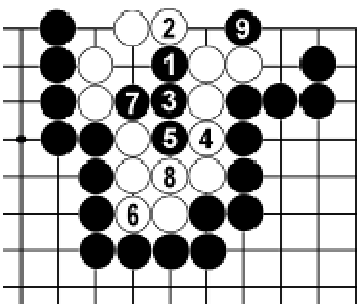


Fig. 1-a

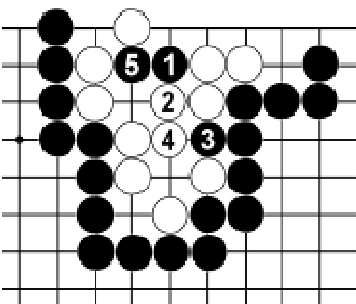


Fig. 2-a

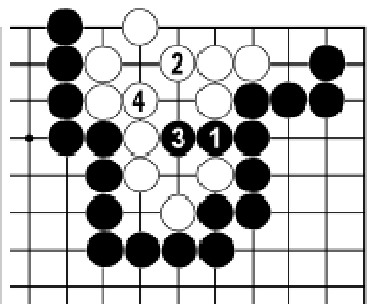


Fig. 3-a

(cititaj el ĵurnalo “ASAHI SINBUN” 朝日新聞)

Problemo montrita de Klawe

Nia samideano kaj mia korespondanto d-ro Klawe montris al mi ĉi go-problemo.

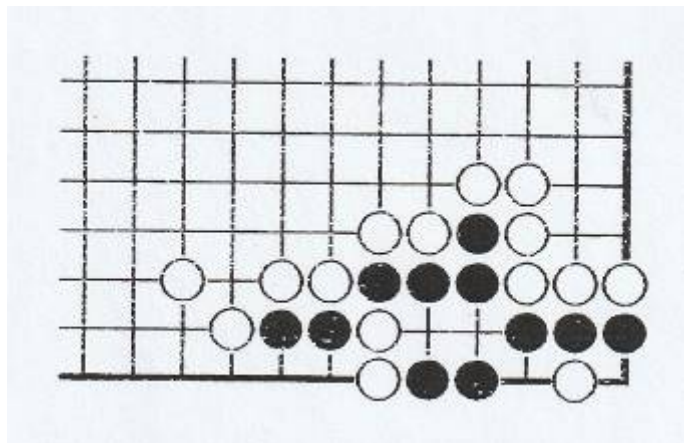


Fig. 1-a

Fig. 2-a

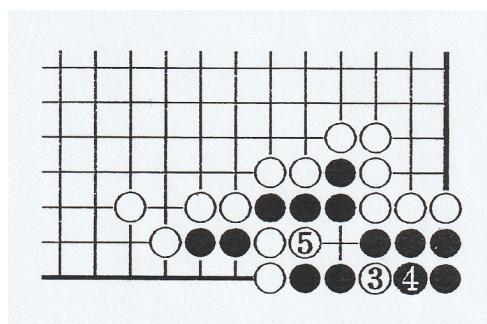
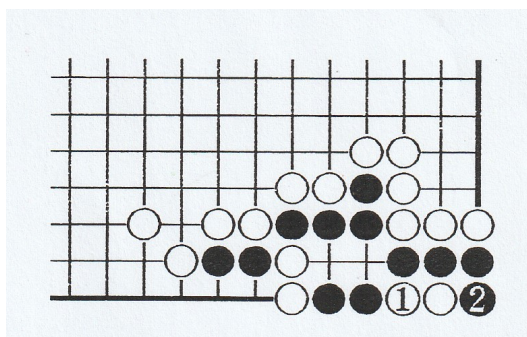
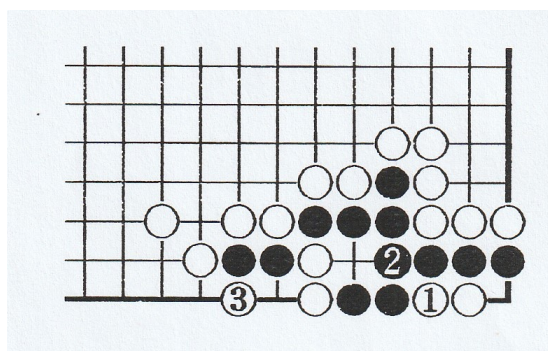


Fig. 3-a alia kazo



Malanglismo

Estas konsiderate, ke Esperanto disvastiĝos ekde la eŭropaj landoj. Sed mi rekonsideras, ke estas konsekvence, ke la lingvo Esperanto disvastiĝos ekde tiuj landoj, kies lingvoj estas ju pli malproksimaj de la angla lingvo, des pli favore nome ekde la aziaj landoj, afrikaj kaj arabaj landoj, kaj tiuj landoj, kies lingvoj estas ju pli proksimaj al la angla lingvo akceptos Esperanton des pli malfrue, nome la eŭropaj landoj kaj sudamerikaj landoj kaj plej malfrue la anglalingvanoj. Tiu rezonado ne estas senkaŭza, mi pensas.

La grandeco de Zamenhof, kiu naskiĝis en la lando de Eŭropo, estas, ke li favoris ne nur la okcidentajn popolojn, sed ankaŭ la orientajn, la sudajn kaj la nordajn popolojn. (Sakurai Nobuo)

Sunfloroj

Vi, simboloj de Ukrainio,/ Floru kontraŭ la eksploda ventego!
Eĉ se vi estos trafitaĵ de obusoj,/ viaj semoj disĵetiĝos sur la teron
kaj denove burĝonos kaj floros.

Sunfloroj batalas per sia tuta forto,/ Sunfloroj batalas senrezigne.
Por la homa digno, por libereco/ Sunfloroj batalas.

Vi, diktatoro,
ne povas pereigi sunflorojn/ el la mondo plena de pacamantoj.

Japania Esperantista Go-Asocio (JEGA) 日本エスペ란チスト囲碁協会

Esperantista Go-Ligo Internacia (EGLI) 世界エスペランチスト囲碁協会

UEA-konto: egli-f Retejo : <http://jega.shisyou.com/jega/index.html>

Adreso : 2-13-3 Ootone, Maebaši, Gunma, Japanio, 371-0825, Japanio

Ce HORI Jasuo 371-0825 群馬県前橋市大利根町2-13-3 堀泰雄方

retadreso: hori-zonto@r.water.sannet.ne.jp 電話：027-253-2524

Girkonto: 郵便振替口座 00170-4-84859 日本エスペランティスト囲碁協会

525-0041 滋賀県草津市青地町 960-8 森均方