LA PONTO

Tweemaandelijks tijdschrift van de Limburgse Esperantovereniging.

Jaargang 6, nummer 3 (33) september-oktober 2013
Verschijnt op de eerste dag van iedere onpare maand.
Erkenningsnummer: P808228
V.U.: Pieter Jan Doumen, Peerderbaan 81, B-3940 Hechtel-Eksel
Tel. 011-73.20.47 – E-mail: pieter-jan.doumen@telenet.be

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 6, n-ro 3 (33): septembro-oktobro 2013
Ĉiuj antaŭaj numeroj ankoraŭ haveblas ĉe http://esperanto-forum.net/doc/LaPonto/archief.html .
Redaktoro: Pieter Jan Doumen, Peerderbaan 81,
B-3940 Hechtel-Eksel - Tel. 011-73.20.47
Retadreso: pieter-jan.doumen@telenet.be

Redaktore...

Karaj Gelegantoj,

La ĉiujaraj ferioj estas denove pasintaj. La kluboj denove ekfunkcios, organizante kursojn por komencantoj kaj progresantoj, kaj agrablajn vesperojn por siaj membroj kun la celo doni al ili okazon paroli nian belan lingvon.

Bedaŭrinde, ĉe multaj la komenca entuziasmo malvarmiĝis, kaj tial la kluboj ŝrumpas. Tiun disvolviĝon oni konstatas nuntempe en ĉiuj organizaĵoj. Tamen mi sendas urĝan alvokon al ĉiuj esperantistoj en Limburgo kaj alie iri al la klubvesperoj, kiuj en Peer okazas ĉiun lastan ĵaudon de la monato de septembro al junio (escepte en decembro). Memkompreneble ĉiuj ne-Limburgaj esperantistoj estas ankaŭ bonvenaj. Nia lokalo situas en la kultura centro de Peer, 'Poorthuis', Zuidervest 2A, Peer, fronte al la enirejo de la preĝejo.

En nia unua klubkunveno ni ricevos la Francan esperantiston d-ron Thierry Saladin, kiu jam estis en Peer kaj nun parolos pri projekto lanĉita de sud-amerika knabo por subteni la adopton de Esperanto fare de la Eŭropa Unio. Vi estas tutkore bonvena eĉ se vi ankoraŭ nneiam venis al Peer. Bedaŭrinde estas plu nur unu klubo en Limburgo, sed ĉiuj esperantistoj certe disponas pri aŭto.

Ni atendas vin !

Pieter Jan Doumen

Plua historio de Esperanto (6)

(Verdere geschiedenis van het Esperanto) (6)

Dum la kongreso en Varsovio en 1937 okazis traktadoj inter I.E.L. kaj U.E.A., sed ili restis sen rezultato. U.E.A. daŭrigis sian ekzistadon, denove kun nur individuaj membroj, sed ili estis tre malmultaj, kaj U.E.A. ne plu havis ian praktikan signifon.

Tuj ekde la komenco I.E.L. modele laboris, kaj ĝis la militesplodo en 1939 faris multan utilan laboron. La semajna gazeto *Heroldo de Esperanto* fariĝis la organo de I.E.L., kiu eldonis ankaŭ monatan revuon, *Esperanto Internacia,* kaj jarlibron.

En 1938 I.E.L. havis pli ol 13.000 membrojn en 60 landoj. Eĉ dum la milito la nelacigebla sekretario (nova titolo anstataŭ direktoro) Goldsmith sukcesis gvidi la Ligon sen deficito, kvankam el la plej multaj landoj ĝi ne povis ricevi kotizojn.

Antaŭ la naskiĝdomo de d-ro Zamenhof en 1937 :
d.m.a.d. Sofia Zamenhof, filino - Ludoviko (nepo, filo de Adam Zamenhof) - Lidja Zamenjof, filino

Post la militfino la landaj asocioj de la plej multaj okupitaj landoj revenis al I.E.L., kaj aliĝis ankaŭ kelkaj novaj landaj asocioj. Je la fino de 1946 I.E.L. havis preskaŭ 16.000 membrojn en pli ol 60 landoj. Landaj asocioj aliĝintaj al I.E.L. troviĝis (en 1947) en Arĝentino, Aŭstralio, Belgujo, Brazilo, Britujo, Bulgarujo, Ĉekoslovakio, Danujo, Francujo, Italujo, Jugosalvujo, Nederlando, Nervegujo, Nov-Zelando, Svedujo, Svisujo, Nord-Ameriko (Usono kaj Kanado). Samtempe ekzistis ankoraŭ ne aliĝintaj landaj asocioj en Bolivio, Egiptujo, Finnlando, Grekujo, Hungarujo, Irlando, Japanujo, Liĥtenstejno, Palestino, Polujo, Portugalujo, Rumanujo, Urugvajo, sed la plej multaj el ili estis tro malgrandaj por aliĝi.

En 1946 komenĉiĝis intertraktoj kun la celo reunuigi la du organizaĵojn U.E.A. kaj I.E.L., kaj kun bona volo ambaŭflanke oni atingis interkonsenton, kiun aprobis la landaj asocioj per voĉdono kaj kiun sigelis la kongreso en Berno en 1947. Post la reunuiĝo la nomo de la organizaĵo estis Universala Esperanto-Asocio (U.E.A.), kaj ĝi havis du oficejojn, unu en Rickmansworth apud Londono, kaj unu en Ĝenevo. La oficiala organo estis *Esperanto,* redaktata de Hans Jakob en Ĝenevo. La kontrakto kun *Heroldo de Esperanto* ankoraŭ ne estis renovigita.

6. Organizo de la neŭtrala Esperanto-movado

En la nova U.E.A. oni fine atingis internacian Esperanto-organizaĵon, kiu povis kontentigi ĉiujn. La nuna organiza sistemo de la neŭtrala Esperanto-movado estas jena :

En la diversaj urboj kaj lokoj laboras la lokaj grupoj (kluboj), kies tasko estas eduki siajn membrojn al bonaj esperantistoj, zorgante pri ilia perfektigado en la lingvo, kaj fari lokan propagandon, aranĝi kursojn k.t.p. La lokaj grupoj unuiĝas en landaj asocioj, kiuj akceptas ankaŭ izolajn membrojn en lokoj, kie ne ekzistas loka grupo. La tasko de landa asocio estas administradi la movadon en la lando, starigi kursojn kaj novajn lokajn grupojn, prizorgi la ĝeneralan propagandon kaj helpi la lokajn grupojn en ilia laborado. La landaj asocioj unuiĝas en U.E.A. (antaŭe I.E.L.), pagante kotizon de duonan ŝilingon por ĉiu el siaj membroj, kiuj tiel fariĝas 'asociaj membroj de U.E.A.'. Do ĉiu klubano fariĝas aŭtomate membro de sia landa asocio kaj asocia membro de U.E.A., kaj ricevas internacian membrokarton kaj 'servokuponaron', per kiu li rajtas utiligi la servojn de la delegitoj de U.E.A. en ĉiuj landoj. U.E.A. akceptas ankaŭ rektajn membrojn el la landoj, kie landa asocio ne ekzistas.

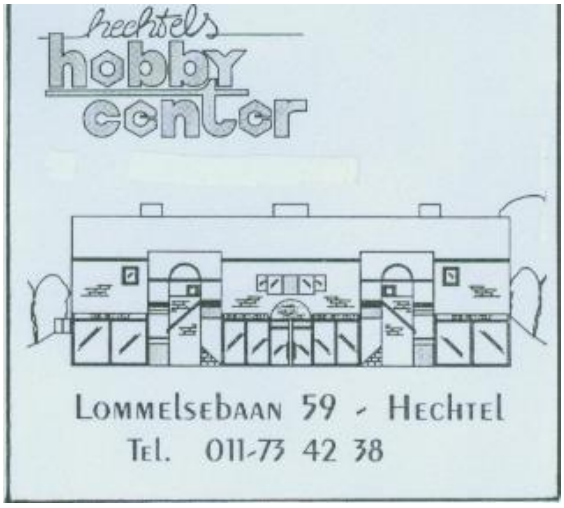
Tiuj kiuj deziras tion, povas pagi pli altan kotizon kaj fariĝi 'individuaj membroj de U.E.A'. Laŭ la alteco de la kotizo ĉi tiu fariĝas 'Membro kun Jarlibro' (M.J.), kiu ricevas nur la jarlibron ; 'Membro-Abonanto' (M.A.), kiu ricevas la jarlibron kaj la monatan gazeton Esperanto ; 'Membro-Subtenanto' (M.S.) ; 'Patrono' (Pat.) ; 'Dumviva Membro' (D.M.). Ekzistas ankaŭ 'Honoraj Membroj' (H.M.).

U.E.A havas kontrakton pri kunlaboro kun diversaj fakaj asocioj, neŭtralaj kaj neneŭtralaj. La plej supera aŭtoritato de la asocio estas la Komitato de U.E.A., kiu konsistas el reprezentantoj, elektitaj de la landaj asocioj kaj de la delegitoj, sed la kurantajn laborojn prizorgas la estraro, kiu estas elektata inter la komitatanoj.

Prezidanto de I.E.L. ĝis la kunfandiĝo kun la malnova U.E.A. en 1947 estis Louis Bastien el Parizo. En 1947 Ernfrid Malmgren el Stokholmo estis elektita prezidanto de la nova U.E.A. Ĝenerala sekretario estis Cecil C. Goldsmith. La oficejo en Rickmansworth apud Londono prizorgis la administradon, tiu en Ĝenevo la redaktadon de 'Esperanto' kaj la servojn.

U.E.A. havas 'delegiton' kaj vicdelegiton, ofte ankaŭ fakdelegitojn, en multaj lokoj de ĉiuj landoj. Iliaj adresoj estas en la jarlibro.

(Laŭ Støp-Bowitz kaj Isbrücker)



Novaĵoj el Esperantolando

Nieuws uit Esperantoland

Hungario 1 – *ESF serĉas kunlaboranton* –

La fondaĵo Esperantic Studies Foundation (ESF) kune kun la Instituto pri Publika Ekonomiko de la Universitato Humboldt de Berlino, la Instituto pri Anglaj Studoj de la Universitato de Lepsiko kaj la Departemento de Germanaj Studoj de la Universitato Sophia de Tokio serĉas kunlaboranton por esplorprojekto pri internacio taksado de lingva justeco, lingva demokratio kaj lingvaj rajtoj.

1. Taskoj: la kandidato devas pretigi raporton kies enhavo estas:

- Profunda komentita bibliografio de la faka literaturo pri la konceptoj de lingva justeco, lingva demokratio kaj la sociaj, praktikaj kaj ekonomikaj aspektoj de lingvaj rajtoj. Aparte grave estas klarigi la implicojn de tiuj konceptoj por lingva politiko kaj planado.
- Priskribo de la plej gravaj kolektoj aŭ sistemoj de indikiloj por taksi (prijuĝi) lingvajn politikojn aŭ kolektoj de nelingvaj indikiloj, kiuj tamen tuŝas aŭ rilatas al lingvoj.
- Priskribo de la plej gravaj datumbazoj aŭ enketoj pri lingvaj kono kaj uzado.

2. Profilo de la kandidato.

La kandidato havu magistrodiplomon pri politika filozofio, politikaj sciencoj, ekonomiko aŭ socilingvistiko aŭ estas financa siajn studojn sur unu el tiuj kampoj. Kandidatecoj de doktorstudentoj estas aparte bonvenaj. La kandidato devas tre bone regi la anglan lingvon. Kono de aliaj lingvoj estas tre valora, prefere almenaŭ unu inter Esperanto, la franca, la germana, la itala, la hispana, la japana aŭ la rusa. La kandidato laboros sub la gvido de scienca komitato, kiu respondecas pri la projekto. La membroj de la komitato estas D-ro Michele

Gazzola (gvidanto), Prof-o Renato Corsetti, Prof-o Mark Fettes, Prof-o Sabine Fiedler, Prof-o Goro Christoph Kimura, Prof-o Bengt-Arne Wickström.

3. Limdatoj

La kandidato devas sendi retpoŝte sian vivopriskribon (maksimume du paĝojn), leteron de motivaĵo (maksimume) unu paĝon) kaj prefereble unu publikaĵon antaŭ dimanĉo la 25-a de aŭgusto 2013. La laboro komenciĝos en septembro 2013. Intermeza taksado okazos je la komenco de novembro. La kandidato sendu la finan raporton antaŭ la 15-a de januaro 2014.

4. Kompenso : La kunlaboranto ricevos malnetan kompenson de 3.000 usonaj dolaroj.

5. Kontaktoj kaj informoj : D-ro Michele Gazzola, gazzola@hu-berlin.de

(Ret-Info, Eventoj, Hungario)

Hungario 2 – *Novaj libroj en STEB* –

Lingvon oni lernas por utiligi ĝin. La uzado en sciencaj kaj profesiaj kampoj tamen postulas – krom entuziasmo – ankaŭ terminaron kaj fakajn esprimojn. Antaŭ ol verki iun ajn sciencan aŭ fakan artikolon, oni devas konatiĝi kun la jam ekzistantaj terminoj, fakaj esprimoj kaj parolturnoj.

Ĉe la Scienca kaj Teknika Esperanto Biblioteko (STEB) estas kolektataj esperantlingvaj teknikaj kaj natursciencaj artikoloj, verkoj kaj elektronikaj libroj. Liston de nove aldonitaj libroj ni publikigas de tempo al tempo en interretaj retlistoj kaj pere de Ret-Info. Se vi konas sciencan aŭ teknikan verkon ne registritan ankoraŭ en STEB, kun danko ni akceptas vian informon pri ĝia reta trovadreso, aŭ rekte ĝian dosieron mem. STEB estas funkciigata de la Esperanto-Centro Eventoj en Budapeŝto, kaj ne ricevas financan subtenon nek de landa asocio, nek de E@I aŭ ESF, nek de aliaj instancoj. La adreso de STEB : http://www.eventoj.hu/steb . La oficejaj kunlaborantoj estas Szilvási László kaj Mészáros István. Ili estas kontakteblaj ĉe oficejo@eventoj.hu . Multajn dankojn al ĉiuj aktivuloj, helpantoj kaj kunlaborantoj !

Novaj materialoj dum la lasta jaro: 52 verkoj. Funkcias en Francio tre utila socio : Scio sen Landlimoj, fondita de s-ro Jean-Pierre Petit, astrofizikisto, komputilisto, aŭtoro de multaj libroj. La asocio celas disvastigi sciencajn kaj teknikajn konojn en popularscienca nivelo en formo de interesaj bildostriaj rakontoj.

La rakontojn verkis Jean-Pierre Petit mem. Ili estas tradukitaj al 38 lingvoj, kaj danke al

Roland Platteau kaj Pierre Chibleur, ili estas ĝueblaj ankaŭ esperante !

La bildostriaj rakontoj estas libere kaj senpage elŝuteblaj el la retejo de la asocio – kaj ekde nun ankaŭ el tiu de la Scienca kaj Teknika Esperanto-Biblioteko, STEB. Kondiĉo de elŝutebla senpageco estas nekomerca aplikado, kaj neuzado por ajna politika, sekteca aŭ religia celo. Retadreso de la Franca asocio : http://savoir-sans-frontieres.com .

Szilvási László.

(Ret-Info, Eventoj, Hungario)

Belgio – *Domo de eŭropa historio en ekzilo* –

Jam antaŭe mi parolis pri tiu neordinara ekspozicio en la eŭropa kvartalo de Bruselo en majo kaj junio kun la titolo *Vivo en la eksa Eŭropa Unio*. Pro la granda sukceso la organizanto, la Koninklijke Vlaamse Schouwburg (la Reĝa Flandra Teatro) decidis remalfermi la pordojn en septembro.

La plej bona reklamo por Esperanto faris Guy Verhofstadt, antaŭa ĉefministro de Belgio, nun eŭropa deputito, dum radioelsendo de la serio Café Corsari la 29-an de majo. Aldone vi trovos kelkajn informojn, ĉefe en Esperanto, kun klarigoj en la nederlanda, la franca kaj la angla. Tiel ankaŭ en la ekspozicio: la ĉefaj klarigoj estas en Esperanto, ankaŭ ĉiuj ŝildoj kaj montriloj, kaj en malgrandaj literoj la tradukoj en la nederlanda, la franca kaj la angla.

Ne plendu se la Esperanta versio ne estas tute korekta ! La realiganto uzis Google-tradukojn, sed oni bone komprenas ĉion (eĉ sen akuzativoj !). Estas jam miraklo, ke ne Esperantoparolanto elektis Esperanton ! Li tute same povus uzi la francan aŭ la anglan.

Tio pruvas, ke pli kaj pli Esperanto estas akceptata lingvo ĉe la eŭropaj instancoj kaj la ĝenerala publiko de tiu eŭropa kvartalo. Kompreneble la Eŭropa Komisiono ne rajtas altrudi Esperanton, ĉar lingvo kaj kulturo estas absolute materio de la ŝtatoj-membroj. Tamen la Eŭropa Esperanto-Unio sukcesis obteni la financan subtenon de la Eŭropa Komisiono por sia projekto *lingvo-info*. Ni do ne kaŝis nian nomon kaj uzis la esperantan titolon en la projekto !
http://www.kvs.be/index2.php?page=program&disciplie=&_id=802 .

(Flory Witdoeckt)

VIVO EN LA EKSA EŬROPA UNIO :
la lastaj jaroj de la longa paco
(Korektita teksto)

En ĝia lasta ekspozicio la "Domo de la Eŭropa Historio en Ekzilo" prenas vin reen al la tempo pli ol duonan jarcenton pasinta: la fruaj jaroj de la dudek-unua jarcento, la aŭtuno de la Eŭropa integriĝo: unu el la plej impresaj projektoj de paco kaj modernigo de nia tempo.

Post du sangaj Eŭropaj Internaj Militoj kun tutmondaj sekvoj unuiĝo ŝajnis la plej bona metodo finfine alporti pacon. Sed la sekvaj prospero kaj stabileco endormigis Eŭropon. La kontinento videble maljuniĝis. Apenaŭ povante krei sufiĉan renovigon, Eŭropo tre rapide estis devancita maldekstre kaj dekstre de forte kreskantaj ekonomioj. La Longan Pacon sekvis la Granda Recesio. Post jaroj de intensa harmoniigo la Projekto Eŭropo estis subite minacata. La voĉdonantoj perdis la senton de idealismo kaj espero, kun kiuj ili ĝis tiam rigardis tiun demokratan eksperimenton. Necerteco kreskis senbride. Longe subpremataj diferencoj aperis denove. Novaj disputoj ĝermis en la malnovaj riftoj. Malgraŭ obstinaj klopodoj resti flosanta en la nova mondo, Eŭropo refalis kaj refariĝis kio ĝi jam ĉiam estis : politike dividita kontinento.

Tra la tuta mondo la ekonomiaj povo kaj aktiveco transloĝiĝis de la Okcidento al la Oriento. Dum pintaj konferencoj pri la klimato kaj internaciaj konfliktoj Eŭropo devis kontentigi sin per duaranga rolo. En la Universitato de Istanbulo oni forigis la Eŭropajn Studojn pro manko de intereso. Sur siaj ciferecaj ekranoj kaj tra la tutmonda reto de vitraj fibroj niaj avoj estis atestantoj de la neevitebla pereo de sia familiara universo.

(Thomas Bellinck)

Kio estas streso ?
(Wat is stress ?)

Oni multe parolas pri ĝi, kaj ĉiu iam suferis aŭ suferas pro ĝi. Sed kio estas streso?

Streso estas nenio alia ol streĉiĝo aŭ premo. Ĉu streso estas malutila aŭ ne, dependas de la kvanto da streĉiĝo kiun iu povas elteni. Se ni parolas pri streso, plej ofte temas pri tro da streĉiĝo. Sed streso ne ĉiam estas malsaniga. Streso estas tute natura kaj saniga reago de la korpo. En la laborejo streso helpas onin bone funkcii. Ĝi faras onin atentema, koncentrita kaj efika. Streĉiĝo ankaŭ pretigas la korpon al agado, kaj tio necesas por povi reagi al minacaj situacioj.

Ekestas problemoj nur, kiam la eltenenda ŝarĝo estas pli granda ol la eltenada forto. En tiu momento la postuloj, metataj al oni aŭ kiujn oni metas al si mem, estas pli grandaj ol la kvanto kiun oni povas mastri. La ekvilibro inter la faktoroj, kiuj kaŭzas la streĉiĝon – la stresoroj –, kaj oniaj eblecoj eviti aŭ trakti streson, klinas la vektan pesilon al la malbona flanko. Tiuj stresaj cirkonstancoj povas esti tre diversaj, variantaj de ĉiutagaj stressituacioj al gravaj viveventoj. Cetere unuj homoj estas pli stressentemaj ol aliaj.

Simptomoj: malsaniga streso povas montriĝi en diversaj manieroj : per korpaj signaloj, psikaj signaloj kaj kondutaj signaloj.

Korpaj signaloj rilatas al plialtiĝinta korpa aktiveco en kazo de streso. Oni povas suferi pro kapdoloro, dorsdoloro, sed ankaŭ pro korpalpitacioj aŭ digestaj perturboj. Ankaŭ la korpa defendosistemo povas esti atakata de streso. Per tio oni fariĝas ankaŭ malpli imuna kontraŭ malvarmumo kaj gripo. Laceco, mal-

kvieteco kaj dormoproblemoj ankaŭ estas oftaj stressimptomoj.

Stresitaj homoj ofte estas iriteblaj aŭ cinikaj. Sed streson ankaŭ povas akompani sentoj de senpoveco, malfeliĉeco aŭ enuado. Malsaniga streso povas ankaŭ forte influi la humoron, la animstaton en kiu oni troviĝas. Homoj povas ankaŭ senti sin solecaj.

Stresitaj homoj ofte estas ordonemaj, malafablaj, kritikemaj, aŭ supermezure konsumas alkoholon, drogojn, sigaredojn aŭ nutraĵojn. Malsaniga streso povas kaŭzi ŝanĝojn en la konduto de la homoj. Tiuj ŝanĝoj estas kaŭzataj interalie de la korpaj kaj psikaj simptomoj de streso. Iritebleco povas kaŭzi konfliktojn kaj malviglecon aŭ sombrecon, kiuj rezultigos ke la stresita persono retiriĝas el la socio kaj evitas sociajn kontaktojn.

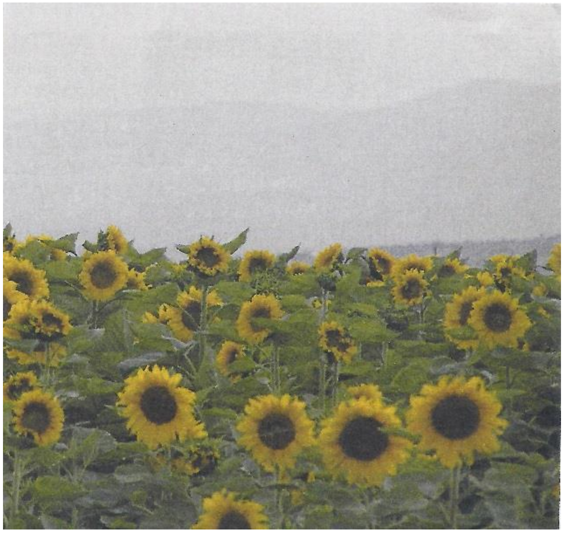
Margarino kaj kolestorolo
(Margarine en cholestorol)

Margarinoj, jogurtoj k.s. kiuj plimalaltigas kolestorolon estas ankoraŭ pli nocaj ol la t.n. malbona LDL-kolestorolo. Tio estas la konkludo de la *Journal of the American College of Cardiology* kaj la *European Society of Cardiology*. Prominentaj kardiologoj kaj medicinaj revuoj pli kaj pli ofte kritikas la konsumon de nutraĵoj pliriĉigitaj per plantsteroloj.

Jam en 2005 la revuo *De Huisarts* (la Familia Kuracisto) publikigis resumon de artikolo el la *Journal of the American College of Cardiology*, bazita sur Finna studo kun la konkludo, ke plantsteroloj, kiel kolestorolplimaltigantaj margarino kaj jogurto, plejgrandparte trafas kontraŭ la arterivandoj kaj estas tie troveblaj en la danĝera tartro, kiu plimallarĝigas la arteriojn, eĉ ĉe la uzo de kolestorolplimalaltigantaj medikamentoj surbaze de t.n. statinoj. Tio levas la demandon pri la aterogena efekto (t.e. kiu kaŭzas arterisklerozon) de tiuj plansteroloj.

El freŝdata Germana studo, publikigita de la Usonaj kaj Eŭropaj Asocioj de Kardiologoj, aperas, ke la plantsteroloj jes plimalaltigas per 10% la kolesteroltitron en la sango kaj per 15% la LDL-kolesterolon, sed samtempe plialtigas la plantsteroltitron per 300%, kaj ke tiu ĉi planta kolesterolo kondutas tute same kiel la LDL-kolesterolo kaj, per oksidiĝo, fariĝas ankoraŭ pli rapide noca, kaj ke per tio la risko de korinfarkto ĉe riskopersonoj plialtiĝas per faktoro 3.

Kardiologo prof. d-ro Oliver Weingärtner de la universitato de Saarland (Germanio) diras, ke li nun devas 'elpeli la diablon kaj ties ĝemelfraton Beelzebub'. Plantsteroloj funkcias en plantoj sammaniere kiel LDL-kolesterolo ĉe homoj. Ili estas i.a. necesaj por stabiligi la ĉelmembranojn. Ili troviĝas en malgrandaj kvantoj en plantaj oleoj. Sed tute kiel LDL-kolesterolo ili povas degeneri kaj fariĝi nocaj, se ili oksidiĝas. La molekuloj de la plantsteroloj kaj de la LDL-kolesterolo tiagrade similas unuj al la aliaj, ke la plantsteroloj povas forpuŝi la



kolesterolon el la intestoj kaj ekskreciigi ilin, tiel ke la kolesteroltitro en la sango plimalaltiĝas. Por tio enorma kvanto da plantsteroloj estas necesa. Kun nia ĉiutaga nutrado ni ensorbas mezume 300 miligramojn. Por atingi plimalaltiĝon de la kolesteroltitro, oni bezonas minimume de 2 al 3 gramoj. Tio egalas al konsumo de 5 avokadoj.

Per tia enorma kvanto la kolesteroltitro plimalaltiĝas ja per 10%, sed la plantsteroloj per 300%! Ĉe la kutima analizoj oni ja mezuras la HDL- kaj LDL-kolesteroltitrojn, sed ne la kvanto de la plantsteroloj. Kontraŭe al la homa kolesterolo tiu amase aldonataj kemie puraj kaj forte koncentritaj plantsteroloj ne estas ligitaj al transportproteinoj (lipoproteinoj). Tial ili ne povas esti digestataj. Aliflanke ili ankaŭ ne povas esti ekskreciataj. Ili oksidiĝas kaj fiksiĝas, tute kiel la LDL-kolesterolo, kontraŭ la arterivandoj kaj tiamaniere iom post iom fermas la arteriojn. LDL-kolesterolo en si mem estas bona kaj necesa por nia sano, sed ĝi oksidiĝas pro manko de antioksidantoj.

Ankaŭ plantsterolo en si ne estas noca. Sed la rafinadprocezo de la ĉiovendejaj plantaj oleoj, kiuj ankaŭ servas al la produktado de la margarinoj, okazas ĉe temperaturoj ĝis 170 ° celsiaj.

Poste tiuj oleoj suferas multajn prilaborojn per ĥemiaĵoj por doni al ili la koloron, odoron kaj guston de la tipaj ĉiovendejoleoj.

Eksperimentoj kun musoj montris al Weingärtner kaj liaj kolegoj, ke la musoj, ĉe egala kolesteroltitro, havis duoble pli altan arteri-sklerozon, kiam ili aldonis plantsterolojn al ilia nutraĵo. Ĉar rezultatoj de eksperimentoj kun bestoj ne ĉiam estas aplikeblaj al homoj, oni ekzamenis la korklapojn de pacientoj, kiuj estis tiagrade kalkiĝintaj, ke oni devis anstataŭigi ilin. Ĉe pacientoj, kiuj la antaŭan jaron manĝis nutraĵojn riĉigitajn per plantsteroloj, tiuj ĉi estis forte plialtiĝintaj en la kalkiĝintaj korklapoj.

Se vi volas plimalaltigi la kolesteroltitron en via sango en sekura natura maniero, la kardiologoj konsilas al vi:

- anstataŭigi la nocajn grasaĵojn, do ankaŭ margarinojn, per bonaj grasaĵoj, precipe nerafinitaj oliva, kolza kaj kokosa oleo; modera konsumo de butero ne nocas ;
- manĝi pli da legomoj kaj malpli da viando, du pomojn ĉiutage kaj fermentintan ruĝan rizon.

(W.J. Duckaert, el 'Maar natuurlijk')

Manĝu fermentintan ruĝan rizon !

(Eet gefermenteerde rode rijst !)

La amaskomunikiloj, reklamo kaj kuracistoj ĉiutage komprenigas al ni, ke la kolesteroltitro en nia sango ne povas esti tro alta. Tial la industrio trudas al ni artefaritajn kolesterol-plimaltigantojn, kiuj kaŭzas multajn eblajn nocajn kromefektojn. Ekzistas tamen natura kaj sendanĝera kolesterolplimalaltiganto: fermentinta ruĝa rizo.

Escepte se temas pri heredaj kazoj, ĝenerale perfekte eblas plimalaltigi la kolesteroltitron per pli saniga vivmaniero. Pli da moviĝado, mal-plipeziĝado en kazo de superpezo kaj adaptita dieto plej ofte sekvigas bonajn rezultojn. Kaj se tio ne sufiĉas, tiam helpas precipe la natura rimedo : fermentinta ruĝa rizo.

Jam de multaj jarcentoj en la Ĉina kuirejo oni uzas 'Red Yeast Rice', aŭ fermentintan ruĝan rizon por plibonigi la guston de fiŝaĵo, viando, saŭcoj, soja kaj legomoj kaj por fari rizvinon. Tiu gustopliboniganto kaj natura koloranto ekestas se oni fermentigas la rizon per la fermento *Monascus purpureus*, per kiu ekestas la ruĝaj rizgrenoj. Red Yeast Rice estas ankaŭ uzata en la Ĉina medicino por plibonigi la sangocirkuladon kaj plifortigi la koron. Tial oni ekzamenis ĝiajn efektojn per klinikaj studoj.

Diversaj studoj, ĉe kiuj oni uzis ĉiutage 1,2 aŭ 2,4 gr da fermentinta ruĝa rizo, montris gravan kolesterolplimalaltigan efekton. Post ok semajnoj oni konstatis plimalaltiĝon de la totala kolesterolo per 16 ĝis 23%, de la 'malbona' LDL-kolesterolo per 21 ĝis 31% kaj de la trigliceridoj per 24,5 ĝis 34%. La 'bona' HDL-kolesterolo plialtiĝis per 14,6%. Dum tiuj esploradoj oni konstatis neniajn kromefektojn. Al homoj kun hepato- aŭ renmalsanoj ni rekomendas uzi ĝin nur kun preskribo.

La bona efekto de la fermentinta ruĝa rizo povas ankoraŭ esti plialtigata per cinamo. Ekstrakto de cinamo ne nur plimaltigas la kolesteroltitron, sed helpas ankaŭ en natura maniero mastri la sukertitron en la sango.

(E*l la revuo 'Maar natuurlijk'!)*

Venku vian timon por sukceso

(Overwin je angst voor succes)

Kiam vi ankoraŭ estis studanta, vi havis ĉiajn grandiozajn karierplanojn. Vi estis tute sukcesonta, kaj facile gajnonta multan monon. Sed nun vi finis viajn studojn jam kelkajn jarojn, sen ke viaj revoj ŝajnas realiĝi. Vi havas la senton, ke vi senmoviĝis en via funkcio, dum viaj planoj ankoraŭ ĉiam troviĝas en la stadio de revo. Ĉu povas esti, ke vi iomete timas sukceson ?

Oni povas efektive timi sukceson, kiel ajn stranga tio ŝajnas. Ĉar por sukcesi, necesas iom pli ol bone plenita bankkonto kaj admiro de malpli sukcesplenaj homoj. Sukceso havas dorsan flankon. Povas esti, ke vi senkonscie timas pli grandan respondecon, pli da laboron kaj la eblajn riskojn kiujn oni devas alfronti survoje al sukceso.

Per via timo vi metas diversajn sojlojn sur la vojo al sukceso: vi volas ekzemple sekvi ankoraŭ alian kurson, antaŭ ol serĉi alian pli taŭgan laboron, sed mankas al vi monon por pagi ĝin. Sed se vi volas serĉi alian laboron, vi eble ne bezonas tiun trejnadon. Eble vi povas trovi novan funkcion kiu proksimigas vin al via celo sen sekvi tiun laŭ vi nemalhaveblan kurson.

Bona maniero forigi vian timon por sukceso estas precize determini kion ĝuste vi volas atingi. Tiam vi notas ĉiujn avantaĝojn, kiujn via sukceso povas oferti al vi, kaj komparas ilin kun ĉiuj eblaj malavantaĝoj. Vi vidos, ke la avantaĝoj pli pezas ol la malavantaĝoj. Almenaŭ se tio vere estas tio kion vi volas atingi. Se la malavantaĝoj plu ĝenas vin, vi elpensu jam nun solvojn por eblaj problemoj, aŭ provu relativigi por vi la malavantaĝojn.

Se vi venkis vian timon por sukceso, la unua sekva paŝo estas entrepreni agadon por atingi vian celon. Sed per malgrandaj paŝoj. Supozu, ke vi volas kreski al pli alta funkcio en la sama entrepreno, vi jam nun serĉas informojn pri tio kion vi bezonas por tiu funkcio kaj kiuj estas la eblaj vakantaj postenoj. Multan sukceson!

(El la revuo'Tips')

Ĉu mi rajtas renombri?

(Mag ik even natellen ?)

Mirigita la personaro de banko en Ĉinio rigardis klienton, kiam tiu ĉi venis deponi monon sur konton. La kliento venis per buseto kiu montriĝis plena je monbiletoj. Por esti preciza: 500.000 biletoj de unu juano kun la totala valoro de 55.000 eŭroj. Kaj ĉar temis pri malnovaj biletoj, kiuj estis en sufiĉe malbona stato, ili devis esti mane nombrataj. La banko Xi'an en la provinco Shaanzi eklaborigis ok oficistojn por fari tiun laboron. Post unu horo ili nombris nur 40.000 biletojn. La proparolanto de la banko deklaris, ke la kliento antaŭe telefonis pri la montransporto, sed diris nenion pri la kvanto. La kliento ankaŭ diris, ke, pro sekureco, li venos per buseto. La personaro miris, kiam ili vidis plurajn virinojn elpaŝi el la buseto por malŝarĝi sep grandajn kestojn kun bankbiletoj. La direktoro vokis ĉiujn manaĝerojn kaj inspektistojn por veni helpi nombri, tiel ke restis nur du servotablaj kunlaborantoj por servi la aliajn klientojn. Oni ne menciis la nomon de la kliento, sed verŝajne temas pri alia banko, kiu, pro la naturo de siaj klientoj, ricevas multajn malgrandajn monsumojn.

(El la revuo 'Tips')

Amatoron mirigas NASA-n

(Amateur verbaast de NASA)

Ĉu fari fotojn el la spaco estas multekosta afero ? La Brita amatoro-astronomo Robert Harrison povas fari tiajn fotojn tre malkare. Per heliumbalono, kamerao, navigila ricevilo kaj iom da flikado Harrison sukcesis fari brilegajn fotojn de la tero.

La totala kosto sumiĝis je € 5.000,-. Por tiu sumo oni povas fari mondvojaĝon, sed tamen estas sumeteto kompare kun la sumo kiun NASA elspezas por fari kompareblajn fotojn. La Usona spacvetura organizaĵo estis tiagrade impresita de la laboro de Harrison, ke ĝi volis ekscii de li, kiel li faris tion. Parto de lia sekreto estas, ke liaj heliumbalonoj ne vere supreniris en la spacon. La maksimuma alteco kiun li atingis estis proksimume 35 km. La vera spaco kontraŭe komenciĝas nur ekde la alteco de 100 km. Harrison suprenirigis nur 12 balonojn kaj faris fotojn kaj videojn per ili. Kun la enkonstruita navigila aparato, li povis sekvi la balonojn kaj retrovi ilin ekde kiam ili denove tuŝis la ireblan grundon.

(El la revuo 'Tips)

Historio de la Romia Imperio (5)

(Geschiedenis van het Romeinse Rijk) (4)

9. La ruiniĝo de la imperio

a) La militista anarĥio de la III-a jarcento

Post tiu ora periodo sekvis malĝojiga tempo de anarkio sub la tiel nomataj soldatoj-imperiestroj. La legioj ne plu obeis la ordonojn de la senato kaj vendis la imperiestran tronon al la plej ofertanta el la kandidatoj, kiuj provis gajni la favoron de la soldatoj per oro kaj promesoj. La Roma popolo, kiu petis nur 'panon kaj ludojn', ne plu kapablis regi kaj lasis la armeojn agi laŭ ilia volo. La diversaj imperiestroj – entute 22 – regis nur mallonge. Aŭ ili frenezis, kiel *Karakalo* (211-217) kaj *Heliogabalo* (218-222) aŭ ne kapablis regi. Tamen estis du esceptoj : Septimio Severo kaj Aŭreliano:

Septimio Severo (193-211) fariĝis legato en Panonio (Aŭstrio), kie la legioj proklamis lin imperiestro. Li tuj iris al Romo, kie la senato konfirmis tiun elekton. Li venkis du kontraŭimperiestrojn, regis per forta mano kaj restaŭris la pacon en la imperio. Kiel Afrikano li metis finon al la privilegiita pozicio de Italio, elektante la membrojn de la imperiestra gvardio el ĉiuj provincoj. En Romo li starigis multajn belajn konstruaĵojn, el kiu la arko de Septimio Severo estas la plej grava.

Aureliano (270-275) estis filo de kampulo, kiu rapide atingis la plej altan rangon en la armeo en Panonio, kie la soldatoj proklamis lin imperiestro. Li sukcese batalis kontraŭ la Alemanoj kaj Gotoj kaj venkis Zenobian, la reĝinon de Palmiro, kiu ribelis kontraŭ Romo. Li ĉirkaŭis Romon per nova murego kaj plibonigis la leĝaron kaj administracion. Pro tio li ricevis la titolon *restitutor orbis* (reordiganto de la mondo). Li estis murdita apud Bizantio.

b) La arbitra monarĥio de IV-a jarcento.

Diokleciano (284-305) pasigis sian tutan karieron en la Pretoria Gvardio, kies ĉefo li fariĝis. Kiam la Pretorianoj proklamis lin imperiestro, li montris tiom da karakterforto, ke la Romianoj, kiuj jam malesperis pri la sorto de la imperio, denove kredis je la eterna forto de Romo. Li tuj dividis la imperion en du partojn kaj nomumis sian amikon *Maksimianon* kunimperiestro. Dum tiu ĉi regis la okcidentan parton, li mem regis la orientan parton. Tiu saĝa aranĝo celis nenion alian ol pli facilan defendon de la imperio, kiu estis daŭre atakata de la barbaroj. Tial Diokleciano establis sin en Nikomedio en la Oriento, dum Maksimiano elektis Milanon kiel ĉefurbon por esti pli proksime de la Ĝermanaj limoj. Por meti finon al la malkonkordo kiu estiĝis ĉe la morto de ĉiu imperiestro, ambaŭ *Aŭgustoj* decidis, ke estontece ĉe sia surtroniĝo ĉiuj Romiaj imperiestroj nomumos siajn heredontojn, la *Cezarojn*. Tiel ili elektis respektive *Konstancion Kloron*, kiu establis sin en Triro, kaj *Galerion*, kiu elektis kiel loĝejon Sirmion ĉe la rivero Savo en Panonio. Kiam Diokleciano kaj Maksimiano abdikis la tronon, ekestis novaj problemoj. La cezaroj sukcedis ilin, kaj Diokleĉiano, kiu retiriĝis, nomumis novajn cezarojn, kiuj ne estis iliaj filoj, kio kaŭzis militojn inter la filoj kaj la cezaroj.

En 312 restis nur du pretendantoj : la orienta cezaro *Liĉinio* kaj *Konstantino*, la filo de Konstancio, kiuj faris pacon. En la sama jaro Konstantino estis venkinta la multe pli grandan armeon de Maksencio, la filon de Maksimiano. Petante antaŭ la batalo la helpon de la Dio de la kristanoj, li vidis en la ĉielo brilan krucon kun la vortoj : *En hoc signo vinces* (Per tio signo vi venkos). Estas fakto ke li pentrigis sur sia standardo la kristomonogramon, XP, kiuj estas la grekaj ĥ kaj r, la du unuaj literoj de Kristo en la Greka. Liĉinio fariĝis imperiestro

La imperiestroj Diokleciano kaj Maksimiano salutas siajn cezarojn Galerion kaj Konstantinon Kloron.

de la Oriento kaj Konstantino de la Okcidento. Sed baldaŭ ekestis milito inter la du, kaj Konstantino, kiu venkis Liĉinion, fariĝis la sola imperiestro, kiu estas konata sub la nomo *Konstantino la Granda* (306-337). Li partigis la imperion en kvar grandajn prefekturojn : Italion, Gaŭlion, Ilirion kaj la Orienton. Ĉiu prefekturo enhavis 14 diocezojn, kaj tiuj ĉi 120 provincojn. Kvar prefektoj, 14 vikarioj kaj 120 rektoroj administris la diversajn partojn. Ili disponis pri armeo da oficistoj. Tiu administracia reformo signifis ankaŭ klaran disigon inter la civila kaj la militista administracioj.

Vane Diokleciano kaj Valerio estis provintaj neniigi kristanismon. Per la Edikto de Milano en 313 Konstantino permesis al la kristanoj libere ekzerci sian religion. Li redonis al ili iliajn konfiskitajn posedaĵojn kaj malpermesis la sangajn gladiatorajn luktojn en la amfiteatroj. La hierarkia organizo de la kristana eklezio inspiris lin, precipe la forta pozicio de la episkopoj, kies povon li ĉiamaniere pligrandigis. En 325 li partoprenis en la koncilio de Nicea, en kiu partoprenis ĉ. 250 episkopoj el ĉiuj partoj de la imperio. Per ligo inter eklezio kaj ŝtato li startigis procezon, kiu estis forte influonta la kuron de la monda historio.

Konstantino elektis kiel ĉefurbo de sia imperio la jam miljaran Grekan urbon Bizantion, kion li renomis *Konstantinopolo*, t.e. la urbo de

Konstantino, la nuna Istanbulo. Nur fine de sia vivo li lasis sin bapti laŭ la tiama kutimo.

Apenaŭ li mortis, liaj tri filoj, *Konstantino II-a, Konstancio kaj Konstanto*, regis kune (337-340). Ili ekstermis ĉiujn onklojn kaj kuzojn, escepte de tri, kaj poste militis inter si, tiel ke nur *Konstancio* (340-361) restis viva. Fariĝinte imperiestro, tiu ĉi nomumis sian kuzon Juliano cezaro kaj sukcedonto.

Tute kiel siaj kuzoj *Juliano* (361-363) estis baptita kaj edukita en la kristana doktrino, sed li tiom admiris la Grekan kulturon, ke li fine deturnis sin de kristanismo, kio havigis al li poste la kromnomon la *apostaton.*Li estis humana, devokonscia kaj laborema, iu nova Marko Aŭrelio, asketa kiel monaĥo. Kvankam li dekretis aranĝojn kontraŭ kristanismo, li neniam persekutis ilin, sed ordonis restaŭri la paganajn templojn, organizis paganan eklezion laŭ la modelo de la kristana kaj i.a. malpermesis al kristanoj doni aŭ ricevi instruadon. Nur 32-jara li mortis dum milito kontraŭ la Persoj, ekkriante : « Vi triumfis, Galileano ! »

Jovianon (363-364), kiun la soldatoj elektis estis ĉiurilate la kontraŭo de Juliano. Post li ili elektis *Valencinianon* (364-375), kiu estis ankaŭ oficiro kaj kristano. Li redonis plenan religian liberecon al la kristanoj, sed sekvis la ekzemplon de Konstantino de religia senpartieco. En la jaro de lia morto okazis la granda Germana popolmigrado, kontraŭ kiu lia frato kaj sukcedanto, *Valento* (375-378), estis tute sendefenda. En 376 imperiestro Valento devis permesi al la Okcidentaj Gotoj transiri Danubon. Sude de la rivero li donis al ili teron, kie ili rajtis vivi. Sed puŝita de malsato ili ekvagis tra Balkanio kaj venkis du Romiajn armeojn.

Teodosio (379-395) kompletigis la laboron de Konstantino la Granda, deklarante kristanismon la sola permesita religio en sia imperio, do ŝtatreligio. Kun Gotaj solduloj li sukcesis repeli la Okcidentajn Gotojn al la regiono asignita al ili sude de Danubo. Sed dek jarojn poste ili denove forlasis sian regionon sub sia reĝo Alariko. Nur post furiozaj bataloj la tre kapabla armeestro Stiliĥo, Vandalo, kiu edziĝis al kuzino de la imperiestro, sukcesis venki la Gotojn. Teodosio partigis la imperion inter siaj du filoj *Arkadio*, kiu ricevis la orientan parton, kaj *Honorio (395-423)*, kiu fariĝis imperiestro de la Okcidento. Tiel li por ĉiam metis finon al la teritoria unueco de la imperio.

Baldaŭ ekestis malakordoj inter ambaŭ imperiestroj pri la limprovinco Ilirio. Ambaŭ partioj provis gajni por si Alarikon, kiu elektis la flankon de la Orientromia imperiestro. En 401 li kondukis siajn trupojn al Italio. Nur al Stiliĥo Romo dankis, ke ĝi ne estis konkerita de la Gotoj kaj aliaj Ĝermanaj triboj. Sed malamikoj de Stiliĥo konvinkis la sensignifan Honorion pri tio, ke sia fama armeestro volis meti sian propran filon sur la tronon. Tial Honorio ordonis senkapigi Stiliĥon en 408.

Tio kuraĝigis Alarikon marŝi al Romo. Per grandega sumo da oro kaj arĝento la Romanoj sukcesis eviti prirabadon de sia urbo. Tiam Alariko postulis teron por sia tribo, kion Honorio rifuzis. Tri tagojn kaj tri noktojn la Gotoj prirabis la eternan urbon. Tiam ili forlasis Italion kaj iris tra Gaŭlio al Hispanio.

Al la Okcidenta Romia Imperio, kiu estis daŭre atakata en ĉiuj flankoj de barbaroj, mankis fortaj imperiestroj, kiuj longe kredis povi reteni la barbarojn ricevante ilin en sia armeo. Tiel la imperio rapide kadukiĝis.

La lasta imperiestro de la Okcidento nomiĝis *Romulo Aŭgusto (475-476)*, kiu estis nur infano. En 479 Odoakro, la sensignifa reĝo de la Ĝermanaj Heruloj, ĉekape de malgranda armeo, okupis la urbon Romon. Tiel finiĝis la Okcidenta Romia Imperio.

La Orienta Romia Imperio plu ekzistis ĝis 1453. La lasta Orient-Romia imperiestro nomiĝis Konstantino XI-a.

(*P.J.D. El diversaj fontoj)*

Aktivaĵoj de la
Liburga Esperanto-Asocio (LEA)

La 26-an de septembro ni akceptas en la Poorthuis de Peer la Francan esperantiston d-ron Thierry Saladin, kiu parolas pri mondvasta akcio en nia movado por konvinki la eŭroparlamentanojn rekoni Esperanton kiel lingvon de la Eŭropa Unio.

La resto de la jarprogramo de LEA aperos en la sekva numero de La Ponto.
Pri ĝi decidos la estraro de LEA, kiu kunvenos la 11-an de septembro ĉe Paul Hotterbeekx, Hamonterweg 169 B2, Achel.

Enhavo de tiu ĉi numero de ‘La Ponto’:

Paĝo 2:	Kolofono
	Redaktore…
	Plua historio de Esperanto (6) *(Støp-Bowitz kaj Isbrücker))*
Paĝo 3:	Novaĵoj el Esperantolando:
	- Hungario 1 : ESF serĉas kunlaboranton *(Ret-Info, Eventoj, Hungario)*
Paĝo 4	- Hungario 2: Novaj libroj en STEB *(Ret-Info, Eventoj, Hungario)*
	- Belgio: Domo de Eŭropa Historio kaj Ekzilo *(Flory Witdoeckt, Belgio)*
Paĝo 5:	Vivo en la eksa Eŭropa Unio *(Thomas Bellinck)*
	Kio estas streso ? *(El la revuo ‘Tips’)*
Paĝo 6 :	Margarino kaj kolestorolo *(W.J. Duckaert, en ‘Maar natuurlijk!)*
Paĝo 7 :	Manĝu fermentintan rizon *(D-ro G. Verhelst, el ‘Maar natuurlijk!)*
	Venku vian timon por sukceso *(El la revuo ‘Tips’)*
Paĝo 8 :	Ĉu mi rajtas renombri ? *(El la revuo ‘Tips’)*
	Historio de la Romia Imperio (5) *(El diversaj fontoj)*
Paĝo 10:	Aktivaĵoj de la Limburga Esperanto-Asocio (LEA)

Lernu Esperanton!

Kiom da fojoj ni ne staras en fremda lando kun frostinta lango, ne kapablaj paroli la lingvon de la tieaj homoj?
La mondo bezonas supernacian, duan lingvon.
Sola Esperanto ofertas vere demokratan solvon por tiu problemo, ĉar per ĝia ekonomia kaj politika neŭtraleco ĝi metas ĉiujn homojn sur egalan nivelon.
Ĝi estas ne nur la plej facila lingvo en la mondo kaj la sola, kiu estas tute regula – ĝia gramatiko ne havas esceptojn –, sed ĝi pledas ankaŭ por egalaj rajtoj por ĉiuj popoloj.
“Kiom da lingvoj oni parolas, tiom da fojoj oni estas homo”, diris imperiestro Karlo V.
Tamen homo bezonas, ekster sia dialekto, nur du lingvojn: sian nacian lingvon kaj Esperanton.
Esperanto ne volas anstataŭigi la naciajn lingvojn, kiel pensas multaj homoj, sed jes servi kiel komunikilo inter homoj, kiuj ne havas la saman gepatran lingvon.

Leer Esperanto!

Hoe vaak staan wij niet in een vreemd land met de mond vol tanden, niet in staat de taal te spreken van de mensen aldaar?
De wereld heeft een supranationale, tweede taal nodig.
Alleen Esperanto biedt een echt democratische oplossing voor dat probleem, want door zijn economische en politieke neutraliteit plaatst het alle mensen op gelijke voet. Het is niet alleen de eenvoudigste taal ter wereld en de enige die volledig regelmatig is – haar grammatica heeft geen uitzonderingen –, maar zij pleit ook voor gelijke rechten voor alle volkeren.
“Zoveel talen als men spreekt, zo vaak is men mens,” zei keizer Karel V.
Nochtans heeft een mens behalve zijn dialect maar twee talen nodig: zijn nationale taal en Esperanto.
Esperanto wil niet de nationale talen vervangen, zoals sommigen denken, maar wel dienen als communicatiemiddel tussen mensen die niet dezelfde moedertaal hebben.

Apprends l’Espéranto!

Combien de fois ne restons-nous pas bouche bée dans un pays étranger, incapables de parler la langue des indigènes ?
Le monde a besoin d’une langue supranationale. Seul l’Espéranto offre une solution vraiment démocratique à ce problème, car, par sa neutralité économique et politique, il met tous le hommes sur un pied d’égalité. Ce n’est pas que la langue la plus simple au monde et la seule qui soit tout à fait régulière – sa grammaire n’a pas d’exceptions –, mais il plaide aussi pour des droits égaux pour tous les peuples.
"Autant de langues on parle, autant de fois on est homme," a dit l’empereur Charles-Quint.
Pourtant un homme n’a besoin, hors de son dialecte, que de deux langues: sa langue nationale et l’Espéranto, qui ne veut pas remplacer les langues nationales, comme pensent certains, mais servir de moyen de communication entre les gens qui n’ont pas la même langue maternelle.