



南 荷 华 雨

STICHTING CAI HONG

Regenboog Stichting

Stichting Cai Hong (Regenboog stichting) is een vrijwilligersorganisatie met als doel het bevorderen van multiculturele contacten binnen de Chinese gemeenschap in Brabant in de meest brede zin van het woord.

Colofon:

Redactie
Stg. Cai Hong
Hogeweg 12
5411 LP Zeeland

Phone:
+31 (0) 486451558
Fax:
+31 (0) 486452793
Email:
chi@tcm-ccmc.nl
www.tcm-ccmc.nl
U kunt adverteren in dit
nieuwsblad. Wilt u dit neem
contact op met onze redactie.

In deze editie:



- * Int. Congres Penang
- * Yi Xuan Gong
- * TCM informatie
- * Int. Chinese schrijver
- * JingLian-Gezondheid
- * Afrika reis
- * Ruben wint Locking dans 2019

Samenstelling en eindredactie:
Chi Lianzi & Mark Opheij
主编:
池莲子
马克-欧普海(荷文)

世华文学研讨会“一带一路”槟城采风 Malaysia Literatuurseminar in Penang 'Belt and Road' / CaiHong JingLian School



(照片: 中国驻槟城 - 总领事馆) 8月8-12日, 世华文学研讨会, 沿着“一代一路”为主题, 思考世华文学创作对未来的影响与趋向, 及海外华文教育, 对未来发展的重要作用等等; 在马来西亚-槟城 隆重举办! 并进行了不同历史, 文化, 及富有槟城民俗内涵的考察采风; 参观了解, 深入感受; 我们为马来西亚华人-尤其槟城华人骄傲! 据有关历史记载;

“1786年槟榔屿的建立, 在南洋历史上完全是一个新的面貌, 主因是初次把一个实际上无人居住的海岛将之发展。” *《马来亚华侨史》作者一巴素博士

(Victor Purcell) 华人即是当时先驱者之一!

参加文会的作家学者, 及媒体30人, 来自中国 港台 澳, 及美, 德, 荷, 韩等国家。

这次文会, 由槟城华人堂主催-文学组主办。著名海外华文作家, 拿督-朵拉 与其女儿菲尔等, 是这次文会最付心力的主角。 槟城华人大会堂主席, 拿督许廷炎, 为文会操作自始至终, 甚为感动! 还有拿督斯里李尧庆博士, 丹斯里-许子根博士, 及拿督庄耿康 (孙中山纪念馆馆长), 在这次“槟城文会”前后



上, 由于他们热情的接待, 真诚的付出, 给所有的参会者留下极其深刻的印象! 最后与会嘉宾还受到中国驻马来西亚槟城领事馆的宴请接待, 文会圆满成功!

Van 8 tot 12 augustus was het thema van het gehouden Shihua Literature Seminar: "One Belt, One Road". Hierbinnen werd de invloed en trends van de Chinese en mat name de Shihua literaire creatie gericht op de toekomst en de rol van het Chinese onderwijs in het buitenland in ogenschouwen genomen. Er waren verschillende historische en culturele verkenning naar de volksgebruiken van Penang in het bijzonder.

"De oprichting van Penang in 1786 is volledig opnieuw bekijken en haar rol in de geschiedenis van Nanyang. De belangrijkste reden hiervoor was de ontwikkeling van een eiland dat voor het eerst onbewoond werd." De auteur van "De geschiedenis van overzeese Chinezen in Maleisië", Dr. Basu (Victor Purcell), vertelt hierin dat de Chinezen waren destijds echte pioniers waren. Er waren schrijvers en wetenschappers uit zo'n 30 landen die deze conferentie bijwoonden. Zij kwamen onder meer uit China, Hong Kong, Taiwan, Macao, de Verenigde Staten, Duitsland, Nederland en Korea.

荷兰“彩虹”中西文化交流中心-静莲太极学校

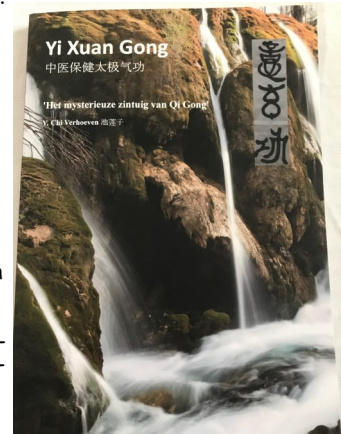
9月上旬开学, 今年的 具体信息请见 (2p.)

为中医健康保健气功, 教学演练 以池莲子应地编写的《意玄功》为主要教材。本校太极课, 仍分为杨式太极拳, 12式, 24式, 48式, 配合八段锦等, 为主要教材, 并以中医学的角度 必要时讲解; 人体-小宇宙, 与自然一大宇宙的关系, 已达天人合一!

中医健康保健气功 (新版教材)

Dit jaar is verschenen het boek "Yi Xuan Gong", een boek van de hand van Chi Lianzi en co-auteur Berry Manders.

Dit is een les en oefeningenboek over de Chinese geneeskunde, Qigong en gezondheidszorg. Met "Ba Duan Jin" Onze School de lessen en oefeningen zijn gebaseerd op de Yang-stijl Taiji die verdeeld in: 12-stijl, 24-stijl en 48-stijl.



朵拉 致 开幕词 (8月8日)



—我和华文文学 袁勇麟 中国

Yonglin Yuan, China, Hij is professor van Fujian Technic University, deskundige m. b. t. overzeese literatuur.

与华文文学的渊源从何时结下的，似乎连自己都说不清楚。有时一个人凝视着满橱满架的华文书籍，有一种莫名的安定和亲近，好像感觉到如钟怡雯所说的“与书神游”的状态：“我通过文字开启深邃宽广的知识世界，同时释放囚在坛子里的书魂。”我能感受到藏在这些华文书籍中的魂魄精灵，那些浮游的心灵，孤独或者喧闹，平静或者焦虑，近在咫尺的呢喃低语，嘈嘈切切的此起彼伏，有种温暖和充实的满足。

缘分总是在不经意间滋生，然后理所当然地生长、蔓延。当我回头，竟然发现走过的每一步都那么巧合，又那么必然，似乎命定的归宿。其实一开始我接触的并非华文文学，由于对个体精神和生命体验真实态度的偏爱，使我逐渐将目光转移到华文文学身上。我现在还记得初次阅读白先勇作品时那种强烈的震撼，其时正是1980年代初期，所接受的教育还较为传统，白先勇那种吸收外国现代文学的写作技巧，融合中国传统的表现方式，以及描写新旧交替时代人物的故事和生活，富于历史兴衰和人世沧桑感的写作深度都打动了，潜意识中，我似乎意识到，也许一片丰盛肥沃的土地就在不远的地方，也许可以为我打开一个新的天地。

华文文学有着那么多、那么显卓的成就，有着那么频繁的文学步伐，这条文学之途从未荒芜过，因为文人朝圣的心灵未曾干涸，正是这份心灵，一直以来感动着我，在最柔软的心房。尤其是“海外”，它是一种状态，一种生存状态、生命状态和写作状态，国族间的迁徙为世界各地带去了华人的身影，他们有早期因灾荒战乱而离乡背井的艰难探索者，也有后来因求学交流而远涉重洋的孤零

漂泊者，他们的故事或许不同，如一曲多声部混杂交响的乐章，有高低错落、氤氲昂扬，但是这其中一定有着一个主旋律，那就是身为华人的烙印，那是一个深入骨髓的印痕，总在异国他乡落叶纷飞、黄昏幕障徐徐落下的时候点燃灵魂深处的悸动，于是他们用文字缓缓书写。我很难形容那是一种怎样的刻骨铭心，也许真的可以说是“以血代墨”，我只是在阅读的时候，在与那些文字相遇的时刻，感受到自己心灵深处的撞击，一声声，敲打着，让我不由自主地走进这片迷园，聆听那番心声。

与华文文学相遇，我便知道那应该成为我生命的一部分。华文文学，因为它特殊的身份而具有某种程度上的疏离，于是也可能具有了更自由更任性的文学言说，正是这种言说，为我们提供了另一种风景，这道风景，永远有着独具一格的魅力，在人类的精神天宇烁烁闪光。

袁勇麟，1967年生，福建柘荣人。复旦



大学中文博士后和新闻传播学博士后。现为福建师范大学文学院教授，博士生导师。系中国世界华文文学学会教学委员会主任委员，福建省台港澳暨海外华文文学研究会会长。著有《华文文学的言说疆域》，《当代汉语散文流变论》等。

八月應邀 赴檳城 参加文学活動

赖连金 台湾 Jinlian Lai Hij is een bekende literatuur journalist in Taiwan

八月應邀赴檳城參加活動，認識了來自各國的華人作家 / 學者 / 媒體人，一起在檳城采風，活動主辦單位：檳州華人大會堂，由該會堂文學組主任林月絲（朵拉）、副主任李堯慶博士、秘書長陳煥儀（菲爾）等。采風的行程安排，讓大家都能深入了解當地的民情風俗，尤其是華人社會的結構和華人的過去與現在。特別是在拜訪檳城孫中山紀念館時，看到該館現任館長莊耿康先生的全

家人都投入維護檳城孫中山紀念館的工作，以檳城閱書報社作為宣揚中華文化和中山先生的精神，而全力以赴，最讓人感動的是，他的父親是同盟會會員，家族中，有的追隨國父革命時犧牲了，有的是在對日抗戰時殉國，莊家一門忠烈，而莊耿康先生把自己的兒媳婿及孫輩教育成為生在檳城的華裔馬來西亞人，但思想是堂堂正正的華人（中國人）。由於我早期留學日本東京，學成後奉國民黨中央派駐神戶兼大阪直屬支部支部長（相當黨委書記），神戶直屬支部（孫中山紀念館）是孫中山總理親自創辦的，其意義更加深遠，所以，當走進檳城孫中山紀念館的心情是截然不同的。留日學成後，本來應邀回台到大學任教，由於我曾是國民黨建黨一百周年慶，在日本被遴選為五位優秀黨員之一。頒獎人即時任中央海外工作會主任程建人（後任外交部部長，駐美代表）之欣賞，才特派我赴任的。回想在神戶兼大阪支部長期間，為了將薪資匯回台灣家用和孩子教育費用，自己一個人住在辦公室的沙發上，包括冬天沒有瓦斯燒熱水，以冰冷的水，在洗手間洗澡，渡過漫長的四年，之後才漸改善！這次到檳城孫中山紀念館，又看到莊耿康館長一家的精神，感同身受之下，致詞時，情不自禁的淚流滿面，深感失態而不安，但身為台灣的中國人和孫中山先生忠實信徒的我，個性使然，只能言由衷地把自己的感觸說出來，與所有人分享心情！采風的過程中，每位老師都有自己的人生經驗，我同時也在大家的身上，學習到很多過去所沒有的，檳城之行，也將成為我生命中很美好的回憶！



賴連金，《台灣南華報》國立東京學藝大學研究所畢，日本創辦《南華報》，國際佛光會東京協會秘書長、日本亞洲文化總合研究所研究員，教育學博士，現任亞洲華文作家文藝基金會副董事長，台灣南華報社長，台灣中華資深記者協會理事長。

彩虹文化-太极学校新学期开始

Tai Chi manier kun je de rust nemen en aandacht geven aan jezelf? Lichaam en geest? Tai Chi en Qi Gong is daar enorm geschikt voor. Je kent het vast van de beelden van de parken in China waar mensen vrijuit oefenen om zichzelf gezond te houden. Rustige bewegingen, aandachtig uitgevoerd, een worden met de natuur om je heen.

De Jing Lian School richt zich speciaal op deze gezondheid. De meeste docenten hebben achtergrond in de Traditionele Chinese Geneeswijze en begrijpen hoe je balans kunt vinden en behouden. Zij leren u graag hoe u dit zelf kunt doen middels Tai Chi en Qi Gong (energie-bevorderende oefeningen).

Ons eigen Qi Gong methode wordt uitvoerig beschreven en toegelicht (incl. foto's) in ons recent verschenen boek Yi Xuan Gong: "Het mysterieuze zintuig van Qi Gong". Hieronder vindt U een korte toelichting. Dit boek wordt te koop aangeboden voor € 15,- = exclusief BTW en verzendkosten (voor leden te koop in het begin van het seizoen voor € 12,50).

Op zaterdag 7 september start de Jing Lian School te Zeeland met de Tai Chi en Qi Gong najaar-cursus van 14 lessen. Er worden maar liefst 2 waardevolle Qi Gong series onderwezen en uiteraard Tai Chi vormen passend bij het niveau van de leerlingen.

Op donderdagavond 12 september start een nieuwe beginnersgroep waarvoor nog enkele plaatsen vrij zijn. De cursus bestaat uit 14 lessen van 1,5 uur en begint om 19.00 uur. Kosten € 96,- voor beginners (is nog geen 7 euro per les).

De Jing Lian school is verweven met de Stichting Cai Hong en de TCM- (Traditional Chinese Medicine) praktijk van Chi Verhoeven. Hierover kunt U meer lezen op onze site: www.caihong.nl



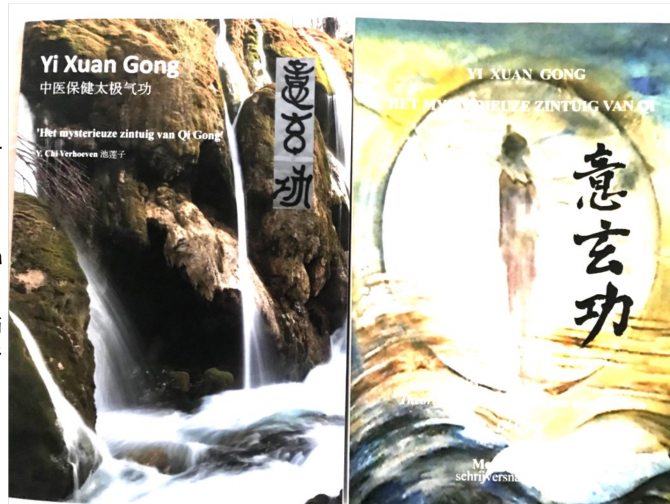
Voor verdere informatie of aanmelden kunt U contact opnemen met de docenten:

Berry Manders: 06-38393625 of Maria Verstraten: 06-24187877

Yi Xuan Gong (Meester Qiugang's foto)



"Het mysterieuze zintuig van Qi Gong"



Gezondheid is niet per sé de afwezigheid van ziekte. Het is meer dan dat. Het is een gevoel van welbevinden. Je goed voelen. Regelmatige Qi Gong beoefening helpt daarbij. Voorkomen is beter dan genezen.

In dit boekwerk van mevrouw Chi Lian Zi vindt u uitleg van het aspect van Qi, de vitale of levens-energie. En vooral op welke wijze u deze energie beter kunt laten stromen. Want dat is het doel van Qi Gong. Wat je de aandacht geeft, groeit. Zo zal iets wat geen aandacht krijgt zijn functie verliezen, en iets wat je op goede wijze aandacht geeft zal in functie verbeteren.

25 jaar geleden ontmoette Chi Lian Zi meester Qiu Gang, de schrijver van het boek Yi Xuan Gong. Ze ontmoetten elkaar in Han Zhou City, een stad in de provincie Zhe Jiang. Qiu Gang gaf haar zijn boek welke net uitgekomen was. Toen Chi dit boek begon te lezen wist ze dat dit boek an-

ders was dan alle andere boeken over Qi Gong.

Qi Gong heeft in China een geschiedenis van duizenden jaren en heeft ook duizend verschillende vormen. Dit uit zich in heel veel verschillende scholen met verschillende stijlen en vormen. De kern van Qi Gong is de harmonisatie van de natuur en de mens. Chi Lian Zi Verhoeven heeft de originele methode gestudeerd bij Meester Qiu Gang uit China. Chi heeft de Qi Gong zo ontwikkelt zoals het in het boek beschreven staat en heeft aanpassingen gemaakt voor Westerse beoefenaars.

(Co-auteur is Berry Manders)

中医者一定得懂得“如何太极-气功演练”用太极的功法，你可以在任何时候，以自身与大自然的磁场关系，来循环，调理身心！太极和气

功是一个整体。您可能从中国公园的图像中了解到这一点，人们可以自由地练习以保持健康的身心态 轻松的动作，顺其自然地与周围的大自然融为一体。静莲太极气功学校专注于这种健康。大多数教师都有中医背景，懂得如何找到和保持平衡。他们很乐意通过太极拳和气功（能量促进练习）教你如何做到这一

点。人人可以练！欢迎你参加！



这是裘刚老师原作

(Het originele Boek van Meester Qiu Gang)

娘惹装的魅力

刘俐俐 LiLi Liu -中国 China—Tianjing ,
Professor of TianJin Nankai University.

最初进入我视野的娘惹装，是马来西亚华文女作家朵拉八十多岁的母亲穿着一身娘惹装在福州街上的照片。她从槟城千里迢迢来参加外孙女博士学位授予仪式：那衣服我初始认为是湖蓝色（其实叫做土耳其绿），对襟两侧、袖口和下摆有手绣的花朵图案。真美啊！我喜欢。机会来了：受槟城大礼堂邀请，参加了2019年世界华文作家 / 学者 / 媒体人采风活动，脚印留在槟城的小印度、马来人居住区、移民来槟城的华人文化遗址等大街小巷，我的眼光总是不由自主地寻觅身着娘惹装的女性：陌生的和近距离接触交谈得以观察的……。槟城阅报社社孙中山纪念馆社长拿督庄耿康夫人拿督丁；采风团的闽江学院林中燕；欢迎晚宴暨“槟城艳”音乐会有幸相见的朵拉母亲……，近距离欣赏这些鲜活女性的娘惹装，慢慢叠加为美丽又陌生的审美意象，直觉提醒我：此意象蕴涵丰富。女人天然喜欢美丽服装，我和大家说：一定要买一套来切身体会其美。

移民南洋的男性华人与当地女人结婚生女叫娘惹、生男叫峇峇。是两种血缘交融的人种。信奉回教的马来人与大多信奉佛教华人组成一个个家庭。娘惹装由缔结婚姻而产生，携带着遗传基因，因携带而文化融合，是绝对原创服装。它美丽在哪里呢？色彩鲜艳薄纱性面料，均有刺绣。所绣图案以花草为主并有镂空。刺绣艺术显然来自中国，而且刺绣伴有荷兰风格的蕾丝。俊雅俏丽。既有南洋人的婀娜多姿又有中国典雅之美。终于，吉隆坡中央艺术坊有了挑选一套娘惹装的机会，朵拉和她的小女儿，在一家专门经营娘惹服的店铺，先为我选了土耳其绿的上衣，我喜欢的那种刺绣镂空都有，且花卉颜色鲜艳。让我惊异的是，她们帮我选了叫做纱笼的下装，其实就是裙子。而且选择以动词“撞色”为原则。好吧，那就“撞色”吧。选择和采买娘惹装的过程完结了，探索娘惹装之精神美却依然继续，更幽深沉潜地进行。

回国已有半月了，眼前总是回忆这次采风中有幸接触到的几位着娘惹装的女性。槟城采风一个重要活动是访问和参观孙中山纪念馆 / 阅报社。社长拿督庄耿康和夫人拿督丁加上子女孙子，全家人招待来



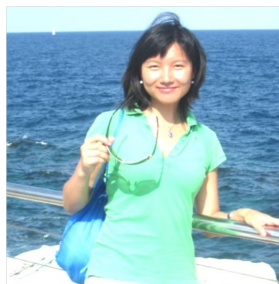
宾。拿督丁身着黑色镶嵌红色花卉的娘惹装，端庄秀丽。后来从各种渠道得知，拿督丁始终辅佐丈夫，坚守和维护这座纪念馆，感受、传播和继承先父孙中山的遗志。拿督丁之着娘惹装，彰显马来西亚华人既尊重文化融合，又发扬着中国人久远的爱国主义精神。中国大陆的林燕教授凡正式场合必穿娘惹装，黑色绣花，端庄职业。几天接触得知，她祖上早年移民马来，后来回归祖国，祖母一代有娘惹遗传基因。她的意愿大概是，将此

装看作南洋中国之间往返寻根，寄托她热爱和眷恋两个国家的复杂感情吧。朵拉母亲出席欢迎晚宴，依然着那件土耳其绿，慈祥富态。照朵拉所说，他父亲一辈把中国当作祖国，她这一代把马来西亚当作祖国，把中国当作祖籍国。我想，那晚朵拉母亲一定是以中国人的自豪和骄傲出席晚宴的，同时她也认可娘惹文化。如何追究我之爱娘惹装？我想，大概缘于我要考察思索“祖国”、“祖籍国”、“中国人”这些语词的涵义，考察中国两岸三地之外，华文教育和中国传统文化传承最好国家就是马来西亚的深层原因……吧。总之，槟城是让学者产生理论灵感的地方。探寻娘惹装之美，仅是先期热身。

作者简介：刘莉莉 中国天津南开大学 英才教授，享受国家特殊津贴，中国作协会员，教育部重大贡献首席专家-出版学术著作多部《文学评论》等，发表论文百余多篇。

槟城华人带给我的感动 德国 雪妍 XueYan Wang (Duitsland—Chinese writer voor HSK)

在此次槟城采风活动的研讨会上，随着嘉宾发言提出的问题，我第一次开始思考“中国人”、“华人”这两个概念之间的联系和区别。这两个词翻译成英语，都是“Chinese”，然而中文里的含义却是那么的不同。很多马来西亚华人，国籍为马来西亚，自己也在马来西亚出生长大，只是由于两辈、三辈以前或更久的祖先是迁移到马来西亚的中国人，便仍然坚守着自己“华人”的语言、文化和生活习惯。在这里，“华人”不是来自国籍的束缚，甚至不是源于出生地的羁绊，而是根植于世代“华人”内心深处的身份认同。即使是在马来西亚政府试图不断排挤中华文化的背景下，马来西亚的华裔在数百年的时间里不断抗争，至今仍然在为保护中文教育和传承中华文化努力着。无论是历史悠久、热情好客的嘉应会馆、南海会馆，还是致力于现代化高等教育的宏愿开放大学，当然还有让人情不自禁热泪盈眶的孙中山纪念馆，都让我们看到了槟城华人在历史发展潮流中的团结互助、拼搏奋斗、生生不息的文化传承，以及与时俱进的探索脚步。此次由槟州华人大礼堂举办的马来西亚槟城文学采风活动，一方面使我对槟城这座城市有了更加深入的了解，另一方面，也令和来自世界各地华文作家、学者共同感受并分享了全球化背景下中国文化的表现形态，并且在马来西亚这个异国他乡进行了一次特殊的“文化寻根之旅”。我很感激。

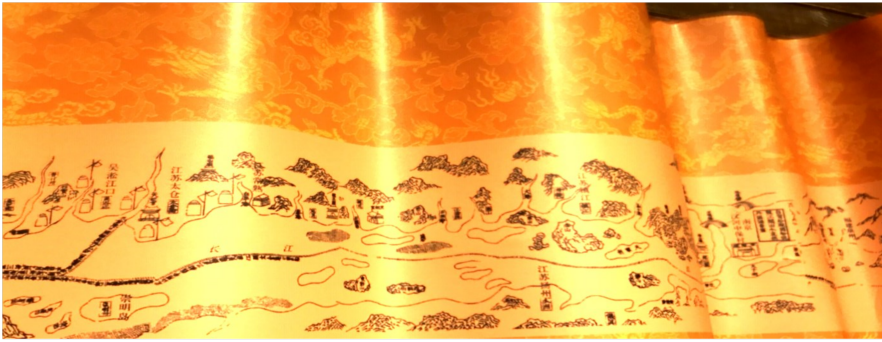


作者简介：王雪妍，北京人，八零后，传播学专业双硕士，本科毕业于西南交通大学，硕士研究生毕业于中国重庆大学，德国德累斯顿理工大学。兼职自由撰稿人，中欧跨文化作家协会会员，中国《出国》杂志特约记者、及德国《华商报》专栏作者，著有文集《易北河畔的留学时——一本真实的德国留学手记》，热爱写作，现居德国。

难忘 槟城艳——



福建闽江学院教授，林中燕教授发言，她正穿着娘惹服 Professor Zhongyan Lin Fujian China



1, 上图为 17世纪 郑成功 下南洋之图
Kaart van de oceaandreizen van Zheng Chenggong (17de eeuw)



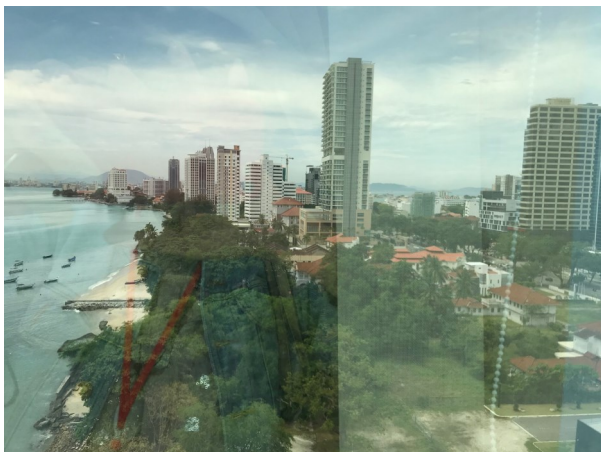
Boven en onder zeedorp

4,
槟城
渔村
一角

2 郑成功
塑像
Beeld van
Zheng
Chenggong



Brits koloniale bouwstijl (een hele wijk vol)
当年, 英国殖民区, 《色戒》电影拍摄处, 导演李安。



3, 槟城岛屿之景 (窗内拍摄)
Penang City



Petronas Twin Towers 吉隆坡的双子塔

槟城“宏愿大学”即“开放-人民大学”与采风 Visit Open university and Embassy 专栏 (4)



丹斯里 许子根
他为我们介绍该大学的前前后后. 历史及成功. 十分精彩感人. 给参观者留下十分深刻的印象
槟城这所民间办学的事迹, 值得学习与借鉴:

一, 宏愿大学教育基金 源起; 主要 叶祖意 慈善信托 (故居, 建筑物, 捐赠物业等), 阿尔布卡里 基金会, 民政教育基金.

二, 愿景 与 使命:

愿景: 冀望 成为文明 而充满动力的学习社区, 激发学习, 支持创新, 培养全面的个人成长.

使命: 致力于扩大高等教育机会, 和促进卓越教育, 旨在提高所有马来西亚人的知识和学术水平

!

Een cv van een privéschool in Penang is het leren kennen waard:

Ten eerste is er het Hongyuan University Education Fund ontstaan, voornamelijk uit het Ye Zuyi Charitable Trust (voormalige woning, gebouwen, geschonken eigendommen, etc.), het Albuquerque Foundation, en Civil Education Fund. Ten 2de zijn er de visie en missie: Visie: een geciviliseerde en dynamische leergemeenschap worden die het leren inspireert, innovatie ondersteunt en uitgebreide persoonlijke groei bevordert.

Missie: toegewijd aan het uitbreiden van kansen voor hoger onderwijs en het bevorderen van excellentie in het onderwijs, gericht op het verbeteren van de kennis en academische normen van alle Maleisië

黎湘潭教授在“宏愿大学”简短发言
Professor Xiangping Li spreekt, Beijin



(左起: 朵拉, 郑金铸, 李尧庆, 许廷炎) 给文会 赠送书法 Jinzhou Zheng is specialist kaligrafie en schrijver.

简介: 郑金铸 (涪洲日报副社长 高级记者 中国作家协会会员, 中国摄影家协会会员, 中国硬笔书法协会会员, 福建省书法家协会会员, 他自幼酷爱书法, 师从著名书法家、书画鉴定家、北京大学博导、北大书画协会会长张辛教授, 功得真传, 尤擅篆隶。多年来利用新闻媒体平台从事中国古现代书法碑帖编辑出版和研究工作。“三栖”人物。

(下照左一: 槟城总领事馆 领事鲁世巍向各位敬酒欢迎)



槟城开放 人民大学



Bekende schrijfster ZhouLi America

著名作家周励, 在领事馆晚宴上发言

马来西亚---槟城

中山纪念堂

清朝的衰落，召至西方列强的入侵，人民因受尽封建帝制的荼害，频遭强国欺辱，导致救国救民的革命浪潮应时而起。1905年，孙中山为了传播革命思想，他在该纪念馆的大楼发表了在槟城的第一场演讲，

In 1905 publiceerde Sun Yat-sen zijn eerste toespraak in Penang in de bouw van het monument om revolutionaire ideeën te verspreiden.

并在当地结识了吴世荣、

黄金庆和陈新政等人

。而后孙中山每次莅槟时



必在此召见同志。1908年12月19日，孙中山创办其亲自命名的槟城阅书报社，肩负起团结华侨、支持革新的使命，是他在南洋推动革命的臂膀。1909年，阅书报社迁移至打铜仔街120号（现孙中山槟城基地纪念馆所在地）（剪扎维基）

Op 19 december 1908 richtte Sun Yat-sen de krant Penang Reading op, die hij persoonlijk noemde, en droeg het de missie op zich om Chinezen te verenigen en innovatie te ondersteunen. Het was de arm van de revolutie in Nanyang. In 1909 verhuisden de kranten naar nummer 120, Tongzi Street (nu de locatie van de Sun Yat-sen Penang Base Memorial Hall).

，荣升为同盟会南洋总支部。在继续在注册华商的掩护下以地下组织的方式运行。1910年，同盟会的喉舌《光华报》从缅甸仰光移至槟城，孙中山、吴世荣和其他会员便重新发行该报，创办了《光华日报》。中国同盟会南洋总会机关部也由新加坡转移至槟城，

附设于阅书报社社所。

即是马来西亚槟城-孙中山纪念馆



（上照为：世华文会者表演），这一所名声



上照 左起：菲尔 朵拉，小黑 一家人

远扬的中山纪念堂。人们一直有讲述：孙中山先生“九次革命，五次到槟城”，更有称孙中山历次起义共募集60万余两白银，其中三分之一来自槟城，足见槟城对孙中山先生革命的重要性！

Penang, Maleisië - Penang, Zhongshan Memorial Hall In Penang, Maleisië, is de bekende Zhongshan Memorial Hall. Mensen praten er nog over: meneer Sun Yat-sen heeft negen keer een revolutie gestart, vijf daarvan vanuit Penang. De opstanden hebben Sun Yat-sen meer dan 600.000 zilverstukken gekost, waarvan een derde uit Penang kwam. Dit laat het lang zien van Penang voor de revolutie van Sun Yat-sen.

槟州华人大会堂文学组和文学采风简介（剪辑）

为了推广和深化文学活动且鼓励青年创作，槟州华人大会堂于二零一四年六月成立文学组。文学组除了举办创作比赛、协助马华作家举办新书推介礼外，也注重宣传中华文化精粹。2019年已是“第四届“世界华文作家/学者/媒体槟城文学采风”活动，更是槟州华人大会堂常年重点活动之一，共有30余位来自世界各地的著名华文作家来槟采风。2019年8月9日，文学组在大华戏院举行了欢迎晚宴《印象槟城3》与《点亮一片华人之光》新书推介礼。本届欢迎宴以“槟城艳”音乐会为主题，为大家呈现首首经典槟城老歌，

如“路边的野花不要采”、“午夜香吻”等，同时也叙述这些老歌背后的故事。当晚，北马华人演艺公会呈献“槟城艳”怀旧音乐会，重温上世纪五、六十年代星马经典老歌娱宾，该公会主席拿督彭永添也吹奏电子萨克斯风娱宾。本届文学研讨与采风，多姿多彩！除了几位华人大会堂几位拿督之外，朵拉及其家人是这次文会的主力军。Op 8-8-2019 zijn meer dan 30 beroemde Chinese schrijvers van over de hele wereld naar Penang gekomen. Dit om de literaire activiteiten te bevorderen, zich te verdiepen en jongeren te stimuleren. De bijeenkomst was op het stadhuis van Penang waar in 2014 de literaire groep was opgericht die deze conferentie georganiseerd heeft. De literaire groep richt zich doorgaans op het organiseren van schrijfwedstrijden, boekpromoties en het uitdragen van de essentie van de Chinese cultuur.

拿督莊耿康是模范教师、慧音社社长，还是阅书报社社长，一生为教育事业作出了卓越的贡献。格言：

“年龄不是问题，通过不断的学习，一样能增加生命的宽度，积累生命的厚度。”因崇拜伟人，他将槟城阅书报社社址大楼打造为“孙中山纪念馆”。坐落于中路65号的阅书报社当年是孙中山海外的革命基地中枢，是同盟会南洋总机关的所在地。100多年前，孙中山就是在这里开始了他在槟城宣传革命第一场演讲以及频繁逗留的重要地点之一。从2008年接任槟城阅书报社社长至今，拿督莊耿康把这栋深具历史性建筑物-槟城阅书报社大楼开发为“孙中山纪念馆”，还原了当年革命基地的历史现场，开放给公众参观，俾让年轻后辈及游客了解孙中山的革命历程以及槟城华侨先贤如何义无反顾地协助孙中山完成终帝制，建民国的历史伟业。同时也为槟城增添了一个文化历史旅游新景点。



拿督莊耿康，

非洲之旅 Afrikaanse reis (Namibië) -Ria Wientjens

Rondreis Weids & Wildrijk Namibië / Afrika

14 dagen rondreizen door het weidse en wildrijk Namibië in mei 2019.
Ria Wientjens

Een reis buiten Europa om andere mensen en hun culturen te leren kennen was dit jaar weer een grote wens. Het werd Namibië in Afrika. Twee weken rondreizen in mei 2019 wil ik met u delen. Gaat u mee?

Met een tussenstop in Luanda (in Angola / Afrika) vliegen we door naar en landen we in Windhoek, de grootste stad van Namibië. Het is lekker weer, ongeveer 25 graden en absoluut niet benauwd. Ja, dát is Afrika. We bezoeken in Windhoek Christus Kirche, een van de overblijfselen van de tijd dat de Duitsers aan de macht waren in Namibië. Met sierlijke glas-in-loodramen en elementen uit de Jugendstil zouden we bijna vergeten dat we diep in zuidelijk Afrika zijn.

We bezoeken ook het Onafhankelijkheid Museum met verhalen uit de geschiedenis van de 1^e wereldoorlog. Buiten staat een standbeeld van de Eerste President van Namibië: Sam Nuioma. Hij werd op 21 maart 1990 beëdigd als president.

In de avond genieten we onder de sterrenhemel van de 'braai' zoals de Afrikanen dat noemen en we kunnen kiezen uit koedoe, oryx, zebra. Vlees dat we thuis niet eten. We verlaten de bewoonde wereld en vertrekken zuidelijke richting naar de Kalahari. Door een landschap van savannes en lage rode zandduinen beleven we een scenic drive (jeepsafari) door de woestijn. Onze gids spreekt Zuid-Afrikaans. Het lijkt veel op onze Nederlandse taal dus dat is wel gemakkelijk. Hij wijst ons onder meer op gemsbokken, gnoes en struisvogels. We bewonderen



bomen met de mooiste creaties gevlochten nesten, gemaakt door weervogeltjes die in kolonies broeden.

Bij zonsopkomst rijden we de Namib binnen, de oudste woestijn ter wereld. Het landschap wordt zienderogen droger en wordt gedomineerd door dieprode zandduinen, droge rivierbeddingen en diepe dalen.

Tijdens een volgende scenic drive vanuit een comfortabel 4x4 voertuig is het volop genieten van de schitterende vergezichten. Op weg naar de bekende duinen van Sossusvlei en de witte kleivlakte van Dodevlei stoppen we om een van deze uitdagende duinen te beklimmen.

De opkomende zon geeft de rode zandduinen een prachtige warme gloed en het uitzicht vanaf de duintop zal nog lang bijblijven! We verlaten de Sossusvlei en gaan richting Atlantische Oceaan. Onderweg passeren we de Kreeftskeerkring. Mooie kokerbomen trekken onze aandacht. De naam 'kokerboom' refereert naar de holle takken van de boom die vroeger door de Bosjesmannen werden gebruikt als pijlkoeker.

We reizen verder en rijden naar Swakopmund, gelegen aan de oceaan. De stad heeft een uitgesproken Duits karakter vanwege het feit dat Namibië ooit een Duitse kolonie was

Voor een Township tour worden we opgehaald door een bewoner van de Modesa Township om kennis te maken met de bewoners en hun cultuur. De mensen wonen in hele kleine krot-



woningen. Elke familie woont in één ruimte waar geleefd en geslapen moet worden. Op een marktje bieden ze groenten en fruit aan. De oom van onze Township-gids maakt teenslippers en daar komt geen machine aan te pas, het is allemaal handwerk. Bij een vleesmarkt worden de koeienkoppen en hammen terplekke uitgebeend en gekookt.

We volgen een spoedcursus klikgeluiden. Deze taal wordt gebruikt bij diverse stammen van Namibië. Kindjes zingen voor ons een mooi lied. De mensen zijn erg gastvrij en warm en als aandenken kopen we mooie armbandjes, door hen gemaakt.

De reis gaat verder. In de ogenschijnlijke levenloze woestijn vinden we prachtige slangetjes, hagedisjes met een doorschijnend huidje en een kameleon met zijn schutkleuren. We rijden door een spectaculair landschap met rotsheuvels door uitgestrekte vlakten en droge rivierbeddingen naar Twyfelfontein. We bezoeken er de rotsgravures en -tekeningen. Ruim 6000 jaar geleden zijn deze versieringen op de roodgekleurde rotsformaties aangebracht door Sjamanen, de medicijnmannen van de San (Bosjesmannen). Een plaatselijke gids vertelt ons over de eeuwenoude verhalen die staan uitgebeeld in de rotsen.

In de Namibische savanne liggen in het Petrified Forest versteende bomen en brokstukken daarvan. In gedachten ga je miljoenen jaren terug en zie je dinosauriërs onder deze bomen rusten. Tussen deze bomen groeit de Welwitschia. Het zijn heel bijzondere planten en kunnen 500 tot 600 jaar oud worden. Sommige exemplaren zouden naar het schijnt zelfs 2000 jaar oud zijn. De Namibiërs noemen het ook wel de 'kanniedood plant'.

Dan is het tijd om kennis te maken met de Himba's, een van oudsher nomadisch volk dat nog steeds vasthoudt aan zijn authentieke levenswijze. In dit droge en onherbergzame gebied leven zij in eenvoudige lemen hutten. We worden gastvrij verwelkomd in hun kraal. De vrouwen zorgen voor de kinderen en koken eten op kleine kampvuurtjes. Ze lopen half naakt en zien er prachtig uit met hun bijzondere rode klei op het haar en met een kroon van geitenvel.

Himbavrouwen wassen zich nooit maar smeren zich in met een mengsel van geitenvet, kruiden en oker. De mannen zorgen voor het vee.

Het volgende hoogtepunt is het grootste wildpark van Namibië, Etosha.

Verspreid over het kurkdroge Etosha liggen drinkplaatsen, waar olifanten hun dorst komen lessen onder toezicht oog van onder meer impala's, zebra's, giraffen, orixen en struisvogels.

Vanwege de grote droogte worden de drinkplaatsen in stand gehouden door waterpompen.

Hier kunnen we wel uren in de jeep blijven om

ze te bewonderen. Helaas, we moeten het met een half uurtje doen.

De reis zit erop. Het heeft mij geleerd dat de Afrikaanse mensen, de Namibiërs, heel erg vriendelijk zijn. Ondanks

ze weinig of niets bezitten zijn ze heel gastvrij en lachen en zingen en dansen en maken altijd plezier.

Heel erg jammer is dat de mensen, de dieren en de natuur zoveel heeft te lijden door de extreme droogte in het mooie en vriendelijke Namibië.

Na 2 fantastische weken is het einde van een onvergetelijke reis aangebroken. Ik heb ervan genoten en ik hoop van harte dat u dat ook kunt zeggen.

(简文)

今年在欧洲之外的一次旅行，以了解其他人和他们的文化是一个很大的愿望。它成为非



洲的纳米比亚。我想和你分享2019年5月的两周旅行时间。你来吗？

随着在罗安达（在安哥拉/非洲）的中途停留，我们飞往纳米比亚最大城市温得和克并降落。

天气很好，大约25度，绝对不闷。是的，那就是非洲。

我们访问温得和克的基督教堂，这是德国人在纳米比亚执政的遗骸之一。华丽的彩色玻璃窗和新艺术运动元素，我们几乎忘记了我们在非洲南部

的深处，，，。

(参考)



door Chi Fei

这张照片：池飞摄影（于挪威）



Die Foto's

秋 (唐诗) 韦应物

怀君属秋夜，
散步咏凉天。
空山松子落，
幽人应未眠。

秋季养生

秋季，从立秋至立冬前，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。气候由热转寒，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛转变为阴盛的关键时期，是万物成熟收获的季节，人体阴阳的代谢也开始阳消阴长过渡。因此，秋季养生，凡精神情志、饮食起居、运动锻炼，皆以养收为原则。

一、精神调养

秋内应于肺。肺在志为忧，悲忧易伤肺。肺气虚，则机体对不良刺激耐受性下降，易生悲忧情结。

秋高气爽，秋天是宜人的季节，但气候渐转干燥，日照减少，气温渐降；草枯叶落，花木凋零，常在一些人心中引起凄凉、垂慕之感，产生忧郁、烦躁等情绪变化。因此，《素问四气调神大论》指出“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也”，说明秋季养生首先要培养乐观情绪。保持神志安宁，以避肃杀之气；收敛神气，以适应秋天容平之气，我国古代民间有重阳节（阴历九月九日）登高赏景的习俗，也是养收之一法，登高远眺，可使人心旷神怡，一切忧郁、惆怅等不良情绪顿然消散，是调解精神的良剂。

二、起居调养

秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，起居作息要相应调整《素问·四气调神大论》说：“秋三月，早卧早起，与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收，早起，使肺气得以舒展，且防收之太过。初秋，暑热未尽，凉风时至，天气变化无常，则使在同一地区也会有“一天有四季，十里不闻天”的情况。因而，应须多备几件秋装，做到酌情增减。不宜一下子着衣太多，否则易削弱机体对气候转冷的适应能力，容易受凉感冒。深秋时节，风大转凉，应及时增加衣服，体弱的老人和儿童，尤应注意。

三、饮食调养

《素问藏气法时论》说：“肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻

之”。酸味收敛补肺，辛味发散泻肺，秋天宜收不宜散。所以，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多食一点酸味果蔬。秋时肺金当令，肺金太旺则克肝木，故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。

秋燥易伤津液，故饮食应以滋阴润肺为佳。《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮”，《臞仙神隐书》主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥。总之，秋季时节，可适当食用如芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物，以益胃生津，有益于健康。

四、运动调养

秋季，天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时期。可根据个人具体情况选择不同的锻炼项目，亦可采用《道藏·玉轴经》所载秋季养生功法，即秋季吐纳健身法，对延年益寿有一定好处。具体做法：每日清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿36次，

再用舌在口中搅动，待口里液满，漱炼几遍，分3次咽下，并意送至丹田，稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意将气送至丹田。再将气慢慢从口呼出，呼气时要稍温（音致，擦的意思）口，默念（口四）（音审），但不要出声。如此反复30次。秋季坚持练此功，有保肺强身之功效。

五、防病保健

秋季是肠炎、痢疾、疟疾、“乙脑”等病的多发季节。预防工作显得尤其重要。要搞好环境卫生，消灭蚊蝇。注意饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质和被污染的食物。群体大剂量投放中药，如板蓝根、马齿苋等煎剂，对肠炎、痢疾的流行可起到一定的防治作用；为防治“乙脑”则应按时接种乙脑疫苗。

秋季总的气候特点是干燥，故常称之为

“秋燥”。燥邪伤人，容易耗人津液，常见口干、唇干、鼻干、咽干、舌上少津、大便干结、皮肤干，甚至皲裂。预防秋燥除适当多服一些维生素外，还应服用宣肺化痰、滋阴益气的中药，如人参、沙参、西洋参、百合、杏仁、川贝等，对缓解秋燥多有良效。

Gezondheid en de herfst

In de herfst verandert het klimaat van warmte naar koude, het yang-gas neemt geleidelijk toe, het yin-gas wordt langer en het is de sleutelperiode van de transformatie van Yangsheng naar Yinsheng. De herfst is het seizoen van de oogst, van de rijpheid. Het metabolisme van de menselijke yin en yang begint te verdwijnen daarom heeft de gezondheid in de herfst betrekking op alle spirituele gevoelens, op eten en drinken, op sporten en op het principe van opvoeden.

1. De spirituele gezondheid. De herfst heeft van de 5 organen het meest op met de longen. Er zijn diverse ongunstige omstandigheden voor de longen aanwezig. De long qi neemt af, het lichaam wordt vatbaarder, gevoeliger.

2. Vooral aan het begin van de herfst komt en gaat de koude. Hierop moet je voorbereid zijn maar pas op draag niet te vroeg al te veel kleding: ga niet te vroeg want gekleed. Voor de longen is het niet verstandig om deze in de vroege uren bloot te stellen aan de ochtend koelte. Pas je aan, aan de veranderlijke omstandigheden van de vroege herfst anders verzwak je je lichaam.

3. Om de longen gezond de herfst in en door te krijgen is het goed om meer zuren en wat zachter voedsel tot je te nemen. Deze hebben ook een plezierige uitwerking op het werken van de maag.

4. De herfst is het juiste moment om te gaan sporten maar neem in acht dat de ademhaling en ademmeditatie daarbij belangrijk is. De daoïstische traditie leert ons dat je voor het sporten eigenlijk een mondmeditatie zou moeten doen, i.e. 36x met je tong langs je tanden en op en neer tegen het gehemelte tot je mond volloopt met speeksel. Dan bescherm je je longen efficiënt bij het sporten.

5. Ziektepreventie in de herfst is vooral gericht op de darmen, met name de dikke darm omdat deze van invloed is op de longen. Sanitaire hygiëne, maar ook met betrekking tot voedsel is nu erg belangrijk. Onder voedselhygiëne valt ook het drinken van rauw water. Dit wordt sterk afgeraden.





Kees Funkaholic Heus

22 aug. om 16:15 • 🌐

So proud and thankful. This statement of our minister of Culture, @ingrid.vanengelshoven is 🔥🔥🔥 for the entire scene. Translation: "Go check out @summerdanceforever to experience why #hiphop deserves a spot in our cultural infrastructure" (meaning official funding and other means). The minister paid us a visit last night. She saw @ruben_chi win the Locking Battle @paradisoadam. She then saw how Popping was set to the stage in the great piece by a.o. @yanka_yz and @zid_yz at



althateramsterdam She joined theater to dine with hiphop and saw the dutch dancecompany combining with modern dance. All of us are working so hard for: ure and deserves it's spot right speare recaps, Beethoven covers er rendition of the Swan Lake. alive, kicking and full of so many new stories to be told. Thank you so much for taking so much time @ingrid.vanengelshoven Thank you for understanding. We're ready 😊.

你知道冰箱病吗？

冰箱是我们生活中再常见不过的好帮手，尤其是炎炎夏日，更依赖冰箱续命。随手从冰箱拿出冷饮、冰激凌，来一口，透心凉。

但是，你不知道凉爽的背后，可能也会给健康带来麻烦，先一起来看两个病例。

张大爷53岁，前两天吃了块冰箱里放了2天的西瓜，之后出现反复发热，入院时两眼发昏，双腿乏力，路都走不了，还不停发抖。

经检查，其体内的感染指标是正常值的几千倍，是严重的细菌感染情况。确诊为小肠结肠炎耶尔森氏菌感染。

杭州的王女士是一个二胎孕妇，贪嘴吃了两口冰箱里剩的凉拌海带，没想到当天就出现发热、腹痛。紧急剖腹产后，宝宝全身灰白、肌张力偏低，诊断为严重的败血症。

经化验，王女士的羊水和宝宝的血液当中有大量的李斯特菌，这就是早产的罪魁祸首，险些要了她和肚子里宝宝的命。

什么是「冰箱病」？

「冰箱病」是近年来出现的一个新兴词。指人们食用了存放在冰箱中的不洁食物后出现的腹痛、腹泻、呕吐等肠胃道不良反应。上面两个病例都是典型的「冰箱病」。

「冰箱病」有哪些表现？

头疼、腹痛

夏天最常见的就是从冰箱里拿出一罐冷饮一饮而尽。快速食用冷冻食物会刺激口腔黏膜，引起头部血管痉挛，产生头痛、头晕、恶心等一系列症状。而当胃肠道受到强烈的低温刺激后，血管骤然收缩变细，出现痉挛，会引起腹痛。

咳嗽、肺炎

不经常擦洗的冰箱，密封条和排气口极易繁殖真菌，这些真菌随尘埃散布于空气中。过敏性体质者和儿童吸入后极易出现咳嗽、胸痛、寒颤、发热、胸闷和气喘等症状，严重的甚至会导致肺炎。

冰箱肠胃炎

从细菌学的角度来说，一些嗜冷细菌在0~5°C下非常活跃，比如常见的李斯特菌和小肠结肠炎耶尔森氏菌。它们在冰箱中继续生成繁殖，即便在冷冻的食品环境下（-18°C）也能保持致病性长达数月甚至1年之久。

在食用这些细菌霉变的食物后，会出现恶心、呕吐、腹泻、头晕等症状，称为冰箱肠胃炎。

如何防范「冰箱病」？

定期清理冰箱

冰箱必须定期清理消毒，夏季建议每周1次，其他季节

每月至少1次。

可以先把冰箱断电、清空，用0.5%的漂白粉擦洗并风干。注意冰箱门上的橡胶密封圈和缝隙也要清洗干净。

定期清理食物

尽量吃新鲜食物，蔬菜类不要在冰箱存放超过3天，肉类需要冷冻，解冻后不能再复冻。每天观察冰箱食物，发现有腐败必须立即丢弃。

生、熟食物分区

生、熟食物要分开，最好用不同的保鲜膜或保鲜盒分开密封保存。

冷饮不要急着吃

从冰箱取出冷饮、冰淇淋时，不要急着吃，小口慢食或在室温下放置一段时间后再食用。

剩菜趁热放冰箱

不要等食物放凉再放入冰箱，趁热放入可以避免室温下的细菌繁殖。下次加热一定要彻底，完全煮熟后再食用。

奶粉不要放冰箱

有些家长怕夏天奶粉变质，直接放冰箱，是错误的。奶粉在冰箱中更易受潮、结块、变质，放在通风、阴凉的地方就可以了。

食物别塞太满

冰箱内只放七成满，留一些空隙，以保证冷空气流动，食物内部达到理想温度。

定期测量温度

冰箱温度要定期测量，保证冷藏室在0~4°C，冷冻室在-18°C左右，才能保证食物安全存储。

收藏

Weet je dat de koelkast ziek is?

De koelkast is een veel voorkomende hulp in

ons leven, vooral in de warme zomerdagen, en vertrouwt meer op de koelkast. Haal de koude drank en het ijs uit de koelkast en neem een hap.

Je weet echter niet dat het achter de coole ook gezondheidsproblemen kan veroorzaken. Laten we twee gevallen samen bekijken. Zhang Daye, 53 jaar oud, at twee dagen geleden twee dagen watermeloen in de koelkast. Na herhaalde koorts waren zijn ogen duizelig toen hij werd opgenomen in het ziekenhuis, zijn benen waren zwak en de weg kon niet gaan, en hij bleef trillen.

Na onderzoek is de infectie-index in het lichaam enkele duizenden keren van de normale waarde, wat een ernstige bacteriële infectie is. Een diagnose van Yersinia enterocolitica-infectie werd bevestigd. Mevrouw Wang uit Hangzhou is een tweedegeboren zwangere vrouw die haar twee koude kelp in de koelkast at en op dezelfde dag geen koorts of buikpijn verwachtte. Na een Keizersnede is de baby grijs en heeft een lage spierspanning en wordt de diagnose ernstige sepsis gesteld.

Na de test bevatten het vruchtwater van mevrouw Wang en het bloed van de baby een grote hoeveelheid Listeria, de belangrijkste boosdoener van vroeggeboorte, en doodde bijna het leven van haar en haar baby.

Wat is "koelkastziekte"?

"Koelkastziekte" is een nieuw woord dat de afgelopen jaren is ontstaan. Het verwijst naar gastro-intestinale bijwerkingen zoals buikpijn, diarree en braken die optreden na het eten van onrein voedsel dat in de koelkast is bewaard. De bovenstaande twee gevallen zijn typische "koelkastziekten".

Wat zijn de prestaties van "koelkastziekte"?

1. hoofdpijn, buikpijn
2. hoest, longontsteking
3. koelkast gastro-enteritis

Hoe "koelkastziekte" te voorkomen?

- 1, Maak de koelkast regelmatig schoon
- 2, Regelmatig voedsel opruimen
- 3, Gekookt voedsel partitie
- 4, Haast je niet om koude dranken te eten
- 5, Restjes, warme dranken, koelkast
- 6, Zet het melkpoeder niet in de koelkast

7, Het voedsel is te vol, slechts 70% van de koelkast is vol, waardoor er wat gaten overblijven om de stroom koude lucht te verzekeren, de binnenkant van het voedsel bereikt de ideale temperatuur.

8, De temperatuur wordt regelmatig gemeten, de temperatuur van de koelkast moet regelmatig worden gemeten, om ervoor te zorgen dat het koelgedeelte 0 ~ 4 ° C is, het vriesgedeelte ongeveer -18 ° C is, om de veilige opslag van voedsel te garanderen.

WIE SCHRIJFT VOOR ONS EEN LEUK ARTIKEL? U?

本报为纯文化、文学等交流刊物，发向世界各国，欢迎你供稿！

欢迎，对中西文化交流感兴趣的同仁给我们供稿，我们将争取两种语言刊用，谢谢，彩虹《南荷兰雨》编辑部 荷兰

WHO WILL WRITES FOR US? YOU? Your article is welcome!

Chilianzi@hotmail.com

悼念诗人 - 简明 专辑 - In memoriam

简明，诗人，评论家，国务院特殊津贴专家，《诗选刊》杂志社社长、主编。著有：诗集《高贵》、《朴素》、《大隐》（汉英韩）、《手工》等，河北省作家协会《诗选刊》杂志社社长、主编，当代著名作家、评论家，国务院特殊津贴专家张国明同志（简明），因病于2019年8月21日晚在石家庄逝世，享年58岁。诗歌作品被译为英、法、德、西、俄、日、韩等多种文字。

悼念 诗人简明 专辑

悼恩师简明先生 孔孔明

站起，是一座山
躺下，是一条河

这山，表面有积雪，体内有熔岩
这河，是汨罗，长江或黄河
蕴藏五千年文脉，向未来的岸边
卷起阵阵波涛

8月的风，骤然停在21日
您歌颂过的草原，每一棵草都在
低头默哀；您歌颂过的河流
每一朵浪花都在哭泣
您歌颂过的天空，一只折翅的鹰
仍在孤独地飞，向更深
更辽阔的天空；您论道的华山
徐霞客正摆上一壶龙井，拥抱一位
后世文坛领袖

您高贵的灵魂
是黑夜那颗最亮的星
为找不到路的人，照亮前程

轻声诵读——悼简明 李耀斌

今天，我反复揣摩着
几个词
高贵，朴素，大隐，
手工
反复揣摩
仿佛触到了他的体温

我轻轻地抚摸
不敢打开
几个词语的封面
覆盖着怎样的诗性年华

撒手的人
我知道他在安睡
安睡在几个词语里面

轻轻地诵读吧
轻轻地诵读
高贵，朴素，大隐，手工……

一滴水的恩情 ——悼念恩师简明老师 伍晓芳

是的，如果用一个词来形容您
我想说，是一滴水的恩情
——一滴简单、透明、澄澈
却有着无穷力量的水

这是一滴露水
在黑夜悄悄滴落
催长了我混沌中的绿芽
开出一枝美丽的诗之花

这是一滴雨水
在浮躁的尘世，捍卫一块净土
冲刷了我们心中的灰尘
告诉我们，要做一个明亮的诗人

这是一滴雪水
看似冰冷彻骨
却有着温润泥土的力量
让麦苗度过寒冬，引来季节的返青

而我是一个贪婪的学生啊
总期望您能一直给我无数滴水
却不知道，您给予的不仅仅是我一朵花草
而是整个草原，整个大地
您无时不在倾吐着身体里的血
纵使您的身体是一条河流
也终会枯竭

想到这，我们就悲伤，自责
此刻，只能把我们的泪水回馈于您
汇成一条汪洋的河流，用您教我们的方式
把您渡向无忧的天堂
渡向没有疾病，唯有诗歌的彼岸

八月，诗歌的世界下雪了 ——悼念诗人简明恩师 侯范才

八月，一场雪不经意落下
雪，漫过诗行，一位赶路的人
不是在寻找《归宿》而是新的启程
只有您的身影，依然行吟于山峦和草原
迈过一个人思念，低吟的马头琴
高举您的名字，举起诗歌的魂
泪，最小的海，深藏您的一生
在这个飘雪的世界里
我还是第一次以您的名字
写下这个苍白的八月
还有这个被雪覆盖的人间
在这个飘雪的日子里
诗歌的世界下雪了
唯有您的诗，让我的世界不冷

悼念 简明

公元2019年8月21日

一个诗歌痛失诗人的日子
今天，正在采石矶捉月台前
凭吊李白的我
惊闻诗人简明于昨晚去世



我不知道这是不是一种
巧合
在天地之间
在诗歌之间
在生死之间
李白、简明与我
就这样联系在一起

关于李白，我曾写过
他是千古一酒
千古一愁
千古一人
千古一诗
关于简明，我曾说过
他是一只雄鹰
注定在蓝天飞翔

他是一匹骏马
注定在草原领跑
他是一颗明星
注定在夜空闪耀

而一无所成的我
此刻在长江边伫立
只能默念一句
滚滚长江东逝水
欲语，无言
欲哭，无泪
欲书，无诗

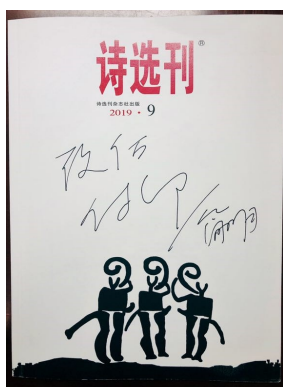
八月的悲伤 ——悼简明老师 陈华美

白烛的泪滴穿透您的眼睛
你一生挚爱的孩子
《朴素》《高贵》《手工》《山水经》
此刻静静地陪着你
还有那面记载着戎马生涯的党旗

《草原跋》你最喜欢的，透过白菊花
无数次循环播放
“唯有草，向死而生”
天空举着八月的草原
一次次下雨
一步一步推开人间的河岸
离天堂更近

从大地中抽出肋骨
播出的种子
万水千山，开花

跌落的秋风
捧着诗行
“生也辽阔，死也辽阔”



《[美丽中国]世界华文诗歌大赛》征文启事

为了庆祝中华人民共和国70周年华诞，弘扬爱国主义精神，由香港中华文化总会属会——国际华文诗人协会与香港报告文学学会主办，由《华夏经济文化/世界华文诗报》、《华夏纪实》杂志、香港文化与旅游协会、香港徐震客学会、国际华文诗人协会世界各地分会等单位协办，由香港中华文化总会、香港文化艺术基金会为支持单位，特地举办《[美丽中国]世界华文诗歌大赛》征文活动。

这是港澳台地区及海外首次举办的以[美丽中国]为主题的报告文学式的世界华文诗歌大赛，是国际诗坛盛事，将会载入诗歌史册。获奖作品将重点打造并由名人出版社出版获奖作品纪念专集《[美丽中国]世界华文诗歌大赛获奖作品诗影集》，即这书籍收入的90首获奖诗歌，均会配上本会摄影家相应的90幅摄影图片而相互辉映，变得极具诗情画意。该书将会成为庆祝中华人民共和国70周年华诞、弘扬爱国主义精神，别具风采且具有纪念收藏价值的报告文学式的诗影集。

(一)、征文内容：作品要求以[美丽中国]为主题，泱泱神州，江山如画，围绕着祖国大好河山的内容进行创作，请务必书写作者自己对某个著名景区、景观、景点和风景名胜的具体印象，如黄河壶口瀑布、八达岭长城、北京故宫、苏州拙政园、新疆天山天池、哈尔滨太阳岛、敦煌莫高窟、西藏布达拉宫等，一诗写一景，切忌泛泛空谈。

(二)、征稿对象：全球作者。

(三)、体裁：华文新诗。数量每人限定1首，20行内，每行18字内，超过无效，重复投稿无效。

(四)、奖项设置：

1.组委会将邀请专家组成评审委员会，对所征集到的华文新诗进行评审，评选出100名获奖作品和人物。这次评奖分为两个方面，其中名次奖90名，荣誉(杰出贡献)奖10名。

2.大赛名次奖设：金奖5名，银奖15名，铜奖20名，优秀奖50名。

3.所有获名次者均颁发获奖证书，赠送纪念礼品为《[美丽中国]——世界华文诗歌大赛获奖作品诗影集》1册。

4.金奖、银奖、铜奖分别再致送奖品。

5.本次活动设荣誉(杰出贡献)奖10名，表彰这次对推动举办《[美丽中国]世界华文诗歌大赛征文》和《[美丽中国]世界华文诗歌大赛获奖作品诗影集》出版以及相关活动做出贡献的人士，并各赠送《[美丽中国]——世界华文诗歌大赛获奖作品诗影集》5册，颁发荣誉证书、精美奖牌及赠送纪念礼品。

(五)、投稿要求：

1.为环保起见，只收电子稿，投稿邮箱：1239536696@qq.com。统一使用word文本附件形式并贴在页面(标题4号宋体加粗、正文及其它文字5号宋体)；

来稿统一格式为在邮件主题栏填写：[美丽中国]世界华文诗歌大赛 - 作者 - 地区 - 作品名称。

2.本次大赛是一次严格而纯粹的诗歌大赛，不收参评费，不退稿，征文评选不看投票和阅读量，不靠留言点赞和打赏金，只认征文本身水平。要求未发表的原创新作，防止抄袭，文责自负。希望大家监督，发现后即予以除名并收回奖励。组委会拥有参赛获奖作品的使用权，不另付稿酬。

3.作者投稿时实行实名制，请在稿件后面提供100字内的简介，含作者姓名、性别、年龄、民族、国家或地区、职业等。另附联系地址、邮编、电话、电子信箱和微信号。

4.来稿不按要求的，直接取消参赛资格。

(六)、组委会和评委会人员不得参加此次大赛名次奖，以示公允。

(七)、征稿时间：自2019年8月8日起，至2019年10月8日截止。过期不予受理。

(八)、获奖者名单将在媒体上、网站、博客、微信群等公布，并将另行用电子邮件专函通知。获奖作者的奖状、奖品、获奖作品集等用挂号平邮寄

上，如需快递请到付。国外获奖者请选择寄国内地址。

(九)、组委会咨询电话：13686673538

(十)、本次活动最终解释权归主办单位。

《[美丽中国]世界华文诗歌大赛》组委会

2019年8月8日，

夏日在屋檐下数星星

中国 作者 何军雄 (China)

晴空万里的夏夜
我在屋檐下数星星

遥望星星
我就看见故乡的影子

闪烁发光的星星
就像母亲的眼睛

照亮每个漆黑的夜
以及我的痛苦和忧伤

夜晚闪烁的星星
点亮我内心诗歌的灯盏

夏日在屋檐下数星星
我的思念开始攀升

何军雄，甘肃会宁人，中国诗歌学会、甘肃省作家协会会员。先后在《中国诗歌》《星星》《诗林》《延河》《飞天》《青春》《奔流》《岁月》《太湖》《躬耕》《工人日报》《中国新闻出版广电报》《中国民族报》等国内外五百多家报刊发表诗歌千余首，获各类文学奖项二百多次。出版诗集《雪地上的书生》《风吹故乡》《春日辞》。

Stg. Cai Hong en Jing Lian school start in november met Chinese taal en Cultuur open lessen. Van de basis Chinese taal uitspraak (Ping Yin) tot simpele conversatie. In totaal zijn er 5 lessen (2 uur/les).

Contact persoon
ChiVerhoeven Tel:
+0486 45 1558

荷兰彩虹中西文化交流中心“文化-语言开放学院”将在有关政府部门的支持下，于2019年11月4日，正式启动。本学期共五周，以汉语拼音到简单会话语句，以达成人简单会话的基础要点，及文化常识。必要时，还将增办书法练习学习班。

