

## REDACTION

Post un longe periodo de 14 menses (ab nov./03 usque dec./04), quando le INTERNOVAS se mantineva in silentio absolute, ecce novamente in activitate. Assi, nos forte spera que illo continua agradar a nostre preclar lectores como illo ardorosemente jam agradava a totes desde su creation. Pro iste motivo, nos, de tote le corde, desira adverter a omne su receptores que “le union face le fortia. Ma le union no face sol le fortia. Illo face occurrer!”

Assi, que nos “*inrola le manicas de camisa*” e face usar le cerebro, le intuition, con collaboration de articulos, a fin de enricchir, ancora plus, le nivello de nostre informative.

E que tal collaborationes face nostre modeste jornal gustar a omne nostre lectores!.

Usque al proxime edition con possibile collaboration de omne illes qui desira mantener nostre informative cata vice plus acceptabile e a tempore exacte.

## ALTERE NOTITIA BREVE SUPER INTERLINGUA

Prof. Fabio Bertato, del Universitate de Campinas – Unicamp – scribeva un articulo historic pro publication in `Revista Brasileira de História da Matemática`. Le editor ha acordate que ilo serea scripte in interlingua. Ille habeva le oportunitate de monstrar textos in interlingua in un recente Conferentia International in Svedia, in le `History of Pedagogy and Mathematics Meeting`.

Multe italianos, franceses, americanos e portugeses deveniva surprise al facilitate de comprender interlingua a prime vista”.

Traduction: Ramiro de Castro  
Brasilia – DF  
Fonte electronic: fmbertato@cle.unicamp.br

--o-o-o-0-o-o-o--

## “BRASILIA HA PLUS TELEFONOS MOBILE QUE HABITANTES

Le quantitate de telefonos mobile sub funcionamento jam es plus alte que le population total in le Districto Federal, conforme datos del recerca realisate per le Agentia National de Telecomunicaciones – Anatel.

Le agentia faceva un recerca que concludeva que al fin del ano passate il habeva 2,3 miliones de aparatos telefonic mobile, lo que corresponde a circa 101% del population local.

Secundo le gerente del Anatel, Nelson Takayanagi, iste numeros es comparable a HonKong. Vermente DF es melior que le pais developate. Diceva le tecnico que le relation inter telefonos mobile e le population, in le Statos Unite es circa 55%. Le media brasilian es 37%. In le stato Rio Grande do Sul es 56 aparatos pro cata grupo de 100 personas: a Rio de Janeiro 54 e a São Paulo 43. Maranhão es le stato le plus basse, con un total de 14%.

Le quantitate de aparatos mobile in Brasil es major que le telefonia fixe e le tendentia es le crescentia ancora plus de iste sector. Como multe estranieros, le brasilianos prefere le aparatos mobile operante per carta”.

(Fonte: Correio Braziliense, 17 jan 2005, Brasilia /DF  
(Traduction per ortografia simpliciate: Ramiro B. de Castro)

--o-o-0-o-o--

In nomine de tote brasilianos e anque de tote sudamericanos io vole congratular me con le fundation del nove Association Interlingua in Italia.

Bon labor – iste anno le UBI, le Union Brazilian pro Interlingua va facer su anniversario de 15 annos!

A omne le interessates super le creation e disveloppamento de Union Brazilian pro Interlingua qui desira major informationes super UBI, favor diriger se a Ramiro B. de Castro - Brasilia – DF, su prime Presidente:

e-posta : ramiro.castro@df.trf1.gov.br

--o-o-0-0-o-o-o--

### **LE ETATE DE ESSER FELICE**

Il ha solmente un etate pro on esser felice.

Sol un spocha in le vita de cata persona in que on pote soniar e facer planos e haber energia bastante pro realisar los malgrado omne le difficultates e obstaculos.

Un sol etate pro on se incantar con le vita e viver passionatemente con le entusiasmo del amantes e le corage del aventureros.

Phase aurate in que on pote crear e crear le vita al imagine e similitia de nostre desiros e surrir e cantar e divertir se e dansar e vestir se con omne le cores e experimentar omne le sapesores e disfructar de toto con omne le intensitate sin preconception ni pudor.

Tempore in que cata limitation human es sol plus un invitation al crescimento un defia a luctar con omne energia e a tentar alco nove, de nove e quante vices esse necessari.

Ille etate tan special e tan unic es nomate presente e il ha apena le duration

del instante que passa... dulce ave del hic e de iste momento que, quando on se da pro illo, illo jam volava pro sempre!

Autor: **Geraldo Eustáquio de Souza**  
(Ab le Informativo mensual de Aposvale)

-o-o-0-o-o-

Non vive a reclamar super toto. Le bon humor contribue pro le longevitate.

Evita esser extremista o radical.

### **RECEPTA DE LONGEVITATE**

Abstine te totalmente de habitos prejudicial, como fumar, biber bebitas alcoholic e biberages stimulant.

Alimenta te de maniera intelligente. Mangia pro viver, jammais vive pro mangiar. Adopta un dieta vegetarian.

Sia amabile a tu stomach, per observar intervalos regular inter le refectiones.

Non vive a reclamar contra toto. Le bon humor contribue pro le longevitate.

Labora con energie. Le exercitios physic e le labor mental es le melio benes que alcuno pote haber.

Mantene te con attention al peso. Alicuno con 65 annos de etate non besonia necessarimente esser supra le peso quando ille esseva 25 annos.

Prosequa tu proprie ben-esser. Le realisation de examines periodic deberea devenir un regula pro ille qui desira evitar multe maladies.

Cultiva habitos de regularitate durante le alimentation, le refection, le labor e le exercitio.

Face uso intensive del agentes natural pro le preservation del sanitate, tales como aer pur, luce solar, aqua chrystallin, exercitios physic, periodos regular de refection e mantentia del mente syntonisate semper con pensamentos positive.

Evita esser extremisme o radical. Tenta viver sensatamente, per haver appreciation pro labor, pro familia e pro amicos.

Habe sempre un cantico in le corde, un sorriso sur le facie, un brillantia in le reguardo, un bon plano in mente, un sperantia in le anima e sape camminar con determination.

E Deo te benedicera con un vita plen de realisationes.

Autor: *Hary W. Miller*

(Le autor de iste recepta deveniva cognite per le nomine “*doctor China*”)

(Ab le Informativo mensual de Aposvale)

--o0o--

### **SI IO POTEVA...**

Si io poteva lassar alcun dono a te, io lassarea accendite le sentimento de amar le vita del esseres human.

Le conscientia de apprehender tote illo que esseva inseniate per tote le tempore.

Io rememorea le errores que esseva committite pro que illos non plus se repeteva.

Le capacitate pro seliger nove directiones.

Io lassarea pro te, si io poteva, le respecto a illo que es indispensabile:

Ultra le pan, le labor.

Ultra le labor, le action.

E, quando toto plus mancava, un secreto:

Lo de prosequer in le interior de si mesme le responsa e le fortia pro trovar le exito.

*Gandhi*

(Ab le Informativo mensual de Aposvale)

--o0o--

### **LE DIE 8 DE MARTIO**

*Die International del Femina*

*Un homage de Aposvale*

### **PORTRAIT DE FEMINA**

Io es un pauco de toto.

Carcere e libertate,

Sol e pluvia, un vulcano.

E tote le suavitate del brisa del mar.

Io es credentia e lucta,

Amor e veritate.

Io es solitudine e le veritate

de qui crede

a un matutine melior.

Io es puera adolescente

Io es femina seniora de se,

de su sentimentos e de su corde.

Io es filia qui ama, madre qui suffre,

Granmatre qui se emotiona e plora.

(poetessa: *Marineuza Pozzo*)

(Ab le Informativo mensual de Aposvale)

-o-o-0-o-o-

### **LE LEGENDA QUE INSPIRAVA UN REALITATE**

Le deforestamento criminal e le extraction illegal de ligno menacia le integritate del Amazonia. Le superviventia de animales, plantas e communitates traditional depende del equilibrio ecologic del foreste. Cata anno, augmenta le lista de animales minaceate de extinction.

Le periculo anque es in le commercio de animales silvestre, activitate illegal que sol perde pro le traffico de drogas e de armas in lucro. Ante plus de dece annos, le Greenpeace es in campania pro denunciar le exploration criminal del recursos del foreste e pro promover un nove modelo de disveloppamento pro le Amazonia. Un modello que preserva le

biodiversitate e que proportiona qualitate de vita a plus de 20 milliones de habitantes del region.

([www.greenpeace.org.br](http://www.greenpeace.org.br))

--o0o--

**JUDO**

**Plus que un art martial,  
un schola de derecho de citatano;  
plus que un academia,  
un institution.**

**Le Judo es un Sport Olympic.**

Practicare per milliones de homines e feminas de tote le etates, supertoto per infantes, le Judo es un sport de multitudine. In Brasil, illo esseva introducite per le mestre japonese 9° *dan* Ryuzo Ogawa, in 1934.

Plus que un art martial, le Judo es un sport olympic consacrate, que da grande allegressa a nostre Pais. Nostre judokas, con un stylo multo resimilante al Judo classic del japoneses, se distacca in le Jocos Olympic e torneos international.

**Le Judo es un schola de derecho de citatano**

Un academia de Judo cultiva le harmonia physic (conditionamento del corpore), mental (equilibrio psychologic) e spiritual (valores moral). Le practicante de Judo disvellopa grande maturitate spiritual e comprehension theoretic super su art, nam le humanismo debe vencer le confrontation con qualcunque violentia.

Judo significa “*Le cammino suave*”. Fundate per le medico Jigoro Kano durante le reforma *Meiji*, in le final del seculo XIX, adjutava Japon a devenir le Nation moderne de hodie. Un de su lemmas es *Jundo-seisho*, i.e., “Le ‘cammino’ certe porta al objectivo”.

**YAMAGUCHI: judo classic e competitive**

Le **Judo Club Yamaguchi** es un traditional academia de Judo “*capixaba*(\*)”. Fundate per le morite maestro Hiroshi Yamaguchi, ille cultiva le judo classic, per preservar le melior traditiones ab **Kodokan**, le “Mecca” del Judo create per Jigoro Kano, in Tokio.

Sur le “*dojo*” (salon pro trainamento) de **Judo Club Yamaguchi** es preservate le technicas del *Gokyu* e de *Nague-no-Kata*, que servi de base pro le trainamentos e examines, ab le appren-tisse al cintura-nigre. Sub orientation del *sensei*(\*\*) Sergio Yamaguchi, il es anque inseniare le technicas de autodefensa e le secretos del Judo de competition, a pede e sur solo.

**LE INTENCIONES DEL JUDO**

Es illo un sport violente? Il vale le pena permitir que nostre filios infante o adolescente practica iste sport de lucta in le situation actual de nostre societate ubi sole occasionar actiones de violentia?

Isto es un false idea! Judo es un sporte de cavallerismo. Ora nos videra le real intenciones del Judo:

Secundo le parolas de Jigoro Kano, fundator del Judo Kodokan: “le Judo es le cammino pro le utilisation efficace del fortias physic e spiritual. Per trainar le attaccos e le defensas, le corpore e le anima deveni appurate e le essentia del Judo deveni parte del proprie esser. Assi, le esser perfectiona a se mesme e contribue alco pro valorisar le mundo. Isto es le objectivo final del disciplina del Judo”.

Omne illes qui intende de sequer le cammino del Judo debe comprender iste inseniamento in le corde.

(\*) Il es nominate “capixaba” omne illes qui nasce a Espirito Santo (ancianamente denominate solamente illes qui nasceva a Vitoria);

(\*\*) instructor/professor

(Ex le folio-volante del **Judo Club Yamaguchi**, sub le orientation del “sensei” Sergio Yamaguchi)

--o0o--

## SECURITATE

*A causa de manco de securitate, nos decideva de informar a omne amicos un serie de informationes per traduction de informative de Banco do Brasil*

*Tu securitate es troppo importante. Dunque, nos offere un material con varie informationes que tu debe sequer in le momentos de facer compras o operationes bancari. Lege los con attention.*

*Isto es un reguardo special que Banco de Brasil offere a te, a fin de perservar tu operationes bancari e garantir emptiones plus tranquille.*

*Presta bastante attention al sequente informationes e garanti tu assecurantai. Si, per hasardo, tu los considerara inutiles, disconsidera los, o, al minus, lege los pro practicar le lingua.*

**Tu contrasigno es tu signatura electronic: illo merita attention special.**

1. Evita combinationes que alteres pote discoperir facilmente;
2. Apprende de memoria tu contrasigno, evitante annotar lo;
3. Mantene tu contrasigno in secreto absolute. Informar tu contrasigno a tertios es le mesmo que signar in blanco;
4. Resta attente al personas proxime del terminar de auto-attendimento que tu usa;
5. Sollicita adjuta a pena de funcionarios del Banco debitemente identificarte;

6. Confere sempre si le “carton” bancari que tu va guardar es realmente le tue. Al contrario, mantene contacto immediatamente con le Banco e
7. bloca lo;
8. Si il habera alcun problema con le machina, cancella le operation e mantene contacto con le Banco;
9. Evita que altere personas vide le digitation de tu contrasigno, protegente le claviero con le corpore o le mano;
10. Non accepta le telephone mobile de altere persona pro communicar se con le Banco;
11. Non abduce del terminal si tu non ha certitude que le operation esseva finite e non comencia qualcunque operation pro terties.

E ancora plus:

12. Faciente pagamentos, accompania le passage del carton e le impletion del bono; evita perder los de vista;
13. Ante digitar tu contrasigno o abonar le bono, confere le valor del compra.
14. Pede e lacera le papiro carbon del bono per vendita con carton;
15. Confere tu conto mensual;
16. Non presta tu carton a necuno e non passa jammais o permette que alguno passa tu carton in equipamentos presentate o indicate per personas incognite o indicate per terties, excepte in caso de compras.

E finalmente:

17. Digita tu contrasigno per telephone apena quando le connexion essera initiate per te;
18. Si alcun persona telephonara e se presentara como functionario del Banco e petera que tu digita le contrasigno del carton, non accepta.

--o-o-0-o-o--

## MAESTRO DEL LINGUA ANGLESE

“Le sala de classe es le minus monotone loco super le terra, essente composite de trenta o plus distinct personalitates, cata uno con su quota de virtute e peccato original; nam duo pueros non es simile, e ni duo classes de garsones. Esser in un position por diriger e controlar un sala de classe plen de energia, vider que illo non es guastate, guidar un pauc del fortia de vita del pais in le utile canales e assi influentiar futur action – tote isto es un privilegio e un responsabilitate. Isto es eliminate del addition machinal de figuras in un banco o routine de labor clerical in un bureau. Inseniamento es un art e al mesme tempore un mission. Le maestro modula le mentes de homines, e ille construe un mundo melior”.

“Quanto al prospectos importante, le maestro debe viver pro inseniari, e non inseniari pro viver”.

“Un del melior maestros de Anglese que io cognosceva es realmente un instructor de *Judo*. Io le ha observate in ambe capacitates, e il ha de facto multo pauc differentia in su attitude, si ille es in le sala de *judo* o in le sala de classe. Il ha alcun magnetismo in ille que attrahe le attention de su puppilos, a fin que lor ideas nunquam vaga; ille sape como mantener al punctos essential; ille sape per instincto como frequentemente repetir un explication; ille sempre ha un sorriso de incoraggiamento; ille es attente non negligere su studentes debile; e, justo como ille face su alumnos travaliar conjunctemente in *judo*, practicante prisas e per sentir cata fortia del altere, assi in le sala de classe de Anglese ille les incoragia adjutar le unes le alteres, testar cognoscentias le unes le alteres, apprendente del errores, e superante le

difficultates insimul. Iste es un homine que inseniarea alique que ille sape.”

[Extrahite ex le libretto “English as a Foreign Language – (advice to non-English teachers) per E.V.Gatenby, M.A. (Lond.), formerly Professor of English literature at the Imperial University, Sendai, Japan – Longmans, Green and Co.]

-o-o-0-o-o-

## SAUDADE

*Saudade* es un parola veniente ab le latino “*solitate*” (solitate, solitude, per le archaic “*soydade, suydade*”) que significa: **1.** remembrantia, reminiscentia nostalgic e suave de personas o cosas distante, o ab cosas passate, accompagniate de desiro de vider les o posseder los. **2.** Nostalgia.

(Informationes colligite ex le “Moderno Dicionário da Língua Portuguesa” Michaelis 2000 – Edition Exclusive – Reader’s Digest e Melhoramentos/Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa – 2ª edição – Editora Nova Fronteira)

Ante alcun tempore, il esseva informate per “TV GLOBO” que un nove dictionario anglese (in Anglaterra) includeva le parola “**saudade**”.

“Iste vocabulo, original del lingua gallego/portugese, solmente es trovabile in espaniol, gallego e portugese sin alteration de su forma (e esperanto, con le forma *saudado*). Assi, proque illo non ha supporto in al minus tres del linguas de controllo, vermente illo non velle deber apparer in qualcunque texto in interlingua. In su loco, le dictionarios registra **nostalgia** que ha le mesme senso. Intertanto illo (*nostalgia*) non da al usatores del lingua de Camões le mesme sensation interne, le angustia intra le pectore, le sentimento dolorose

de **saudade**. Naturalmente, le maestros del “Consilio Linguistic” pote recriminar, abominar iste neologismo, ja que iste uso illegitime contraria le lege structural del lingua. Tamen, in un texto poetic, le vocabulo **nostalgia** nos dara sempre le senso proprie del autor, sed illo **NUNQUAM** nos monstrara le plenitude del pungentia que le scriptor intende de exprimer a su lectores (que veni a mi succurso le poetas ipse). Io non vole dicer con isto que nos debe, ab ora, usar le parola *saudade* e non esseva isto mi pretention.

Assi, car maestros e altere adherentes de interlingua, pardona me pro contrariar le essentia logic structural de interlingua, usante in le traduction del poemas del plus emotionate poetas brasilian nostre si decantate **SAUDADE**.

E multes affirma que es insipiente dicer que in altere linguas non ha equivalentia terminologic de nostre si decantate **saudade**. Vermente, consultante le dictionarios nos constata diverse traducciones relative a nostre **saudade**...

Ecce infra duo presentationes relative a **saudade**, ex le espaniol e portugese (isto ultime traducite).

### **BALADA DE LA SAUDADE Y EL CORAZÓN**

¡La saudade portuguesa!...  
?Qué es saudade, corazón?...  
¿Será la primera lágrima  
de nuestro primer amor?  
Y el corazón, no sabiendo  
qué contestar, suspiro...

Autor: Francisco Villaespesa

### **BALLADA DEL SAUDADE E LE CORDE**

Le *saudade* portugese!...  
Que es *saudade*, corde?...  
Sera le prime lacrima  
De nostre prime amor?  
E le corde, non sapiente  
que responder, suspirava...

Traductor: Gilson Villas Bôas Passos

--o-o-0-0-o-o--

### **QUAL BABEL**

Quando Deo creava le mundo, il habeva un sol lingua. E un sol maniera de parlar. Resultato: le communication esseva perfecte. Omnes se intendeva meraviliosamente. Le homines viveva felice. E illes esseva potente proque illes habeva unitate.

Mais – jam diceva le altere – il ha sempre un fin a toto, ben o mal. Un die le humanos habeva un idea. Illes construera un turre. Illo esserea tanto alte que attingerea le celo. E, indubitavelmente, illes restarea famose. Finalmente, il non es tote le dies que se edifica un cammino pro attinger al casa de Senior.

Dicto e facite. Le filios de Adam e Eva iva al action. Illes remaneva vanitose. Iles se considerava plus potente que Deo. Igitur, venis le castigamento. Le Senior misceva lor lingua. E illes perdeva le unitate. E, con illo, le fortia se iva. Illos se disseminava per iste vaste mundo sin fin. Usque al presente momento, babel mantene le significato. Il es synonymo de disordine, confusion, tumulto, balburdia, clamor. Si tu arrivara a un loco e trovava le personas parlante al mesme tempore, tu pote exclamar:

- Qual babel!

(Ex Correio Braziliense/COISAS DA VIDA  
Dicas de português - per Dad Squarisi  
Brasília, le 6 de agosto 2000)

**COMO TRADUCER A IN  
INTERLINGUA ALCUN  
EXPRESSIONES AB LE PORTUGESE**  
(Dictos popular)

1. Água mole em pedra dura tanto bate até que fura – *Aqua distillante die post die consume le petra le plus dur.*
2. Amor com amor se paga – *Un favor merita un altero.*
3. Andar de orelha em pé – *Esser suspiciose que alco es in motion.*
4. Andar no mundo da lua.- *Esser perdite in le nubes.*
5. Andar com pulga atrás da orelha – *Haber un pulice in su aure.*
6. Andar pela hora da morte – *Esser multo costose.*
7. Andar de mal a pior – *Ir de mal a pejo.*
8. Atacar e defender con garra. – *Attacar e defender con ungula.*
9. Atazanar a idéia de alguém – *Molestar le patientia de alicuno.*
10. Chega de conversa fiada! - *Basta de conversation inutile!*
11. Como uma galinha choca – *Como un persona inquiete.*
12. De dar água na boca. - *De facer aqua in le buca.*
13. Deixar de boca aberta/ Deixar abismado - *Lassar stupefacte.*
14. Dize-me com quem andas e te direi quem és – *Ille es cognite pro le compania que ille ha.*
15. Depois da tempestade vem a bonança – *Post le tempesta, le pace!*
16. Ele é a minha cara! – *Ille es un copia de me mesme!*
17. Em casa de ferreiro espeto de pau – *In casa de ferrero spito de palo.*
18. Entrar na linha – *Comportar se*
19. Entre a cruz e a espada – *Inter le cruce e le spada.*
20. Estar à beira dos 90 anos de idade – *Esser proxime al etate de 90 annos.*
21. Fazer-se de tolo. – *Render se ridicule.*
22. Fazer tempestade em copo d`água - *Facer tempesta in un theiera.*

23. Fazer ouvidos de mercador – *Non facer le aure surde.*
24. Gato escaldado em água quente tem medo de água fria – *Catto scaldate in aque calide time aqua frigide.*
25. Meter o rabo entre as pernas. – *Mitter le cauda inter le gambas.*
26. Não dar o braço a torcer – *Non permitir se esser vencite.*
27. Não há bem que sempre dure nem mal que nunca se acabe – *Il ha sempre un fin a toto, ben o mal!*
28. Não levar pau (reprovação escolar) – *Non poter faller.*
29. Não se rebaixar – *Non facer se plus parve.*
30. O peixe morre pela boca – *Glutonia causa morte subite.*
31. Pai coruja – *Patre excessivamente affectionate.*
32. Pegar alguém com a mão na botija – *Sasir alicuno con le mano in le jarra.*
33. Perder a linha – *Perder le controlo de se mesme.*
34. Que bobagem! – *Qual nonsense!.*
35. Ri melhor quem ri por último! – *Ride melio qui ride in ultime loco.*
36. Saber de cor e salteado / Saber de trás pra frente. - *Saper in retro e avante.*
37. Ser unha e carne com alguém – *Esser mano e quanto con alicuno.*
38. Tal legal? / Tá bem? – *O.K.?*
39. Tenho cara de idiota? / Sou algum idiota? – *Io pare esser un idiota?*
40. Ter algo na ponta da língua – *Haber alco in le puncta de su lingua.*
41. Ter jogo de cintura – *Haber multe habilitate pro eluctar se ben de situationes difficile.*
42. Tremer como vara verde – *Tremer como folio.*
43. Um osso duro de roer – *Un dur nuce de finder.*
44. Um gatão – *Actrativamente belle.*

[Al estimate collega qui se interessa por iste thema, favor facer le correction e, si possibile, accrescer iste numero initial. Possibilemente io ha altere dictos popular, extra mi computator – pauc credibile al presente momento. Le presente dictos face parte de mi libretto (*inedite*) “**Le Vita con Le Mc. Roys**”. Gratias pro tu cooperation!]



-o-o-0-o-o-

## **CORPORE SAN – information pro le equilibrio inter esthetica e sanitate**

### **UN EXERCITIO PRO OMNE ETATES**

Actualmente, multe personas rediscoperi le beneficios del practica de exercitios, como, per exemplo, camminar. Iste typo de exercitios es denominate “aerobic”, significante que le corpore utiliza le oxigeno pro producer le energia necessari pro le realisation del activitate.

### **BENEFICIOS DEL CAMMINATA**

Camminar es, indiscutibilmente, le exercitios aerobic ideal pro le adultos, specialmente personas vetule e patientes portator de maladies metabolic, como diabetes e obesitate.

Inter le principal aantages del camminata se distacca:

- \* Produce le mesme effecto del cursa, del cyclismo e del nation, si ben realisate;
- \* Illo es le practica plus secur de exercitio aerobic, sub le puncto de vista cardiovascular e orthopedic;
- \* Illo presenta indices quasi inexistente de lesiones osteoarticular e cardiac;
- \* Illo es un activitate physic simple, e require multe pouco in terminos de equipamentos;
- \* Illo pote esser realisate individualmente o de forma collective.

### **COMO CAMMINAR**

\* **Horario:** plutosto in le periodo del matina usque le 10 horas e le tarde post 17 horas.

\* **Robas:** usa robas legier, large e de coton. Evita textile synthetic. Le tennis (*calceatura sportive*) debi esser ben adjustate, tenere.

\* **Loco:** da preferentia a locos secur, sin risco de assalto e danos corporal a causa de transito de automobiles. Locos pauc polluite, in areas verde de su communitate.

\* **Frequentia:** le ideal es practicar quotidianamente.

\* **Duration:** 30 a 60 minutas, sin includer le calefaction e le phase del decafaction.

\* **Rememora te:** qualcunque activitate que tu face movimentar, mesmo que sia medie hora omne dies, es melio que mantener te stoppate frente al TV. Comencia e senti te melio.

(Fonte: [www.saude.com.br](http://www.saude.com.br))

### **MENTE SAN**

#### **Information pro le equilibrio inter ration e emotion**

### **MEDITATION**

#### **Claude le oculos pro cognoscer se melio**

Quando nos es ben con le vita, nos vide le mundo per altere oculos. Ma ni sempre il es possibile mantener le sentimenti in plen harmonia. In cerca del equilibrio emotional, multe personas recurre al practica del meditation transcendental, un technica relaxante que pote esser realisate mesmo in casa.

### **INTERNE DEL MEDITATION**

le meditation transcendental esseva practicate per le ancian civilisation vedic in India. Hodie, millones de personas in tote le mundo medita in cerca de harmonia in le mente, le corpore, le comportamento e le medio ambiente. Pro cognoscer le technicas de meditation, il es necesse facer un curso introductorio. Depost le cognoscimentos basic, le practicante essera apte pro relaxar sol a su casa.

## **AL INCONTRO DEL PACE**

Depost un die fatigate, lo que le mente plus besonia es pace. Le stress bloca le efficientia, per facer que le personas, con multe compromissos o grande responsabilitates attrista pro non dar conta de su affaires. Le meditation transcendental adjuta a verter tote isto. Un technica simple, que pote esser apprendite per personas de qualcunque etate, education, occupation o religion.

## **ENERGIA INTERIOR**

Durante le practica del meditation transcendental, il es possibile usufruer de un sentimento de riposo que, mesmo in un stato de conscientia, pote esser multe plus relaxante que un nocte de somno. Basta seder se confortabilemente, mentalisar un sono e clauder le oculos, donec le excitation mental sia reducite. Le objective de iste technica es disveloppar le potential human a traverso del pace interior. Pro meditar il non es necessari concentration o isolamento. Le recommendation es meditar durante 15 a 20 minutas, duo vices al die, plutosto un vice dum le matino e altere dum le tarde. Pro iste maniera, il es possibile levar energia positive pro le labor e de post pro le focar. Le beneficios pote esser observate in pauc tempore. Le meditation transcendental augmenta le resistentia al stress, reduce anxietate e le nervosismo, meliora le concentration ultra reducer maladies.

## **LE SCIENTIA APPROBA**

Le scientia occidental, que studia le technica durante 40 annos, avera que le meditation transcendental meliora le benesser physic e adjuta in le preventia de problemas cardio-vascular, pulmonar, carcinogene e de maladies ligate al ancianitate. Le studios affirma ancora que

le practicantes de meditation transcendental es plus calme e ben disposite. Multe de illes lassa fumar sin perciper, simplemente proque illes non plus senti besonio.

(Ex le Jornal Valia)

-o-o-0-o-o-

Curiositate

## **ESQUE TU SAPEVA?**

**PUERICULTRICE** o **BABY-SITTER** (IN) – [ama-seca]

Illo surgeva in le epocha del sclavitude pro designar sclavas qui non haveva lacte pro allactar le filios del blancos.

**NUTRICE** – [ama-de-leite]

Le sclava qui allactava.

**SUR LE COXAS** – [nas coxas]

Le tegulas del tectos del grande casas, dum le epocha del sclavitude, esseva modulate per argilla, sur le coxas del sclavos. Ma le coxas, naturalmente, haveva grandores differentes, e le tegulas esseva disincontrate.

**CARCERE/PRISION**-- [xilindró]

Illo esseva como le sclavos brasilian, in lingua banta, diceva lor celamento in le herbage.

**PHILISTEE/STUPIDE** - [boçal]

“Sclavo nuper arrivate e qui non parlava portugese”.

## COMO RATIOCINAR CERTE –

### LE FILOSOFIA E LE CIENCIAS HUMAN

Fonte: jornal *A Tribuna*, de 13.05.2003

Autor: professor Carlo Bússola

Passage de articulo LE FILOSOFIA E LE CIENCIAS HUMAN

Reeditate con autorisation del Fundation “Carlo Bussola”

Traducite ab portugese per Paulino José de Moraes

(Attention: In interlingua ha duo possibilitate de esser usate le ortografia: le *etimologic*, traditional, o le *simplificate*, modernisate. Hic le traductor face uso del *simplificate*)

*“Un function importante del Filosofia in le campo del ciencias human es interpretar evenimentos e realitates”.*

*“Il es un error multo grande que le religion se sustene in un libro sacre o in un revelation”.*

Quales son le *limites* e qual es le portata del ciencias human? Stabli isto es labor del Filosofia. Absolutisar le Biologia, le Fisica, le Quimia e le alteres ciencias es le eterne tentation del cientistas!...

Facer un aranea de homines-simia que ha formas human ma non ha conscientia a fin que, robotisate, ilo pote esser usate in guerras possibilie o mesmo in actiones periculose, il es ancora le sogno inconfesse ma real de alcun cientistas.

Io explicava detaliatemente iste facto in le articulo **Ingenieria Genetic e Problema Moral**, publicate in le Revista de Cultura da Ufes (n° 38; ano 1988).

Altere function importante del Filosofia in le campo de ciencias human es interpretar evenimentos e realitates,

fenomenos e elementos objective, non sol por satisfacer le ultime curiositate human, ma supertoto por incontrar le ultime limite de moralitate human.

Il es a causa de isto que le Filosofia prosequa le *“clave de lectura”* del mundo in le qual nos vive.

**Aristotele** incontrava alcun *“clave de lectura”* in le teorias del acto e potentia, e anque del materia e del forma.

**Sancte Tomas de Aquino**, in le concepto de essentia e existentia, quando on tractava re probar que anque le spiritos celeste, malgrado sin corpore, ilo son creaturas, ile incontrava *“claves de lectura”* in le deferentiation inter le qualitate e quantitate, quando ile vole defender le credentia del presentia de Cristo in le Eucaristia.

**Hegel** incontrava le *“clave de lectura”* de su epoca in le **Teoria del Spirito Absolute** quando on tractava de defender le absolutismo real.

**Karl Marx** incontrava le *“clave de lectura”* del situation socioeconomic de su epoca, quando presentava le teoria quanto al posse e al relationes del metodos de production.

Hodie, socialismo e leberalismo ofere, un e altere, *“clave de lectura”*, in que ilos acredita esser le solution, al minus provisori, por le angustia social in que nos vive.

-o-o-0-o-o-

**E le Papa Johannes Paulo II moriva!...  
Nostre condolentias.**

**Viva le coronation del nove Papa,  
Benedicto XVI.  
Nostre congratulationes!**

## VAMOS APPRENDER UN POCO DE PORTUGUESE PER INTERLINGUA?

### In le limite

In le cinemas, le affiche avisa: “**Capacitate maxime** 120 personas”. Le autobuses non resta retro. On parla anque super **capacitate maxime**. In le narration del cursa de F1, Galvão Bueno (speaker sportive) non fatiga de repeter: “Rubinho curreva in le **capacitate maxime** del carro”.

Puro pleonasmio. **Capacitate** es le **maxime** que un objecto comporta. On parla, per exemplo, sur *capacitate de immagazinage*, *capacitate de memoria*, *capacitate de peso*. In totes, le message es le mesmo. Tracta de limite. Nihil plus.

### Dose copula

*Io es timorose a Deo e al leges. Le ration es simple. Io non vole ir al inferno ni al carcere. De ibi mi demanda. Qui dinar ‘su’ e ‘proprie’ committe le peccato del redundancia.*

*Sérgio Paranhos*

In le lingua como in le vita, il ha seres qui non se supporta. “Mantene los distante”, manda le bon senso; Il es le caso de **su** e **proprie**. Resta con un o con le altere. Da preferentia al **proprie**. Illo evita le ambiguitate del possessive:

Americana usava computator pro trovar (**su**) **proprie** assassino. Ille denunciava (**su**) **proprie** matre al policia. Illa non credeva al (**su**) **proprie** oculos.

### Sankte maquerello!

*Esseva publicate in Correio Braziliense: Per hora, le architecto Sérgio Parada dedica se a su major projecto”. Cruce-credo! De hora in hora, quante horas ille dispendera pro projectar le nove construction? Per ora [nunc], io resta hic.*

Maria Calota de Souza Paula

Virgine Maria! Le reporter confundeva German con genere human. In le senso de

‘ora [nunc], le “h” non ha vice: Per ora [nunc], le architecto dedica se a su major projecto. Per ora [nunc], io nihil pote facer. Attende alcun dies.

(Ex le Correio Braziliense - DICAS DE PORTUGUÊS per Dad Squarisi)

-o-o-0-o-o-

### REGUARDA CON LE TRADUCTIONES (O USO) IN INTERLINGUA. A VICES ILLOS NOS DECIPE.

Como meu pai esteve doente, eu o substitui. A reunião começará às 7 horas e terminará às 10 horas.

Aquele velho passeia no parque todos os dias. O Serviço de Livros UMI se ocupa imprimir e vender livros.

-o-0-o-

### POEMA

Elza Pound

In un cabana precari  
Sin gloria e sin salario  
Le stilista trova protection  
Contra le mundo inimic.  
Le Natura lo occulta.  
In le amante calme e inculte  
Exerce su talentos.  
E le solo protege su lamentos.  
Le albergo del raffinamentos e querelas  
Vacua se per inter le zinc.  
Ille face mangiar succulente.  
Le porta ha pessulo.

(Traduction libere sin rima)

-o-o-0-o-o-

Confere tu traduction

**PROQUE** mi patre esseva malade, io le substitueva.

Le reunion **SE** comenciara a 7 horas e **SE** terminara a 10 horas.

Ille vetulo **SE** promena in le park omne dies.

Le Servicio de Libros UMI se occupa **DE** imprimir e vender libros