

# LA PONTO

Senpaga dumonata periodaĵo de la  
Limburga Esperanto-Asocio (L.E.A.)  
Aperas la unuan de ĉiu nepara monato.  
Limdato por artikoloj : la 1-a de ĉiu para monato  
Jarkolekto 3, n-ro 5 (17): januaro-februaro 2011  
Ĉiuj antaŭaj numeroj ankoraŭ haveblas.  
Redaktoro: Pieter Jan Doumen, Peerderbaan 81,  
B-3940 Hechtel-Eksel - Tel. 011-73.20.47  
Retadreso: [pieter-jan.doumen@telenet.be](mailto:pieter-jan.doumen@telenet.be)

## Redaktore...

Karaj Gelegantoj,

Ĉi-jare vintro eniris ĉe ni multe tro frue kaj tro forte por la tempo de la jaro kun multe da neĝo kaj do trafikmizero post tre malseka aŭtuno kun subakvigoj sur multaj lokoj. La kapricemo de la naturo oni imputas al la plivarmiĝo de la tero. En 1978 la Fonduso Lode-wijk De Raet, kies membro mi estis, invitis prof. Polk de la brusela universitato, kiu paroladis pri la acida pluvo kaj la ... plivarmiĝo de la tero. Estis la tempo de la malsekiĝo de Saĥelo en okcidenta Afriko. Tiutempe nur kelkaj sciencistoj avertis la mondon pro tiu danĝero. La aliaj ne kredis tion. Nun estas science pruvita fakto. Neĝo kaj glacio rapide fandiĝas sur la polusoj kaj la montoj. Sed kion oni faras por forturni tiun danĝeron? Estas honte, ke eĉ nun, kiam solvo urĝas, la politikistoj rifuzas fari seriozajn aranĝojn por kontraŭagi tiun evoluon. Ansta-taŭe ili vendas aeron! Por ili la ekonomiaj inte-resoj pli gravas ol la estonteco de nia planedo!

Okaze de la Kristnaska festo kaj Novjaro mi tamen deziras al vi agrablan kuneston kun via familio kaj feliĉan kaj prosperan novan jaron!

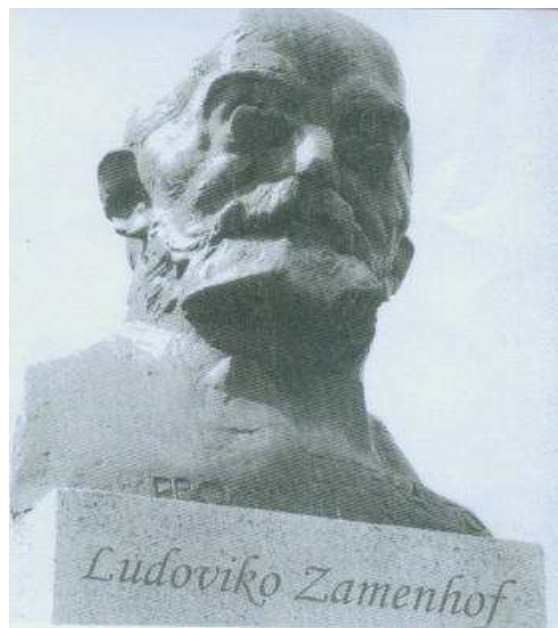
*Pieter Jan Doumen*

## Antaŭparolo de la unua libro (3) (*Voorwoord van het Eerste Boek*) (3)

La duan taskon mi plenumis jene:

Mi faris plenan analizon de ĉiuj nocioj koncerne memstaraj vortoj<sup>1</sup>, tiel ke la tuta lingvo, anstataŭ konsisti el vortoj, kiuj povas alpreni multajn gramatikajn formojn, konsistas nur el kelkaj senŝanĝaj vortoj. Se vi legas tekston skribitan en mia lingvo, vi povas konstati, ke ĉiu vortradiko ĉiam havas la saman neŝanĝeblan formon – nome tiun sub kiu ĝi aperas en

la vortlisto. La diversaj gramatikaj formoj, la rilatoj inter la vortoj ktp estas esprimataj per kombino de senŝanĝaj vortoj. Sed ĉar tia lingvostrukturo estas tute fremda por la eŭropaj popoloj kaj povus esti malfacila por ili, mi tute adaptis tiun ĉi artikecon de la lingvo al la spirito de la eŭropaj lingvoj, tiel ke iu, kiu lernas mian lingvon sen esti leginta antaŭe la enkondukon (kiu estas tute nenecesa por iu kiu lernas la lingvon), eĉ ne suspektas, ke la strukturo de tiu ĉi lingvo iom devias de lia gepatra lingvo. Tiel la vorto *fra'ti'no*, kiu en realeco konsistas el tri vortoj: *frat*, *in*, *o*, en la lernolibro estas jene klarigata: *frat* kiel substantivo alprenas la finiĝon *o* en la nominativo, kio donas *frat'o*;



por la formado de la virinan genron de tiu nocio, oni intermetas la vorteton *in*, kio donas *frat'in'o*; la apostrofoj estas skribitaj por indiki, ke la gramatiko postulas, ke tiu ĉi vorteto estu metita inter la du apartaj kunmetaj partoj de la vorto. Tiumaniere la artikeco de la lingvo tute ne malfaciligas la lernadon; la lernanto eĉ ne konscias, ke tio, kion li nomas finaĵo, prefikso aŭ sufikso, estas tute memstara vorto, kiu ĉiam gardas sian unikan signifon, ĉu ĝi troviĝas komence aŭ fine de la vorto, ĉu ĝi estas uzata kiel memstara vorto, kaj ke ĉiu vorto povas esti uzata kiel radiko aŭ gramatika elemento. Sed intertempe la rezultato de tiu ĉi lingvostrukturo estas, ke ĉio, kion vi skribas en la Lingvo Internacia povas esti komprenata tuj kaj tute ĝuste (kun aŭ sen ŝlosilo) de ĉiu kiu ne nur ne studis antaŭe la gramatikon de la lingvo,

<sup>1</sup> Radikoj, prefiksoj, sufiksoj kaj finaĵoj.

sed eĉ neniam aŭdis pri ĝia ekzisto. Mi eksplikas tion per ekzemplo.

Mi troviĝas en Germanio kaj parolas nenian germanan vorton; mi devas turni min al iu kaj mi skribas jenon en la Lingvo Internacia: *Mi ne sci'as kie mi las'is mian baston'on; ĉu vi ĝi'n ne vid'is?*

Mi donas al mia kunparolanto la vortliston Lingvo Internacia-Germana kaj indikas al li la komencon, kie per grandaj literoj jena frazo estas printita [germane]: *“Ĉion, kio estas skribita en la Lingvo Internacia, oni povas kompreni helpe de tiu ĉi vortlisto. Vortoj kiuj kune konsistigas unu solan nocion, estas kunligitaj, sed estas apartigitaj per apostrofo. Tiel ekz. la vorto **fra'tin'o** konsistas el tri vortoj, kiujn oni devas serĉi aparte”.*

Se mia kunparolanto neniam aŭdis pri la Lingvo Internacia, li komence malfermas grandajn okulojn, sed prenas mian papereton, serĉas en la indikita maniero kaj trovas jenon:

Mi	mi = ich	Ich
ne	ne = nicht	nicht
sci'as	sci = wissen	
	as : prezenco	weiss
kie	kie = wo	wo
mi	mi = ich	ich
las'is	las = laisser	
	is : preterito	liess, habe gelassen
mian	mi = ich	
	a : Adjektiv	
	n : Akkusativ	meinen
baston'o'n	baston = Stock	
	o : Substantiv	
	n : Akkusativ	Stock;
ĉu	ĉu : Fragwort	-- ?
vi	vi = Sie, du, ihr	Sie
ĝin	ĝi = es, ihn, sie	
	n : Akkusativ	ihn
ne	ne = nicht	nicht
vid'is	vid = sehen	
	is : finaĵo de la preterito	sahen / haben gesehen

Ĝuste ordigite: *Ich weiss nicht, wo ich meinen Stock gelassen habe; haben Sie ihn nicht gesehen?*

Tiumaniere germano klare komprenas, kion mi deziras. Se li volas respondi min, mi montras la vortliston Germana-Lingvo Internacia: *“Se vi volas esprimi ion en la Lingvo Internacia, uzu tiun ĉi vortliston, serĉu la vortojn en la vortlisto, sed la finaĵojn indikantajn la gramatikajn formojn en la gramatika aldonajo sub*

*la rubriko 'korespondaj frazelementoj'”.* Ĉar en tiu ĉi aldonajo, kiel vi povas vidi en la lernolibro, la plena gramatiko koncerne ĉiun frazelementon konsistas nur el kelkaj linioj, la serĉado de la korespondaj gramatikaj finaĵoj postulas ne pli da tempo ol la serĉado de vorto en la vortlisto.

Mi atentigas la leganton pri ŝajna facila punkto, kiu tamen havas tre gravan praktikan utilecon. Estas klare, ke vi ne kapablas kompreni vin en lingvo, kiun vi ne regas, eĉ helpe de la plej bona vortaro, ĉar por povi uzi la vortaron de unu el la ekzistantaj lingvoj, vi devas pli-malpli scipovi tiun lingvon. Se vi ne estas familiara kun la lingvo, vi trovos en la vortaro preskaŭ nenian vorton tia, kian vi renkontas ĝin en teksto, kaj eĉ la vortoj, kiujn vi trovas, ne helpas vin kompreni la sencon de la frazo. Tiel ekzemple en la ĉi-supre citita simpla germana frazo – *Ich weiss nicht, wo ich meinen Stock gelassen habe; haben Sie ihn nicht gesehen?* – iu, kiu ne scipovas la germanan, eble trovos en la vortaro: *“mi – blanka – ne – kie – mi – celi – etaĝo – ? – havo – ŝi – ? – ne – ?”*

*D-ro L.L. Zamenhof (daŭrigota)*

Sabaton, la 19-an de februaro 2011  
okazos en **Loveno** la ĉiujara

## LINGOFESTVALO

Loko: CLT, Dekenstraat 4

*Elektu lingvojn kaj konatiĝu kun ili:*

ĉina	Esperanto	irlanda
kiŝvahila	lingala	pola
rusa	hispana	ĉeĥa
ĉiluba	gestlingvo	<b>kaj aliaj</b>

Estu bonvena ekde 13h00.

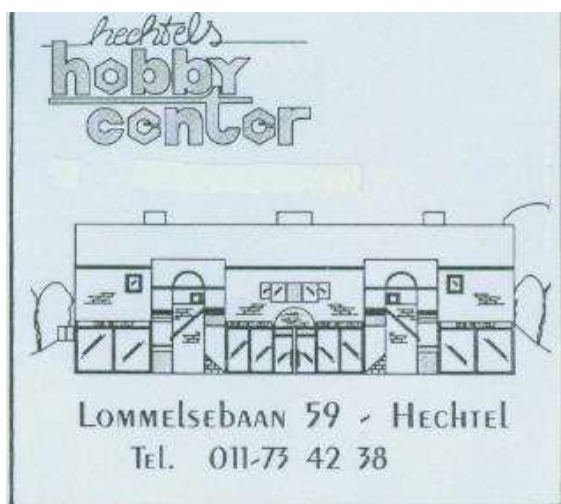
Prezentado de la lingvoj je:  
13h30, 14h45, 16h00 kaj 17h15  
Ĉiu prezentado daŭras 1 horon.

Temo: folkloro

Kunlabore kun la urbo Loveno  
kaj la Centro de Vivaj Lingvoj

Informoj kaj lokorezervado ĉe:

[www.talenfestival.be](http://www.talenfestival.be)  
[info@talenfestival.be](mailto:info@talenfestival.be)



### **Kiu profitas de la premo de la angla lingvo? (Wie profiteert er van de druk van de Engelse taal?)**

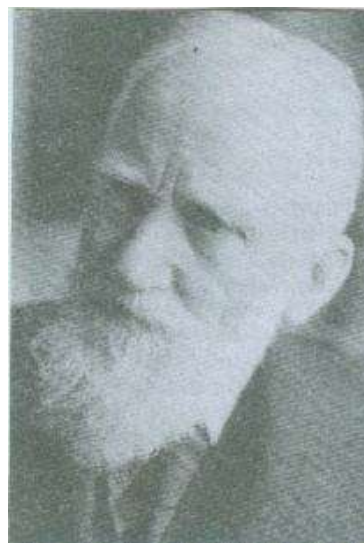
Estas tragike, vidi, ke pli ol 95% de la francoj, kiuj dediĉis multan monon, tempon – kiu ankaŭ estas mono – kaj penon al la lernado de la angla, estas nekapablaj paroli egalnivele kun denaskaj angloparolantoj, el kio rezultas “la domina pozicio de la anglalingvanoj en ĉia situacio komerca, konkurenca aŭ konflikta” (Raporto Grin pri “La instruado de fremdaj lingvoj kiel publika politiko”, septembro 2005), tiom pli ĉar laŭ la statistikoj de la CIA, kiujn oni povas trovi en “The World Factbook” (La Tutmonda Libro de Faktoj) la nombro de la denaskaj anglolingvanoj en la mondo estas malpli ol 5%.

La respondo al la ĉi-supra demando donis en 1997 responsulo de la Internacia Komercio de la Blanka Domo, David Rothkopf, en artikolo titolita “In Praise of Cultural Imperialism?” (Ĉu laŭdindas Kultura Imperiismo?), publikigita en la revuo “Foreign Policy” (Eksterlanda Politiko): “Estas en la intereso de Usono kuraĝigi la disvolvon de mondo en kiu la limoj kiuj separas la naciojn estas transponitaj per komunaj interesoj. Kaj estas en la ekonomia kaj politika interesoj de Usono certigi, ke, se la mondo evoluas al komuna lingvo, tiu lingvo estu la angla; ke, se la mondo evoluas al komuna telekomunikado, la sekurecaj kaj kvalitaj normoj estu usonaj; ke, se la mondo estas ligota per televido, radio kaj muziko, la programoj estu usonaj; ke, se komunaj valoroj estas disvolviĝontaj, ili estos valoroj kiuj komfortigas la usonanojn.”

Klare temas pri la interesoj de Usono (kaj ankaŭ pri tiuj de Britio; vidu la parolado de

Gordon Brown de la 17-a de januaro 2008), ne pri tiuj de la planedo, ne pri tiuj de la homaro. Ni memoru la protokolon de Kioto: “La usona vivmaniero ne estas trakteblaj”.

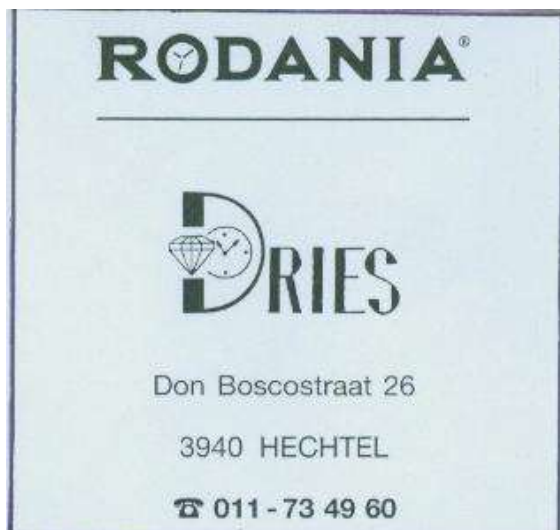
Intertempe kaj malgraŭe iuj denaskaj anglalingvanoj montras pli grandan spiritan malfermitecon, parolante tute alie pri Esperanto. Ili bone scias, ke ilia lingvo estas tute ne tiel facila, kiel oni asertas, ĉar jam antaŭ longe pruvoj por faciligi la lingvon fiaskis, malgraŭ la subteno de eminentuloj kiel Andrew Carnegie, fondinto de la *American Simplified Spelling Board* (Usona Konsilio por Simpligi la Ortografion), kiu donacis ĉiujara al tiu fonduŝo 15.000 dolarojn, prezidento Theodore Roosevelt, George Bernard Shaw, Charles Darwin kaj multaj aliaj. Estigite en Usono en 1875, do dekduo de jaroj antaŭ la publikigo de la unua lernolibro de Esperanto, tiu movado ankoraŭ ĉiam ekzistas. Ĉu estas do pli utopie proponi Esperanton ol simpligi la anglan? Kiel ajn, eĉ simpligite, la angla neniam estus tiel konvena kiel Esperanto por la alilingvaj popoloj. Unu el la plej grandaj eldonejoj de esperantaj verkoj ĝuste troviĝas en Nov-Jorko: Mondial.



George Bernard Shaw

Juna kanada tradukistino skribis: “Kial juna dekelkjarulino mi unue lernis Esperanton por primoki tiun internacian lingvon, kiun neniu parolas.” Je mia surprizo Esperanto baldaŭ ligis min al reto de milionoj da entuziasmaj homoj ĉirkaŭ la mondo and ekde tiam fariĝis grava parto de mia kulturo.”

Dum la francoj, kaj aliaj okcidenteŭropanoj, sensentigite de sia komforto, dorlotas sian nescion, aliaj popoloj moviĝas en Toronto,



Nov-Jorko, Moskvo, Pekino, Rio-de-Ĵaneiro, Melburno ktp., ofte en ekstreme malfacilaj cirkonstancoj, ekzemple en Kinŝaso, Rumongo ktp. Ĉinaj entreprenoj kiuj instalas sin en Afriko, ne malestimas Esperanton, sciante, ke la afrikanoj tute ne mastras la ekskoloniajn lingvojn tiel bone, kiel oni volas kredi al ni.

Do, ĉar Esperanto vere bone funkcias, ne estas bezono forlasi tiun ĉi utilan kaj justan ideon de komuna neŭtrala mondlingvo.

(Henri Masson, Francio)

## Novajoj el Esperantolando

(Nieuws uit Esperantoland)

**Hungario:** Translokiĝo ĉe "Eventoj" –

La interretaj paĝoj kaj servoj de la Esperanto-Centro "Eventoj" en Budapeŝto estas nun translokiĝintaj al nova, pli rapida, pli granda servilo. Ni petas anticipan pardonon, se iuj niaj paĝoj aŭ servoj (Kalendaro de renkontiĝoj, STEB, poŝtkartoj, vortaro, Ret-Info, ktp.) eble ne estos atingeblaj en la sekvaj kelkaj horoj aŭ sekvaj 2-3 tagoj.

La ŝanĝoj koncernas ĉiujn materialojn, troveblajn sub la domajnoj [www.eventoj.hu](http://www.eventoj.hu) kaj [www.esperanto.hu](http://www.esperanto.hu).

Danke al la granda deponejo la ĝis nun diversloke lokigitaj materialoj estos kunigitaj, do ŝanĝiĝos ankaŭ iliaj ĝisnunaj rektaj adresoj. Ekzemple ĉiuj dosieroj de STEB (Scienca kaj Teknika E-Biblioteko) ekde nun estos atingeblaj nur rekte en la centra servilo de Eventoj: <http://www.eventoj.hu/steb>. Serĉiloj kiel Google, Bing, Yahoo kaj aliaj bezonas ankorau kelkajn tagojn aŭ semajnojn por montri la verajn adresojn. Dankon al ĉiuj pro la aktualiĝo de viaj eventualaj retpaĝaj ligoj. La hodiaŭa prezo de grandegaj, ĉionsciaj serviloj estas nur

malpli ol cent eŭroj jare, do por la translokiĝo kaj modernigo ni ne petas eksteran subvencion.  
(Ret-info Eventoj, Hungario)

**Usono:** Nova ludfilmo pri planlingvoj –

Antaŭ kelkaj monatoj Verda Filmejo informis, ke grupo da studentoj de la Kolumbia Universitato kreis mallongan ludfilmon pri planlingvoj "Conlang: the movie". Temas fakte pri lingvokonstruistoj kaj amo. Esperanto rolas tie ne la lastan rolon. La filmo furoris en kelkaj filmaj festivaloj kaj ricevis premion.

Konata esperantisto, fondinto de Esperanto-Vikipedio kaj aktivisto Chuck Smith aktive kunlaboris kun la kreantoj. Kiel rezulto de tiu kunlaboro aperos oficiala eldono de DVD-disko de la filmo kun subtekstoj en Esperanto. Ĉiu povas subteni la interesan projekton kaj vere spektindan filmon, kaj mi invitas vin fari tion, ĉar la filmo plene meritas tion. Oficiala paĝo de la projekto (en la angla) estas:

<http://www.kickstarter.com/projects/46279262/8/conlang-special-limited-edition-dvd>.

Priskribo en Esperanto kaj la maniero kiel mendi la DVD-diskon vi trovos ĉe:

<http://filmoj.net/planlingvo-la-filmo>.

(Ret-info, Eventoj, Hungario)

**Francio (1):** Komerca reklamo en Esperanto –

Inter la 17-a kaj 21-a de oktobro okazis en Parizo la profesia ekspozicio SIAL. Inter ĝiaj pli ol kvin mil budoj unu el la plej grandaj estis tiu de la entrepreno Triballat. En tiu ĉi, kune kun diversaj aliaj produktoj kaj novaĵoj, videblis pakaĵo de la jogurtoj SOJASUN tute en Esperanto! Ĝi estis prototipo tie prezentata kiel kandidato de novigpremio. Esperantigis ĝin la kompanio LinguaForce en Rennes.

Pliajn detalojn kaj bonkvalitan foton pri la Esperanto-teksta jogurto vi povas trovi ĉe <http://www.linguaforce.com/wawawoo/esperanto/sial2010.html>  
Henri Masson

**Francio (2):** Etsuo Miyoshi vizitis Parizon. –

Tute plena estis la salono, kie prelegis s-ro Etsuo Miyoshi jaŭdon la 18-an de novembro en Parizo. Ĉar kelkaj ĉeestantoj alvenis iom malfrue, dum aliaj devis foriri antaŭ la fino, supozeble venis kvindeko da personoj, foje de malproksime, inter kiuj nur unu ne scipovus Esperanton.

La prezidanto de la japana firmao Swany, kiu fabrikas interalie rulseĝojn por handikapuloj, Etsuo Miyoshi, klarigis en Esperanto



sian strategion por faligi la muron de silento, staras inter Esperanto kaj la amaskomunikiloj. Ĉu elspezi grandajn sumojn en multaj landoj por atentigi ilin pri Esperanto? Aŭ ĉu koncentri la fortojn kaj monon sur nur unu difinita celo por krei malgrandan breĉon en la muro, kaj tiel ebligi eniron en la fortikaĵon? Tiun lastan strategion li elektis. Ĝi estas inspirita de la strategio de Ĝenĝis Ĥano. “Lerninte, ke Ĝenĝis Ĥano breĉis nur kvinmetre la Grandan Muron por siaj ĉevaloj kaj venkis Ĉinion dum palpebrumo, mi invitas vin agi sammaniere”, li diris. Li elektis Francion kaj speciale la ĵurnalon “Le Monde”, kiun li konsideras la plej reprezentan francan ĵurnalon en la mondo. Dupaĝa inform-reklamo pri esperanto aperis en la ĵurnalo merkredon, la 15-an de decembro 2010.

*Henri Masson*

**Rusio:** *Sendu leteron al d-ro Zamenhof.* –

Laŭ la bona movada tradicio festi ĉiujare en decembro Zamenhoffeston, ankaŭ en la urbo Jekatarinburgo, ĉefurbo de Urala regiono de Rusio, kunvenis esperantistoj de tiu regiono por kune festi la naskiĝtagrevenon de d-ro Zamenhof. La organizantoj ekhavis la ideon lanĉi du konkursojn ligitajn kun la Zamenhof-tago kaj invitas ĉiujn esperantistojn aktive partopreni en ili!

La unua konkurso titoliĝis “Letero al Ludoviko Zamenhof”.

Ĉiu povis mem elekti en kiu ĝenro verki ĝin: ĉu en prozo, poezio, humura aŭ alia. Ankaŭ enhave la leteroj povis esti variaj: fari peton al la Majstro aŭ rakonti al li iun interesan Esperanto-eventon en via urbo aŭ lando, aŭ komuniki, kial vi ekŝatis kaj lernis la lingvon, aŭ eble simple danki lin, ktp.

La limdato estis la 10-a de decembro 2010. La plej interesaj leteroj estos publikigitaj kaj aperos en la Esperanto-retejo de la grupo. La aŭtoroj de la plej sukcesaj leteroj ricevos premiojn de la organiza komitato.

La dua konkurso koncernis fotadon. Bonvenis fotoj koloraj kaj nigraj-blankaj, seriozaj aŭ ŝercaj. Ankaŭ vidematerialoj estis akceptataj. La plej interesaj fotoj eniros la retan fotoalbumon, dediĉitan al la Zamenhof-tago, kaj tri fotoj elek-titaj de la ĵurio ricevos premiojn de la organiza komitato. *(Ret-info, Hungario)*

**Brazilo:** *Tutmonda tŭitera grupo aktivas* –

En Rio-de-Ĵanejro juna ĵurnalistino, Renata Ventura, ekhavis la ideon lanĉi kampanjon favore al Esperanto sur la informretejo *Twitter* (twitter = angla vorto por “ĉirpi, pepi”). Tiu-cele ŝi kreis kaj estras grupon kun la nomo *Twitter-Action* (Tŭiteragado), kiu komencis funkcii la 11-an de novembro kaj havas nun 87 membroj en pluraj landoj, ĉefe en Brazilo, sed ankaŭ en Argentino, Togolando, Usono, Japanio, Rusio, Pollando, Germanio, Francio, Britio, Hispanio. La agado konsistas el amasa dissendo per la reto de tuja tŭitera informado en mallongaj mesaĝoj de maksimume 140 signoj kaj spacoj. La celo estas atingi en laŭeble plej mallonga tempo la nivelon de la “Trending topics” (laŭmodaj temoj). La afero konsistas el tio, ke homoj markas la temon pri kiu ili skribas per la simbolo #. La plej uzataj temoj aperas en la listo “trending topics”, kiun multaj homoj rigardas por vidi, kiu temo gravas en la tut-monda konversacio. Por atingi tion necesas multaj tŭiteraĵoj.

Estis ankoraŭ tempo enskribiĝi ĉe *Twitter-Action*. Listoj de tutpretaj sendotaj pepaĵoj estas ĝis nun troveblaj kun klarigoj ĉe: *Twitter 15/12* (unua parto), *Twitter 15/12* (dua parto), *Twitter 15/12* (tria parto). Estas respektive 427 pretaj mesaĝoj en multaj lingvoj. Ili estas informaj, interesaj kaj atentokaptaj.

*Henri Masson*



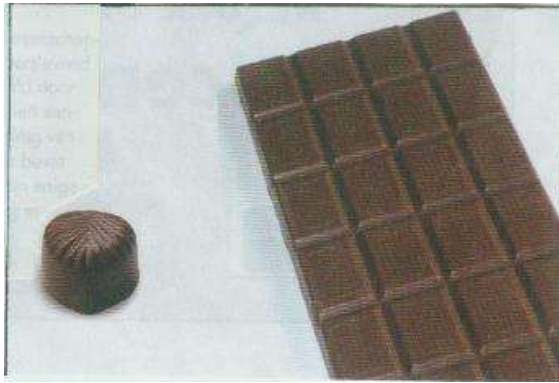
## Nia vasta bunta mondo

*(Onze wijde bonte wereld)*

### Ĉu ĉokolado efikas kontraŭ deprimateco?

Laŭ statistiko, ni konsumas po pluraj kilogramoj da ĉokolado ĉiujare.

Antaŭ nelonge usonaj sciencistoj, baziĝante sur sciencaj esploroj, konstatis, ke ankaŭ ĉokolado povus preventi kor- kaj angimalsanoj, kaj ili ne parolas nur pri la tiom timata koratakono. Tio danke al nombro da elementoj, kiujn enhavas tiu ĉi bongustaĵo. Unu el tiuj elementoj eĉ rekte efikus sur la nerva sistemo kaj pozitive influus ĝin.



Sed ĉu ĉokolado helpas ankaŭ ĉe malbona humoro aŭ deprimateco? La ĉi-supre menciitaj sciencistoj opinias, ke ĉokolado certe povas helpi kontraŭ malbona humoro. La konsumo de ĉokolado stimulus la produktadon de endorfinon en nia korpo. La efiko de ĉokolado povas esti komparata al tiu de morfino. Endorfino mildigas la doloron kaj povas doni al ni feliĉigan senton. Plue kakao entenas feniletilaminon (iu tiel nomata liserga acido – komparu kun LSD!) kaj aliajn kemiajn materiojn, kiuj ankaŭ povus doni al ni eŭforian senton.

La maltrankvileco de iuj sciencistoj, ke ĉokolado eble kaŭzus kutimiĝon, estus pruvita malprava per esploroj, kiuj montrus, ke ĉokolado enhavas tiel malmulte da tiaj substancoj, ke oni ne rajtus paroli pri ia mildiga aŭ saniga efiko en la kazo de deprimateco, kaj do ankaŭ ne pri kutimiĝo.

Sed aliaj sciencistoj estas pli singardaj. Ili opinias, ke ĉokolado ne povas esti konsiderata kiel antaŭdeprima rimedo, sed concedas, ke ĉokolado en kazo de deprimateco povas havi modere pozitivan efikon, eble ankaŭ pro iaj psikologiaj faktoroj.

Ni volus konkludi el tio, ke la konsumo de kelke da ĉokoladbriketoj ne estas la plej efika

metodo venki veran deprimatecon, sed ke iam kaj iam frandi pecon da ĉokolado certe ne malutilas la sanon!

### Regule kontrol(ig)u vian sangtension!

Sangtensio estas la premo de la sango sur la parietoj de viaj vejnoj, ĉiufoje kiam kuntiriĝas via koro. Via koro pompas sesdek ĝis okdek fojojn en minuto vian sangon tra viaj vejnoj kaj arterioj. Kiam pli da sango estas puŝata en la arteriojn, la sangtensio plialtiĝas.

Kiam kuracisto mezuras vian sangtension, li rigardas kaj la supran tension kaj la malsupran tension. La malsupra tensio ekestas, kiam la koro repleniĝas per sango post korbato. Tiam la premo en la arterioj malpliĝas.

Via sangtensio povas varii de minuto al minuto, tute kiel povas varii la korbato. Kiam vi estas emociita, la koro batas pli rapide, kaj ankaŭ plialtiĝas la sangtensio. Kontraŭe, kiam vi dormas, la sangtensio normale sinkas.

Cetere la sangtensio ŝanĝiĝas ankaŭ kun la aĝo, kaj estas ankaŭ diferenco inter la seksoj. Kiam oni pliaĝiĝas, la sangtensio plialtiĝas, precipe la supra tensio. Mezume virinoj havas pli malaltan sangtension, ol samaĝaj viroj. Tamen ekde la menopaŭzo la sangtensio de virino plialtiĝas, ĝis kiam ĝi estos iom pli alta ol tiu de viro.



Via sangtensio povas esti mezurata rekte aŭ nerekte. Normale la kuracisto faras nerektan mezuradon. Li ĉirkaŭas vian brakon aŭ kruron per kava kaŭĉuka bendo. Per baloneto li pompas aeron en la bendon, tiel ke la premo sur la brako aŭ kruro plialtiĝas. Tiel la arterio estas fermata., kaj li ekzamenas, ĉe kiu eksterna premo la arterio ĝuste ne tute fermiĝas (tio estas la supra tensio) aŭ tute ne estas fermata (la malsupra tensio).

Ĉe rekta mezurado tensileganto estas konektata al arterio per maldika plasta tubeto.

Ekzistas ankaŭ sangtensiomezuriloj, per kiuj oni mem povas mezuri sian sangtension hejme.

Por sana persono sangtensio de 120 por la supra tensio kaj 80 por la malsupra tensio estas optimumaj. Se la sangtensio estas malpli ol 140 je 90 oni parolas pri normala sangtensio. Se ĝi superas 160 je 95, temas pri alta.

### Superĝeno de akvo

La okupado de terenoj fare de la homo ne plu havas limojn: eĉ naturaj inondoterenoj ŝanĝiĝis en loĝkvartalojn kaj industriterenojn. Pro la plimultiĝo de malmoligitaj, nepenetrablaj vojoj kaj terenoj, pluvakvo ne plu povas sufiĉe rapide infiltrati en la grundo. Tiel la spaco bezonata de la akvo estas ĉiam pli limigata.



En tri trionoj de la kazoj superĝeno de akvo estas kaŭzata de fortegaj ekpluvoj en somero. La akvo kiu falas sur la multaj malmoligitaj lokoj estas rapide kondukata al la kloakaro, kaj de tie al riveroj, kiuj ofte ne povas gluti la grandegan kvanton. La kloaka akvo, miksitaj per pluvakvo, tiam revenas sur la straton tra la stratdefluiloj aŭ tra digobreĉo de rivero. Someraj inundoj plej ofte estas lokoligitaj.

En vintro akvosuperĝenon plej ofte kaŭzas falado de daŭra, grandkvanta atmosfera akvo. Por plibonigi la navigeblecon de la riveroj kaj limigi la riskon de inundoj, oni rektigis ilin kaj provizis ilin per digoj. La samo okazis al rojoj kaj riveretoj kadre de reparceligado. Malfermaj fosajoj, kiuj antaŭe kolektis la surfacan akvon kaj ebligis ĝian infiltradon en la teron, estis anstataŭigitaj per tuboj aŭ simple malaperis. Pro tio ke la plej granda kvanto de la akvo estas direktata al la riveroj, kaŭzante tiel ankaŭ forta malpliigo de la entera akvo, la riveroj transbordiĝas. Tial vintra akvosuperĝeno plej ofte trafas pli grandan teron ol somera. Pro la drenadado de la tubaroj kaj rektigitaj riveroj kaj rojoj, malsekaj valoj sekigis kaj povriĝis la pejzaĝo.

### Nia rakonto: La bebo de Désirée

#### (1) *Ons verhaal: De baby van Désirée (1)*

Ĉar la tago estis agrabla, sinjorino Valmonde rajdis al *L'Abri* vidi la bebon de Désirée.

Penso pri Désirée kun bebo igis ŝin ridi, ĉar ŝajnis esti nur hieraŭ kiam Désirée mem estis nenio alia ol bebo, en la tago kiam sinjoro Valmonde, rajdante tra la enirpordego trovis ŝin, dormantan en al ombro de dika ŝtonkolono. La etulino vekigis sur liaj brakoj kaj komencis plori kaj voki "daddy". Tio estis ĉio kion ŝi povis fari aŭ diri. Iuj homoj kredis, ke ŝi eble eraris tien sola, ĉar ŝi havis la aĝon de infano kiu paŝetas ŝanceliĝeme. Sed la plej dominanta kredo estis, ke ŝi estis intence forlasita tie de grupo de teksasanoj, kies tendoĉaroj en tiu tago transiris la riveron per la pramo, kiun posedas Cotton Mais ĝuste trans la plantejo. Kun la tempo sinjorino Valmonde forlasis ĉian spekuladon, escepte de tiu, ke la bonvola Providenco sendis al ŝi la bebon por fariĝi ŝia tre amata infano, vidante ke ŝi ne havis propran infanon. Kaj el la infano kreskis bela, aminda kaj ĉarma knabino, la idolo de la Valmond-oj.

Ne estis mirige, kiam iutage ŝi staris kontraŭ la kolono, en kies ombro ŝi dormis antaŭ dek ok jaroj, ke Armand Aubigny, preterrajdante kaj vidante ŝin, enamiĝis je ŝi. Tio estis la maniero kiel ĉiuj Aubigny-oj enamiĝis, kvazaŭ trafitaj per pistolpafo. La pasio kiu vekigis en li en la tago, kiam li vidis ŝin ĉe la pordego, havis la forton de neĝolavango aŭ prerifajro aŭ io ajn kio plenforte ruliĝas trans ĉiuj obstakloj.

Sinjoro Valmonde estis praktika kaj deziris bone konsideri ĉiujn aferojn: tio estis la deveno de la knabino. Li memorigis al Armand, ke ŝi ne havas nomon. Sed Armand rigardis ŝin en la okulojn kaj ne faris al si zorgojn. Kiom gravus tiu foresto de nomo, kiam li povus doni al ŝi unu el la plej malnovaj kaj orgojlaj nomoj en Luiziano<sup>1</sup>? Li mendis la novedzinan korbon en Parizo kaj regis sin kiel eble plej pacience, ĝis kiam ĝi alvenis.

Sinjorino Valmonde ne estis vidinta Désirée kaj ŝian bebon dum kvar semajnoj. Kiam ŝi atingis *L'Abri*, ŝi skuiĝis ĉe la unua rigardo, kiel ŝi ĉiam faris. Estis malĝojaspekta domo, kiu dum multaj jaroj ne spertis la afablan ĉeeston de mastrino. La maljuna Aubigny

<sup>1</sup> Usona ŝtato situanta ĉe la Meksika Golfo (ĉefurbo Orleanso), unu el la sudaj t.n. sklavohavaj ŝtatoj. La interna milito (1861-1865) abolis sklavecon.



edziĝis al francino, kiu amis sian patrion tro multe por povi forlasi ĝin. Ŝi mortis naskinte filon, kaj jaron post ŝia enterigo ŝia edzo reiris al Luiziano kun sia filo Armand.

La tegmento de la domo estis kruta kaj nigra kvazaŭ kapuĉo, parte kovrante la galeriojn, kiuj ĉirkaŭis la flave stukitan domon. Dikaj, solenaj kverkoj kreskis proksime al ĝi, kaj ĝiaj longaj, densfoliaj branĉegoj ombris ĝin kiel mortotuko. La juna Aubigny estis severa mastro, kaj sub li liaj negroj forgesis esti gajaj, kiel ili estis dum la vivo de la konsentema, indulgema maljuna mastro.

La juna patrino estis malrapide resaniĝanta kaj kuŝis etendita sur divano, vestita en mola, blanka muslina robo kun punto. La bebo kuŝis flanke de ŝi sur ŝia brako, kie ĝi endormiĝis ĉe ŝia mamo. La flava vartistino estis sidanta apud fenestro, ventumante sin mem. Sinjorino Valmonde klinis sian dikan korpon super Désirée kaj kisis ŝin, tenante ŝin tenere momenton inter siaj brakoj. Tiam ŝi turniĝis al la infano.

“Tio ne estas via bebo!” ŝi ekkriis timigite. La franca estis la lingvo, kiun oni parolis ĉe la Valmond-oj tiutempe, kiel la tuta Luiziano.

“Mi sciis, ke vi mirus,” ridetis Désirée, “pri tio kiom li kreskis, la eta suĉporkido! Rigardu liajn kruojn, panjo, kaj liajn manojn kaj fingroujojn – veraj fingroujoj. Sandrine devis tondi ilin ĉi-matene. Ĉu ne, Sandrine?”

La virino ĉe la fenestro majeste klinis sian turbanitan kapon: “Jes, Sinjorino.”

“Kaj la maniero kiel li ploras,” daŭrigis Désirée, “estas surdiga. Armand aŭdis lin hieraŭ tiel malproksime kiel la kabano de Blanche.

Sinjorino Valmonde ne forigis siajn okulojn de la bebo. Ŝi levis lin kaj promenis kun li al la plej hela fenestro. Ŝi ekzamenis lin akurate, tiam rigardis Sandrine, kies vizaĝo estis turnita al la fenestro, rigardante la kampojn.

“Jes, la infano kreskis kaj ŝanĝiĝis,” diris sinjorino Valmonde malrapide, dum ŝi remetis la infanon ĉe la flankon de lia patrino. “Kion diras Armand?”

La vizaĝo de Désirée kovriĝis per brilo, kiu estis pura feliĉeco.

“Ho, Armando estas la plej fiera patro en la paroĥo, mi kredas, ĉefe ĉar la indano estas knabo kiu portos lian nomon, kvankam li diris, ke li estus bonveniginta ankaŭ knabinon. Sed mi scias, ke tio ne estas vera. Li diras tion nur por placi al mi. Kaj, panjo,” ŝi aldiris, tirante al si la kapon de sinjorino Valmonde kaj flustris, “li punis neniun negron, ekde kiam naskiĝis la bebo. Eĉ Négrillon, kiu asertis, ke li bruligis sian kruron, por ne devi labori. Li nur ridis kaj diris, ke Négrillon estas granda sentaŭgulo. Ho, panjo, mi estas tiel feliĉa.”

Tio kion diris Désirée, estis vera. La geedziĝo kaj poste la naskiĝo de lia filo forte mildigis la severan kaj postuleman karakteron de Armand Aubigny. Tio feliĉigis Désirée, ĉar ŝi multe amis lin. Kiam li kuntiris la brovojn, ŝi tremetis, sed amis lin. Kiam li ridetis, si ne petis pli grandan benon de Dio. Sed la vizaĝo de Armando ne estis misformita per kuntiritaj brovoj ekde la tago kiam li enamiĝis je Désirée.

(Daurigota)

## La Limburga Esperanto-Asocio

### Aktivaĵoj en novembro kaj decembro 2010

Ĵaŭdon, la 25-an de novembro 2010:

Henri Schutters prelegis pri la fama pentristo Pieter Bruegel la Maljuna. Multjara studo de ĉiuj dokumentoj rilate al li kaj lia tempo fare de la *Bruegel-kring*, kies kasisto Henri estas, ŝajnas pruvi, ke li naskiĝis en la nuna vilaĝo Grote Brogel, kiu estas parto de Peer. Ruinoj de lia naskiĝdomo, la Ooievaarsnest (Nido de Cikonio) ankoraŭ ĉiam ekzistas.

Ĵaŭdon, la 16-an de decembro 2010:

Ok membroj de LEA konvenis en la restoracio de la hotelo ‘De Boskar’ en Peer por celebri la naskiĝtagon de D-ro Zamenhof.

### Aktivaĵoj en januaro kaj februaro 2011

Ĵaŭdon, la 27-a de januaro 2011:

An Olijsla-gers gvidos la ludon Skrablo. La skrablotabu-letto, farita de An, estas speciale konceptita por la lingvo Esperanto.

Ĵaŭdon, la 24-an de februaro 2011:

J. Doumen prelegos pri la limburgaj dialektoj. Ĉiuj esperantistoj, membroj aŭ ne, limburganoj aŭ ne, estas tutkore bonvenaj! Ĉiuj aktivaĵoj komenciĝas je 20h00.



