

LA PONTO

Tweemaandelijks tijdschrift van de Limburgse Esperantovereniging.



Jaargang 6, nummer 1 (31) mei-juni 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 1 (31): majo-junio 2013
Ĉiuj antaŭaj numeroj ankoraŭ haveblas ĉe [http://
esperanto-forum.net/doc/LaPonto/archief.html](http://esperanto-forum.net/doc/LaPonto/archief.html).
Ĉiu rajtas plu sendi aŭ kopii la revuon.
Redaktoro: Pieter Jan Doumen, Peerderbaan 81,
B-3940 Hechtel-Eksel - Tel. 011-73.20.47
Retadreso: pieter-jan.doumen@telenet.be

Redaktore...

Karaj Gelegantoj,

Tiu ĉi numero de La Ponto estas la 31-a. Je ses numeroj jare tio signifas, ke nia revuo ekzistas jam kvin jarojn kaj ke nun komenĉiĝas ĝia dua kvinjaro! Ĝin rekte ricevas ĉirkaŭ 250 gelegantoj en Belgio, Nederlando, Germanio, Pollando, Kroatio, Rusio, Vjetnamio kaj Japanio. Tridek esperantistoj en Belgio ricevas ĝin per la poŝto, ĉar ili ne disponas pri interreto. La esperantistoj ekster Belgio ricevas ĝin per interreto. Tial ĝi estas verkata nur en Esperanto. La Ponto volas esti legata de kiel eble plej multe da esperantistoj. La revuo estas senpaga por ĉiuj. La kosto de la farado – escepte de la laboro de la redaktoro – kaj de la sendado estas por la kaso de LEA.

La celo de nia revuo estas ne nur esti kontaktilo kun la membroj de LEA, sed ankaŭ doni al ĉiuj esperantistoj, ie ajn en la mondo, interesan legadon en bona lingvo, kaj tiel progresigi la konon de Esperanto ĉie en la mondo.

Ĉiuj antaŭaj numeroj estas ankoraŭ haveblaj en la Forumo de Esperanto de FEL, kies retligilon vi trovas ĉi-supre en la kolofono. Mi tutkore dankas Albert Claesen de Diepenbeek, kreanto kaj mastro de la Forumo, pro tio ke li metis ĉiujn numerojn de La Ponto en ĝin, tiel ke ĉiuj Esperantistoj ie ajn en la mondo povos elŝuti kaj legi ĝin.

Pieter Jan Doumen

La historio de Esperanto (4)

(De geschiedenis van het Esperanto) (4)

4. La celo de la Esperanto-movado

La Esperanto-movado havas unu praktikan kaj unu idealisman flankon.

La praktika celo de la Esperanto-movado estas la enkonduko de Esperanto kiel neŭtrala helplingvo en ĉiujn rilatojn inter diverslingvaj

homoj. La celo do ne estas elpuŝi la naciajn lingvojn kaj anstataŭi ilin. Esperanto estas helpa lingvo : ĝi estu la dua lingvo por ĉiuj homoj. Tial la plej grava laborkampo de la esperantistoj estas la lernejo. En la popol-lernejoj de ĉiuj landoj la infanoj devus lerni unuavice sian gepatran lingvon kaj duavice Esperanton, kaj poste eventuale aliajn lingvojn. Per tio Esperanto estos la natura komprenilo en ĉiuj internaciaj rilatoj : komerco, turismo, radio, scienco k.t.p. Sed por atingi tiun celon necesas vasta propagandado kaj informado de la publiko – jen unu el la ĉefaj taskoj de la esperantistaj societoj kaj kluboj. Plue per tradukado de literaturaj verkoj en Esperanton oni atingas tutmondan konon kaj komprenon de la unuopaj popoloj kaj iliaj specialaj karakterizaĵoj. Sed ankaŭ la originala literaturo en Esperanto havas gravan signifon, ĉar ĝi donas al la publiko estimon por nia lingvo kaj senton de komuneco al la tuta esperantistaro.



Kongresanoj de la U.K. en Bulugno-ĉe-Marco (1905)

Jam en 1905 oni sentis la bezonon difini la celon de la Esperanto-movado, la t.n. esperantismo. Tial dum la Universala Kongreso en Bulonjo-ĉe-Marco estis akceptita la fama *Deklaracio pri Esperantismo*. Ĉi tiu deklaro difinas Esperanton kiel neŭtralan duan lingvon por ĉiuj, deklaras Esperanton nenies propraĵo, tiel ke ĉiu povas eldoni en aŭ pri tiu lingvo ĉiajn verkojn kaj uzadi ĝin por ĉiaj eblaj celoj ; difinas la Fundamenton de Esperanto kiel la solan, netuŝeblan bazon de la lingvo ; difinas, ke Esperantisto estas nomata ĉiu persono, kiu scias kaj uzas la lingvon Esperanto, tute egale por kiuj celoj li uzas ĝin, kaj fine rekomendas apartenon al esperantistaj societoj.

La idealisma celo de la Esperanto-movado estas la t.n. *Interna Ideo* de la esperantismo. Tiu ideo ne estas klare difinita, sed ĝia esenco estas frateco kaj justeco inter la homoj. En

Bialistoko, kie d-ro Zamenhof naskiĝis, vivis kvar diversaj naciaj en ĉiama malpaco kaj malamo, grandparte ĉar ili ne komprenis unuj la aliajn. Tiu medio vekis ĉe la juna Zamenhof la deziron krei reciprokam amon kaj fratecon inter homoj de malsamaj nacioj, kaj li opiniis, ke tio estos nur ebla, se ili komprenos sin reciproke per unu neŭtrala lingvo.

Tiu bela ideo ĉiam akompanis Esperanton kaj estis la gvidilo por tre multaj esperantistoj. Sed se kelkfoje okazas malkonsentoj inter esperantistoj pri la metodoj de propagando kaj la cetera laborado, oni tamen devas ne seniluzi-iĝi, ĉar ankaŭ la esperantistoj estas nur homoj. Estas certe, ke, kiam Esperanto estos ĉie oficiale akceptita, la diversaj popoloj havos pli grandan eblecon ekkoni sin reciproke, kio ankaŭ kaŭzos pli da bonvolo kaj amikeco ĝenerale. La oficiala akcepto de Esperanto sola certe ne sufiĉos por krei daŭran pacon, sed ĝi almenaŭ iom kontribuos en tiu direkto.

5. La evoluo de la Esperanto-organizaĵoj

La unuaj Esperanto-organizaĵoj estis lokaj grupoj aŭ kluboj, kiuj iom post iom fondiĝis en multaj lokoj en diversaj landoj. Sed baldaŭ fondiĝis ankaŭ landaj asocioj, al kiuj aliĝis la lokaj kluboj, unue en Francio, poste en aliaj landoj.

Jam en 1890 Zamenhof pensis pri internacia Esperanto-organizaĵo, sed lia ideo pri tia ligo tiam ne efektiviĝis. Dum la dua Universala Kongreso en Ĝenevo en 1906 oni fondis la Konstantan Komitaton de la Kongresoj (K.K.K.), kies tasko estis fari la ĝeneralajn preparojn por la ĉiujaraj kongresoj. La lokajn detalajn aranĝojn faris la Loka Kongresa Komitato (L.K.K.), kiu estis elektita por ĉiu universala kongreso.

Post la kongreso de 1905 oni sentis la bezonon de ia organiza centro por la movado, kaj tial generalo Sébert fondis en Parizo la Centran Oficejon (C.O.) de Esperanto. Ĝi fariĝis oficejo kaj sekretario por la t.n. Oficialaj Institucioj de Esperanto, al kiuj apartenis la Lingva Komitato kun sia Akademio kaj la konstanta Komitato de la Kongresoj. La Centra Oficejo eldonis la *Oficialan Gazeton Esperantistan* kun ĉiuj oficialaj dokumentoj. Ĝi havis ankaŭ grandan arĥivon kaj riĉan bibliotekon. La unua sekretario de la Centra Oficejo estis G. Chavet. Ĉar neniam estis eble trovi la nece-sajn monrimedojn por funkciigi la Centran Oficejon, D-ro Javal kaj generalo Sébert ĉiam malavare subtenis ĝin.

Dum la Unua Mondmilito 1914-1918 la Centra Oficejo ne plu povis funkcii, kaj per la Kontrakto de Helsinki (vidu poste) ĝi estis likvidita, kaj ĝia biblioteko transiris al la Komerca Ĉambro de Parizo. Samtempe ankaŭ la Konstanta Komitato de la Kongresoj perdis sian signifon, kaj baldaŭ poste ankaŭ ĝi likvidiĝis.

(*Laŭ Stöp-Bowitz kaj Isbrücker*)

Novajoj el Esperantolando

Nieuws uit Esperantoland

Francio 1 : Por internacia statuso por E-o –

Kiun statuson havos Esperanto en la Eŭropa Unio kaj la mondo? Pri tio endas nun debati, en 2013, jaro de la justa komunikado.



Eĉ se la subskriboj estas ĝis nun ne impone multaj por la peticio *Esperanto, oficiala lingvo de la Eŭropa Unio, nun !*, estas forta simbolo en tio, ke ili devenis el 77 landoj de la kvin kontinentoj, kaj ke post forta proporcio de Francioj en la komenco, nun aperas pli ĝusta (kaj justa) ekvilibro pri ilia origino. Ekzemple, la kvar lastaj subskriboj ĝis la 8h30 (horo de Parizo) de hodiaŭ, 2-a de marto, venis el Brazilo, Sud-Koreio, Svedio kaj Tajvano. Estas nun 3409 voĉoj antaŭ la forsendo de tiu ĉi komuniko. Ili venis el kvin Afrikaj, 15 Aziaj, 36 Eŭropa, 2 Oceaniaj kaj 19 Amerikaj landoj. Estas interese kompari tion kun la proporcio de landoj kiuj deponis proponojn ĉe la Ligo de la Nacioj por ke Esperanto estu instruata en la lernejoj de ĉiuj landoj de la mondo.

Dum la du unuaj asembleoj 14 landoj prezentis rezoluciojn proponantajn, ke la Ligo de la Nacioj rekomendu la universalan instruadon de Esperanto en ĉiuj lernejoj kiel internacia helplingvo. El raporto de la Ĝenerala Sekretario de la Ligo de la Nacioj, akceptita la 31-an de septembro 1922, konsultebla en la du oficialaj lingvoj de la Ligo, aperas, ke antaŭ ĉirkaŭ 90 jaroj la proporcio de la ne-Eŭropaj landoj, kiuj proponis tutmondan instruadon de Esperanto, estis la pli alta : 9 el 14. La tuta

mondo havas per tiu peticio okazon esprimi sian malaprobobon pri la nuna lingva ordo kaj sian deziron pri justa kaj efika solvo por la lingva komunikado, ne nur por Eŭropo.

(Henri Masson, Francio)

Francio 2 : Saltotabulo por lingva lernado –

“Kiu ne konas fremdajn lingvojn, tiu scias nenion pri sia propra,” skribis la granda germana poeto Johann Wolfgang von Goethe.

La anglalingvanoj estis la unuaj kiuj komprenis la gravecon de la Esperanto-instruado, ĝuste en la periodo, kiam la Franca koloniista registaro baris la vojon al ĝi en la Ligo de la Nacioj kaj eĉ malpermesis la uzon de la klasĉambroj por ĝia instruado.

La unuaj eksperimentoj okazis en 1920 en Anglio, kaj de 1922 ĝis 1924 en Nov-Zelando (“La pedagogio de Esperanto antaŭ la defioj de interkultura komunikado”). Tiu aspekto plue ricevas nuntempe atenton en Britio per la iniciato *Springboard to Languages* (Saltotabulo al Lingvoj) kaj en Aŭstralio per *Mondeto*.

Artikolo de tiu lasta retejo montras la gravecon de Esperanto : *Immediate and Lasting Advantages of Early Esperanto : 1. Brain Building*” (Tujaj kaj daŭraj avantaĝoj de frua Esperanto: 1. Cerebokonstruado).

Sen la sinteno de la Franca registaro, jam delonge, kaj ankoraŭ nun pli da monrimedoj kaj homfortoj estus disponeblaj – nun sorbataj esence profite al la nura Angla – por sekurigi bonan kvaliton de la instruado de la gepatra lingvo kaj de pliaj fremdaj lingvoj por solvi la problemojn de analfabeteco, de malkleregeco kaj unulingveco, sen kalkuli la koston de la nekomunikado. Profesoro Mario Pei de la universitato de Colombia, Nov-Jorko, forte pledis por la instruado de Esperanto en la rolo de unua fremdlingvo : «Enkonduku Esperanton kiel fremdan lingvon en la lernejojn por helpi la Usonanajn infanojn sukcesi.»

(Henri Masson, Francio)

Hungario : 6 junuloj subvenciotaj de TEJO –

Ni multe ĝojas povi anonci la ĉi-jaran gajnintojn de la konkurso *Partoprenu la IJK-on*.

Anoncis sin entute 11 kandidatoj, kaj la estraro de TEJO havis la komplikan taskon elekti ses premiojn. Ni tre ĝojas, ke la konkurso estis tiel populara kaj eĉ pli, ĉar ĉiuj kandidatoj estis vere bonkvalitaj, tiel ke la estraro longe diskutis kaj bedaŭris ne povi subvencii ĉiujn. Ni ankaŭ ŝatus danki al Martin Schaffer kiu ontribuis al la konkurso nome de la fonduso



"Esperanto Internacia", kaj tiamaniere ebligis nin pli kvalite helpi al Sud-Amerikanoj. Ni esperas, ke ĉiuj gajnintoj ĝuos la tempon en Israelo kaj plibonigos la programon kaj etoson de la renkontiĝo.

La premiitoj de la subvencio estas : Allan Argolo (Brazilo), Anna Maria Koniecpolska-Bién (Pollando), Dorota Rodzianko (Pollando), Ivo Camilo Quintero Santacruz (Kolombio), Poór Veronika (Hungario) kaj Szilva Szabolcs (Hungario). (Laŭ TEJO-Aktuale 348)

(Ret-Info, Eventoj, Hungario)

Brazilo : Reklamrubando por E-o en Rio –

La 10-an de marto grupo da esperantistoj en Rio de Janeiro realigis tute nekutiman reklamprojekton por Esperanto. La grupo aranĝis, ke aviadilo kunportanta grandan propagandan rubandon – longan je 20 metroj kaj larĝan je 1,60 metroj – flugu super la marbordo de la urboj Rio kaj Niterói.

Laŭ la kreintoj de la projekto « Esperanto por la Publika », Evandro Caboclo kaj Walter Fontes, la reklamo principe kostus 2800 realojn (ĉirkaŭ 1090 eŭrojn), sed en la praktiko la direktoro de la kompanio "Propagandaer" donis grandan rabaton, ĉar temis pri la Internacia Lingvo, afero por kiu li havas simpatian.

Supozeble tre multaj personoj vidis la grandan Esperanto-rubandon. Tiam estis varma suna tago, kaj miloj da loĝantoj de Rio, Niterói kaj la najbaraj urboj iris al lokaj plaĝoj por promeni aŭ sin bani laŭ la Brazila kutimo.

La origina artikolo kun kelkaj bildoj estas trovebla ĉe : <http://esperantoilustrita.blogspot.hu/2013/03/aviadila-propagando-de-esperanto-super.html> . (Ret-Info, Hungario)

Hungario: Esperanta tekstparola programo –

La komputila teknologio evoluas tre rapide ankaŭ en la lingva tereno. Inter aliaj similaj



projektoj jen aperis programo kiu kapablas laŭtlegi skribitan tekston en 32 lingvoj, inter ili ankaŭ estas Esperanto.

La kvalito de la prononcado ankoraŭ varias en la diversaj lingvoj. La Esperanto-versio estas ankoraŭ mankohava, sed ekzemple la Hungara estas surprize tre bona, normale uzebla. Senpaga testversio de tiuj ĉi voĉlega programo estas provebla ĉe :

http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts_example.php.var=1 .

Ĉe pluraj lingvoj oni povas elekti inter la parolantoj, oni povas elekti inter viro kaj virino, kaj oni povas aldoni diversajn efektojn, ekzemple rapidigi aŭ malrapidigi la parolfluan. La programo estas vere impresa kaj instigas pensi pri la baldaŭa estonteco de la lingva situacio : 1) voĉrekonaj / skribaj programoj, 2) maŝina traduko, 3) tekstolegaj programoj – por ĉiu laŭ lia / ŝia gepatra lingvo. (Szilvási László)

(Ret-Info, Hungario)

Nederlando : *La 100-a UK en Lillo (Francio)*

La Nord-Franca urbo Lillo (Lille) gastigos la 100-an Universalan Kongreson de Esperanto en 2015. La estraro de UEA decidis pri la loko de la jubilea UK en la lasta tago de sia kunveno, kiu okazis de la 22-a ĝis la 24-a de marto en Roterdamo. Inviton pri la okazigo de la 100-a UK en Lillo faris la Unuiĝo Franca por Esperanto (UFE).

Lillo estas la ĉefurbo de la regiono, en kiu situas ankaŭ Bolonjo-ĉe-Mar. La urbo de la unua UK tamen ne havas la necesajn kondiĉojn por realigi konsiderinde pli grandan kon-

greson kun alispeca programo, ol tiu de 1905. La nuna kongresejo, Grand Palais de Lille, en la regiona ĉefurbo fariĝis populara ejo de la plej diversaj grandaj kongresoj, foiroj kaj aliaj eventoj. Tamen, dum la 100-a UK okazos ankaŭ tuttaga ekskurso al la proksima Bulonjo-ĉe-Mar.

La Universala Kongreso de Esperanto estas unu el la plej longdaŭraj kongresaj tradicioj en la mondo. Kvankam tiu tradicio komenĉiĝis en 1905, kaj do estos jam 110-jara en 2015, la jubilea UK en Lillo portos la numeron 100, ĉar dum la Unua kaj Dua Mondmilitoj la UK ne povis okazi. (Ret-Info, Hungario)

Hungario : *Trejnado pri maŝina tradukado –*

La programo WikiTrans senkoste evoluigita de Eckhard Bick scias traduki el la Angla lingvo en Esperanton ĉiujn 4.182.609 artikolojn de la Angla Vikipedio. Ili tamen ne povas aŭtomate fariĝi parto de la Esperanta Vikipedio, ĉar necesas poluri ilin lingve kaj teknike. Provegado de maŝintradukitaj artikoloj povas multe plirapidigi la kreskon de la granda kaj kvalito de Vikipedio en Esperanto, kompare al verkado de novaj.

Tial **E@I** kaj GrammarSoft serĉas pionirojn pretajn antaŭenigi la ideon, personojn kun sperto pri Vikipedio kaj/aŭ tradukado. Inter 2013.05.01 kaj 2013.05.05 okazos en la urbo Partizánske (Slovakio) metiejo, kiu praktike instruos kiel kontribui al Vikipedio per WikiTrans. Flanke okazos ankaŭ organiza kaj teknika diskutoj

Partopreno, loĝado kaj matenmanĝoj estos senpagaj (kovrataj de **E@I**), eble pli depende de ricevo de subvencio. Por partopreni en la trejnadaj necesas kaj sufiĉas : regi Esperanton skribe ; pasive regi la Anglan ; voli lerni la bazon de laboro en Vikipedio aŭ jam kapabli tion fari. La programo troveblas ĉe <http://eo.wikipedia.org/wiki/Projekto:WikiTrans> . Aliĝu retpoŝte ĉe info@ikso.net aŭ informu pri la aranĝo eblajn interesatojn. (Peter Baláž kaj Michal Matúšov)

(Ret-Info, Hungario)

Sukero : la dolĉa veneno

(*Suker : het zoete vergif*)

Ni manĝas tro da rafinita sukero : konscie, kiam ni prenas dolĉaĵojn, nekonscie ĉar sukero – ankoraŭ pli ol salo – troviĝas en ĉiuj trinkaĵoj kaj manĝaĵoj kiujn ni aĉetas en la ĉiovendejoj, se ĝi ne estas anstataŭigata per plej ofte anko-

raŭ pli malsaniga dolĉigaĵo. Dum unu semajno ni manĝas preskaŭ unu kilogramon da sukero. Kaj ĉefe temas pri kaŝita sukero, kion ne scias la kliento. Kial estas permesite al la fabrikantoj de refreŝigaĵoj kaj maizflokaj senpune bredi generacion da sukermaniuloj per perversaj reklammesaĝoj kaj falsaj nutrorekomendoj ?

Se ni diras sukeron, ni parolas pri rafinita kan- kaj betsukero, senigita de ĉiuj siaj naturaj akompanantaj elementoj. Per sukeroj – en la pluralo –, pri kiuj ni ne parolas ĉi tie, ni indikas ne nur la rafinitan sukeron, sed ankaŭ la gran-dan grupon de la karbonhidratoj en plenaj grenoj, fruktoj, legomoj kaj legumenacoj.

Preskaŭ ne ekzistas kronika malsano, pro kiu ekscesa konsumo de sukero almenaŭ parte ne respondecas.



La homa organismo ne kapablas digesti pure ĥemiajn materiojn. Tio estas la kaŭzo, kial sintezaj kuraciloj ĉiam havas nedeziratajn krom-efektojn.

Nerafinitaj vivrimedoj estas akompanataj de multaj aliaj substancoj, kiuj estas necesaj por ilia sorbo, digesto kaj forbruligo, kiel ekzemple mineraloj, sporelementoj, kalcio, magnezio, zinko, ĥromo, kupero, kobalto, vanadio, gras-acidoj, proteinoj kaj fibroj. En pomo troviĝas pli ol 200 bioaktivaj materioj !

La rafinita, superblanka sukero ŝarĝas nian organismon per malplenaj karbonhidratoj kaj tiel elĉerpas niajn nutrorezervojn kaj mineralojn por povi digesti la rafinitaĵojn. Tiel kalcio estas retirata el niaj ostoj kaj dentoj kaj priŝtelas nin de niaj vitaminoj B. Kaj ĉar rafinita sukero malsanigas nian intestan flaŭron, la farado de korpopropraj vitaminoj estis malhelpata.

Rafinita sukero estas nenio alia ol koncentrita kaj kristaligita acido, kiu neniigas kaj deĝenerigas. Jam en la stomako rafinita sukero

estas kaŭzo de acidiĝo. La organismo de la plej multaj modernaj homoj estas acidigita. Ili manĝas tro multe da acidigantoj kaj tro malmulte da bazoj, t.e. malacidigaj nutraĵoj. Tio favoras inflamojn kaj ĝenas ilian resaniĝon. Ni ne forgesu, ke ĉiuj niaj hodiaŭaj malsanoj rilatas al inflamoj. Ankaŭ arteriosklerozo, alergiaj kaj kancero. En acida medio kalcio ne povas konvene esti sorbata, kaj mineraloj estas ĉerpataj el la korpopropraj deponejoj.

Troa graskonsumo ne tiagrade influas la kolesterolitron en la sango, sed jes la konsumo de malplenaj karbonhidratoj, kiel blanka pano kaj aliaj produktoj el blanka faruno, kaj ĉefe rafinita sukero.

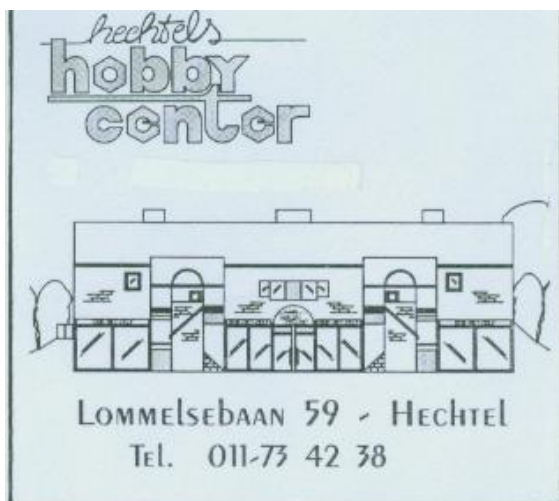
La troa sukero kiun ni sorbas kaj ne tuj bezonas, estas deponata en la hepato kaj la muskoloj. Sed tiuj rezervejoj tre rapide pleniĝas. La resto estas transformata de la hepato en grason. Samtempe tio kaŭzas en la hepato la formadon de trigliceridoj (sangograsoj) kaj kolesterolo, kaj precipe de la kolesterolo LDL. Tiel sukero estas la plej malbona graso !

Rafinita sukero kaŭzas ankoraŭ pli da mize-ro. La konsumo de nur unu kolereto da sukero kaŭzas seshoran plialtiĝon de nia natura rezisto kontraŭ inflamoj.

Regula konsumo de sukero kaŭzas malrapidan sed certan elĉerpiĝon de la surrenaj glandoj, en kiuj estas farataj streshormonoj, kiu ludas gravan rolon en nia natura defendo kontraŭ inflamoj kaj ilia subpremo.

Post la konsumo de tro da malplenaj karbonhidratoj la sangsukertitro nenormale plialtiĝas, kio estas kriza situacio, al kiu la pankreato reagis per ondo da insulino por nuligi tiun hiperglicemion (tro alta sangsukertitro), komence per la ĝusta kvanto, sed post ripeto per pli multe ol necesas, tiel ke la sangsukernivelo post 1-2 horoj plimalaltiĝas tro profunde, sitacio nomata hipoglicemio (tro malalta sangsukertitro) : nova kriza situacio, al kiu reagis la surrenaj glandoj per plialtigita eldono de la streshomono adrenalino por liberigi la rezervosukeron en la hepato kaj tiel normaligi la sangsukernivelon. Se la surrenaj glandoj estas tro ofte aktivigataj, ili elĉerpiĝas, kio en nia tempo estas la kazo ĉe multaj homoj, i.a. ankaŭ per streso kaj tro stresigaj TV-, video-kaj interretsituacioj.

Ankaŭ la nervosistemo suferas pro la malbonaj sekvoj de troa konsumo de sukero. Ni fariĝas pli sentemaj por streso, pli nervozaj, iriteblaj. Kaj tute kiel troa konsumo de ruĝa viando, la trokonsumo de sukero kaŭzas pli



altan gradon de agresemo. Ofte ankaŭ okazas dormaj kaj endormiĝaj problemoj. Ankaŭ ADHD (agresemo) ĉe infanoj estas kaŭzata aŭ plifortigata per troa sukerkonsumo.

1-2 horojn post abunda manĝo hipoglicemio (tro malalta sangsukertitro) estas la kaŭzo pro tio, ke dikaj personoj ĉiam plidikiĝas. Tiu subita falo de la sukernivelo rezultigas mankon de nutraĵo por la cerboĉeloj, tiel ke oni sentas sin malfor-tika kaj deprimita, iufoje ekhavas korpulsoj kaj enorma deziro je dolĉaĵoj. Se oni manĝas bri-ke-ton da ĉokolado aŭ pecon da torto, oni baldaŭ sentas sin pli bone.

Hiperglicemio (tro alta sangsukertitro) siaflanke startigas danĝeran kaskadon, precipe kiam ĝi ofte okazas : la tiel nomataj liberaj (oksigenaj) radikaloj faras sian detruan laboron, kaj la ĉeloj ensorbas malpli da vitamino C kaj E, du antioksidantoj – kaptantoj de radikaloj – kiuj protektas la arterivandojn kontraŭ damaĝo far la radikaloj. Kaj la tiel nomataj reagoj de Maillard kaŭzas gluadon sur la arterivandoj kaj inter la trombocitoj. Kune kun tio plialtiĝas la sangopremo, aperas fruaj maljuniĝaj fenomenoj kaj rapide degeneras la organoj, precipe la koro, angioj, nervosistemo, okuloj, hepato kaj renoj, kaj ŝrumpas la vivatendo.

Memkompreneble tiu katastrofo ne minacas nin, kiam ni pekas nur unufoje, sed jes kiam ni faras el tio kutimon. Cetere troa sukerkonsumo facile fariĝas mania malsano. William Duffy, en sia libro *Sugar Blues*, nomas sukeron pli danĝera ol drogoj.

Grava superpezo ĉe viroj kun diabeto de la tipo 2 kaj plialtigitaj sangopremo kaj sango-grasvaloro kaŭzas fruan morton.

D-ro Geert Verhelst, aŭtoro de la standarda verko *Sukero kaj Dolĉigaĵoj*, skribas: «La

grandaj kulpantoj por la pliigo de ADHD, orel-infektoj, meningito, junaĝa kancero kaj superpezo nomiĝas Kola kaj la aliaj refreŝigaj trinkaĵoj, ŝokolado, frandaĵoj, bonbonoj kaj aliaj sukerbomboj.»

Kaj D-ro John W. Tintera, endokrinologo skribas: "Ĉiu povas facile plibonigi sian ĝeneralan korpostaton, evitante la konsumon de rafinita kan- kaj betsukero en ĉiuj siaj formoj."

(El la revuo 'Maar natuurlijk')

La historio de la Romia Imperio (3) (*Geschiedenis van het Romeinse Rijk*) (3) 5. La reformoj de la Grakkoj (Gracchi)

Per la estiĝo de senperaj kontaktoj inter Romo kaj la konkeritaj regionoj tiuj konkeroj havis gravajn sekvojn por la spirito, la moralo kaj la civilizo de la Romanoj. Tiel ili ekkonis la Grekajn arton, arĥitekturon, literaturon kaj filozofion, kiuj enorme influis la Romanojn, kaj tiel ekestis ĉe la venkintoj nova, delikata spirito. Sed estas ankaŭ vere, ke la enkonduko de la orientaj moroj multe ŝanĝis la simplajn, severajn morojn de la Romanoj, kiuj estis agrikulturistoj kaj malestimis lukson. Ekestis deziro je lukso, kontraŭ kiu Kato la Maljuna vane luktis. Koncize dirite, la kosmopolitismo, kiu faris el Romo veran metropolon, koruptis la spiritan forton de la altaj klasoj.

Sed ankaŭ la diferenco inter la riĉuloj kaj malriĉuloj ĉiam pligrandiĝis. Unuflanke estis la kategorio de riĉaj civitanoj, kiuj disponis pri la ŝtata aŭtoritato kaj posedis grandegajn bienojn, kaj aliflanke amasego da etaj kampuloj kaj nenioposedantoj, inter kiuj centmiloj da sklavoj. Cetere la riĉuloj proprigis al si la plej bonajn terojn en la konkeritaj landoj kaj oponis ĉiun provon doni teron al la povruloj.

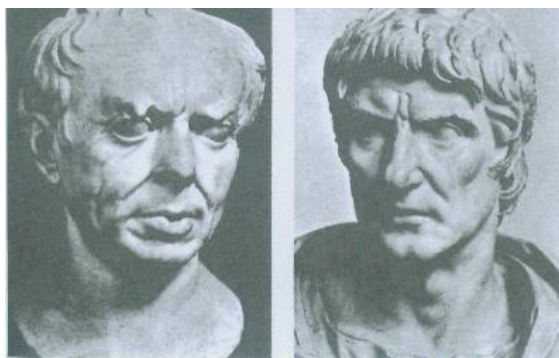
La fratoj Tiberio kaj Kajo Grakko, nepoj de Skipiono la Afrikano, la venkinto de Hanibalo, elpensis demokratian sistemon por malfortigi la potencon de la Senato kaj plibonigi la sorton de la povra popolo. Multaj kampoj ne plu estis prilaborataj. Tiberio, elektita kiel popola tribunano, proponis reaktivigi malnovan leĝon por dividi inter la povruloj certan etendaĵon da kampoj. Aliflanke li decidis, ke neniu rajtas posedi pli ol 500 jugerojn (= 125 ha) da konkerita tero. Sed li estis murdita de la bienuloj.

Poste lia frato Kajo siavice reaktivigis la saman leĝon. Samtempe li igis disdoni grenon al la provruloj kaj vestaĵojn al la soldatoj. Li projektis esti koloniojn por liberigi Romon de siaj multaj povruloj. Kiel sia frato li mortis kiel viktimo de la nobelaro.

6. La internaj militoj

a. Mario (Marius) kaj Sullo (Sulla)

Mario, nakiĝinta en Arpino, estis kruda profesia soldato, sed sukcesa armeestro. En Afrika li venkis Jugurton, la reĝo de Numidio. Intertempe la Ĝermanaj triboj, la Kimbroj kaj la Teŭtonoj, frakasis du Romajn armeojn (ĉ. 100.000 soldatojn) en Sud-Francio kaj minacis Romon. Tial Mario estis elektita konsulo kaj ŝarĝita per la tasko venki la duonmilionon da Ĝermanoj. Ĉar ne plu estis liberaj viroj en Romo, kiu povis pagis sian propran ekipaĵon, li formis armeon el nenioposedantaj Romanoj, pagante ilian ekipaĵon per mono el la ŝtata kaso. En du bataloj li neniigis la armeojn de la Ĝermanoj: la Teŭtonojn ĉe Aix (en Sud-Francio) kaj la Kimbrojn apud Verceil (en Nord-Italio) (104-101). Kvankam laŭtradicie Romano povis nur dufoje funkcii kiel konsulo, li estis elektita sepfoje!



Mario

Sullo

Dum Mario estas subtenata de la popolo, Sullo naskiĝis el la tre malnova patricia familio de la Kornelioj (Cornelii). Li longe servis kiel leŭtenanto sub Mario. Sed li fariĝis lia malamiko, kiam la senato elektis lin kiel ĉefkomandanton de armeo, kiu estis sendota kontraŭ Mitridato (Mithridates), reĝo de Pontoso, kiu incitis Malgrandan Azion kontraŭ Romo. Por venĝi sin Mario incitis la amason de la plebo kontraŭ la partianoj de Sullo, sed tiu ĉi murdigis la partianojn de Mario, kiu devis fuĝi kaj kaŝi sin. Profitante de la foresto de Sullo kaj revokite al Romo de siaj partianoj, li formis armeon, ĉefe de sklavoj, kaj siavice murdigis dum kvin tagoj la partianojn de Sullo (86).

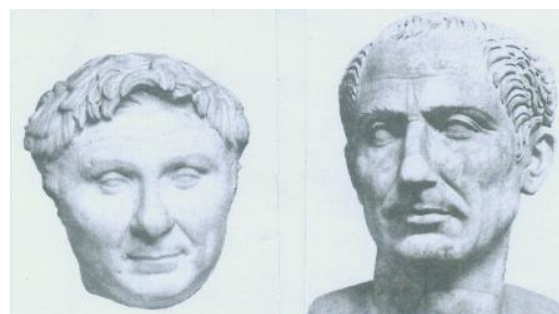
Sullo venkis Mitridaton, revenis kun sia armeo al Romo kaj murdis la partianojn de Mario, kiu intertempe estis mortinta. Deklarita diktatoro, Sullo ĉiutage pendigis listojn de mortigendaj Romanoj. Deklarita diktatoro por la tuta vivo, Sullo voĉdonigis leĝojn kiuj

favoris la patriciojn kaj nuligis la partion de la popoloj (populares) de Mario. La juna Julio Cezaro, parenco de Mario, apenaŭ eskapis al la morto.

b) Pompejo kaj Cezaro (Pompejus – Caesar)

Pompejo estis leŭtenanto de Sullo. Post la morto de Sullo (79) li mortigis la lastajn partianojn de Mario kaj neniigis armeon de sklavoj, kiu, sub Spartako, minacis Romon. Li pliberigis Mediteraneon de piratoj, definitive venkis Mitridaton, aneksis Pontoson, Sirion kaj Palestinon kaj revenis al Romo kiel granda triumfanto. Li esperis fariĝi la unua viro en Romo, sed la senato preventis tion, kaj al li mankis agoforton.

Tute alia persono estis Kajo Julio Cezaro (Cajus Julius Caesar), kiu naskiĝis el la fama, sed povriĝinta nobela familio Julia. Malgraŭ liaj eksterordinaraj mensaj kvalitoj, klereco kaj geniececo, li renkontis multajn malfacilaĵojn



Pompejo

Cezaro

ekde la komenco de sia kariero. La elspezoj por la brilaj ludoj, per kiuj li gajnis la favoron de la popolo, minacis ruinigi lin. Tiam li formis la unuan Triumviraron (59) kun la riĉa Krasso kaj la sukcesa Pompejo, kiuj estis malkontentaj pri la agado de la senato. Per tiu ligo ili lamigis la potencon de la senato kaj donis la prokonsulecon de Gaŭlio al Cezaro.

Gaŭlio estis la teritorio inter Atlantiko, Rejno, Alpoj, Mediteraneo kaj Pirineoj. La Romanoj posedis nur etan parton de la suda Gaŭlio, kiun ili nomis Transalpa Gaŭlio.

En Gaŭlio loĝis multaj triboj, kiuj ofte batalis inter si. Tiel la Sekvanoj petis la helpon de la Helvetoj, kiuj loĝis en la nuna Svisio, kontraŭ la Heduoj, kiu siavice petis Cezaron pri helpo. Tiu ĉi tuj intervenis. Li devigis la Helvetojn reiri al sia hejmlando, la nuna Svisio. Tiam li neniigis la armeon de la Ĝermana reĝo Ariovisto, kiu ankaŭ volis setli en Gaŭlio.

Timigita per la supereco de la Romanoj, la plej multaj Gaŭlaj triboj submetis sin al Cezaro. Tiam li marŝis al Belgio, kie li venkis sinsekve ĉiujn tribojn, pri kiuj li diris ke ili estis la plej kuraĝaj Gaŭloj.

Sed la Gaŭloj ankoraŭ ne akceptis la superregon de Romo, ribelis sub reĝo Vercingetorikso kaj retiriĝis en la fortikaĵon Alesio, kiun Cezaro tuj eksieĝis. Granda armeo de Gaŭloj, provis rompi la sieĝon sieĝante la Romanojn, sed malsukcesis. Ne sen granda peno Cezaro venkis la Gaŭlojn danke al sia militista genio kaj la uzo de la Romiaj militmaŝinoj.



Gaŭla batalanto

Tiu konkero ne nur lokis Cezaron inter la plej grandajn armeestrojn de la mondo, sed ankaŭ faris lin imense riĉa. Sian sukceson li dankis al sia klarvideco, sia eksterordinara kuraĝo kaj al la ekipaĵo kaj disciplino de la Roma armeo. La tutan historion de lia konkero li priskribis en siaj *Komentoj pri la Gaŭla Milito*, kiuj faris lin imense populara.

Reveninte al Cisalpa Gaŭlio (Nord-Italio) li disirigis grandan parton de sia armeo, kaj kandidatiĝis por la kunsuleco de la posta jaro 48. Sed la senato, kiu malamamis lin, postulis, ke li revenu al Romo sen armeo kiel privatulo. Cezaro rifuzis fari tion kaj transiris kun sia

RODANIA®

DRIES

Don Boscostraat 26

3940 HECHTEL

☎ 011 - 73 49 60

armeo la riveron Rubikonon, la oficiala limo de la Roma teritorio. Ekestis paniko en Romo, multaj senatanoj fuĝis. Sed ĉiuj Italaj urboj malfermis siajn pordegojn por Cezaro kaj aliĝis al li. Tiam la senato nomis Pompejon ĉefkomandanto de la Roma armeo por batali kontraŭ Cezaro. Sed Pompejo, kiu bone konis kaj timis Cezaron, fuĝis kun sia armeo kaj la plimulto de la senatanoj al norda Grekio. Cezaro sekvis lin kaj venkis lin. Pompejo, kiu fuĝis al Egipto, estis murdita ĉe lia alveno tie.

Tiam Cezaro iris al Egipto, kie li metis Kleopatran sur la tronon. De tie li iris al Azio, kie li venkis Farnakon, la filo de Mitridato, kaj sendis al Romo la faman, mallongan mesaĝon : *Veni, vidi, vici* (Mi venis, vidis kaj venkis). Post tio li iris al Nord-Afriko kaj poste al Hispanio, kie li venkis al lastajn kontraŭulojn. En 46 li reiris al Romo, kie li estis deklarita diktatoro por la tuta vivo. Apogante sin sur la armeon kaj la popolon li regis kiel monarĥo, nur la titolo reĝo mankis al li. Li pardonis antaŭajn malamikojn kiuj petis lian pardonon. Li donis teron al la granda povra amaso de la plebo kaj luktis kontraŭ la misuzoj de la riĉuloj. Tiel li gajnis la favoron de ĉiuj Romanoj, escepte de kelkaj senatanoj, inter kiuj Bruto kaj Kassio, kiuj riproĉis al li, ke li oferis la respu-blikon al sia ambicio. En 44 ili murdis lin, dum li eniris la senatejon sola sen gvardio.

Kvankam Cezaro fakte estis monarĥo, li ne estis rekonita kiel tia de la senato. Lia nomo tamen pluvivas en la Germana vorto *Kaiser*, la Nederlanda *keizer* kaj la Rusa *царь* (car), kiuj signifas 'imperiestro'. Lia heredinto Oktavio, kiu fariĝis imperiestro Aŭgusto, kaj ĉiuj postaj imperiestroj alprenis la nomon *caesar*, ĉar ili konsideris sin kiel liajn heredantojn.

c) Oktavio kaj Antonio

Marko Antonio, leŭtenanto de Cezaro, kaj Oktavio, la 19-jara nepo de fratino de Cezaro, lia adoptita filo kaj heredinto, incitis la popolon kontraŭ la konspirintoj kaj kunigis siajn fortojn por puni la murdistojn, kiuj vane apelaĉis al la respublikanaj sentoj de la Romanoj, kiuj bedaŭris la saĝan administradon de Julio Cezaro. Oktavio profitis de la populareco de Julio Cezaro ĉe la popolo kaj la soldatoj. Oktavio kaj Antonio formis la duan Triumviraron kun Lepido, guberniestro de Gaŭlio. Ilia unua faro estis la publikigo de proskribdekreton kun la celo senpune elimini siajn malamikojn. Tiel Antonio murdis la faman oratoron Kikerono (Cicero). Post tiuj ekstravagancoj Antonio kaj Oktavio marŝis kun sia armeo al Grekio, kie ili venkis ĉe Philippi



(42) Bruton kaj Kassion, kiuj ne transvivis la malvenkon. Post tio la triumviroj dividis inter si la administradon de la regno. Oktavio ricevis la Okcidenton, Antonio la Orienton kaj Lepido Afrikon. Antonio foriris al Azio kaj de tie al Egipto, kie li, delogita de reĝino Kleopatra, vivis kun ŝi en ŝia palaco.

Intertempe Oktavio neniigis ĉiun reziston en Italio, nomis Lepidon ĉefsacerdoton (Pontifex Maximus) kaj devigis lin cedi al li Afrikon. Tiam li malpaciĝis kun Antonio, kiu estis repudiinta sian edzinon Oktavian, la fratino de Oktavio, kaj prizorgis la interesojn de Egipto malprofite al Romo. Oktavio venkis Antonion dum la marbatalo antaŭ Actium (31), okcidente de Grekio. Antonio kaj Kleopatra suicidis. Oktavio abolis la Egiptan monarĥion de la Ptolemeoj kaj faris el Egipto Roman provincon.

(Daŭrigota)

Met de hartelijke groeten van
Kun la koraj salutoj de

KBC-Bank Hechtel

Rode Kruisplein 5
B-3940 Hechtel
Tel. 011-73.02.20
Fax 011-73.02.21
hechtel@kbc.be

Aktivaĵoj de la Limburga Esperanto-Asocio

Okazintaj en marto kaj aprilo :

Ĵaŭdon, la 28-an de marto 2013 :

An Olijslagers, membro de LEA prelegis pri la uzo de la interreto kaj prezentis la ĉefajn kompitilajn terminojn en kvin lingvoj inter kiuj Esperanto al malgranda, sed atenta publiko. Tre instrua vespero.

Ĵaŭdon, la 25-an de aprilo 2013 :

Sep membroj de L.E.A. kune kantis dekon da kantoj en Esperanto. Antaŭe oni legis la tekston por ĝuste scii kion oni kantas. Jan Doumen gvidis la vesperon, kaj Paul Hotterbeekx akompanis la kantadon sur sia gitaro, sed ankaŭ kantis sola kelkajn proprajn kantojn.

Okazintaj en majo kaj julio:

Ĵaŭdon, la 30-an de majo 2013 :

Promenado tra la tre bela printempa naturo de Achel sub la gvido de Paul Hotterbeekx. La partoprenontoj kunvenas je la oka vespere apud la domo de Paul, Hamonterweg 169 B2 en Achel (maldekstre de la nacia vojo Neerpelt-Hamont je 50 m post la rotondo .

Ĵaŭdon, la 25-a, de junio 2013 :

Lasta kaj tre agrabla aktivaĵo de L.E.A. por fini la laborjaron 2012-2013 : kradrostado (barbecue) organizota de An Olijslagers en sia hejmo : Chrysantenstraat , Veghel, Nederlando. Anoncu vin se vi volas kuiri al Veghel.

Enhavo de tiu ĉi numero de ‘La Ponto’:

- Paĝo 2: Kolofono
Redaktore...
Plua historio de Esperanto (4) (*Støp-Bowitz kaj Isbrücker*)
- Paĝo 3: Novaĵoj el Esperantolando:
- Francio 1: Por internacia statuso de Esperanto (*Henri Masson, Francio*)
- Paĝo 4: - Francio 2: Saltotabulo por lingva lernado (*Henri Masson, Francio*)
- Hungario 1: 6 junuloj subvenciotaj de TEJO (*Ret-Info, Hungario*)
- Brazilo: Reklamrubando por E-o en Rio (*Ret-Info, Hungario*)
- Hungario 2: Esperanta tekstparola programo (*Ret-Info, Hungario*)
- Paĝo 5: - Nederlando: La 100-a UK en Lillo (Francio) (*Ret-Info, Hungario*)
- Hungario 3: Trejnado pri maŝina tradukado (*Ret-Info, Hungario*)
Sukero, la dolĉa veneno (*Revuo : Maar Natuurlijk*)
- Paĝo 7: Historio de la Romia Imperio (3) (*El diversaj fontoj*)
- Paĝo 10: Aktivaĵoj de la Limburga Esperanto-Asocio (L.E.A.)

Lernu Esperanton!

Kiom da fojoj ni ne staras en fremda lando kun frostinta lingvo, ne kapablaj paroli la lingvon de la tieaj homoj? La mondo bezonas supernacian, duan lingvon. Sola Esperanto ofertas vere demokratian solvon por tiu problemo, ĉar per ĝia ekonomia kaj politika neŭtraleco ĝi metas ĉiujn homojn sur egalan niveilon. Ĝi estas ne nur la plej facila lingvo en la mondo kaj la sola, kiu estas tute regula – ĝia grammatiko 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 grammatiek 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 les 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.