La Sago 123
Brouillon de chemin de fer

Etat du chantier le vendredi 30 novembre 2018 à 23:30

Ceci est bien un brouillon, mais a priori chaque article restera désormais dans la ou les pages et sur le colonnage où il est placé. Les photos resteront en basse définition jusqu'au calage des pages.

Pseudo page pour faciliter les manipulations

Cette page est seulement un endroit où déposer les éléments que l'on manipule pendant la phase de calage de la maquette. C'est de la cuisine technique, ne vous en inquiétez pas et passez directement à la page suivante. :-)

Voici un retour forcé.

1 - 12,300
2 - 16,215
3 - 20,131
4 - 24,046
5 - 27,961
6 - 31,877
7 - 35,792
8 - 39,707
9 - 43,623
10 - 47,538
11 - 51,453
12 - 55,369
13 - 59,284
14 - 63,199
15 - 67,115
16 - 71,030
17 - 74,946
18 - 78,861
19 - 82,776
20 - 86,692
21 - 90,607
22 - 94,522
23 - 98,438
24 - 102,353
25 - 106,268
26 - 110,184
27 - 114,099
28 - 118,014
29 - 121,930
30 - 125,845
31 - 129,760
32 - 133,676
33 - 137,591
34 - 141,506
35 - 145,422
36 - 149,337
37 - 153,252
38 - 157,168
39 - 161,083
40 - 164,998
41 - 168,914
42 - 172,829
43 - 176,744
44 - 180,660
45 - 184,575
46 - 188,490
47 - 192,406
48 - 196,321
49 - 200,237
50 - 204,152
51 - 208,067
52 - 211,983
53 - 215,898
54 - 219,813
55 - 223,729
56 - 227,644
57 - 231,559
58 - 235,475
59 - 239,390
60 - 243,305
61 - 247,221
62 - 251,136
63 - 255,051
64 - 258,967
65 - 262,882
66 - 266,797
67 - 270,713
68 - 274,628
69 - 278,543
70 - 282,459

Zone euro : 3,50 ,
Autres pays : 4,50 ,

Organe de l'Union des travailleurs espérantistes de langue française

www.sat-amikaro.org

La SAGO
La Sat-Amikara GazetO

Espéranto_: vers une culture sociale sans frontières

Bimestriel
123
Septembre-Octobre 2018

Tema numero

Sano, malsano kaj handikapo

P. 3
Kio estas kapablismo ?

Fumado en publikaj lokoj : malpermesi aŭ ne ?

P. 4 ĝis 6
Kiel bonsani laŭ naturkuracado

P. 6
Suferado en necerteco

P. 7 kaj 8
Aĉa memoro !

P. 8
Vivi kiel preskaŭ blindulo

P. 15
Jogo, por malstreĉiĝi, fleksebligi sin, spiri...

Legu ankaŭ en ĉi tiu numero :

P. 9 ĝis 11
La originala esperanta literaturo

P. 12 kaj 13
La animala revuo *La Hulotte*

P. 14 kaj 15
Vojaĝo en Kostariko

P. 16
Tra la fenestro

La vorto de la Prezidanto

~~Nia skipo por la dua fojo proponas La Sagon kun temo, kaj por tiu ĉi fojo, la proponita temo estas : sano, malsano, handikapoj... kaj la resto de tiu ĉi teksto ne estas jam verkita !~~

~~Tamen la temo ne okupos la tutan gazeton, ĉar kompreneble ni konservos lokon por jam kutimaj rubrikoj : Dzeka, « Libro vivas pli longe ol unu sezonon », ktp, sed precipe, ni ne nur invitas vin vigle reagi al tiuj temoj kaj en tiuj rubrikoj, sed ni memorigas, ke La Sago apartenas tute [...] le-gantoj. Alivorte, ĝi estas [...] oj de la dispon[...] di- [...] oj, [...] e [...] d [...] e [...] la kon- g[...] sendas artikolon, vi n[...] verki ĝin en franca lingvo, en Esperanto aŭ en ambaŭ lingvoj. La unulingve verkitajn artikolojn ni eventuale tradukos aŭ tradukigos notinde laŭ disponeblo de tradukontoj.~~

1500 signes max

~~Interalie, ni atendas, ke vi prezentu spertojn pri via metio aŭ tiu de via najbaro, amiko, infano, nevo, ktp. Tia artikolo estas tiu de Stefan pri diversaj aspektoj de la vivo de kamionistoj, publikigita en La Sago 121 (p. 13).~~

~~Kiam vi ricevos tiun numeron, jam la nova lernejaro estos larĝe sur la reloj. Ĉe la Pariza grupo, kiu instruas en nia Sat-amikara sidejo, la kunveno cele akcepti novajn lernantojn jam okazis la 29an de septembro.~~ ~~**Petro Levi**~~

Mediteranea Esperanta Semajno

Ekde la printempo, venu varmigi vin en Les Issambres (departemento Vaŭkluzo), ĉe la blua marbordo, kie migdalarboj kaj mimosoj florumas ! Ĉi tie, ene de verda loko banita de la blua maro, ni gastigos vin en familia kaj varma etoso. Bonvenon al Mediteranea Esperanta Semajno de la 2a ĝis la 9a de marto 2019 !

Dès le début du printemps, venez vous réchauffer aux Issambres (Vaucluse) au bord de la Méditerranée, où les amandiers et les mimosas sont en fleurs ! C'est dans cet écrin de verdure, baigné par la mer d'un bleu azur, que vous serez accueilli·es, dans une ambiance familiale et chaleureuse. Bienvenue à la Mediteranea Esperanta Semajno du 2 au 9 mars 2019 !

Informations/inscriptions :
Monique Prezioso, prezmoni@hotmail.com, tel. 04 94 83 06 88, ou Christine Graissaguel, kris_grai@hotmail.fr, tel. 04 94 95 66 18.

La SAGO — La Sat-Amikara GazetO

CPPAP n° 0322 G 86224. ISSN : 1763-1319. SAT-Amikaro, 132/134, boulevard Vincent-Auriol, 75013 Paris.
Directeur de la publication : Pierre Lévy.
Imprimé par : Parbleu!/Ravin Bleu 75017 Pa[...]
Dépôt légal à parution.
Ĉefredaktanto : Petro Levi.
Enpaĝiganto : Jean-Luc Ance[...]
Redakt- kaj kontrol-skipo [...] nine kaj Yannick Dumoulin, Luk' Gouverneur, Ĵak Le Puil, Petro Levi.
Partoprenis en ĉi tiu numero : Pierre Boussaud, R. Favier, Paŭlino Gaborit, Luc Gouverneur, Ph. Freslon, Isabelle Lamyrested, Petro Levi, Julian Modest, R. Platteau, Monique Prezioso, B. Schumann – kaj ankaŭ Ivo la rezeano, Jean-Louis B., Tereza, Véronique.

Ne pas oublier les mentions légales sur les encarts jetés.

Kontribuaĵoj

Ĉiam bonvenaj ! Sendu ilin al la redakta korespondanto : sekretario@sat-amikaro.org kaj paralele al lucette.lumeto@laposte.net

Samajn retadresojn por ajnaj rimarkoj/kritikoj (sed ĝentilaj) *Mêmes adresses courriel pour toutes remarques*

• Prefere per reto, tekstoj en RTF-, ODT- aŭ TXT-formo por ligitaj dosieroj, skribitaj prefere en Unikodo, bildoj en TIFF-, JPEG-, PCX- aŭ GIF-formo.

• Event[...] en la tuj sekvonta numero.

Contributions

Toujours bienvenues ! À faire parvenir au correspondant de la rédaction.

• De préférence par Internet, textes en format RTF, ODT ou TXT pour un document joint, et images en format TIFF, JPEG, PCX ou GIF.

• éventuellement sur papier par poste, les textes de préférence typographiés pour un traitement au scanner (erreurs éventuelles notées en marge).

• Les articles reçus après le 20 des mois pairs ne peuvent pas espérer être publiés dans le numéro immédiatement suivant.

[...] de la artikoloj res[...] [...]toroj mem. [...]rtikoloj permesata [...]a fonto.

Tarifoj *Tarifs*	Be, CH Fr	Aliaj landoj
Kotizo (kun abono 60 %) *Cotisation (avec abonnement)*	35,00 €	42,00 €
Kotizo sen abono *Cotisation sans abonnement*	14,00 €	14,00 €
Subtenkotizo (abono 30 %) *Cotis. soutien (abon. 30 %)*	70,00 €	84,00 €
Junulo (malpli ol 25 j.), senlaborulo, kunul(in)o *Jeune (moins de 25 ans), chômeur, conjoint(e)*	17,50 €	21,00 €
Minimuma kotizo *Cotisation minimale*	libera *libre*	libera *libre*
Simpla abono *Abonnement simple*	32,00 €	39,00 €

Kio estas kapablismo ?

Nia socio iom post iom evoluas, kaj kvankam la spektaklo de nia kompatinda mondo povus kredigi al ni la malon, fine ĝi tamen enmense pliboniĝas. Sufiĉas retrorigardi unu jarcenton antaŭe, enkapigante samtempe, kio estis la tiama rasismo, seksismo, homofobio... Kelkaj el tiuj konceptoj, ekzemple kontraŭspecismo, aperis antaŭ nelonge, estigante mirigon kaj socian debaton. Sed oni ne forgesu, ke ankaŭ la ideo de kontraŭrasismo siatempe okazigis mirigon kaj akrajn disputojn ! Nu... sed kapablismo ? Pri kio do temas ?

Laŭ Vikipedio (*), kapablismo aŭ handikapismo estas diskriminado kaj socia antaŭjuĝado pri homoj kun malkapabloj. Kapablismo karakterizas homojn kiel difinitaj per siaj malkapabloj kaj kiel malsuperaj al la nemalkapabluloj. Gravas krome la aplikaj konsekvencoj de tiu diskriminado, pri kiu oni oftege parolas sed ja malmulte agas : nia socio, kiu taksas sin moderna, evoluinta, prirajte atentema, plejofte ignoras handikapulojn. La malfacilaj alireblecoj en publikejoj estas konataj. Sed tio troveblas ankaŭ en nia menso. Jen pensigaj ekzemploj.

En mia kvartalo de la urbocentro de Nanto troviĝas du maljunulejoj. Multaj el ties loĝantoj estas plimalpli handikapitaj. La strateto, kie mi loĝas, estas sur vojo inter tiuj maljunulejoj kaj strato butikoplena. Tial multnombras la homoj, kiuj preterpasas mian loĝejon kun rulseĝoj, paŝhelpiloj kaj blankaj bastonoj. Antaŭ jaro, la tuta kvartalo estis rearanĝita kaj renovigita, kaj tiam « ili » havis la bonan ideon plilarĝigi la trotuaron antaŭ mia hejmo, tiel finfine ebligante la transpasadon de rulseĝoj. Bonege, ĉu ne ? Sed ve ! « Ili » fine ne remetis la vojkolonetojn, je preteksto ke « ili » altigis la trotuarojn. Pri tiu altigo, la aŭtomobilistoj ja fajfas, kaj la tutnovaj trotuaroj fariĝis tuj konstanta aŭtoparkejo ! Kaj devas nun paŝadi meze de la ŝoseo ne nur iuj ajn piedirantoj, sed des pli malkapabluloj, ĉar kompreneble, « ili » eĉ ne pensis aranĝi trotuarajn malaltigojn je ĉiu ekstremo ! Mi sendis multnombrajn leterojn antaŭ ol venigi sukcese respondeculojn de la urbodomo, kiuj konstatis la kretenecon (tio ne estas kapablisma ofendo sed nur ja fakto) de la situacio. Ĉu vi volas scii ilian punktofinan argumenton ? *« Nu... jes, sed sciu, ke ne eblas ĉion fari ! »* Tio tuj reagigis min : *« Precipe ne eblus al vi ĉion fari, se vi mem estus en rulseĝo, kaj devus ĉiutage resti hejme aŭ riski akcidenton ! »* Tiu survoja kunveneto okazis antaŭ monatoj, kaj ĝis nun nenio ŝanĝiĝis...

Alia afero igas min kolerema. Antaŭ kelkaj jaroj, ĉar mi loĝas apud la urba stacidomo, mi havis la okazon akcepti miahejme junulon, kiu venis trajne de najbara urbo por komuna asocia finjara festeno. Sed, jen la problemo, tiu junulo estis mutulo... Kaj ve, same kiel preskaŭ ĉiu el ni, mi ne parolas la signolingvon. Tio tiom ĝenis kaj cerbumigis min, ke mallongtempe poste, mi serĉis kurson por eklerni tiun lingvon. Ve kaj ve denove ! Tiaj kursoj estis (kaj plu estas) ege multekostaj... Kial do ? Kial oni ne instruas signolingvon ĉie, en lernejoj, entreprenoj, asocioj ? Tio certe faciligus la integriĝon de mutuloj en la socio. Sed ne nur ! Ekzemple, dum jaroj mi laboris en teksejo, kie la laboristoj devas interparoli ne nur en bruego, sed krome kun aŭdprotektilo surkape. Ĉu vi imagas kiom komforte estus, se anstataŭ kriegi unu al la alia, eblus signoparoli ? Kion do oni atendas ?

Boligas min tiu kutima egoisma sinteno, kiu fajfas pri ĉies bonfarto kaj komforto. Tiom malmulte plejofte sufiĉus ! Iun vesperon, mi aliris junulojn, kiuj parkis sian aŭton surtrotuare por iri en apudan trinkejon. *« Vi ŝajne havas plensanajn gambojn kaj okulojn*, mi diris, *estus afable lasi la lokon al tiuj, kiuj ĉi-rilate ne havas vian bonŝancon. »* La junuloj ĥore respondis : *« Maljunuloj je tiu horo jam enlitiĝis ! »* Kun aplombo, kvankam mi interne ekkuiris, ironie mi argumentis : *« Stulta mi estas... Ja estas leĝo, kiu malpermesas al nejunuloj iri eksterhejmen post noktiĝo. Krome, jes, plian fojon vi pravas, ĉar kompreneble ne ekzistas junuloj blindaj, handikapitaj, vunditaj aŭ en rulseĝoj... Amuziĝu bone ! »*

La grumblemulo

(*) https://eo.wikipedia.org/wiki/Kapablismo

Ĉu vi aprobas la leĝon, kiu malpermasas fumi en publikaj lokoj ?

Neniam mi fumis. Eĉ malbone odoris al mi la tabakfumo. Longtempe mi emis protesti kontraŭ ĝena fumado, sed, de kelkaj jaroj mi malkonsentas kun la persekutaj paŝoj, kiuj estas farataj kontraŭ la fumantoj, kaj mi taksas malŝatinda la novan leĝon, kiu malpermesas fumadon en publikaj ejoj.

Certas, ke tiu leĝo, kiel ĉiuj samcelaj, havas bonajn motivojn. Danĝera estas fumado kontraŭ la sano. Sed oni rememoru la proverbon : « Infero estas pavimita per bonaj intencoj ».

Ne forgesu ke la Sankta Inkvizicio faris tion, kion ĝi faris pro bonaj intencoj : ĝi sentis sin respondeca pri la eterna savo de la homoj ! Simile, la komunistaj ŝtatoj agadis cele la intereson de la socio kaj la homoj, intereso « science » ellaborita. Ne forgesu ni la terminon : « la scienca socialismo » ; do tiuj, kiuj ne obeis la ŝtaton estis « senprudentuloj », « frenezuloj, » aŭ « malrespondeculoj ».

Tiuj komparoj, kvankam ili eble troas (ĉu ?), estas pensindaj kaj permesas al ni kompreni, kial mi pli kaj pli timas, kiam mi vidas la emojn, kiuj disfaldiĝas en la nuna socio. Tiuj niaj socioj (ĉar tio ĝeneralas en Okcidento), kiuj sin diras liberaj, toleremaj, kaj sin multe gloras pri tio, eble nekonscie, kaj ne atente de siaj anoj, drivas al malsana, danĝera, malhumaneca direkto. Kaj tio des pli danĝera, ke tio estas fondita sur la bono de la homoj, kaj bono eldirita de la fakuloj, kaj estas efektivigita de memcertaj, nedubantaj, arogantaj administrantoj.

Kio venos plu ? Post kiam tabakon oni estos diabliginta kaj malpermesinta, oni malpermesos alkoholajn trinkaĵojn (alia drogo !), oni persekutos tiujn, kiuj manĝas grasaĵojn, kaj sukeraĵojn : he ! tio plikreskigas la riskojn je multaj malsanoj... kaj tiel estas multekosta al nacia San-Asekureco...

Kiel ankaŭ multekostis la frenezuloj kaj denaskaj handikapuloj en Germanio en la epoko de la « Aktion T4 ».

Se konsideri tiele sekurecon, ne ekzistas fino, kaj, finfine, estos finiĝinta la individua libereco, oni sin retrovos en totalisma civilizacio !

R. Platteau

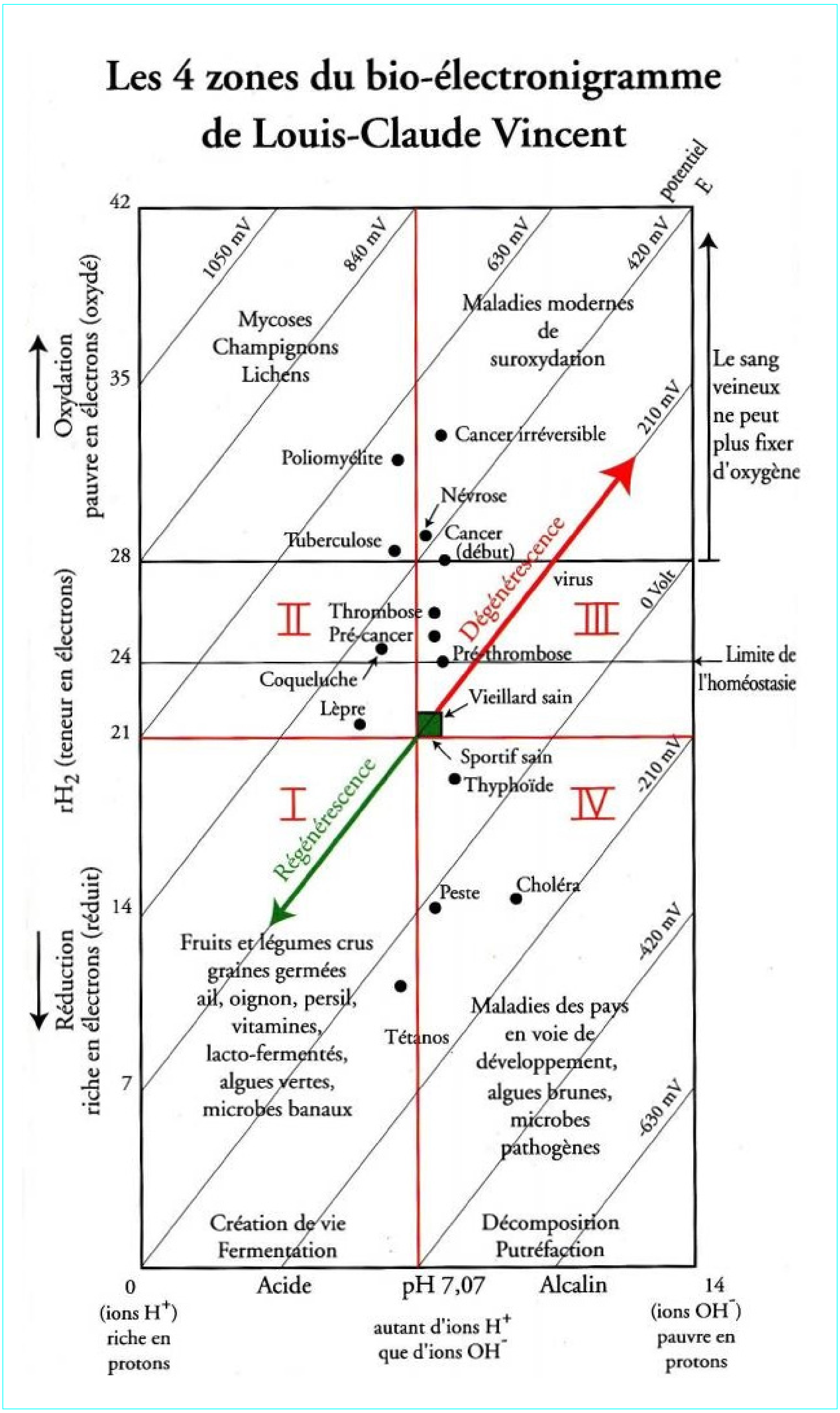
Kiel bonsani laŭ naturkuracado

La sano estas la bazo de la vivo. Oni komprenas tion kiam oni malsanas. Tiam, ne plu eblas vivi kiel dezirite kaj la libereco malpliiĝas.

Konservi bonan sanon ne facilas hodiaŭ, pro la nekvalitaj nutraĵoj, la poluadoj kaj la vivstilo de la modernuloj.

Laŭ Luiso-Klaŭdo Vincento (Louis-Claude Vincent), sciencisto de la komenco de la 20a jarcento, multege da homoj hodiaŭ estas tro oksiditaj kaj alkalecaj. Por konkludi tion, li mezuris la pH (potenco Hidrogena), la EP (Elektronika Potencialo) kaj la rezistecon en urino, sango kaj salivo. La perfekta sano troviĝas je 7,2 de pH, 28 de EP kaj ne tro da mineraloj tra la rezisteco de la mezuritaĵo.

Mi aldonas tiun tabulon kiu montras tion :



Oni povas mezuri, per tiuj mezuriloj, nian veran biologian aĝon. Oftas ke homoj aĝantaj 20 jaroj, tiel aĝas 60.

La konsekvenco de tiu malproksimeco de la perfekta sanstato montreblas tra tiaj malsanoj kiajn ni ofte vidas ĉirkaŭ ni : kanceroj, korvaskulaj malsanoj, diabeto, Parkinsona malsano, Alcejmera malsano kaj multaj aliaj.

Mi referenciĝos al la formado kiun mi estas faranta pri naturkuracado en Nanto, por paroli en tiu ĉi artikolo pri kiel konservi bonan sanon. Mi unue parolos pri historio kaj principoj de naturkuracado ĝenerale, poste pri la 10 teĥnikoj kiujn ni uzas kiel naturacistoj, postposte pri kiel sendepende kuraci sin aŭ helpite kaj fine pri la plezuro senti sin tute sana.

Historio de naturkuracado

Naturkuracado naskiĝis dum la 19a jarcento far Sebastiano Knajpo (Sebastian Kneipp) en Germanio. Li estis la unua kiu uzis naturajn sanilojn kaj la naturkuracan ideon.

Fine de tiu jarcento, Johano Ŝilo (John Scheel) kreis la vorton « naturkuracado » de la angla « nature's path » kiun oni povas traduki per « vojo de la naturo ». Benedikto Lusto (Benedict Lust), higienisto en Usono, aĉetis tiun vorton. En Usono ankaŭ, Herberto Ŝeltono (Herbert Shelton) trovis kiel kunmiksi nutraĵojn, krudan veganan dieton kaj fastadon.

Ĉie alie en la mondo, homoj alportis iom da materialo al tiu ĉi nova fako : Katerino Kusmino (Catherine Kousmine) en Rusio (multe da libroj pri manĝado), Luiso Kuno (Louis Kuhne) en Germanio, Ĵohanao Budvigo (Johanna Budwig ; budviga kremo), Ĵohano Ŝroto (Johann Schroth), Bernardo Ĵenseno (Bernard Jensen) en Usono (purigado de la intesto), Mario Trebeno (Maria Treben) en Aŭstrio (sveda eliksiro), Henriko-Ĉarlo Ĝefrojo (Henri-Charles Geffroy) en Francio (kreis « la Vie claire »), Renato Gatefoseo (René Gattefossé (kreis la aromlikvoterapion, laboro daŭrigita de Johano Valneo - Jean Valnet, Petro Franchomo - Pierre Franchomme kaj Danielo Penoelo - Daniel Penoël), Klaŭdo Bernardo (Claude Bernard) en Francio (komprenis la digestan sistemon), Ĝon' Tildeno (John H. Tilden) en Usono (trovis

ke indas purigi la toksaĵojn por saniĝi), Paŭlo Kartono (Paul Joseph Edmond Carton) en Francio (novaj konceptoj pri medicino laŭ Hipokrato).

En Francio, naturkuracado naskiĝis far Petro-Valenteno Marĉeseo (Pierre-Valentin Marchesseau) en 1935. Li kreis la tri sanigilojn (maltoksigado, revivigado kaj stabilizado), la 10 teĥnikojn kaj la ideon pri rekreskigi la vivan forton.

Aliaj homoj daŭrigis tiun laboron : Fojleo (Feuillé), Luiso Klaro (Louis Clair), Jakvo Legerno (Jacques Leguern), Andreo Pasebeko (André Passebecq), Roberto Masono (Robert Masson), Danielo Kiefero (Daniel Kieffer)...

Hodiaŭ, naturkuracado estas uzita kaj apogita en Hispanio, Anglio, Irlando, Rumanio, Norvegio, Danio, Grekio, Svislando, Portugalio, Holando, Belgio, Germanio, Kanado, Aŭstralio, Usono kaj Srilanko. Ĝi estas uzita sed ne apogita en Aŭstrio, Hungario, Italio kaj Francio.

Unuiĝintaj Nacioj konsideras naturkuracadon la 3a tradicia medicino de la mondo.

Principoj de naturkuracado

En tiu ĉi fako, la celo estas reekvilibrigi la vivan forton de la homoj. La viva forto estas tiu forto kiu ebligas nin rapide kuraciĝi se ni estas malsanaj, ne facile malsaniĝi aŭ havi sufiĉe da energio por fari ĉion kion ni celas. Tiu forto ekzistas parte dank'al la genetiko, la maniero kiel ni vivis dum nia infanaĝo kaj kiel ni kondutas dum nia vivo. La viva forto estos malpli bona se ni fumas, drinkas, manĝas malbone aŭ ne sportas, eĉ se la genetiko estas tre bona.

Por celi tiun bonan vivforton, ni reekvilibrigas la humorojn (la diversajn likvojn de nia korpo : sango, salivo, cerblikvo kaj limfo), forigas la malsanojn kaj permesas al la malsanulo sendependiĝi kaj kuraci sin mem.

Ni celas la bonsanon kaj la bonfarton fizikan, emocian, mensan kaj spiritan.

Naturkuracado povas esti konsiderata kiel vivfilozofio, havante sciencajn referencojn, metodojn, teĥnikojn, entutisman vidpunkton kaj bazojn pri manĝado, dormado, menstrankvileco kaj sporto.

La 5 principoj estas la humorismo, la higienismo, la kaŭzismo, la vitalismo kaj la entutismo.

La referencoj de tiu ĉi fako estas Hipokrato kaj la tradiciaj medicinoj (sumera, esena, egipta, greka, barata, tibeta, juda, ĉina, nordamerika, kolombia, kelta, afrika kaj araba).

Kiel sciencaj medicinoj, naturkuracado baziĝas sur mezuroj kaj klinikaj spertoj. La diferenco estas pri la manieroj kuraci. Naturkuracado uzas nutradojn, modifojn de manĝado aŭ sporton. Tial mi pensas ke tiaj vidpunktoj estas kompletigaj.

La 10 teĥnikoj de naturkuracado, kaj do, de la bonsano

1 - La ekvilibro de la menso. Necesas vivi senstreĉe, bone akompanita kaj sciante sin ĉe la bona loko je la bona momento. Se ni dubas pri la senco de nia vivo aŭ pri nia feliĉo, ni estos pli malfortaj kaj povos pli facile malsaniĝi. Eblas trovi tiun internan pacon havante bonajn rilatojn, bonajn agadojn, justan laboron.

Se tiu punkto ne estas tiel bone, eblas prilabori ĝin per multe da teĥnikoj kiel jogo, mojosado, meditado, terapia laboro, Baĥ- Floroj, promenado en la naturo, aŭ iu alia trankviliga agado.

2 - Moviĝi. Moviĝi, sporti, agadi alportas al la muskoloj oksigenon, eluzas la troajn lipidojn kaj alportas la serotoninan kaj adrenalinan hormonojn.

Se vi ne ŝatas sporti, paŝi por aĉeti la panon, la ĵurnalon aŭ la varojn povas sufiĉi. Aŭ purigi la domon, danci, amuziĝi... La plej grava estas sendube ne senmoviĝi antaŭ la televido la tutan tagon !

3 - Bone manĝi. La nunaj industriaj manĝaĵoj kaŭzas multnombrajn malsanojn, kiel vi povas vidi en la tabulo pri elektronikbiologio (de Luiso-Klaŭdo Vincento).

Manĝi ekologie estas bazo, la kiel eble plej freŝe, sezone kaj loke. Alia bazo estas ne plu manĝi tutpretajn manĝaĵojn, industriajn, kun tro da sukero, da graso, da ĥemiaj aldonaĵoj kaj transformitaj.

La plej bonaj nutraĵoj estas la ĝermitaj semoj, la fermentitaj legomoj (kiel saŭrkraŭto), la krudaj fruktoj kaj legomoj, la algoj, la nuksoj kaj la sovaĝaj plantoj. Oni evitu la acidigajn nutraĵojn kiel viando, fiŝo, laktaĵoj, ovoj kaj cerealoj. Kiam la korpo estas tro acida, oni ĉesu manĝi la acidigajn nutraĵojn kaj manĝu pli da alkalecaj kiel batatoj, terpomoj, kaŝtanoj aŭ bananoj.

Mi parolos kiel vegano, sed ne ĉiuj el la naturkuracistoj proponus al vi tiun bazon (kiu tamen estas sane perfekta), por konsili al vi la « perfektan teleron » : 50 % minimume da krudaĵoj (krom por tiuj kiuj havas digestproblemojn), 25 % da cerealoj kaj legomoj kaj 25 % da kuiritaj legomoj (vapore). Tio estas perfekta kaj alportas ĉiujn nutraĵojn (lipidoj, glucidoj kaj protidoj), kun aldono de 2 supkuleroj de tiu miksaĵo : 25 % da kokosoleo, 25 % da sunfloroleo, 50 % da 1/3 da kolzoleo kaj 2/3 da olivoleo. Por plibonigi la nutradan parton, vi povas aldoni algojn (spirulino...), fermentitajn legomojn, biergiston (krom por tiuj kiuj havas digestproblemojn), citronsukon (krom por tiuj kiuj estas acidaj), ĝermitajn semojn kaj semojn kiel sezamo, kukurbo aŭ sunfloro.

Oni konsilas manĝi la plej fortajn proteinojn matene kaj maldikigi la teleron iom post iom dum la tago por havi ĉiujn interesajn proteinojn kiam ni bezonas ilin kaj pli bone dormi (la digesta sistemo bezonas malpli labori). La sukeroj ne bone digesteblas antaŭ la 17a pro la nepreteco de la pankreato antaŭ tia momento. La fruktoj manĝeblas 20 min antaŭ la manĝo aŭ 2 horoj poste pro la rapideco de iliaj digestadoj.

La bonaj trinkaĵoj por akompani nin dum la tago estas akvo (bona akvo, ne el la krano kaj ne iu ajn el la vendejo sed Mont Roucous, Montclam aŭ Rosée de la reine), tizanoj aŭ iom da kafo, da teo verda aŭ da vino kaj kombuĉon kaj kefiron (fermentitaj trinkaĵoj, tre interesaj ĉar plenaj el bonaj bakterioj por digesti).

Kelkfoje indas fasti, dietumi aŭ ŝanĝi siajn kutimojn.

4 - La plantoj. Kuraci sin per plantoj ne estas sendanĝera kaj indas lerni kiujn plantojn uzi. Mi memorigas ke Sokrato mortis pro cikuto, kiu estas planto. Facilas erari inter du plantoj kiam ni kolektas ilin en la naturejo.

Kiam ni estas malsanaj aŭ deziras pliboniĝi, ni povas uzi plantojn per tizanoj, aromlikvoj aŭ burĝonterapio.

Mi ne povas citi ĉiujn plantojn kaj ties kuraccelojn ĉar estus tro longe. Indas aĉeti librojn kie tiuj informoj troveblas.

La plantoj troviĝas sub facilaj formoj nuntempe, por tiuj kiuj ne deziras tro longe zorgi pri sia kuracado aŭ ne ŝatas fari tizanojn. Ni povas trovi facile pilolojn, kremojn, oleojn, kaj aliajn formojn ajn. Krome indas uzi tempon por pliboniĝi, ĉar ni bezonas ripozon kaj helpi al nia propra kuracado.

5 - Manterapioj. Masaĝo, kiropraktiko, osteopatio aŭ akupremo-ŝiacuo povas ege helpi fizike kaj energie.

Ni ne estas nur materiale faritaj, kiel kvantumia scienco demonstris montrante tra la diversaj spertoj ke ni estas kaj materialaj kaj vibraj. Eĉ la formo la plej eta supozita de la atomo estus kvarko kaj en ĝi kordoj, nur faritaj el vibroj.

Indas reekvilibrigi la energiajn partojn de ni mem, kiel demonstris dum jarmiloj la tradiciaj medicinoj ajurveda aŭ ĉina.

6 - Refleksologio. Labori sur unu parto de la korpo kie estas la tuta korpo : ĉe la piedoj, manoj, oreloj kaj nazo.

Tio reekvilibrigas la energion de la korpo tra la meridianoj kiuj estas la energiaj kanaloj trairantaj nian tutan korpon.

7 - Pneŭmologio. Fari spirajn ekzercojn helpas kaze de streĉo aŭ manko de oksigeno en nia korpo.

Eblas fari tion dum meditado kaj ĉiam kiam ni bezonas.

Unu teĥniko estas la kora kohero : enspiri 5 sekundojn kaj elspiri 5 sekundojn. Farante tiun spiradon, ni atingas la spirfrekvencon de 0,1 herco, kiu ekvilibras la du nervajn sistemojn de nia korpo.

8 - Akvoterapio. Eblas kuraci multajn aferojn per akvo, ĉar ni mem estas faritaj el pli ol 60 % da akvo (kelkaj eĉ diras 99 % konsiderante ke la ĉeloj mem estas faritaj preskaŭ nur de akvo).

Argilo tre utilas dum vundoj (kataplasmo) aŭ dum digestaj problemoj (trinki la akvon kie dum unu nokto trempis argilo).

Ankaŭ eblas uzi varman akvon (bano, spirado) dum gutigaj malsanoj (febro, nazkataro...) kaj aldoni aromlikvojn (en sapo) aŭ algojn, plantojn, salon, bikarbonaton... Kaj malvarman akvon aŭ froston dum inflamaj malsanoj (bruligado...).

9 - Magnetoterapio. Tio rilatas al magnetismo, do ĉiuj teĥnikoj kiuj uzas universan energion : Reikio, Esena terapio, ŝamanisma kuracado, aŭ io alia.

Tio kuracas kaj la korpon, kaj la menson, kaj la spiriton.

10 - Kolorterapio. Uzi la kolorojn kiel kuracadojn estas ofte natura. Sed uzite konscie, tio povas multe helpi. Elekti kolorojn ĉe la vestaĵoj, tukoj, ŝtonoj aŭ meditante influas la menson.

Kaj ni povas uzi ankaŭ komplementaĵojn, multnombraj : spicoj, mineraloj, nutraĵoj, vitaminoj...

Se tiaj konsiloj ŝajnas al vi malfacilaj aŭ se vi bezonas helpon, ne hezitu viziti naturkuraciston ! Tiu profesiulo akompanos vin sur la vojon de la sano kaj konsilos vin iom post iom, analizante vian personecon, viajn kapablecojn kaj dezirojn. Ĝi ankaŭ povos konsili al vi aliajn profesiulojn kiuj povus helpi vin.

Se vi sekvas tiujn konsilojn por konservi aŭ retrovi vian sanon, vi sentos pli kaj pli da feliĉo.

La resumo povus esti : manĝu bone (laŭ la principoj de la punkto 3, laŭeble), sportu aŭ moviĝu ĉiutage kaj prizorgu vian internan trankvilecon.

Paŭlino Gaborit

Suferado en necerteco

La prezentata kazo estas tiu de Chantal Millet, esperantistino, forpasinta en novembro 2016.

Ĉirkaŭ 2014, en kunteksto de Parkinsonmalsano, Chantal Millet plendas iun tagon pro akuta doloro ĉe piedo. Tiu doloro povus esti kaŭzita de falo de vortaro sur la koncernan piedon. Post tempintervalo da observado, aperas ke la doloro tute ne malkreskas kaj obsedas Ch. M. 24 horojn tage.

« *Mi kredas ke vi suferas, sed objektive la radiografaĵo montras nenion ĉe via piedo !* », verdiktas la kuracisto. La aŭskultado kondukas tamen al algoneŭrodistrofio, probabla sed ne certa, ĉar la kliŝo malkaŝas nenion en la strukturo de la piedo, cetere sendube trafita de osteoporozo. Osteopato diras malpli ol la kuracisto, ĉar la kazo submetita al li ne apartenas al lia specialaĵo. Pli malfrue, okaze de planita aŭskultado ĉe la neŭrologo, kiu jam de longe prenis sur sin la kazon de Ch. M., la specialisto mencias preterdirite kuracadon per banado de piedo alterne en varma akvo kaj poste en nevarmigita akvo. Sed neniu skriba preskribo.

Kaj ĉiam tiu doloro ĉe la piedo. La spiritostato de Ch. M. deprimitas, sed ne esprimiĝas.

Esplorado per interreto kondukas al la malkovro de praktiko ĉe fama kanada hospitalo : tie for oni praktikas la teĥnikon de la banado de la piedo alterne en varma akvo kaj tuj poste en nevarmigita akvo.

Teĥniko laŭ nia elekto : la piedo restas kvar minutojn (kronometre mezuritajn) en varmigita akvo (46 °C, plej alta temperaturo kiun Ch. M. kapablis elteni) kaj tuj, pro la necesa kontrasto, kvar minutojn en nevarmigita akvo. Tio, kvar fojojn sen tempoperdo. Tiele dum pluraj monatoj sen ia percepto de pliboniĝo. Kaj iun tagon : « *Juketas ! Juketas ĉe la piedo !* » Kion kompreni ? Ĉu bonas aŭ malbonas ?

Pasas la tempo kaj iun tagon post banado : « *Ho, ŝajnas ke malpli suferigas !* » Kaj ne tro longe poste ne plu suferigis Ch. M. ŝia piedo.

Konklude : almenaŭ dekkvin monatojn da suferado en konstanta necerteco, kio erodis la spiriton. Stariĝis la signifo de vivado en tiaj kondiĉoj.

Ĉirkaŭ 2015, subita reapero de la tiel bone konata fia doloro ĉe la alia piedo de Ch. M. Ĉi-foje, la kuracisto preskribas scintilografion farotan en Anĝevo, ĉe la hospitalo. Pli rapidas kaj pli certas la konkludo : algoneŭrodistrofio. Ankaŭ pli konvinkas la diagnozo : la kuracisto akceptas nin en sia kabineto, kie sur muro granda ekrano montras luman kliŝon. La strukturo de la malbonfarta piedo klaras kaj ĉefe montras luman punkton identigitan kiel centro de la doloro. Laŭ la specialisto okazis spontana frakturo en kunteksto de osteoporozo. Mi ne klare memoras indikojn pri la kuracado. Sed, rehejmiĝinte, ni refoje planis vesperan banadon de la malsana piedo laŭ la jam praktikita metodo. Ĉifoje ni havis perspektivon. Ni sciis kion kaj kiel fari kun certa konfido. Post proksimume ses monatoj da vespera piedbanado ĉesis la doloro. Kia senpeziĝo ! Kaj la Parkinsonmalsano reiĝis la taga zorgo.

Post tiu malfacile eltenebla periodo ne plu okazis aliaj epizodoj de algoneŭrodistrofio.

Ĝenerala konkludo :

– radiografado ne plu estas ĝusta rimedo por lokalizi kaj foti centron de iaj doloroj ;

– la medicina bildigado faris grandajn progresojn pro siaj rapideco kaj precizeco ;

– supozeble de post 2014 la kuracado de algoneŭrodistrofioj ĉe la piedo devis apriore pli efiki, sed informoj pri tiu kazo perdiĝas en la svarmo de la multeco de ĉiaj medicinaj informoj ; tamen interreto ebligas akiri opinion pri tiu temo ;

– klaras ke la necerteco pri la teĥniko de kuracado ludas fundamentan rolon en la mensa partopreno de la trafito en tiu metodo ;

– la teĥniko de alterna banado de la piedo en kazo de algoneŭrodistrofio ĉe la piedo ne estas imagebla kiel realigebla ĉe persono vivanta sola hejme : kiu aŭdacus imagi manipuladon de ujo da pli ol dek kilogramoj de akvo por tuta seanco de piedbanado (levi, porti, elverŝi...) kaj dume kontroli la varmiĝon de la akvo kaj la transiron de la varma al la malvarma akvo ?

Ph. Freslon
la 17-an de oktobro 2018

Aĉa memoro !

Ĉiu, iam, iel suferis pro ajna mis-sana ĝeno... Jen doloras kapo kaj vi ne povas plenpove legi, aŭskulti, ajnon plenumi. Jen vi vundiĝis kaj rompiĝis gambo, brako, iu necesa – samkiel aliaj homoj – korpa parto... Eble, rigardante nin, iu birdo pensas : « Ej, kompatindaj homoj, ne kapablaj lasi sin porti per facilaj ventoj. » Sed tio ne tro daŭras.

Do ni priparolu ĉi tie la longtempajn ĝenojn kaj mankojn kaj suferojn de tiuj el ni, trafitaj de iu malbonŝanco, jen denaska, jen dumvive estiĝinta.

Jen fakte : min trafis malbonŝanco. Epilepsia krizo dumnokta, urĝa iro al hospitalo por instigi al esploroj, trovi viruson kiu trafis min. Encefalito. Malsanuleje nepra restado dum pli ol semajno, en vole okazigita kvazaŭ-komato por la resaniĝo, ago de la medikamentoj, ktp...

Vi vekiĝas duone kolera, en malkompreno. Kial do ĉi tie ? Reveno hejmen. Dua naskiĝo por mi, fakte, kiam ne ĉio kompreneblas... Plurajn monatojn hejme por plena resaniĝo.

Vizitadas min plurfoje semajne iu virino. Ĉiufoje mi ripetadas : « *Ej, mi konas vin... Vi estas la ortofonisto kiu venis por la dua filo. Jes, via nomo estas...*» Sed, ĉu kapablas diri ? Ŝi venas por helpi min en memorado.

Strange... Ofte mi vidas panjon sed ne paĉjon. Ne aŭdacas pridemandi mian edzinon... Jes, al mia plejaĝa filo. Li : « *Avĉjo ne plu. Mortis.* » Vi : « *Jes. Mi ja supozis.* » Ni estis en la 2002a. Do en nova jarmilo... Sed... al li : « *Mi ne povis ĝui la transpason de jarmilo dua al tiu alia. Supozeble okazis inversa komputado ĝis nulo : kvin, kvar, tri, du, unu, nulo ! Hura ! Verŝajne iuj rediroj pri la okazintaĵoj dum tiu jarmilo, dum tiu jarcento. Kaj tiel plu. Iuj teror-frenezuloj timigis nin anoncante la finfinon de nia mondo. – Jes ja paĉjo, tiel okazis.* » Kaj pri tiuj du detruitaj turoj. Ne travivis. Nura informo poste sciigita, aŭdita, vidita, priparolita. Nura sciigo, same kiel mi eksciis pri la fora pasinteco trapasita de mi, pri Karolo la Granda imperiestro, pri... Sed tiuj ĵusaj jaroj : nur informoj. Ne memoraĵoj kunportantaj emociojn.

Ŝi, via edzino : « *Memoru. Ni rendevuas morgaŭ kun la nefrologo...* » Vi : « *La neŭrologo ? – Ne, la nefrologo, la renfakulo. – Kio ? Renoj ? – Jes, la kistoj en la renoj. Tion vi akiris de via patro. Kaj la nia pliaĝa ido de vi. Por la aliaj, ni ne scias... Ne utilas. Viaj gefratoj ne havas ĉi genetikan tion. Plej hazarde, esplorante ion alian, oni trovis ke via patro havis nur unu renon. Sed nenia problemo ! Kaj el la kvar iliaj geidoj, vi la unusola akiris tiun genetikon. Ambaŭ renojn havas, sed la kistoj ja estas, ne grandaj. Nun nur vizito ĉiujara... Kaj nun... tiuj viaj onkloj... De kelka tempo, la maŝina sangolavado.* » Ŝi sciigas. Vi lernas. Akiras.

Alegorio de la Memoro,
far la usona skulptisto
Olin Levi Warner (1844-1896).

Jen ankoraŭ vundo, pafo al vi, eĉ se sen kialo por timi. Verŝajne ne kuracado ĉi-rilata nun, eĉ se pri viaj gekuzoj tiu... dializo. Sanaj problemoj, jes ja... Krome, tiu senmemoreco, kiu vin alportas kaŝe, kune kun la informpakaĵo, tiun vundan ion... tion plian... Ne nur epilepsio sed ankaŭ tio kaj tio...

Kaj jen, post tiu sesmonata prosana laborĉeso, ree laborujen. Tia estis via tasko. « *Ne plu ! Via tasko jam de kelka tempo estas...* » « *Ĉu ? Kio do estas ?* » Nun oni parolas pri... Sed tio ne estas en la kapo, ne en la animo, ne en la memo. Via edzino parolas pri tiu teknika ekzameno, kiun mi malsukcesis. Kaj tiuj homoj ĉirkaŭe : « *Ha jes. Vi estas...* » Kaj la nomon mi ne kapablas elbuŝigi. Diri la nomon. Do : « *Jes. Sonoras tiel. Komenciĝas per KKK... – Jes, ĝustan vojon vi iras... – Kiel... – Ne, ne komenciĝas tiel.* » La eraro ! Kaj tio plu laŭ plej diversaj aferoj. Kaj tio plu dum monatoj. Revene. Iom post iom al vi la ĉefoj ne kapablas trovi taskon. La nomon lernitan hodiaŭ ne plu estas la morgaŭon.

Kaj senparole pri tiu alia ĝeno. Tiun ĉi vi ne taksas tre grava. Por vi... Tiam, nekapableco, halto, en plena konscio. Sed tiu ĉi, proksime, demandas : « *Ĉu bone ? Ĉu vi deziras iri flegejen ?* » Mi volus diri : « *Ne gravas, ne zorgu.* » Sed mia buŝo ne kapablas eligi eĉ vorton. Kvazaŭ nodo. Kaj... Iom... Mi eksentas la elnodiĝon. Uf ! Kaj, jen, abrupte, la tutkorpa krio. Dumminuta ripozeto. Kelkfoje tiu rido : « *Ej ! Tiu ĉi ja senaverte min kaptis !* » Prie mi fajfas. En unuaj tempoj, tio povis okazi plurfoje tage, kaj tio ege surprize trafis la gekolegojn... Iuj petis trovi alian ofic-ĉambron por ne plu suferi kaj elteni tion. Tiun ĉi krion mi nomis « la mortiga krio » kaj por mi ĝi estis apenaŭ okazaĵo, ne vere grava. Pli gravis por mi la manko : kapablo enkapigi longtempe konojn novajn. Mi ja pli-malpli konsentis rezigni la memorperdon de la kelkaj jaroj antaŭ la malsano. Sed tiu ĉi aĉaĵo ja donacis venenan donacon : ne nur la memorperdojn pasintjarajn, sed pli aĉe tiun memor-nekapablecon, nefikseblecon, sen memoraj novaĵoj. Jen, vi prunteprenas libron, kaj tre baldaŭ poste, ne plu scias, ne plu konas ties enhavon.

Hodiaŭ. Ŝi : « *Kion do ni manĝu ? – Blankajn fazeolojn. – Tion ni manĝis hieraŭ vespere. – Ĉu ? Sed la du skatoloj plu estas... – Jes ja, sed estis*

tri. » Vi : « *Ĉu do mi tiom malmemoras ?* » Sed ene dirite : timo. Tiu timego. Jes ja, vi rajtas forgesi, sed tio ankaŭ similas tiun aĉan malsanon detruan. Ŝi diras : « *Ni baldaŭ renkontos la neŭrologon. Ni petos ree rendevuojn kun la memorhelpistino.* » Mi aldone ja diros, ke certe la kuraciloj ne tre bonfaras ĉi-koncerne, ke dozojn oni malaltigu.

Vin oni ne scias utiligi. Kia tasko por vi ? Vi estas troa persono, eĉ se la krioj malaperis... Mi laŭ taskonomo estas « ĉefkontrolisto » en la plej alta grado. Miaj funkcioj estas komputistaj : programisto. Sed dum la ĵusaj jaroj, la programlingvaĵoj ŝanĝiĝis, sed ne en la cerbo, kaj tio ne facile registreblas laŭ dezirata rapideco. Unue mi petis taskojn diversajn, sed vi estas en ia fako, kie oni ne imagas trovi diversaĵojn. Mia estraro petas por mi antaŭtempan emeritigon pro medikaj motivoj... Do, kial ne ? Sed ĉiuj medikaj ekzamenoj diras : Ne ! Nekapablulo mi ne estas. Mi plu povas labori... Sed mia estraro nepre min metu en definitan skatolon, ne imagante tion kaj tion ĉi aŭ tion alian. Dum ĉi tiuj lastaj jaroj, la nura faro estis « ŝrankumi » (*) unusola en laborĉambro. Neniaj taskoj krom ĉeesti post la nepra matena enirkontrolo antaŭ la vespera elirkontrolo. La tempon mi uzas por skribi en mia taglibro, tajpumi sur la propra tekkomputilo, ktp. Mia sola tasko : atendi emeritiĝon.

Krome, tiuj ĉi kontraŭepilepsiaj kuraciloj kunportas kromefikojn rilate al memorkapablo. Ja estas skribite, ke tiujn oni ne ensorbu tro longdaŭre... Sed jen, jam de pli ol 16 jaroj mi ensorbas ilin matene kaj vespere. La edzino : « *Ĉu vi enprenis ?* » Kelkfoje mi forgesis... Ĉu krizo ? Fakte ne. Iom post iom, jes ja, ne plu da... Kelkiam, iomaj ĝenoj apenaŭaj. Mi, antaŭ la vizito al la fakulo : « *Jes, multe stabiliĝis la afero, ni ja povus malpliigi la dozojn, forigi tiun ĉi.* » Ŝi al la medicinisto : « *Certe ne. Mi ne konsentas.* » Ŝi timas. Aŭtomataj listigoj de medikaĵoj sorbendaj, post mallongdaŭra renkontiĝo. Ĉu li, la cerbofakulo, iel fakas pri epilepsio ? Ĉu li pridemandos, interesiĝos, proponos ? Nur aŭtomatigita, rea enlistigo de la kuraciloj.

El mia sperto dum tiuj jaroj, jen kio reliefiĝas. La malsano ne plu estas plenplene via. Via kunvivantaro alprenas ĝin, igas ĝin sia. Ili forŝtelas la aferon... Scias pli bone ol vi. Vi reiĝas infano ne plenrajta. La ĉefa ĝeno : infanigo.

Ivo la rezeano

(*) Laŭ la franca « placardiser » *: ricevi taskon absolute sencelan kaj seninteresan.*

Vivi kiel preskaŭ blindulo

Vivre en presque aveugle

Kiam mi estis dekokjara mi eksuferis pri okulmalsano. Dudekkvinjaraĝe, mi edziĝis kun Gemma, kaj havis tri infanojn. Mi laboris kiel laboristo en vinberkultura entrepreno.

Ĉirkaŭ mia tridekunujariĝo, mia vidkapablo multe difektiĝis. Mi devis forlasi mian metion por antaŭvidi profesian ŝanĝon. Tial mi lernis brajlon kaj poste partoprenis kursojn en profesia pariza lernejo por fariĝi telefonisto. Dank'al tiu lernado mi estis dungita en agrikultura organizo (chambre d'agriculture).

Mi aliĝis al la CFDT kaj fariĝis deligito de la dungitaro. Gemma tiam multe helpis min, legante al mi multajn dokumentojn. Mi aktivis ankaŭ en la Federacio de malsanuloj kaj handikapuloj (FMH).

Mi emeritiĝis kiam sesdekjara, sed anstataŭis min ne handikapulo, kvankam mia posteno estis adaptita. Kiel emerito, mi sentis min tre frue flankenmetita el mia profesia medio, ĉar mi ne kapablis partopreni libertempajn grupojn (ludkartoj, globoludo, ktp).

Kiel sukcesi bonan vivon, kiam oni estas handikapulo ? En mia profesia vivo mi multe strebis por regi la taskojn al mi konfiditajn, ĉar kiam oni estas handikapulo oni devas multe pli klopodadi. En la persona vivo estas same : oni devas resti humila, ĉar oni bezonas la aliajn, kaj mi ĉefe bezonas Gemma-n. Tio postulas ankaŭ akcepton de sia handikapo, sen rezigno, male luktante por tion fronti. Tial mi uzas pleje miajn restantajn kapablojn por plu esti kiel eble plej sendependa, dank' al la teknikaj rimedoj nun disponeblaj (legmaŝino, voĉa sintezo, ktp). Necesas krome rekonigi sin, ĉar en socia vivo, personoj ne anoncas sin, pensante ke ilia voĉsono al mi sufiĉos.

Handikapuloj, malgraŭ siaj limoj, deziras trovi plenan lokon ene de la socio. En la labormondo, estas malfacile trovi salajran laboron, malgraŭ la leĝo kiu devigas la firmaojn, kies salajruloj estas pli ol dudek, dungi almenaŭ 6 % da handikapuloj.

Pierre

À dix-huit ans a débuté la maladie des yeux. À vingt-cinq ans j'ai épousé Gemma ; nous avons eu trois enfants. J'ai été ouvrier dans une entreprise viticole.

Vers trente et un ans, ma vision s'est considérablement dégradée et j'ai dû quitter mon métier pour envisager un reclassement professionnel. J'ai donc appris le braille, j'ai suivi une formation professionnelle de standardiste à Paris, puis j'ai été embauché dans une chambre d'agriculture.

J'ai adhéré à la CFDT et je suis devenu délégué du personnel. À ce moment-là, Gemma m'a beaucoup aidé en me faisant la lecture des documents. J'ai également milité à la Fédération des malades et handicapés (FMH).

Je suis parti en retraite à soixante ans mais je n'ai pas été remplacé par un handicapé, bien que mon poste soit adapté. Et je me suis senti alors assez vite exclu de mon milieu professionnel car je ne peux pas participer aux groupes de loisirs existants (jeux de cartes, boules, etc.).

Comment réussir ma vie avec mon handicap ? Dans ma vie professionnelle, je me suis beaucoup investi pour être à la hauteur des tâches qui m'étaient confiées, car quand on est handicapé, on doit faire plus d'efforts. Dans la vie personnelle c'est la même chose : il s'agit d'être humble car on a besoin des autres et pour moi en particulier, j'ai besoin de Gemma. Cela demande aussi d'accepter son handicap et de ne pas se résigner, de lutter pour y faire face. C'est également exploiter au maximum le potentiel qu'il me reste afin d'être le plus autonome possible grâce aux moyens techniques existants (machine à lire, synthèse vocale, etc.). C'est aussi se faire reconnaître, car dans la vie en société, les gens ne se présentent pas, pensant que le son de leur voix me suffira.

Les handicapés, malgré leurs limites, veulent trouver leur pleine place dans la société. Dans le monde du travail il est difficile de trouver un emploi salarié, malgré la loi qui oblige les employeurs d'entreprises de plus de vingt salariés à ce que 6 % d'entre eux soient des personnes handicapées.

Pierre

Ekde maldekstre ĝis dekstre :

Kálmán Kalocsay (1891-1976),

Julio Baghy (1891-1967),

Ferenc Szilágyi (1895-1967).

La originala esperanta literaturo

La literaturo koincidas kun evoluo de la popoloj. La literaturo ludas gravan rolon en la homa vivo kaj aparte grava ĝi estas por la multnacia Esperanta socio. La Esperanta literaturo formis kaj formas la Esperantan socian konscion. Ĝi interpretas humanajn problemojn, ebligas estetikajn travivaĵojn kaj emocian ĝuon.

La personoj, kiuj ne konas la Internacian Lingvon, la Esperantajn literaturon kaj kulturon, ne kredus, ke tiu ĉi internacia socio nur dum 130 jaroj kreis tian riĉan kulturon. Multaj Esperantaj poetoj, verkistoj, signife riĉigis la mondan kulturon kaj kreis unikan internacian kulturon.

Ni jam povas diri, ke la Esperanta literaturo estas samnivela al la naciaj literaturoj. Ĝi enhavas verkojn, kiuj montras la homan progreson kaj kiuj atestas pri seriozaj profundaj esploroj kaj interpreto de la multkolora homa vivo.

La originala Esperanta literaturo montras, ke en la Esperanta socio estas signifaj kulturaj procesoj. Ĝi instigas la legantojn trapensi la eternajn homajn problemojn kaj vekas en ili estetikajn sentojn.

Jam per la unuaj Esperantaj verkoj, la Esperanta literaturo starigis moralajn problemojn, ligitajn al la rolo de la homo en la socio, la nacian kaj internacian agadon de la homoj, la rilatojn inter la homoj, la amon, la kredon, la solidarecon. La Esperantaj verkoj montras la ambicion formi Esperantan pensmanieron, montras la rolon de la lingvo en la homa interkompreniĝo kaj emfazas, ke la homoj estas egalrajtaj sendepende de iliaj rasoj, religioj kaj politikaj kaj sociaj konceptoj. La Esperantaj verkoj kreas en la homoj, kiuj parolas la Internacian Lingvon, toleremon kaj deziron al kunvivado kaj kunhelpo.

La Esperantaj verkistoj bone konscias, ke ili havas gravan mision kaj per siaj verkoj ili devas eduki novajn homojn, al kiuj montri novan pli humanan ideon por kiu ili devas agi kaj defendi ĝin. La Esperantaj verkistoj konscias, ke la Esperantaj legantoj estas adeptoj de tiu ĉi nova ideo, ili disvastigos ĝin en siaj naciaj socioj kaj kontribuos al la homaro atingi pli altan nivelon de la evoluo. Ne laste per siaj verkoj la Esperantaj verkistoj celas montri al la mondo, ke la nova lingvo estas viva kaj povas esprimi ideojn kaj pensojn, gravajn por ĉiuj homoj, sendepende de iliaj naciaj kulturoj kaj vivmaniero.

La historion de la Esperanta literaturo oni povas difini en tri ĉefajn periodojn, kiujn limas la du mondmilitoj.

La unuan periodon ĝis la unua mondmilito distingas precipe tio, ke dum ĝi vivis kaj laboris Zamenhof. La unua literatura periodo karakteriziĝas ĉefe per tradukoj de verkoj el la monda klasika literaturo.

La dua periodo estis tiu inter la du mondmilitoj. Aperis « Budapeŝta Skolo ». La poetoj kaj la verkistoj preferis la originalan verkadon. Tio estas tre grava en nia literaturo, ĉar la originala literaturo lanĉas originalajn ideojn, motivojn kaj temojn.

La esperanta poezio de la dua literatura periodo

La plej gravaj reprezentantoj de la dua literatura periodo en la poezio estas Kálmán Kalocsay kaj Julio Baghy.

Kálmán Kalocsay

En la antaŭparolo de *Esperanta Antologio* (1958) William Auld skribas: « Kalocsay, majstro de la formo inter 1921 kaj 1939 kvazaŭ mem ellaboris la tutan "tradician poezion" de Esperanto. Dum la naciaj literaturoj malrapidege kreskis per kontribuoj de diversaj verkistoj en tute diversaj epokoj : unu enkondukis la soneton, alia la senriman verson, alia poluris, alia ŝanĝetis – ĉion faris por Esperanto Kalocsay mem, kaj li donis al la samtempuloj kaj posteuloj perfektigitan fundamenton de tradicioj kaj modeloj. Sonetoj ekzistis en Esperanto antaŭ Kalocsay, sed li konsekvence kaj konvinke montris la plenan eblecon de la formo, li enkondukis la rondelon kaj baladon, li unua montris la belon kaj virtuozecon de la "terza rima". Dank' al li oni povas diri, ke jam en 1931 la Esperanta poezio estis teĥnike egala al ĉiuj nacilingvaj. Ĉio jam estis ne nur ebla, sed pruvite ebla. »

En la originalaj poemoj de Kalocsay kvazaŭ koncentriĝas la tuta mondo. Li unuigas en absoluta harmonio ĉiujn elementojn de la universo kaj tio klare videblas en lia versaĵo « Vizio sur la ponto » el la poemaro *Ebria ekvatoro*.

« ... Sed por mia animo / nun ĉio ĉi estas en tiel, tiel granda malproksimo / kaj ŝajnas tiel stranga, nereala, kvazaŭ marcipanaj / aŭ kartonaj etaj figuroj de ludoj infanaj. »

En siaj originalaj poemoj Kalocsay emfazas la gravecon de la homa personeco. La respondeco de la homo konservi sin, resti, ekzisti. La homo, la individuo estas ponto, kiu tra la eterna rivero de la tempo transportas la jarcentojn.

Ĉiu vorto en la poezio de Kalocsay havas plurajn dimensiojn. La poeto kredas je la intelekto de la legantoj. Li instigas la legantojn ne nur pensi kaj mediti, sed ili mem en sia konscio formu la bildojn kaj asociadojn. Kalocsay havas la talenton movigi, sonigi, kolorigi la poemojn. Li majstre ludas per la vortoj, per la bildoj, per

la sonoj por interpreti la multfaceton de la momento, kiel ni vidas en la poemo « Diboĉe ».

« La spronojn kunfrapante
dancpetole –
rifuĝas la nokto
mateno ĝin frapas
pugnalnaze
kaj nun ĝia sango
ruĝigas la horizonton. »

Kalocsay ne nur verkis belegajn originalajn poemojn, sed li montris, ke Esperanto estas lingvo, kiu povus transdoni eĉ la plej subtilajn homajn pensojn kaj sentojn.

Julio Baghy

La tuta vivo de Julio Baghy estas senfina vagado, elokvente esprimita en lia verkaro. Por Baghy la veturado estas movo. Kiel diris la fama filozofo Paskalo « La movo estas en nia memo ; la plena senmovo estas la morto. »

La motivo, la mito pri vojo kaj vagado, kiun priverkis multaj aŭtoroj de Homero ĝis Ĝojso estas ĉefa en la poezio de Baghy. Jam en la juneco Baghy konstatis, ke de sia ekesto la homaro vagas, migras, pilgrimas, serĉante la valorojn, la trezorojn de la vivo kaj la poeto elokvente esprimas tion en la moto al la poemaro *Pilgrimo* :

« Komuna sort' de homo kaj homaro :
Pilgrimi de altaro al altaro... »

Baghy ne nur esprimas tiun ĉi veron, sed li aliĝas al ĉi pilgrimado por serĉi la altaron de la homeco, frateco kaj homamo.

Se Artur' Rembo – unu el la plej talentaj francaj poetoj kaj unu el la plej pasiaj vagantoj – nomis sin « filo de la suno », Baghy nomis sin « vagabond' de l'mond' ».

« Ne koleru, kara
se mi vagabondas !
Kiel akvo mara
miaj sentoj ondas.
Min inspiras tajdo
levas kaj mallevas ;
la Pegazo-rajdo
pri libero revas
kaj mi migri devas...
Ne koleru, kara »

Por Baghy la vagado estas poezio. Li verkas siajn poemojn survoje. Tial ili riĉas je ritmoj, rimoj, melodioj, koloroj, sonoj. Vagante, veturante li aŭskultas la ritman klakon de la vagonradoj, la muĝon de la maraj ondoj, la siblon de la ventoj, kiuj blovis el la kvar direktoj de la mondo.

La vagabondo en la poemoj de Baghy ne vagas sencele, lia vagado ne estas sendirekta. Li serĉas vojon al la homoj, al aliaj koroj. La vagabondo de Baghy plej feliĉas, kiam dum sia longa kaj laciga migrado li povas *« postlasi ĉie iom el la kor' »* aŭ *« forviŝi fremdan larmon per konsol' ».*

La tutan vivon Baghy veturis al la homoj, al la homaj koroj. Li sciis, ke liaj poemoj estas la trezoro de la homa memoro, per kiu trezoro la homoj trovos sian veran vojon en la mondo.

Eli Urbanová (1922-2012).

La esperanto prozo de la dua literatura periodo

Parolante pri la originala Esperanta prozo dum la dua literatura periodo ni nepre devas emfazi la verkaron de Ferenc Szilágyi.

Ferenc Szilágyi

Malgraŭ, ke la Esperanto-agado de Ferenc Szilágyi estas multflanka kaj diversaspekta, lia granda kaj signifa kontribuo estas en la originala Esperanto-prozo. Liaj noveloj montras, ke tiu ĉi Esperanto-aŭtoro posedas talenton kaj tre originalan stilon por esprimi siajn ideojn pri la homoj kaj la vivo. Unu el la plej rimarkindaj liaj noveloj estas *La granda aventuro*.

Szilágyi detale kaj trafe priskribas la grandan ekonomian krizon en Eŭropo dum la 30-aj jaroj, kiam en Mezeŭropo aŭ pli ĝuste en hungara ĉefurbo regis senlaboreco kaj mizero. La ĉefheroo de la novelo, Karlo, estas juna simpatia viro senlabora. La aŭtoro detale priskribas la komencon de unu lia tago.

En siaj noveloj Szilágyi direktas sian atenton al la ordinaraj homoj, sed kiel sperta verkisto li sukcesas emfazi la neordinarajn momentojn en ilia vivo. La novelo *La liberiĝo de la juĝisto* restos unu el la krestomatiaj noveloj en nia originala prozo. Kiel en aliaj noveloj de Szilágyi, ankaŭ en tiu ĉi, la intrigo estas tre simpla, eĉ konata.

Ferenc Szilágyi vivis dum unu el la plej kruelaj periodoj en la historio de Eŭropo – la Dua Mondmilito. Li, malgraŭ ke li sukcesis fuĝi al Svedlando, estis atestanto de la murdoj kaj persekutoj. La aŭtoro ne restis indiferenta kaj beletre esprimis siajn angorojn kaj emociojn. En la novelo *Sennome* Szilágyi priskribas etan militan epizodon, sed ĝi sufiĉas por prezenti la tutan teroron, senhomecon kaj frenezecon de la milito. Kiel en aliaj siaj noveloj, la aŭtoro direktas sian atenton al ordinara homo, kies nomon li eĉ ne mencias. Tiu ĉi lia heroo ne similas al homo. La milito faris de li ĉifono.

La prozaj verkoj de Szilágyi pruvas, ke en Esperanto oni povas krei valorajn beletrajn verkojn. La originalaj Esperanto-noveloj de Szilágyi vekas emociojn, pensojn, meditojn kaj ĝuste tio estas la tasko de la literaturo, kiu devas krei spiritajn pontojn al la estonteco.

La esperanta poezio de la tria literatura periodo

Eli Urbanová

En siaj poemoj Eli Urbanová esprimas riĉan gamon de sentoj. Ŝi aludas, ke ofte la memoro kaŭzas doloron pri iama amo. En la poezio de Urbanová tre gravan rolon ludas la objektoj, la detaloj. Ekzemple la plena vazo de salikfloroj en la poemo « Pri unu printempo » fariĝas simbolo de la juneco, rido, belo. Por la poetino la *« bruna, varma »* jako el la poemo « Jako » restas unu sola jako en la mondo, ĉar :

« Lia jak' neforgesebla.
Ja en ĝi li donis al mi
ellasante certan daton
tutan universitaton
de amo... »

Urbanová spertas enpenetri en la anguletojn de la nekonata ina animo. Poezie, delikate ŝi esprimas la eternan homan sopiron ami kaj esti

amata. Ŝia sincera poezia voĉo donas al la poemoj intiman melodion. Urbanová estas poetino, kiu sperte kreas mallongajn poemojn, en kiuj la sento estas natura kaj profunda. Ŝia poezio estas sincera kaj konfesa. La poetino strebas enrigardi profunden en si mem kaj tie trovi respondon de la eternaj demandoj.

« Aŭ mi por ekkono
penetris en la teron,
en kies profundego
perdiĝis mia vojo. »

La esperanta prozo de la tria literatura periodo

La romano *Ombro sur interna pejzaĝo* de Spomenka Ŝtimec estas sincera rakonto de junulino, kiu priskribas sian malsukcesan amon. La verkistino priskribas sian heroinon per ordinaraj rimedoj, kiuj efikas emocie al la legantoj. *Ombro sur interna pejzaĝo* estas romano pri amo, sed pri amo, kiu finiĝis. La ĉefa heroino provas akcepti la finon de la amo kaj detale analizas la sentojn kaj la travivaĵojn post tiu ĉi fino. La aŭtorino priskribas tion tre talente, uzante trafajn komparojn kaj bildojn. La stilo de Ŝtimec estas riĉa, bilda kaj elokventa. *Ombro sur interna pejzaĝo* estas romano pri amrilato, sed ĝi komenciĝas je tiu momento, kiam la amo finiĝis. Ĝia temo estas la klopodoj de la protagonistino alkutimiĝi al la soleco. La talento de Ŝtimec estas trovi ĝuste la plej trafajn detalojn en la ĉiutaga vivo, kiuj vivigas la sentojn de la leganto.

La signifon de la originala Esperanta literaturo ni ne devas pritaksi el la vidpunkto de la kvanto, de la amplekso de la kreitaj verkoj, sed ĉefe de la noblaj streboj de la Esperantaj verkistoj, kiuj sincere revas kaj forte kredas, ke Esperanto estas necesa kaj utila lingvo. Pere de la Esperanta literaturo, niaj verkistoj deziras pli vaste disvastigi la Internacian Lingvon kaj montri novajn vojojn al la proksimiĝo de la homoj, novan idealon. Per siaj verkoj ili instigas la legantojn alrigardi al siaj animoj kaj trovi tie la bonon, la homecon, la esperon en pli justa mondo. La originala Esperanta literaturo kiel la tuta Esperanto-movado havas ege demokratian karakteron. Ĝi estas propraĵo de ĉiuj esperantistoj, spegulas la ideojn, la strebojn, la dezirojn de ĉiuj, kiuj per Esperanto agas por la homa interkompreniĝo. Tiu ĉi literaturo estas kreita de ĉiuj, kiuj sentas bezonon esprimi siajn pensojn kaj emociojn.

Julian Modest
Sofio, la 27an de junio 2018

Viktimoj

Verkis Julio Baghy,
eldonis Fenikso, 1991 (6a eld).
208 paĝoj. Prezo : 6,50 €.

Klasika romano, kun streĉa intrigo pri amo kaj morto en siberia militkaptitejo. Mejloŝtono en la evoluo de la Esperanta prozo.

Eblas legi recenzojn, vidu en la retejo la artikolojn « Obstakloj al amo » de Sten Johansson kaj « Klasike kaj aktuale » de Jorge Camacho :

http://esperanto.net/literaturo/roman/libr/siberirec.html
http://esperanto.net/literaturo/roman/libr/baghyrec.html

Skribas Sten Johansson :
Julio Baghy pasigis ses jarojn kiel militkaptito en Rusio dum la unua mondmilito, revolucio kaj interna milito. Tie li komencis sian agadon kiel Esperanta instruanto kaj aktivulo. Tie evidente stariĝis en lia menso la bazaj homaj demandoj pri homeco, respondeco, malamo, venĝo ktp. El tiu periodo en grava parto de lia junaĝo fontas multaj liaj poemoj, noveloj kaj romanoj Esperantaj. Pro la pozicio de Baghy kiel « Paĉjo » de la tuta esperantistaro, tiu periodo, tiuj medioj kaj la vivkondiĉoj de tiuj militkaptitoj en Siberio iĝis fundamenta parto de la Esperanta literaturo. (...)

Eblas ankaŭ legi kion Jorge Camacho skribas pri la verko :
(...) *Sur sanga tero* estas daŭrigo de *Viktimoj*, daŭrigo pli sukcesa kaj evoluinta el rakonta, roman-teknika vidpunkto. Kvankam oni povas legi ĉiun romanon aparte kaj sendepende, estas preferinde legi ambaŭ kiel unuan kaj duan partojn de unu sola verko : la efiko de ĉiu el la du romanoj obligas tiun de la alia. Ili temas pri la vivo de hungaraj, rusaj kaj alilandaj kaptitoj en Siberio dum la milito inter ruĝaj kaj blankaj esuanoj [anoj de la tiam Estonta Soveta Unio]. Grandparte temas pri romanigita membiografio ; tamen ne eblas ekvacii, ke Julio Baghy egalas la rolulon Johano Bardy ; mi pli emas pensi, ke Baghy dudividas aŭ tridividas sin en romanajn voĉojn, sed, ĉar pri la vivo kaj karaktero de la homo Baghy mi scias preskaŭ neniom, ekzemple pri liaj rilatoj kun virinoj, mi preferas ne diri mian opinion certa. Krom la valoro de ambaŭ verkoj en nia originala literaturo, tre gravas ankaŭ ilia mesaĝo al la hodiaŭaj legantoj. La baraktoj de esuanoj carismaj kaj bolŝevismaj, kaj de fremdaj kaptitoj inter ili, ne estas sensignifaj por la nunaj esuanoj [anoj de Eks-Sovet-Unio]. Indas legi atente tiujn paĝojn por kompreni pli bone la iamajn kaj la aktualajn eventojn. Kaj eble do el inter la nia-epokaj esuanoj nova verkisto prezentos nove la temojn, kiujn Baghy priverkis siatempe, proponante do daŭrigon de kaj respondon al la verkaro de nia idealisma hungaro.

Ĉu vi jam aŭdis paroli pri FEI ?

La celoj de Franca Esperanto-Instituto (FEI) estas :
– organizi ekzamenojn pri scio de Esperanto, kaj atribui la respondajn diplomojn ;
– zorgi pri la bona uzado de Esperanto en la eldonaĵoj, ĉefe en la vortaroj kaj lernolibroj ;
– zorgi pri la lingvaj problemoj eventuale kaŭzataj de la uzado de Esperanto fare de franclingvanoj.

FEI proponas liston de kvar studendaj verkoj periode fiksita, uzotaj por trapasi la skriban parton de la ekzameno « Atesto pri supera lernado » (3a nivelo, eksa komuna trunko), redaktaĵo.

Je la 30a de oktobro 2018 FEI kunvenis en la SAT-Amikara sidejo kaj ĝisdatigis la liston de verkoj por la kapableco.

Temas nun pri la verkoj :
– *La Zamenhof-strato* de Roman Dobrzyński ;
– *La bona lingvo* de Claude Piron ;
– *Viktimoj* de Julio Baghy ;
– *Ne ekzistas verdaj steloj* de Liven Dek.

Nova trusego por malnova rulsego

Dum la paso de la jaroj, oni foje menciis la bezonon kaj foje proponis solvon, sed daŭre perturbis teĥnikaj kaj financaj limigoj, kiuj malhelpis la komitatan cerbaron obstine antaŭenpaŝi kaj fine firme decidi. Dum la membrojarkunsido 2017, oni diskutis ĝis la 20a horo pri tiu grava bezono kaj aŭdis ideojn inter pli fantaziaj kaj pli realismaj. Dum la dek du sekvaj monatoj plu daŭris la pesado inter la du ĉefaj solvoj : aŭ lavejo aŭ verando. Dum la jarkunveno 2018, la ĉeestantaj societanoj vizitis la konstruejojn, aŭskultis la argumentaron kaj tiel akceptis la finan solvon : oni konstruu la ĉambreton kun trusego en la verando, en la angulo de la granda lavkuvo, konservante du lavkuvojn el la tri aliaj. La tikla teĥnikaĵo estis taŭga konekto al la rubakvotubaro. La ĉefa nigra punkto estis, ke tiu grava ĉambro malbeligos la verandon, kaj pri tio ja ĉiuj konsentas. Sed la koloro estas la sama kiel sur la apudaj muroj, kaj tiu suneca koloro plaĉas al aspektosento. La laboroj komenciĝis komence de junio, post la membrokunveno, daŭris en julio kaj aŭgusto, la detalaj laboretoj finiĝis en septembro. La oficiale unua sur-tru-iĝo okazis la 31an de aŭgusto 2018. Intertempe montriĝis, ke grupoj festantaj en la korto tre ŝatas uzi tiun intiman ĉambreton.

Vi legis ĝis ĉi tie, do espereble vi legante komprenis aŭ jam antaŭe sciis, ke la trusego estas necesejo, nome necesejo por rulseĝuloj en la teretaĝo de Greziljono. Precize temas pri la unua kaj sola necesejo, kiun rulseĝulo povas atingi kaj uzi tute sola. Kaj tiu memstareco tre gravas por homoj en rulseĝoj kaj cetere laŭ la leĝo (PMR-normoj). La kulturdomo esperas ke nun venos pli da gastoj en rulseĝo.

Berto Ŝuman

Kio estas SAT ?

Sennacieca Asocio Tutmonda : naskiĝis en 1921, estas asocio tutmonda de laboristoj, kaj pli ĝenerale de progresemuloj, kies agado centriĝas sur kulturo kaj popola edukado. Ĝi utiligas Esperanton kiel laborlingvon. www.satesperanto.org

Aliĝo kun abono al « Sennaciulo » 52 € (Nura abono : 57 €)

• En Francio : Barthélémy Maurau_: 3, allée Nathalie-Sarraute, 27000 Evreux p.k. SAT-Peranto 17 333 10 N Paris.
IBAN : FR82 2004 1000 0117 3331 0N02 070; BIC_: PSSTFRPPPAR

• En Belgio : Claude Glady ; Rue du Colot, 1 ; B-5630 Cerfontaine ; Bankkonto N° 750-6373051-18

La Sago
gastigas en siaj paĝoj
La Hulotte

Iam, antaŭ kelkaj jaroj, unu respondulo de SAT-Amikaro decidis, ke nia asocio abonu la revuon *La Hulotte*.	*Une fois, voici quelques années, un responsable de SAT-Amikaro décidait d'abonner notre association à la revue* La Hulotte.
Ekde tiam, du fojojn jare, aperas en nia leterkesto tiu bela revueto.	*Depuis, deux fois par an, apparaît dans notre boîte aux lettres cette belle revue.*
Do, en la kapo de kelkaj el ni, kiuj jam havis tre bonan opinion pri tiu revueto, ĝermis la ideo montri ĝin al vi.	*Donc, dans la tête de quelques-uns d'entre nous, qui déjà en avaient une très bonne opinion, l'idée a germé de vous montrer celle-ci.*
Tiam, kiam, interparolante kun la responsuloj de *La Hulotte*, tiuj ĉi, tre afable, konsentis ke ni uzos unu paĝon, la paĝon 3 de la numero 100 de ilia revuo, kaj ni estis ege kontentaj.	*Alors, quand, échangeant avec les responsables de* La Hulotte, *ils et elles ont, très aimablement, accepté que nous utilisions une page de leur numéro 100, nous avons été ravis.*
Jen do : (vidu sur la sekvanta paĝo) :	*Voici donc (voyez sur la page suivante) :*
La Hulotte naskiĝis en 1972, laŭ volo kaj laboro de Pierre Deom. La celo : instrui al la lernantoj observi, kompreni kaj ŝati la naturon. De tiam *La Hulotte* senĉese kreskis. Ĝi estas legata ankaŭ en pluraj fremdaj landoj.	*Née en 1972, selon la volonté et par le travail de Pierre Déom, son but est d'apprendre aux élèves à observer, comprendre, puis aimer et protéger la Nature. Depuis,* La Hulotte *n'a cessé de croître. Elle est lue dans plusieurs pays étrangers.*
Cetere, ĝi gajnis multnombrajn premiojn : – 1989, escepta premio pri vulgarigo de sciencaj konoj, atribuita de Fondation de France ; – 2001, premio de la Franca Akademio al verkinto de libro pri vivo de bestoj.	*D'ailleurs, elle est lauréate de plusieurs prix :* *– 1989, prix exceptionnel de vulgarisation scientifique, décerné par la Fondation de France ;* *– 2001, prix de l'Académie française, destiné à l'auteur d'un ouvrage sur la vie des animaux.*
Ni ne miras ke premioj estis atribuitaj, ĉar ene de *La Hulotte* : – desegnaĵoj ĉiam estas belaj kaj precizaj ; – la tekstoj bonege dokumentitaj ; – la humuro, je ĉiu paĝo, donas tre agrablan legadon.	*Nous ne sommes pas étonnés des prix gagnés, car dans* La Hulotte *:* *– les dessins sont tellement beaux et précis ;* *– les textes tellement documentés ;* *– l'humour, à chaque page, rend la lecture très attrayante.*
Eble pluraj inter vi, legantoj, jam konas ĝin. Tial ni ŝatus ke vi klarigu kiel vi uzas *La Hulotte*.	*Peut-être plusieurs parmi vous, lecteurs, connaissent-ils déjà cette revue, dans ce cas, nous aimerions que vous témoigniez de la façon dont vous utilisez* La Hulotte.
Por la aliaj, laŭ nia vidpunkto, tiu revuo povus esti bona materialo por instrui Esperanton je diversaj niveloj ; tio ebligus, interalie, multobligi, ampleksigi la vortprovizon de niaj kursoj.	*Pour les autres, selon nous, cette revue pourrait être un bon support à divers niveaux d'apprentissage de l'espéranto ; cela permettrait, entre autres, de multiplier, diversifier le vocabulaire de nos cours d'espéranto.*
Do ni dankas varme sinjoron Deom, kaj la kelkajn personojn kiuj laboras kun li, de tiu interrilato inter niaj du asocioj.	*Nous remercions donc chaleureusement monsieur Déom et les quelques personnes travaillant avec lui de cet échange entre nos deux associations.*

la hulotte n° 100

8, rue de l'Église, 08240 Boult-aux-Bois. Contact : 03.24.30.01.30

Le plus petit mammifère du monde

Il était une fois une minuscule Musaraigne qui avait le pouvoir de se rendre invisible. Rapide comme l'éclair, elle ne sortait que la nuit ; son poids était si faible – 2 g – qu'elle passait sur les pièges sans les déclencher ; si bien que pendant des siècles personne ne s'aperçut même de son existence...
La Hulotte nous raconte dans son n° 100 les fabuleuses aventures du **plus petit mammifère du monde** : un athlète aux performances ahurissantes qui, pour rester en vie, doit chasser comme un tigre et vivre à deux cents à l'heure.

dans le numéro 100 de « La Hulotte » :

L'Oiseau des Glaces

Quelle est la ruse spectaculaire du martin-pêcheur pour échapper en vol à ses ennemis ?

Pourquoi le Martin-pêcheur a-t-il très, très peur de la pluie ?

Tuer sept petits Martins-pêcheurs en restant simplement assis au bord de la rivière, est-ce possible ?

De ces trois Martins, quel est le meilleur pêcheur ?

la hulotte raconte, d'une façon tout à la fois amusante et rigoureusement documentée, la vie des animaux, des arbres et des fleurs. Elle publie environ deux numéros par an. Cette revue, introuvable en kiosque et en librairie, n'est vendue que par abonnement (32 € pour six numéros) : **du n° 107 au n° 112.**

La Hulotte
8 rue de l'Église
08240 Boult-aux-Bois
tél : 03.24.30.01.30
www.lahulotte.fr

Réponse :

Mia vojaĝo en Kostariko

Kristofo Kolumbo albordiĝis ĉe la lando en loko nun nomita « Limo », kaj nomis ĝin « Kostariko » (riĉa marbordo) rimarkante la riĉajn ornamaĵojn de la indiĝenoj kaj la grandan diversecon de la faŭno kaj kreskaĵaro.

Multe pli poste, la konstruado de la fervojo forte mestizis la lokan loĝantaron pro la alveno de diversaj popoloj. Ne povante pagi la usonanon, kiu estris tiun konstruadon, la loka registraro donacis al li la terenojn, sur kiuj li kulturis bananujon, kies fruktojn li eksportis ĝis Usono ; tio multege sukcesis kaj alportis riĉecon al la lando.

Ekde 1980, la fervojo ne plu funkciis ĉar la patrino de la prezidento tiam posedis ŝarĝveturilojn kaj komercis pneŭmatikojn, do... Ili anstataŭis la trajnojn ĝis ankoraŭ nun, ĉar la projekto refunkciigi la fervojan trafikon renkontas grandajn malfacilaĵojn : la vulkanoj multe difektis la fervojojn, kaj konsekvence, tiu projekto postulus grandan sumon, kiun la lando ne havas.

Tortuguero.

Preskaŭ kvin milionoj da loĝantoj vivas en Kostariko sur superficio de 52 000 kvadratkilometroj. La nuna riĉeco de la lando venas de bananoj, kafo, ĉokolado, ananasoj, sukerkano kaj... ekoturismo.

Mi vojaĝis tra kelkaj regionoj kun sep aliaj (ne esperantistaj) kunuloj. Antaŭ ĉio, forirante de la ĉefurbo San Jose, kie ni dormis la unuan nokton, ni perbusete trapasis vulkanan montĉenon (2 000 metrojn altan) kaj tre densan amazonan arbaron, kie antaŭnelonge malaperis du nesingardemaj esploristoj. Poste ni trapasis bananajn plantejojn per « BGV » (tiel nomita ĉar ĝi ege vibras pro la ŝarĝveturiloj kiuj difektas la vojojn). Kiam ni atingis varfon, oni veturigis nin per ŝipo ĝis Tortugero (testud-regiono), meze de la nacia akvoparko, kiun oni nomas « Amazonio de Kostariko ». Ĝi nur konsistas el kanaloj, riveroj, marĉoj en kiuj ni vidis kaj admiris plurajn speciojn da birdoj kaj ankaŭ igvanojn, krokodilojn, kajmanojn, simiojn, bradipojn, tukanojn, baziliskojn kaj ranetojn kiuj havas grandajn okulojn kaj estas emblemo de la lando. Kompreneble, ni vizitis la specialan muzeon, kiu prezentas al la turistoj, kiel ili protektas la testudojn. Tiu akva regiono situas ĉe la karaiba maro.

Du tagojn poste ni denove ŝipveturis ĝis loko, kie la buseto atendis por konduki nin ĝis la vulkano Arenal (1 635 metrojn alta) nun dormanta, sed kiu kelkfoje bruetas ! Promenante sur ĝiaj flankoj, ni vidis tapiron, koaton, agution, birdojn kaj diversajn simiojn. Per pendpontoj ni trapasis parton de praarbo super tropikala vegetalaro, kaj kurante ni revenis sub tropikala pluvo por bani nin en varma aŭ varmeta akvo, kiu venas el la vulkano.

La vulkano Arenal.

Pli malproksime, ni vizitis la nacian parkon « Rincón de la Vieja », nomo de masiva vulkano kiu tronas meze de la parko, kie loĝas ceboj, hurlantaj-simioj, ateloj, mirmekofagoj, serpentoj, bradipoj kaj tricent specioj de birdoj. Ni krome observis la vulkanajn aktivecojn : fumaroloj kaj bolanta ŝlimo.

La 11an de decembro, ni alvenis al Monte-Verde, kie dum nia restado, la vetero ĉiam estis malbela. Bedaŭrinde, pro tropikala ventego, ni ne povis promeni en ekologia rezervo, kie du turistoj ne sufiĉe atentemaj tiam mortis pro la falo de arboj. Ni vizitis anstataŭe lokon pli ŝirmatan : plantejo de kafarbustoj kaj de kakaujoj « de la semo al la taso ». Tiu vizito estis tre interesa, bone komentita, klerigante antaŭ la ŝatata trinkado de kafo kaj ĉokolado.

Malsupren veturante, ni konstatis ke multaj arboj falis sur la vojo. Nia posta veturado kondukis nin al riverego, sur kiu ni aproksimiĝis al grandaj kaj pli malgrandaj krokodiloj. Nokte ni alvenis al nia loĝejo, meze de belega florumita parko proksime al la Pacifika Oceano.

La sekvantan tagon, post longa atendado pro grava akcidento sur la vojo « Trans Amerika » (kiu iras de la nordo de Nordameriko ĝis la sudo de Sudameriko)

ni denove promenis tra la arbaro en la nacia parko Manuel Antonio, kie, proksime al la maro, ni vidis ne ordinarajn krabojn. Amuziĝinte de cebosimioj kaj procionoj, kiuj « ŝtelis » la manĝaĵon de turistoj, ni ripozis kaj banis nin en la Pacifika Oceano.

Nia vojaĝo tie finiĝis ; la sekvantan tagon ni veturis al San Jose, kie, dank' al la helpo de Diana, nia juna gvidantino, mi povis renkonti esperantistan kostarikanon, Hugo Mora. Kune ni babilis antaŭ la okuloj kaj la oreloj de kvar kunvojaĝantoj ; ili estis forte impresitaj ! Jam en la vojaĝo, ĉar por mi ŝi telefonis al Hugo Mora por rendevui, mi parolis kun Diana pri Esperanto. Ŝajnis al mi, ke tio interesis ŝin, kaj nun ŝi deziras lerni Esperanton. Tio por ŝi estus facila, ĉar ŝi jam tre bone parolas la francan kaj la anglan, kaj plie la hispanan, kompreneble. Nun, sinjoro Mora kaj mi « devas teni al ŝi la piedojn varmaj » (sud-franca esprimo). Tre malmulte da esperantistoj estas nun en Kostariko diris al mi nia samideano. Por paroli Esperante li vojaĝas ; li partoprenis en la itala kongreso en 2016. Ni babilis pri lia lando, pri Francio, pri... Eŭropa Unio kaj la foriro de la angloj ! Malfeliĉe ni devis ĉesigi nian babiladon pro la antaŭkalkulita vizito de San Jose antaŭ la forflugo al Francio. Malĝoje mi jam adiaŭis sinjoron Mora, sed ĝoje mi konstatis, ke du el niaj grupanoj deziras lerni Esperanton !

Nova urbo, San Jose (je 1 200-metra alteco) situas inter vulkanoj kaj montoj. Ĝi entenas kun sia ĉirkaŭaĵo proksimume trionon de la landa loĝantaro. La urbo ŝajnis al ni agrabla ĉar gaja ! Tamen, nokte ĝi estas iomete malviva ĉar multe da uloj loĝas ekstere de la urbo. Ni vidis kelkajn belajn vojojn kun maljunaj hispanaj domoj kaj multe da vendejoj. Proksime al Kristnasko, la vojoj estis tre vivoplenaj. Pro la trafikego, frue ni devis adiaŭi nian afablan gvidantinon kaj nian ŝoforon antaŭ la flughaveno. Ni devis lasi belan landon, verdan pro malsekeco, kie la energioj estas naturaj : akvaj, ventaj, vulkanaj.

Krome, ekde decembro 1948, la landa armeo ne plu ekzistas ; José Figueres Ferrer dekretis la ĉesigon de la armeo (klarigo de nia gvidantino : li mem faris reĝimrenverson, tial li ne deziris sperti la saman aferon !). Tamen tiu lando, kies devizo estas « *pura vida* » (pura vivo) estas ekzemplodona ; la ĉesigo de mort-puno datiĝas de 1887 : la prezidento « donacis » tion al sia edzino, kiu influis lin pri tio... okaze de ŝia datreveno !

Roselyne Favier

Jogo, por malstreĉiĝi, fleksebligi sin, spiri...

Antaŭ pli ol kvardek jaroj, mi kaj mia edzo konatiĝis kun jogo, dank'al kolegino kiu jam praktikis ĝin. Praktiki jogon ebligus pli bone koni sin, siajn eblecojn, motivojn, kaj plibonigi sian sanon...

Jogo, laŭdire, ne estas por tiuj kuj havas forton, volon, kiuj estas fortikaj, flekseblaj, scipovas mediti,... nur ĝi ebligas alproksimiĝi al tio ! Ne estas antaŭa selekto, ĉiu iras de sia situacio, trankvile al plenumo de siaj mirindaj enaj eblecoj. Paŝeti al plej bona kono de si !

Do, ĉiusemajne, dum unu horo kaj duono, en gimnazio, post laciga labortago, ni kuŝiĝas sur nian molan tapiŝon, fermas la okulojn, provas malstreĉiĝi aŭskultante agrablan konsilan voĉon de nia gvidantino.

Poste, ni estis gvidataj al diversaj ekzercoj pri ĉiuj partoj de nia korpo, ĉiam malstreĉe faritaj. La celo ne estis devige ĝin perfekte fari, sed celi tion, sed nur laŭ siaj eblecoj ; atentante sian korpon por eviti blokadon de muskoloj. Nia atento estis multe direktita al nia spirado, malstreĉado. Ĉefa konsilo de la gvidantino : fari tion, kion oni povas, eĉ ĉesi se necesas, kaj ne kompari sin al la aliaj : ne estas konkurado ! Esti tie por si mem, por alporti komforton, rekuperi nervozan kvieton, malstreĉiĝi...

Antaŭ la fino de seanco, estas longa ripozo, provo de meditado, alvoko al bildoj de pejzaĝoj, koloroj, provo fermiĝi aŭ koncentri sin al la eksteraj bruoj... sub kvietiga voĉo de la gvidantino...

Vere mirige, post la unua seanco, jogo, kiun mi neniam praktikis, vere plaĉis al mi por ke dum jaroj mi daŭre ĝin uzu. Mi havis impreson, ke ĉiu parto de mia korpo, ne nur miaj pulmoj, mem spiris ; mia korpo sentis sin libera... Estas korpa aktiveco al kiu oni iras eĉ (mi diru, ankoraŭ

pli) kiam oni sentas sin senvola, laciega, malespera... ĉar oni jam spertis, ke ĝi helpos al ni retrovi pli bonajn sentojn poste.

Plie, mi sentis min tiam preta por dua labortago ! Tion kompreneble mi ne faris kaj profitis tiajn sentojn !

Tereza

Erarperloj en apoteko

Erarperloj aŭditaj de Jean-Louis dum lia kariero de apoteka preparisto :
« Mi dezirus kontraŭ-titanikan vakcinon, bonvolu. »
« Ĉu vi havas postmorgaŭan pilolon ? »
« Ĉu vi povas liveri al mi la senmorgaŭan pilolon ? »
« Ĉu vi povas doni al mi harmonikan pomadon ? »
« Mi dezirus hemofilian vaton. »

Virineto aliras la vendotablon de apoteko kun sia recepto. Mi donas ŝian medikamenton, kaj ŝi diras : « La kuracisto ne volis diri al mi, pri kio mi suferas, sed mi ja divenis, tio estas “dozado”, ĉar li diris, ke mi englutu unu tablojdon tage, kaj sur la skatolo estas skribite : “dozado = unu tablojdo tage”. »

Perles entendues par Jean-Louis, pendant sa carrière de préparateur en pharmacie :
« Je voudrais un vaccin anti-titanic, s'il-vous-plaît. »
« Avez-vous la pilule du surlendemain ? »
« Pouvez-vous me délivrer la pilule sans lendemain ? »
« Pouvez-vous me donner de la pommade à l'harmonica ? »
« Je voudrais du coton hémophile. »

Une petite dame se présente au comptoir avec son ordonnance. Je lui délivre son médicament et elle me dit : « Le médecin n'a pas voulu me dire ce que j'avais, mais j'ai bien deviné, c'est la “posologie”, parce qu'il m'a dit de prendre un comprimé par jour, et sur la boîte c'est marqué : “posologie = un par jour”. »

Tra la fenestro

Saluton al ĉiuj !

Komence mi volas paroli al vi pri libro, kiun mi ĵus legis.

Ĝi estis eldonita en la jaro 1987, sed ĝi estas, niaepoka, tute aktuala. Temas pri sciencfikcia romano de István Nemere, kies titolo estas *Terra*. Ĝi okazas, ĉirkaŭ en la jaroj 30 000, kun homoj vivantaj kaj loĝantaj en multnombraj planedoj tra la kosmo.

Mi ne rakontos al vi la historion por ne fuŝi la suspenson (kiu estas interesega !) sed legu tiun malgrandan eltiraĵon :

« La teranoj, do onidire niaj prauloj, iam estis tiel primitivaj, ke ili faris sian propran planedon neloĝebla »... Ĉu tiu frazo ne spegulas timeton de multnombraj homoj tra nia mondo ?

Klimata ŝanĝo koncernas ĉiujn, ĝi estas, kiel Esperanto... sennacia.

Oni jam bone scias, ke klimata ŝanĝo ĉefe koncernos kaj trafos la plej malriĉulojn, ke ĝi okazigos militojn por akvo, por nutraj resursoj, ktp, ktp.

Ĉu ni, Esperantistoj, ne estas la unuaj koncernataj pri tiu tutmonda problemo ?

Meze de septembro okazis « Tuttera klimatagada pintrenkonto » en San Francisko *(vidu artikolon de la Esperanta retradio de oktobro, la 4a)*.

Urbestroj kaj urbestrinoj el ĉiuj kontinentoj venis en San Francisko. Entute 9 000 urboj aliĝis al la « mondskala interkonsento de urbestroj ».

Imagu kiom da interpretistoj necesis. Kiam la temo estas tiel serioza, gravegas bone interkompreni...

Ĉu Esperanto ne povus, ne devus, helpi homojn, kiuj serĉas kiel limigi tiun teruran klimatan ŝanĝon ?

Tia estas mia demando.

Ĝis, **Dzeka**

Bonjour à tous !

Pour commencer, je voudrais vous parler d'un livre que je viens de lire.

Il a été édité en 1987, mais il est tout à fait d'actualité de nos jours. Il s'agit d'un roman de science-fiction d'István Nemere dont le titre est Terre. *Il a lieu dans les années 30 000 environ, avec des hommes vivant et logeant dans de très nombreuses planètes à travers le cosmos.*

Pour ne pas gâcher le suspense (qui est palpitant), je ne vous raconterai pas l'histoire, mais lisez ce petit extrait :

« Les Terriens, c'est-à-dire nos ancêtres, étaient alors si primitifs qu'ils avaient rendu leur propre planète inhabitable »... *Cette phrase ne reflète-t-elle pas l'inquiétude de nombreux hommes à travers notre monde ?*

Le changement climatique concerne tout un chacun, il est, comme l'espéranto, « anational ».

On sait déjà bien que le changement climatique concernera et touchera principalement les plus pauvres, qu'il suscitera des guerres pour l'eau, les ressources alimentaires, etc., etc.

Nous les espérantistes, ne sommes-nous pas les premiers concernés par ce problème mondial ?

À la mi-septembre a eu lieu, à San Francisco, la « Rencontre au sommet de l'action pour le climat sur toute la Terre » (voir l'article de l'Esperanta retradio du 4 octobre 2018).

Des maires et des mairesses de tous les continents sont venus à San Francisco. En tout, 9 000 villes ont adhéré à « l'accord mondial des maires ».

Imaginez combien d'interprètes ont été nécessaires. Quand le sujet est aussi sérieux, il est super-important de bien se comprendre...

L'Espéranto ne pourrait-il pas, ne devrait-il pas aider les hommes qui cherchent comment limiter ce terrible changement climatique ?

Telle est ma question.

À plus, **Dzeka**

SAT-Amikaro

132/134, boulevard Vincent-Auriol, 75013 Paris
Tel. : 09 53 50 99 58. Fax : 09 58 50 99 58.
sekretario@sat-amikaro.org

Retejo
www.sat-amikaro.org

• Sideja deĵorhoraro. Permanence au siège
(kontroli antaŭe telefone) (vérifier avant par téléphone)
Lundi 17:30 - 19:00
Mardi 14:00 - 18:00
Mercredi 13:00 - 18:00
Jeudi 15:00 - 18:00
Vendredi 9:30 - 16:30 ; 18:30 - 19:30
Samedi 11:00 - 18:00 dont de 15:00 à 18:00 initiation possible pour débutant y compris en juillet

• Cours oraux au siège - pour débutants :
Les lundis 17:30 avec Georges Meilhac

Retrouvez toute la liste des cours d'espéranto sur le site de SAT-Amikaro. (cherchez la rubrique « Cours d'espéranto » : http://esperanto-sat.info/rubrique97.html)
Cette rubrique tente de référencer un maximum de cours d'espéranto se déroulant en francophonie. Pour toute mise à jour ou cours manquant, nous contacter.

Conseils d'apprentissage : contactez SAT-Amikaro libroservo.

Paiements et renseignements sur SAT-Amikaro

• **Belgio** *Belgique* Claude Glady : Rue du Culot, 1; B-5630 Cerfontaine; Reto : cglady@arcadis.be
Tel : 071/64 49 16 (en Belgio).
Bankkonto N° 750-6373051-18
IBAN B50 7506 3730 5118 BIC : AXABBE22

• **Svisio** *Suisse* Mireille Grosjean : Grand-Rue 9, CP 9, CH-2416 Les Brenets.
Poŝta konto n° 23-14908-9.

• **Aliaj landoj** *Autres pays* Pagoj *paiements* poŝta sendo sidejen *envoi postal au siège.*
reto : kasisto@sat-amikaro.org
Tel : 0033 (0) 953 927 737
Fakso : 0033 (0) 222 441 319

• **Pago per ĝiro** *virement :*
SAT-Amikaro.
LBP (CCP) : 37 852 90 L 033
IBAN, FR32 2004 1010 1237 8529 0L03 314; BIC : PSST FRPPSCE
(indikante al kio kaj al kiu rilatas la pago *en indiquant l'objet et le bénéficiaire du paiement)*

Les textes qui suivent sont prévus pour un numéro ultérieur...

... voire ils risquent de ne pas passer du tout (s'agissant des versions françaises de textes déjà publiés en espéranto)

La du fratoj

Estis du fratoj, Maksimo kaj Aurelio. Ili tute malsimilis. La unua, elstara intelektulo, lernis elektronikon, komputikon, fariĝis sperto en programado. Li eĉ konektis sian cerbon al komputilo per blato. Tial li ampleksis sian povon pri memoro kaj rapidege agi. Tiel li estis altaprezita en la fama Silicon Valley.

Aurelio, meditrigardema, kapablas miregi pri beleco kaj odoro de floro. Li fariĝis kamparano, ekokultivante legomojn kaj bredante kelkajn gekokojn. Kiam la vetero dolĉas, li ŝatas nude flegi plantojn. "Tiel, mi pli bone sentas ilin" li diradas.

Ankaŭ Sonjo aprezas aeron sur sia haŭto. De tempo al tempo, la paro alproksimiĝas por intersanĝi kison aŭ kareseton.

Maksimo provis vivi kun amantino sed, ĉiam algluita ĉe komputilo, li ne atentis pri ŝi. Sentante solecon lacigan, ŝi forlasis lin. Tiam, li ekvidis dezerton ĉirkaŭ li kaj vojaĝis ĉe sia frato. Babilante kun la paro, li diris :

= baldaŭ, via metio malaperos, ĉar nutros onin piloloj kiuj alportos ĉion kion oni bezonas.

= Ni aŭdis pri tio, sed, mi esperas, plu restos homoj havantaj vivantan kapablon; ili daŭre nutros sin per natura manĝaĵo.

= Eble, kelkaj prahomoj kia vi kaj via kunulino, sen aliĝo al interreto, sen komputilo, ekster la progreso...

= Tia nova Dio ne allogas nin. Mi, kun Sonja restas ĉe la fonto de la vivo, kvankam ne sekvante la legendon de Eva kaj Adamo, kiuj timis la animalecon de korpo.

= Fine, vi vivas kiel bestoj, sen konscio de via estadon.

= Tute ne! Mi konscias pri la animaleco de mia korpo kaj pri la animamplekso. Ekster timo, la du kunfandiĝas ĝis harmonio. Vi, timante la animalecon, vi deziras esti pura intelektulo senkarnigita. Vi trejnadas vian korpon kiel troŝargitan veturilon. Sed la korpo kriadegas por rememori sian estecon. Vi ŝtopadas viajn orelojn sed, ie, en via nekonscio, la krio enŝoviĝas, kreas angoron, senton de nenieco. Kompensi tiun ĉi per povo de la kono vanas, ĉar nenieco loĝas en vi mem, loko el kiu vi fuĝas.

Vi neniam trovos, eĉ freneze serĉante sur via klavaro. Nun ni iros tuj ĉe la tablon. Kuirita kokaĵo atendas nin.

= Ĉu kokaĵo via?

= Kompreneble!

= Vi mortigas la beston, ĉu?

= Foje ni manĝas viandon.

= Mi ne estas vegetarano sed neniam mi buĉas beston !

= Vi hipokrite lasas la taskon al aliaj homoj. Sed ni ne demandas al vi buĉi kuiritan kokaĵon

= Sed… scii ke vi mem... Ne, mi ne povas manĝi. Mi foriras. Dankon pro via invito. Salutojn!

Maksimo forveturis. Sed, en la nazo restis la bona odoro de la kuiraĵo, kiu malsatigis lin, kaj li eniris rapidvojon.

La morgaŭon de tiu vojaĝo, doloroj en la ventro aperis, sed, pianludante sur komputilo li ekvidis novan kombinaĵon kaj volis komputi ĝin. Li iris al la necesejo kaj fekis multe.

Tiu krio de la animaleco teroris lin. Li volis silentigi ĝin prenante drogon, sed misdozis la toksaĵon, kaj li mortis.

Eksciante la informon, Sonjo ka Aurelio komentis

= Nur parto de li mortis, la videbla.

= Jes. Ereto de li restas en la reto. La pli granda parto de lia vivo malaperis iom post iom, suĉita de la frenezo komputi, kiel multaj homoj, nun.

= Restu ni kiaj fermentoj kapablaj reveki vivon!

Miĉel Marko

Anekdotoj pri fumado

La teksto de R. Platteau pri tabakfumado memorigis al mi anekdotojn, kiujn mi travivis !

Kiel li, mi ĉiam estis ĝenata pro fumado (mi havis ŝancon, ke kiam deksesjara, geamikoj proponis mian unuan cigaredon, tio neniel allogis min.)

Kiam mi eniris restoracion, plejofte fumanto apudis min ! En sindikataj kunvenoj, plejparte de la ĉeestantoj fumis...

Eĉ iam en parizregiona kastelo, kie okazis sindikata kurso, mi stulte sidiĝis apud malfermita fenestro por plibone spiri ! Sed, mi metis min en kamenon ! Ĉiuj fumoj trankvile direktiĝis al mi antaŭ ol trafi fenestron !

Tiu ĝeno pro fumado antaŭlonge helpis min konatiĝi kun polino, Tereza. Tiam aperis nova esperanto-gazeto (eble « ovo » n°1 ?), en kiu ŝi aperigis artikolon pri sia ĝeno pro fumantoj en esperanto-kunveno. Ŝi imagis iun strangan reagon, kiu ebligos ŝin ne grumbli. Si provizis sin per boteleto da amoniako kaj kiam post sidado ĉirkaŭ tablo por kunveni, pluraj ekfumis, ŝi trankvile verŝis iom da likvaĵo sur naztukon kaj diris « Vi pardonu al mi ! sed mi ne povas elteni sen tiu odoro, kiun mi ĵus malkovris kaj tiom plezurigas min ! ». Mi skibis al ŝi kaj, de tiam, komenciĝis inter ni leteraj rilatoj, kaj poste, ŝia vizito al ni, kaj ni al ŝi, en Varsovio !

Tamen, tiu ĝeno kostis al mi. Ĉiam en sindikata parizregiona kunveno, iun tagon, mi devis eliri la salonon kaj restadi la tutan kunvenon en apuda ĉambro, ĉar mia veturilo estis en garaĝo por riparo, tial amikino transportis min, do mi devis atendi ŝin por rehejmeniĝi. Do antaŭ fino de la kunveno, mi revenis por klarigi al la grupo mian ĝenon kaj proponi : « Ĉiujn fojojn, se vi bonvolas ne plu fumi interne, mi alportos al vi kafon kaj bulkojn por danki vin ».

Pro ĉies konsento tion mi faris dum pluraj jaroj !

Tereza

Saleté de mémoire !

Tout le monde, un jour ou l'autre, pour toute sorte de raisons s'est retrouvé en mauvais état. Vous avez mal à la tête et êtes incapable de suivre ce que vous lisez, écoutez, faire quoi que ce soit. Vous vous êtes blessé et vous avez une jambe cassée, un bras, une partie quelconque du corps nécessaire – comme pour les autres humains –. Peut-être qu'à nous regarder cet oiseau va penser : « Eh ! Pauvres humains, incapables de se voir laisser porter par tous vents doux. » Mais cela ne dure pas.

Parlons alors de ces ennuis qui n'en finissent pas, absences, souffrances pour ceux atteints par le sort, soit de naissance soit acquis au cours de la vie.

Avouons-le : pour moi le coup du sort. Une crise d'épilepsie dans la nuit. Urgence à l'hôpital pour trouver, lancer des recherches, un virus à me posséder. Une encéphalite. Un séjour impératif de plus d'une semaine, en un coma artificiel pour vous remettre sur pied, pour l'action des médicaments, etc. etc.

Vous vous éveillez ronchon, à ne pas comprendre. Pourquoi donc me retrouver ici ? Retour chez soi. Disons-le, une deuxième naissance pour moi, quand tout n'est pas compréhensible. Plusieurs mois chez soi pour être totalement remis sur pied.

Une femme vient vous voir plusieurs fois par semaine. Chaque fois je rabâche « Hé ! Je vous connais, vous êtes l'orthophoniste qui venait pour notre deuxième fils... Oui, votre nom c'est... » Mais suis-je capable de le dire ? Elle vient pour m'aider en la mémoire.

Bizarre, je vois souvent maman, mais pas papa. Je n'ose pas demander à mon épouse... Oui, à mon fils aîné. Lui : « Papi n'est plus. Il est mort. » Vous : « Oui. Je m'en doutais bien. » Nous sommes en 2002. Donc en un nouveau millénaire. Mais... je lui dis : « Je n'ai pas pu jouir de ce passage du deuxième millénaire au troisième. Il y a sûrement eu des comptes à rebours : cinq, quatre, trois, deux, un, zéro ! Hourra ! Des rappels sur ce qui s'est passé en ces millénaires. Etc. Des zinzins terroristes à vous faire peur en vous annonçant la fin de notre monde. » « Oui papa. C'est ça ! » Et de ces deux tours détruites. Je ne l'ai pas vécu. Rien qu'une information apprise après, entendue, vue, dont on parle. Enseignée comme ce qui s'est passé quand j'étais petit, comme Charlemagne grand empereur... Mais ces années juste là ? Des informations. Pas des souvenirs porteurs d'émotions.

Elle, votre épouse : « Je te rappelle que nous avons rendez-vous aujourd'hui avec le néphrologue. » Toi : « Le neurologue... ? » « Non, le néphrologue, pour les reins. » « Quoi, les reins ? » « Oui, les kystes rénaux. Tu tiens ça de ton père. Et ton aîné pareil. Les autres on ne sait pas. Pas utile. Tes frères et sœurs n'ont pas ce machin génétique. Par le plus grand hasard, à chercher autre chose on a découvert que ton père n'avait qu'un seul rein. Mais pas de souci... De leurs quatre enfants tu es le seul à avoir cette génétique. Tu as les deux reins mais tu as les kystes. Pas bien gros. Pour le moment juste une visite tous les ans. Et maintenant tes tontons. Ceux-là, depuis quelque temps en dialyse. » Elle vous enseigne. Vous apprenez. Acquérez. Voilà encore une blessure, un coup qu'on vous porte. Mais pas de raison de s'inquiéter. Vraisemblablement pas de traitement médical pour ça même si parmi tes cousins cousines, ceux-là... dialyse. Des soucis de santé, ça oui. Cette amnésie qui par-dessus le marché vous amène en cachette, en plus du paquet d'info, cette chose blessante. Ça en plus. Pas seulement une épilepsie mais aussi ça, et ça...

Et voilà, après cet arrêt de travail pendant six mois, retour au travailloir. Tu avais ce boulot. « Non, fini. Ton boulot depuis un certain temps c'est... » « Ah ? C'est quoi ça ? » Maintenant, on parle de... Mais ça, ce n'est pas dans la tête, dans l'âme, pas dans votre être. Votre épouse, qui vous parle de cet examen professionnel que vous avez raté. Puis ceux-là, autour. « Ah oui, toi c'est... » Et pas capable de sortir son nom. Dire le nom. Alors... « Oui... ça sonne comme ça. Ça commence... KKK... » « Oui, c'est ça tu es sur la bonne piste. » « Comme... » « Non, ça ne commence pas comme ça. » L'erreur ! Et comme ça, à se poursuivre sur toutes sortes de choses. Et ça pendant des mois. A revenir. Peu à peu vos chefs ne savent plus quelle tâche vous donner. Les noms appris aujourd'hui sont perdus demain.

Et je n'ai pas évoqué cet autre souci. Celui-là, vous ne l'estimez pas bien grave. Pour vous. Là, incapable, un arrêt, en toute conscience. Mais lui, à proximité, à vous demander « Ça va ?... tu veux aller à l'infirmerie ? » Je voudrais dire : « Ce n'est pas grave, t'inquiète pas. » Mais ma bouche n'est pas capable d'émettre ces quelques mots... Comme un nœud. Et... Un peu... Je ressens le dénouement. Ouf ! Et là, brutalement, un cri à sortir du corps. Une minute de récupération. Quelquefois ce rire : « Eh ! Celui-là, il m'a bien eu ! » Ça, je m'en fiche. Dans les premiers temps cela pouvait arriver plusieurs fois dans la journée et ça prenait les collègues par surprise... Certains ont demandé un autre bureau, pour ne plus avoir à souffrir et supporter ça. Ce cri, je l'appelais « Le cri qui tue », et pour moi, c'était juste un événement sans grande importance. M'importait davantage cette absence : la capacité à garder en tête bien longtemps de nouvelles connaissances. J'acceptais la perte de souvenirs sur quelques années d'avant la maladie. Mais cette saleté m'avait fait ce cadeau empoisonné : non seulement la perte de mémoire sur les années antérieures, mais bien pire, cette incapacité mnémonique, l'absence de fixation, de nouveauté en mémoire. Et voilà, vous empruntez un livre, et très vite après vous n'en savez rien, ne connaissez pas le contenu.

Aujourd'hui. Elle : « Qu'est-ce qu'on va manger ? » Moi : « Des haricots. » Elle : « C'est ce qu'on a mangé hier soir. » Moi : « Vraiment ? Mais les deux pots sont toujours là. » « Oui, bien sûr, mais il y en avait trois. » Moi : « Je perds donc tant la mémoire ? » Mais en soi : la peur. Cette grande peur. Oui, bien sûr tu as le droit d'oublier mais ça, ça ressemble à cette saleté de maladie destructrice. Elle de dire : « Nous voyons le neurologue bientôt. Nous demanderons des rendez-vous avec l'orthophoniste. » J'ajouterai que pour sûr, ces médicaments ne sont guère bienfaisants sur cette affaire, qu'il faut diminuer les doses.

Toi, on ne sait pas quoi faire de toi. Quelle tâche ? La personne de trop, même si les cris ont disparu. D'après la nomenclature je suis « Contrôleur principal » à l'échelon le plus élevé. Mes fonctions touchent à l'informatique : Programmeur. Mais ces dernières années, les langages de programmation ont évolué, changé, et ça n'est pas en tête, et a grand mal à s'y inscrire à la vitesse voulue. Au début je demandais des boulots divers mais vous êtes dans une boîte où on n'imagine pas trouver des choses diverses. Vos chefs demandent pour vous une retraite anticipée pour raison médicale... Pourquoi pas... Mais tous les examens médicaux disent : Non ! Je ne suis pas un

incapable. Je peux continuer à travailler. Mais ma direction veut me caser dans une boîte bien définie, n'imagine pas des ça, et ça, et ça... Pour les dernières années, mon boulot : me retrouver au placard, dans un bureau pour moi seul. Aucune tâche à part faire acte de présence après pointage du matin avant celui du soir. J'utilise le temps pour emplir mon journal, user du clavier sur mon micro personnel, etc. Mon boulot : Attendre la retraite.

Par-dessus le marché, ces médicaments antiépileptiques comportent ces effets secondaires en ce qui concerne la mémoire. On indique bien qu'on ne doit pas les prendre trop longtemps... Mais voilà, je les avale depuis plus de 16 ans, matin et soir. Votre épouse : « Tu as pris ? » Il m'est arrivé d'oublier... Crise ? Non pas. Peu à peu, vraiment, fini... Quelquefois des petites gênes mineures. Moi, avant la visite à ce spécialiste : « Oui, ça s'est beaucoup stabilisé, nous pourrions réduire les doses, supprimer ça. » Elle, au médecin : « Ah non ! Je ne veux pas. » Elle a peur. Listage automatique des produits à absorber, une rencontre rapide. Lui, le spécialiste du cerveau, est-il un peu connaisseur en matière d'épilepsie ? Va-t-il interroger, s'intéresser, proposer ? Rien d'autre que mécanique automatique, listage répétitif de produits.

Ce qui ressort de ces années, en mon expérience. La maladie n'est plus toute à vous. Votre entourage s'en empare, la fait sienne. Il vous vole la chose... Ils savent mieux que vous. Vous redevenez enfant dépourvu de tout droit. La gêne essentielle : l'infantilisation.

Ivo la rezeano

Krucenigmo ?