

sub la suda kruco ★
septembro 2015

ESPERANTO



ESPERANTO SUB LA SUDA KRUCO

OFICIALA ORGANO DE LA AŬSTRALIA KAJ NOV-ZELANDA ESPERANTO-ASOCIOJ

Volumo 23 [3] numero 120 septembro 2015

Presita de CMYK Colour Online en Melburno, Aŭstralio
Redaktoroj: David Ryan, Joanne Johns
Kontaktadreso | esk2@esperanto.org.au

AEA - ESK
G.P.O. Box 2122
Melbourne, Victoria 3001
Australia

Abonoj & Pasintaj Numeroj

Esperanto sub la Suda Krucio estas sendata al membroj de la Aŭstralia Esperanto-Asocio (AEA) kaj Nov-Zelanda Esperanto-Asocio (NZEa).

Por informoj pri abonoj, pasintaj numeroj, kaj pri membriĝo al la asocioj:

AEA | www.esperanto.org.au - info@esperanto.org.au
NZEa | www.esperanto.org.nz - exec@esperanto.org.nz

Kiel kontribui al ESK

Sendu eseojn, ideojn, rakontojn, esprimojn de vidpunkto, leterojn, desegnaĵojn, fotojn, kaj iun ajn alian originalan kontribuon al nia kontaktadreso, esk2@esperanto.org.au

Limdato por kontribuoj por la sekva numero

15-a de novembro 2015

La redaktoroj rajtas redakti, korekti, mallongigi kaj konformigi al la stilo kaj kutimo de ĉi tiu gazeto ĉiujn tekstojn antaŭ aperigo.

Por la opinioj aperantaj
en ĉi eldonaĵo respondecas la aŭtoroj.
Ili ne necese spegulas la opiniojn
aŭ de AEA aŭ de NZEA.

Copyright © 2015 AEA & NZEA – ĉiuj rajtoj rezervitaj
ISSN 1038-9380.

SUR LA KOVRILO: Kongresanoj el Aŭstralio kaj amikoj ĉe la Universala Kongreso en Francio.

5. Historia evento en Aŭklando

6. Konfeso de malfidelulo

7. En la korpo de porko

8. Kia estos nia estonteco?

11. Sinnotte - fama aŭstralia verkistino

13. Lilio, virino de malaperinta epoko

15. Sed kiu telefonis?

17. Vi rikoltos nur tion kion vi semis

19. Vagado tra la valo de la rivero Loire

24. La 7-a vintra kursaro de Suda Aŭstralio

26. Graso kontraŭ sukero: Kiu estas la malamiko?

septembro, du mil dekkvin

En ĉi tiu numero de *Esperanto sub la Suda Kruco* (ESK) vi trovos multajn interesajn kaj tre pensigajn artikolojn. Mi volas danki al Katja Steele, Bob Felby, kaj Trevor Steele el Adelajdo, kiuj ofte kontribuas, pro iliaj artikoloj en ĉi tiu numero. Tamen, mi avertas vin: se vi amas bestojn, ne legu la artikolon de Bob pri la porko!

Ĉi-sube vi vidos foton de artikolo kiu aperis en *Dominion Post*, tagĵurnalo de Wellington, la 22-an de aŭgusto 2015. La artikolo temas

pri la retpaĝo de Ashley Madison por edz(in)oj kiuj serĉas sekretan amant(in)on. La artikolo estas interesa ĉar aperas la Esperanta-vorto 'Malfideleco' en la foto. Tiu vorto venas de firmao el Madrido kiu faris analizon de uzantoj de la retpaĝo de Ashley Madison kaj decidis uzi vorton en Esperanto, verŝajne pro la tutmondeco de la afero. En ĉi tiu numero de ESK vi trovos artikolon de sennoma kontribuinto pri lia sekreta amanto.



La esperanta vorto "malfideleco" en *Dominion Post* - tagĵurnalo de Wellington.

Historia evento en Aŭklando

DAVID ROCKEL (AŬKLANDO)

Finfine Aŭklando eniras la modernan epokon. Ekde la 20-a de julio ĉiuj antaŭurbaj trajnoj estas elektraj. Ĝis aprilo 2014, ĉiuj trajnoj estis dizelaj, sed iom post iom oni enkondukis elektraĵn trajnojn kiam ili alvenis el fabriko en Hispanio kie oni konstruis ilin speciale por ni.

Nu bone, estas nur kvar linioj – la okcidenta, la suda, la orienta kaj la Onehunga* linioj. Tamen, tio kovras la plejmulton de la urbo sude de la havenponto.

Reveninte pasintjare post vojaĝo al Germanio kie mi veturis per antaŭurbaj trajnoj en ses urboj, mi konstatis ke niaj novaj trajnoj ja estas mondklasaj.

Laŭ la reklamoj de la fervoja kompanio, la novaj trajnoj estas pli lertaj, pli bonaj, pli mallaŭtaj, kaj pli rapidaj. Mi konsentas pri ĉiuj kvar asertoj.

*Onehunga (maoria nomo) estas antaŭurbo en Aŭklando.



Nova elektra trajno en Aŭklando

Konfeso de malfidelulo

SENNOMA KONTRIBUINTO (IE SUB LA SUDA KRUCO)

Mi nun trapasas interesan momenton en mia vivo. Post multegaj jaroj da fari ĉiam la samon, mi nun kredas – mi ne estas tute certa – ke mi volas ŝanĝon. Jes, jam venis tiu grava momento en la vivo de multaj viroj post tiom da jaroj kun la sama kunulino. Ĉu mi lasu la maljunan malnovan por pli nova, pli belaspekta, kaj pli juna? Fakte, antaŭ kelkaj monatoj mi komencis flirti kun nova kiu nun akompanas min en la lito. Mia edzino ne scias ke mi batalas inter mia fideleco al la malnova ŝi kaj la altiro de la nova.

Grava estas la problemo. Mi sentas ke mi havas sekretan vivon. Mi hontas. Mi volas ke neniu malkovru mian novan plezuron. Kion dirus miaj infanoj, pastro, kolegoj en mia laborejo, membroj de mia Esperanto-klubo? Pro tio, mi ne volas sciigi mian nomon.

Dum multaj jaroj, mi ĉiunokte enlitiĝis kun mia fidela amo. Fakte, mi devas konfesi – eĉ antaŭ nia geedziĝo ni jam kune enlitiĝis kaj kelkfoje eĉ ne en lito sed ofte en publikaj lokoj! Jes, MI KONFESAS! Antaŭe mi enlitiĝis kaj legis librojn el papero sed nun mi sentas ke novaj elektronikaj libroj (e-libroj) pli kaj pli altiras min. Mi sentas min kiel viro kiu trompas sian edzinon kun juna amatino, eĉ kun pli ol unu amatino. Kindle, iBook – la nomo tute ne gravas.

Do, ĉu mi devas eksedziĝi? Ĉu mi flankenlasu mian multjaran rilaton kun paperaj libroj kaj formaligu mian rilaton kun e-libroj? Fakte, mi mensogas. Mi jam komencis. Bonvolu diri nenion al mia fidela edzino! Mi jam kaŝe kuŝas nokte en la lito kun e-libro sen ke mia

edzino sciu, ĉar ne necesas enŝalti la apudlitan lumon. Mia edzino dormas kaj ne plendas kaj mi samtempe ĝuas agrablan sperton kun mia nova amo.

Per la paĝoj de e-libro, pardonu – mi volas diri ekrano, mi spertas novajn ekzotikaĵojn el fremdaj landoj. Mi legas spionlibron de bela brazila verkistino; mi legas libron pri lingvistiko de juna itala virino; mi eĉ legas e-libran romanon de Trevor Steele! Kaj kiam mi ne plu deziras mian novan amon, mi simple uzas viŝan butonon kaj restas nur memoro. Male, miaj forlasitaj malnovaj amoj rigardas min ĉiutage, maljuniĝantaj kaj malbeliĝantaj sur librobreto. Ili mokas min. Mi vidas ke ili konsideras min malfidelulo kiu amis ilin kiam ili estis novaj kaj junaj sed nun ili sidas tie en granda forgeso.

Kun mia nova amo, miaj spertoj ne konas fizikajn limojn. Ni jam amumis sur plaĝo, en aŭtomobilo, kaj eĉ en aviadilo. Jes, fraŭlino Kindle kaj mi nun estas membroj de la ‘alteco de mejlo’-klubo.

Mia nuna konduto ne plaĉas al mi. Mi konsideras ke mi estas ĝenerale tre tradicia persono kaj mi ne volas rapidigi malaperon de tradicia vivstilo. Tamen, altiro de e-libro pli kaj pli fortas ol malnova tradicio. Se post 20 jaroj miaj genepoj demandos al mi ‘Avo, kio estas libro? Kio estas librobreto? Kio estas biblioteko? Kio estas libroservo?’, mi certe sentos min tre kulpega pro mia kontribuo al la morto de tiel bela tradicio de libroj. Tamen, mi scias ke miaj genepoj geedziĝos kun e-libroj kaj, poste, e-libroj mem lasos sian lokon al pli nova, pli altira legstilo. La tradicio daŭre ŝanĝiĝos.

En la korpo de porko

BOB FELBY (ADELAJDO)

Iam estis viro nomata Karlo. Li loĝis en lando sen poŝtelefonoj, ĉar en lia tempo tiaj strangaĵoj ankoraŭ ne estis inventitaj. En lia tempo homoj komunikis per io kio ŝajnas baldaŭ malaperi. Ili komunikis unu kun la aliaj per rekta parolo. Strange, ĉu ne? Ĉu vi povas imagi tion hodiaŭ?

Li ne loĝis en granda urbo, sed en iomete malgranda vilaĝo. Ne necesas ke vi sciui la nomon de tiu vilaĝo, sed mi povas diri al vi ke ĝi estis kiel la plej multaj malgrandaj vilaĝoj en la mondo.

Tiu viro estis tute normala kaj okazis tio kio ja devas okazi. Subite li ne plu estis nur viro nomata Karlo, sed viro nomata Paĉjo. Okazis ke lia edzino naskis al li etan belan kaj ĉarman fileton. Li donis, fakte ne nur li donis, lia edzino helpis al li doni al la eta ĉarmuleto la nomon Boris.

Tiuj du, la patro kaj la filo, estis verŝajne la plej bonaj amikoj en la mondo. Almenaŭ en la vilaĝo. Ili neniam kverelis, ili ĉiam estis tre ĝojaj kaj feliĉaj. Nu, la knabo, tiu Boris, baldaŭ kreskis kaj iĝis granda kaj forta kaj bonega filo de siaj gepatroj. Iun tagon ankaŭ li edziĝis ktp ktp.

Lia patrino, pri kiu ĉi tiu vera historio scias nenion, iun tagon aŭ ĉu estis dum la nokto, trankvile forpasis, ĉar ŝia maljuna korpo estis eluzita pro tro da laboro, eĉ laborego. Tio sama okazis ankaŭ al Karlo, la patro, ioman tempon poste. Kvankam tiu kaj lia edzino tre ĝuis la vivon en la ĉielo, tamen al Karlo, se mi bone memoras, tiom mankis Boris, tiu estas lia filo, mi estas certa pri tio. Li do ĉiutage, kaj ankaŭ iom dum la noktoj, ploregis kaj ploregis. La bona Dio aŭdis tion, ĉar Li povas ja aŭdi ion ajn. Li kompatis Karlon kaj permesis al li reiri al la surtera vilaĝo, kies nomon neniu el ni scias, ĉar tia scio

ne bezonatas por daŭrigi sian vivon en la tiel nomata materio.

Sed tio ne okazis tuj. Karlo atendis kaj atendis kaj ekkomencis pensi ke li neniam plu revidos sian amatan Boris. Intertempe Boris kaj sia edzino decidis aĉeti porkidon por dikigi ĝin kaj poste buĉi kaj manĝi ĝin. En la najbara bieno estis multaj porkoj, sed ili ĉiuj estis tre grandaj kaj do tro multekostaj por Boris kiu estis homo kia mi, do senmona!

Tamen, iun tagon, fakte en la posttagmezo, gravediĝis unu el la porkinoj en la bieno. Kaj en unu el la virporkidoj eniris la spirito de Karlo kiu tute ne sciis ke li enkarniĝos en porkon. Sed en la utero de la porkino li vivis bone kaj ĝojis kune kun la multaj aliaj geporkidoj tie. Venis la tago de ilia naskiĝo. Granda ĝojo por la bienisto kiu imagis al si iĝi riĉa. Tamen, tio kompreneble ne okazis. Sed kelkajn tagojn poste li decidis sentestikigi tiujn el la novnaskitaj porkidoj, kiuj estas virseksaj. Li do kaptis ilin je la malantaŭaj kruretoj kaj per malakra tranĉilo faris la operacion mem. Tiel oni faris tion en tiuj, por bestoj, teruraj tagoj.

Poste li vendis al Boris kaj ties edzino Karlon, nun en la korpo de porko, kvankam nun tre malgranda, ĉarma, dolĉa, kaj aminda. La edzino kaj Boris tre amis tiun dolĉuleton kaj karesis lin ĉiun tagon kaj bone manĝigis lin. Kaj Karlo reciprokis iliajn karesojn kaj eĉ kisis ilin. Ili ĉiuj amis unu la alian kaj Karlo tre ĝojis refoje esti kune kun sia amata filo.

Sed iom post iom pasis la tempo. Kion alian ĝi povus fari? Karlo iĝis ne nur tre granda, sed ankaŭ tre dika. Kaj li estis ankaŭ tre peza. La edzino proponis ke nun momento estas por buĉi la amaton

kaj inviti la tutan vilaĝanaron al granda festeno en la fojnejo.

Iun belan tagon, bela por Boris kaj lia edzino, ne tiom bela por Karlo, Boris, kun rustiĝinta kaj malpura tranĉilo en la mano, eniris la loĝejon de Karlo. Ĉi tiun fojon Karlo ne svingis la voston pro ĝojo. Kiam Boris malfermis la pordon Karlo tuj forkuris serĉante sian merititan liberecon. Li ja ĉiam estis bona, eĉ bonega patro al Boris, ĉu ne? Sed Boris, kiel homo, komprenis nenion el tio. Li postkuris Karlon. Karlo kuris kiel eble plej rapide, sed kompreneble tro dika porko ne povas kuri tre rapide longan tempon. Sed li povis krei eĉ kriegi kaj tion li faris esperante ke Boris komprenu lin. Karlo kriegis: "Ne mortigu min, mi estas via patro, ĉu vi ne memoras kiom da ĝojoj kaj feliĉoj ni iam ĝuis kune?".

Tamen, Boris komprenis nenion. En tiu tempo ne multaj homoj sciis ke estas terura peko mortigi. Li bedaŭrinde sukcesis kapti Karlon. Karlo kuŝis sur la tero elĉerpita kaj senspira esperante

helpon de iu ajn. Sed ne daŭris tre longe. La rustiĝinta fia tranĉilo kiom eble plej rapide tratranĉis la gorgon de la senhelpa Karlo. Ruĝa sango kovris lin kaj la teron sur kiu li kuŝis.

La piedoj de Karlo iĝis treege malvarmaj. Ankaŭ liaj kruroj. Liaj kompatindaj genuoj, femuroj, koksoj, ventro. Baldaŭ la malvarmo atingis lian koron en kiu loĝis la bona spirito de Karlo. Nun ankaŭ la spirito de Karlo frostis. Li iris supren tra la tratranĉita kolo kaj en la kapon. Li trovis la etan trueton en la verto kaj eliris en sian ĵus trovitan kaj merititan liberecon. Sed antaŭ ol supreniri li restis kelkajn momentojn preĝante pardonon por sia amata filo Boris. Nur tion farinte li iris supren al sia vera hejmo.

Kelkajn tagojn poste la fojnejo de la edzino kaj Boris estis plena, eĉ plenega de gajaj kaj bruantaj homoj kiuj manĝis la fizikajn restaĵojn de Karlo kaj trinkis alkoholaĵojn tute ne pensante pri tio kio okazis al Karlo.

Kia estos nia estonteco?

ESPERANTO-RONDO DE WELLINGTON

Dum unu el niaj kunvenoj ni demandis kia estos nia mondo post 50 jaroj? Je la komenco de nia diskuto ni decidis ke ŝanĝoj post 50 jaroj ne imageblos ĉar, antaŭ 50 jaroj, oni ne sukcese antaŭvidis kia estos la mondo post 50 jaroj (nun). Ekzemple, kiom da homoj antaŭvidis la interreton? En 1964 Isaac Asimov verkis artikolon pri ĉi tiu temo. Li antaŭvidis inter aliaj:

- *grandaj surmuraj televidiloj*
- *fenestroj kun variebla travideblo, por regi la lumfluon*
- *subteraj domoj por regi la varmon, kaj por lasi la tersurfacon por agrikulturo grandskala*

- *aŭtomatoj por kuiri manĝojn en la hejmo*
- *primitivaj robotoj por diversaj taskoj*
- *sendrataj aparatoj kun baterioj potencizitaj de izotopoj, flankproduktoj de atomaj centraloj*
- *grandaj sunpovaj centraloj sur la Tero kaj en la kosmo por reflekti la kolektitan energion al la Tero*
- *aŭtoj kiuj aŭtomate navigas sin sen la helpo de stiranto*
- *moviĝantaj trotuaroj (kiel nun ekzistas en flughavenoj)*
- *movado de varoj tra tuboj per kunpremita aĉero*
- *komunikado aŭda-vida (kiel per Skajpo kaj Google) ne nur por vidi la alparolaton*

sed por montri dokumentojn ktp

- *kolonioj sur la Luno*
- *senhomaj kosmoŝipoj sur Marso*
- *tridimensia televidilo en travidebla kubo.*

Pri kelkaj ŝanĝoj Asimov pravis, pri aliaj ne. Tial, ni opinias ke ne eblas imagi ĉion en nia estonteco. Tamen, ni havas kelkan etajn ideojn pri nia onta mondo (se nuklea milito ne intertempe detruos nian planedon).

Niaj aŭtomobiloj flugos. Tio povas esti grandega ŝanĝo ĉar ni ne plu bezonas aŭtovojojn. Kio okazos al la miloj da kilometroj da asfalto en niaj urboj kaj kamparo?

Trinkebla akvo mankos kaj povas esti la plej dezirata natura rimedo, pli ol nafto. Nacioj militos por havi akvon.

Dank'al moderna teknologio, povas esti malpli da gravaj malsanoj kaj nia vivdaŭro povas esti multe pli longa. Tamen, ĉu ni pli longe vivos sed kun (ne gravaj) malsanoj aŭ korpaj ĝenoj? Kiel la ŝtato finance subtenos tiom da nelaborantaj maljunuloj, aŭ ĉu ni trovos ke homoj devos daŭre labori ĝis la aĝo de 80 jaroj?

Landlimoj ne gravos kaj homoj pli facile translokiĝos de lando al lando, per modernaj aviadiloj aŭ en boatetoj kiel rifuĝantoj. Rasoj, religioj, kaj lingvoj pli intermiksiĝos kaj tradiciaj naciaj identecoj perdiĝos. Nuntempe ni vidas la du aspektojn de ĉi tiu temo:

1) rifuĝantoj el Sirio amase enfluas Eŭropon, dum samtempe

2) tiuj samaj landoj en Eŭropo, kaj ankaŭ Usono, Nov-Zelando, Aŭstralio, Kanado, Singapuro ktp bonvenigas lertajn enmigrantojn por labori en la financa, teknologia, kaj similaj fakoj.

Samtempe, landoj disrompiĝas. Ni jam vidis kelkajn etajn ekzemplojn de survojaj ŝanĝoj: Skotlando en Britio, Kebekio en Kanado, Katalunio en

Hispanio, kaj suda Sudano antaŭnelonge apartiĝis de Sudano. Ĉu la du partoj de Belgio (nederlandlingva kaj francalingva partoj) restos kune? Male, eble landoj unuiĝos: ĉu unu Koreio?

Multaj el nunaj bestaj specoj kaj plantoj malaperos pro ĉasado (pensu pri sovaĝaj bestoj en Afriko), troa manĝado, aŭ malapero de arbaroj kaj dezertoj kie loĝas bestoj por tie konstrui urbojn.

Eble Nov-Zelando havos novan flagon. Kiel vi eble scias, okazos du referendumoj je la fino de ĉi tiu jaro kaj en frua 2016. Tamen, ni havas brilan ideon: kial ne uzi tiun flag-ŝanĝon por enspezi iom da mono? Ni elektu por nova flago simbolon de kompanio kiu pagos al ni milionojn da dolaroj – bona propagandado, ĉu ne? Kaj samtempe ni povos havi novan nomon por nia lando (fakte, Nov-Zelando estas tre stranga, ne taŭga nomo kiu temas pri Zelando, provinco en fora Nederlando). Tial, kial ne Vodafonlando kun simbolo de Vodafone sur nia flago? Poste, ni povos denove ŝanĝi nian landan nomon kaj flagon se alia kompanio aĉetos Vodafone. Do, se ekzemple Deutsche Telekom aĉetos Vodafone, nia nomo devos ŝanĝiĝi al DeutscheTelekomlando aŭ, mallonge, Deutschland.

Dank'al moderna teknologio, eble ni povos ĝui pli vilaĝan vivon. Per telekomunikado ni povos loĝi ie ajn – ne necesas translokiĝi al granda urbo. Nia vivo povas esti pli bela kaj trankvila kaj, se landlimoj ne plu gravos, ni povos labori por nov-zelanda aŭ aŭstralia firmao ekde malgranda vilaĝo en suda Francio aŭ en greka insulo.

Ĉu Esperanto ankoraŭ ekzistas? Do, ni petas viajn komentojn. Sendu viajn kontribuojn por la venonta numero de ESK.

KVIZO

ESTHER PARRIS (MELBURNO)

Solve sur paĝo 30

1. Kiu skulptis la Statuon de Libereco?
2. Kiom alta estas la Turo de Eiffel (ne inkluzive de la anteno)?
3. Dum kiom da monatoj Michelangelo skulptis Davidon?
4. Svislando konsistas de kiom da kantonoj?
5. Burĝ Khalifa estas ĉielskrapulo en kiu urbo?
6. Kiu urbo estis la imperia ĉefurbo de Japanujo antaŭ ol Tokio?
7. Kiu lando havas la plej malaltan loĝdenson de ajna lando en Eŭropo?
8. Kiu eŭropa ĉefurbo situas sur la bordo de la Rivero Pedieos?
9. Angkor Wat, la plej granda religia monumento en la mondo, estas en kiu lando?
10. Kiu afrika kontinenta lando situas okcidente de Madagaskaro?
11. Kiu estas la oficiala lingvo de Nov-Kaledonio en la sudokcidenta Pacifika Oceano?
12. Kaba Moruo estas geografia kabo kaj duoninsulo en kiu usona stato?
13. La "Cliffs of Moher" situas en kiu eŭropa lando?
14. Kiu estas la nomo de la plej longa rivero en Pollando?
15. Kiu markolo pasas inter la Golfo de Omano kaj la Persa Golfo?
16. Kiu azia urbo estas konata por ĝia historia limŝtonoj ekz. La Bund, Urba Dio Templo kaj Yu Ĝardenoj?
17. Ĉu la Tropiko de Kankro estas en la norda aŭ suda hemisfero?
18. Kiuj estas la du oficialaj lingvoj de Kamerujo?
19. La Gango fluas tra Barato kaj kiu alia lando?
20. En kiu monato de la jaro estas la somera solstico en la suda hemisfero?
21. Herm, Jethou kaj Brecqhou estas en kiu grupo de insuloj?
22. Kiu montaro en County Down enhavas la plej altajn montojn en Norda Irlando?
23. Vaduz estas la ĉefurbo de kiu lando?
24. La Sierra Madre Oriental estas montaro en kiu lando?
25. Kiu lando etendiĝas laŭ la suda limo de Afganio?
26. Kiu afrika lando situas rekte norde de Namibio?
27. Monto Vesubio proksimiĝas al kiu itala urbo?
28. Edirne estas urbo en kiu lando?
29. Piraeus funkcias kiel la haveno por kiu granda urbo?
30. En kiu kanada urbo vi trovas la CN Turon?
31. La Nacia Memorigo de Monto Rushmore estas en kiu usona stato?
32. Kiu lando situas rekte inter Nikaragvo kaj Panamo?
33. Yellowknife, la ĉefurbo kaj la plej granda komunumo de la Nordokcidentaj Teritorioj, Kanado, situas apud kiu lago?
34. La lingvo Magyar estas parolata en kiu lando?
35. En kiu lando oni parolas Malagasy?
36. Kiu maro estas iame nomata la Euxine Maro?
37. Kiu el la tri baltaj ŝtatoj estas pli norde?
38. La vojo al Mandalay estas en kiu lando?
39. Kiu eŭropa ĉefurbo situas apud la rivero Aare?
40. Kiu estas la nomo de la plej alta monto en Germanujo?
41. En kiu graflando estas la kampurbo de Bury St Edmunds?
42. Kiu estas la nomo de la plej granda natura lago en Anglujo?
43. La Cherangany Montetoj kaj Chalbi Dezerto troviĝas en kiu lando?
44. Kiu nomo ligas helikopteron kun varma, seka vento en la Roka Montaro?
45. Arnold, Beeston kaj Long Eaton estas distriktoj de kiu brita urbo?
46. Kiu tri-litera nomo povas sekvi la urbnomojn de Dorton, Droitwich kaj Woodhall?
47. En kiu angla graflando vi trovas Helvellyn?
48. Kiu estas la nomo de la rivero kiu fluas tra Bagdado?
49. La Blua Groto estas markaverno sur la marbordo de kiu itala insulo?
50. Kiu vorto povas sekvi Bere, Rowley, Wike kaj Grafton por fari loknomon?
51. Kiu estas la ŝtata ĉefurbo de Nebraska?
52. Kiu insulo estas la plej norda en la Manikinsuloj?
53. Nomu la duan plej grandan lagon en la angla Laga Distrikto?

Sinnotte - fama aŭstralia verkistino

KATJA STEELE (ADELAJDO)

Por ĝuste lokigi la suban artikolon unue eta ekzameno por vi:

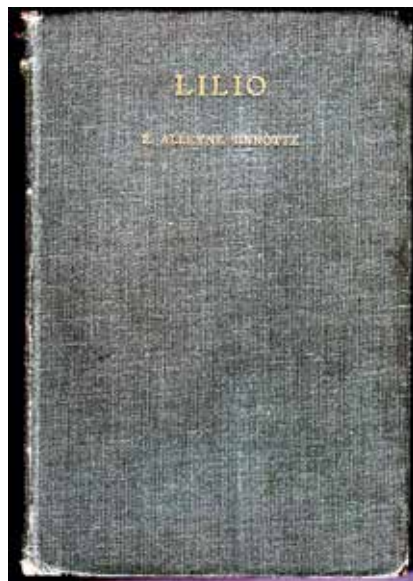
Kiom da aŭstraliaj verkistoj vi konas?

Ĉu vi scias kiu estis la unua aŭstralia verkisto? Kaj la unua verkistino?

Mi memorigas vin ke ni festis la 100-jariĝon de la Aŭstralia Esperanto-Asocio en 2011. Tial, viaj scioj devus kovri ne tro grandan spacon de dek jardekoj.

Ĉu la nomo Sinnotte diras ion al vi? Se ne, ne tro hontu; verŝajne

nur malmultaj konas ĝin. Ĝis antaŭ nelonge ankaŭ mi ne aŭdis pri ĝi. Mi faris al mi la samajn demandojn kiujn vi ricevis de mi nun kaj komencis serĉi la respondojn al ili. Tiam mi trovis en la leksikono pri Esperantlingvaj verkistoj de Josip Pleadin "Ordeno de verda plumo": "Sinnotte, Edith Alleyne. Aŭstralianino de brita origino. Supozeble ŝi naskiĝis en 1870. Mortojaro nekonata. Ŝi estis la unua virina novelisto en Esperanto, verkinta romanon "Lilio", la unuan



originalan Esperanto-romanon verkitan en Aŭstralio (1918)."

Ŭaŭ! Duoble la unua kaj nur tiom pri ŝi?!

Iom da spurado en la malnovaj aŭstraliaj E-revuoj, la bonŝanco trovi foton pri Sinnotte inter la amasoj da arĥivaĵoj transportotaj el Melburno al Sidnejo kaj la policiste detala prispurado de originalaj dokumentoj de alia scivolemulo: Hilary Chapman en Britio – ĉio tio donis multe pli larĝan enrigardon en la vivon de nia elstara verkistino. Dank' al Hilary, mi estas nun eĉ posedanto (en Aŭstralio verŝajne la sola) de tiu por ni vere speciala "Lilio".

Edith Alleyne Sinnotte naskiĝis en Liverpool (Anglio) en 1871. Ŝi estis filino de Walter Powell Sinnotte, kiu mortis kiam ŝi estis malgranda, kaj Isabella Baylis. Alia eblo estas ke ŝi estis neleĝa filino de Isabella Sinnotte, naskiĝinta en 1870. La vidviniĝinta patrino kun siaj du filinoj (sur unu el la dokumentoj aperis ankaŭ filo Walter) translokiĝis plurfoje, inter alie al apuda banurbeto New Brighton (1880) kie ŝi funkciigis marbordan gastejon.

Edith Sinnotte uzis Alleyne kiel mezan nomon. Tiun nomon ŝi ne ricevis ĉe la naskiĝo. Ĝi estis nomo de ŝia onklo, kuracisto Edmond Alleyne Cook, vidvo de Clara, fratino de Isabella (patrino de Edith). Edith loĝis en lia domo en 1891. Edmond A Cook alvenis al Aŭstralio en proksimume 1893 kaj laboris en Melburno kiel kuracisto en malsanulejo (1894-1918). En 1894 la ŝipo Port Albert alportis

al Aŭstralio ankaŭ Isabella kaj Edith.

Edith lernis Esperanton ankoraŭ en Liverpool. Ŝi aliĝis al la Zamenhofa Monda Ligo jam en 1904 kaj al la Melburna E-klubo en aŭgusto 1905, nur sep monatojn post ĝia fondiĝo. Tie ŝi estis kasisto, poste vic-prezidanto. Poste ŝi mem fondis E-grupon en la orientaj antaŭurboj. Dum la 2-a UK en Ĝenevo ŝi renkontis D-ron Zamenhof.

En decembro 1930 Edith edziniĝis 59-jara la unuan kaj solan fojon al s-ro William Mumford. Ni ne scias ĉu li estis esperantisto. Ŝi mortis 77-jara en Balwyn, Melburno, Viktorio, en 1947.

Famon al ŝi alportis ŝia romano "Lilio", publikigita en 1918 en Londono (Brita Esperantista Asocio). Per ĝi Edith iĝis la unua virina romanverkisto en Esperanto kaj aldone la unua aŭstralia romanverkisto (kaj romanverkistino). Ankaŭ la ĉefrolanto de la romano estas virino; Lilio estas ŝia nomo. Estas evidente ke multaj eroj el la verko estas aŭtobiografiaj. Ekzemple, same kiel la patrino de la verkistino, ankaŭ Lilio vivtenas sin per gastejo – en fikcia urbeto Riverton.

La romano alportis al Edith famon inter esperantistoj. La Suda Kruco (junio 1930) raportas pri ŝia vizito al Japanio. Multaj japanaj esperantistoj venis por renkonti ŝin sed kiam ŝi estis petita havi publikan paroladon en unu el la bibliotekoj ŝi respondis ke "ŝi estas tute ordinara homo kaj ne meritas esti paroladisto antaŭ la publiko".

Lilio, virino de malaperinta epoko

TREVOR STEELE (ADELAJDO)

En 1918 aperis ĉe la Brita Esperantista Asocio romano kun la titolo *Lilio*. Ke ĝi ne iĝis mondvasta furoraĵo en tiu tempo ne surprizas: la horora Unua Mondmilito proksimiĝis al sia furioza klimakso. Kaj, tamen, la libro meritas iun modestan lokon en la literatura kulturo de nia mondo. Kial, vi povas legi en la artikolo de Katja.

Leganto apenaŭ divenus unuavide ke temas pri virina aŭtoro: sur la kovrilo estas *E Alleyne Sinnotte (EAS)*. *Alleyne* estas probable familia nomo; ĉiukaze ĝi ne pensigas pri virino. Sed malantaŭ tiu *E* kaŝiĝas *Edith*. Ĉu la aŭtorino daŭrigis tiun tradicion de anglaj verkistinoj elekti viran nomon? Sed tuj post eklego oni divenas ke nur virino povas verki tian libron. La virinaj figuroj estas pli konvinkaj ol la viraj.

Iom pri la aŭtorino

Iom pri la aŭtorino, aldone al la detaloj en la artikolo de Katja. Sendube Edith restis tutvive angla en la koro. En tiu tempo multaj aŭstralianoj nomis Brition “la hejmlando”, kaj la rakonto en *Lilio* okazas kontraŭ tute angla fono. Cetere, la ĉefrolantino sin vivtenas per apudmara pensio, same kiel faris la patrino de Edith en Aŭstralio.

Edith esperantistiĝis en Liverpool. En 1894, 24-jara, ŝi estis membro de

la Melburna Esperanto-Klubo, kie ŝi estis ankaŭ ĝia muzika specialistino (piano) – ankaŭ muziko tre grave rolas en *Lilio*. Ŝi ĉeestis la duan UK en Ĝenevo kaj supozende ankaŭ la unuan aŭstralian kongreson en Adelajdo en 1911. Pluajn biografiajn detalojn vi trovos en la artikolo de Katja.

Foto de Edith montras al ni ne rave belan, iom prognatan, sed inteligentaspektan sveltulinon.

La verko

Sed ĉu la romano havas aliajn kvalitojn krom historia unikeco? Mi trovas ĝin neunueca verko. La unuaj ĉapitroj spegulas la dolorojn de Lilio pro la rigidaj klas-antaŭjuĝoj de Britio antaŭ 1914 (ni scias laŭ la enkonduketo ke Edith komencis verki antaŭ la milito).

Lilio naskas du gefilojn al sia vera amanto, s-ro Ĉester, kiu iras al Usono kaj tie mortas, antaŭ ol li povas sekvigii la familion. Devigite iel enspezi per ia laboro (nekutima afero por mezklasa virino tiutempa – kaj tio estas grava parto de la suferado de Lilio), ŝi funkciigas apudmaran pensionon. Ŝia luanto, s-ro Ŝton, enamiĝas al ŝi kaj bone traktas ŝiajn gefilojn, do fine ŝi edziniĝas (aŭ, kiel EAS daŭre skribas, “edziĝas”) al s-ro Ŝton, kvankam ŝi ne amas lin. Sed montriĝas ke s-ro Ŝton havas edzinon, kiun li kredis mortinta. Do Lilio tuj forsendas la

povrulon. La granda honto de ŝia vivo estas ke al s-ro Ŝton ŝi naskas Ĝojon, kiu do estas laŭ tiama moro eksterleĝa infano, ĉar la geedziĝo de Lilio kaj Ŝton estas nevalida – sed Lilio neniam povas konfesi tion. Dank’ al esploroj de Hilary Chapman, ni rajtas supozi ke Edith mem naskiĝis “eksterleĝe”, kaj tio donas al la vivo de Lilio/Ĝojo aŭtobiografiajn indikojn pri la aŭtorino. En la Britio de la viktoria epoko, ekstergeedzeca nasko estis ruiniga hontaĵo.

Lilio do devas multe suferi pro tiutempaj sociaj moroj, kaj evidentas ke la aŭtorino mem akceptas tiujn morojn. Aĥ, povra Lilio! Sed la aŭtorino certigas nin ke ŝi estas persono de la superaj klasoj.

Sed la pli-malpli kohera familia rakonto forvaporigas kiam Ĝojo fariĝas muzikistino. Ni devas transsalti multaj jarojn, kaj EAS regas nin per multaj paĝoj pri muzika teorio kiun ŝi evidente bone komprenas, sed tio ne vere rilatas al la rakonto. Ĝojo eĉ fariĝas fama violonistino kaj komponistino, kaj fine edziniĝas (“edziĝas”) al sia fidela amanto. La lastaj ĉapitroj povus konsistigi pamfleton de spiritistoj. Lilio mortas sur la lastaj paĝoj en aromo de sankteco. Kredantoj je tiaj doktrinoj trovos edifon en la altfluga stilo de tiuj lastaj ĉapitroj.

La sola fadeno, kiu treniĝas tra la tuta verko, estas la vivo de Lilio. Sed Lilio ne estas vera homo el karno kaj ostoj; ŝi estas kolekto da iom rigidaj sociaj konvinkiĝoj kaj virtoj

kaj suferemo. La aŭtorino volas ke ni kunsentu kun Lilio en ŝia daŭra suferado, sed mi ribelis kontraŭ tia tropatosa figuro – ĝis mi eksciis ke temas grandparte pri la vivo de la aŭtorino. La gusto de tiu tempo estis pli sentimentala ol nia moderna, kaj ni emas rezisti la larmigajn scenojn kiel iom kiĉajn.

Sed la verko ne estas senvalora. Kiam Edith pentras scenon ĉe la marbordo, kiun ŝi evidente mem spertis, ŝi produktas multajn belaĵojn:

... la fantazio prezentis antaŭ ŝi la furioze ĵetatan akvon, la ŝtonegajn bordkrutaĵojn .. la sablan baron apud la enmariĝo de la rivero, la timplenan homamaseton atendantan la morton sur ŝipo balanciĝanta senpove, dum la vento blovas kaj la ondegoj portadas ĝin jen al unu jen al alia el tiuj lokoj de danĝero.

Kaj ni ne forgesu ke la nuna Esperanto havas multe pli riĉan vortstokon ol la lingvo kiun Edith havis je sia dispono. Ŝi elpensis multajn efikajn kunmetaĵojn: *rimedoplana: premaera tago; preĝpeti; atentotire; kunulineco; vortpentraĵoj.*

Pri la gramatiko estas kelkaj dubindaĵoj, sed oni simple preterlegas ilin. Nia lingvo estis ankoraŭ en siaj infanŝuetoj, sed Edith kapablis uzi ĝin en maniero tuj komprenebla, kaj ni dankas tiun pioniriron pro ŝia kontribuo kiu plej probable donis al multaj esperantistoj la senton ke nia lingvo povas produkti emocian literaturon.

Sed kiu telefonis?

BOB FELBY (ADELAJDO)

Viro havas, dum sia vivo, multajn diversajn okupojn, ĉar sur ĉi tiu planedo oni devas ja labori, eĉ laboregi, de tempo al tempo. Sed nia viro feliĉas ĉar, kvankam li nun estas iomete maljuna, malforta kaj de tempo al tempo sentas sin malsana, nur malofte malsata, li tamen ankoraŭ povas ĝui ĉiun tagon.

Li loĝas tute sola, en malgranda sed komforta domo, ĉar lia edzino elkarniĝis antaŭ tri jaroj. La domo havas ĉefan enirejon kaj ankaŭ malĉefan malantaŭan pordon kondukantan al la malantaŭa ĝardeno. La ĉefa pordo kondukas nur al la antaŭa ĝardeno. Pardonu min se mi diris ke li loĝas tute sola. Tio ne veras. Kun li loĝas eta, bela, kaj fidela hundeto kiu amas lin. Kaj la hundo kaj la viro, ĉiun momenton de la tago kaj nokto, sentas la ĉeeston de la edzino. En la vestolaveja ĉambro estas aŭtomata manĝoaŭtomato por la hundo kaj ankaŭ granda ujo por ĝia trinkakvo. Sed kiel jam dirite, la viro de tempo al tempo sentas sian aĝon. Li fakte estas nur 83-jara aŭ eble nur 82-jara; ankaŭ lia memorkapablo komencas malbone funkcii.

Do, serioze, iun vesperon iom antaŭ enlitiĝo, do ĉirkaŭ la 19-a horo, li, ĉar li estas eksa noktogardisto, faris sian rondon kaj sekurigis la du

pordojn de la dometo por ke li kaj la hundeto povu dormi komforte kaj neĝenite de iuj ajn malagrablaĵoj. Sed tiun nokton li vekiĝis en sia lito. Lia urinveziko bedaŭrinde estis tro plena por permesi al sia posedanto komfortan dormon. Tio, laŭ tio kion mi scias, okazas al la plej multaj maljunuloj.

La maljunulo do kun peno, ĉar doloris en preskaŭ ĉiuj liaj ostoj, kaj tiu ĉi viro havas eĉ tre multajn ostojn, ellitiĝis kaj en la mallumo trovis sian vojon al la necesejo. Farinte sian necesajon li ekiris en la sama mallumo reen al sia lito por refoje provi endormiĝi. Sed bedaŭrinde okazis tio ke, antaŭ ol li atingis la liton, li subite perdis la konscion kaj falis sur la plankon. Tio tre ofte okazas al tiuj kiuj perdas la konscion; ili falas sur la plankon. Sed nur se ili falas endome. Se ili falas, ekzemple en la parko, ili ne falas sur la plankon, sed sur la teron, aŭ eble sur la herbon.

Tie li do kuŝis senkonscia. Senkonscia signifas ke li tute ne sciis ion ajn. Sed subite li vekiĝis. Ne sur la planko, sed en bona kaj komforta lito en la malsanulejo. Tie li devis resti kelkajn tagojn – kaj kompreneble ankaŭ noktojn. Iun matenon unu el la kuracistoj diris al li ke nun li estas sufiĉe sana por

reiri hejmen. La viro, ĉar li estas vera ĝentilulo, elkore dankis al la kuracisto pro la eĉ bonega flegado en la malsanulejo kaj forlasis ĝin.

Malsupre sur la strato staris mallonga atendovico da taksioj. La viro elektis la unuan kaj rakontis al la taksiŝoforo sian adreson. Baldaŭ poste la taksio haltis antaŭ la domo de la viro. "Tio kostas tiom kaj tiom," diris la taksiŝoforo. "Bone, eĉ bonege", diris la viro, "sed kiel vi vidas, mi ankoraŭ estas en mia piĵamo kaj kompreneble mi ne havas monon en ĝi, ĉar ne estas poŝoj en piĵamo, almenaŭ ne en miaj. Eble estas poŝoj en piĵamoj de riĉeguloj, ĉar ne surprizus min se riĉeguloj dormus kun poŝoj plenaj je mono. Ĉu vi permesas ke mi eniru mian domon kaj prenu mian monujon?" "Jes, bone, mi atendas ĉi tie", diris la taksiŝoforo ĉar ankaŭ li estis ĝentilulo.

La viro alproksimiĝis al sia pordo. "Diable", li pensis, "la pordo estas ja ŝlosita kaj la ŝlosiloj estas ene de la domo kaj, ĉar ne estas poŝoj en mia piĵamo, estas senutile serĉi la ŝlosilon tie". Sed, je sia granda surprizo li trovis ke la pordo tute ne estas ŝlosita. Li simple tuŝis la anson kaj malfermis la pordon. Lia hundeto gaje vestumis kaj ĝoje salutis lin. Ĝi estis restinta tute sola en la domo kelkajn tagojn – kaj kompreneble ankaŭ noktojn – dum ĝia tiel nomata mastro kuŝis komforte en lito de malsanulejo.

Ankaŭ la viro ĝojis. Li iris en la kuirejon kaj faris teon. Li donis al sia kara hundeto iom da matenmanĝo kaj mem manĝis iom. Kompreneble li ne manĝis la manĝaĵon de la hundo, ne, li manĝis rostitan panon kun marmelado. Trankvile sidante ĝuante sian teon kaj rostitan panon kun marmelado venis en lian kapon la demando: "Kiel la ambulancistoj povis eniri la domon?" Kaj ne nur tio. "De kie ili sciis ke mi estas kuŝanta senkonscie sur la planko ĉar la domo estis ja sekure ŝlosita?"

La viro gratis al si sian preskaŭ senharan kapon. Liaj okuloj renkontis tiujn de la hundeto. Ĝiaj okuloj estas grandaj, rondaj, kaj nigraj. Ĝi rigardis sian mastron kun tiuj belegaj okuloj. Aperis rideto sur la vizaĝo de la hundeto. Alia rideto, sed pli granda, aperis sur la vizaĝo de la viro, ĉar lia vizaĝo estis iomete pli granda ol tiu de la hundo. La du rigardis unu la alian. Ili ambaŭ ĝojis. La viro nun komprenis kiu telefonis!

Vi rikoltos nur tion kion vi semis

BOB FELBY (ADELAJDO)

Ni ĉiuj scias, aŭ almenaŭ la plej multaj el ni scias, ke hundoj kutime bone, eĉ bonege kondutas, kvankam ofte ilia bojado ĝenas la pli sentemajn homojn.

Sed hundoj estas pardonindaj. Ili faras ja nur tion kion ilia hunda naturo ordonas al ili, aŭ almenaŭ nur tion kion ili supozas ke ilia mastro deziras, ĉu ne?

Do, kompreneble estas ĝene preteriri ĝardenon kun bojanta hundo. Kaj eĉ pli ĝene se oni devas eniri tian ĝardenon. Sed ni ne forgesu ke hundoj sentas sin gardantoj de la ĝardeno kaj domo. Neniu ordonas al ili malbone konduti. Ili mem sentas dankemon al siaj posedantoj kaj provas nur protekti tion kio apartenas al tiuj.

Sed ni provu konsideri kio okazas al ni kiam ni vojaĝas de unu lando al alia. Elirinte el la aviadilo doganisto alparolas nin bojante kvazaŭ ankaŭ li estus hundo, eĉ tre mordema hundo: "Kion vi volas en mia lando? Boj-boj-boj!" "Kio enestas en via valizo? Boj-boj-boj!" "El kiu lando vi venas? Boj-boj-boj" "Kiom longe vi intencas resti en nia lando? Boj-boj-boj" "Kiom da mono vi havas? Boj-boj-boj" ktp ktp, senfine, senespere kaj freneze!

Eble ni provas resti amikemaj al li, sed li tute ne komprenas ke post ofte pli ol 24-hora vojaĝo ni estas

eĉ tre lacaj kaj ne precize ŝercemaj. Sed li, la doganisto, same kiel la bojanta hundo, certe sentas sin la mastro de la situacio. Li rajtas rifuzi al oni eniron en landon, kvazaŭ tiu lando apartenus nur al li. Li estas naiva en tiu senco ke li ne scias ke la tuta mondo apartenas al ĉiu viva estulo kiu naskiĝis sur tiu ĉi nia bela planedo. Aŭ almenaŭ ĝi estis belega ĝis antaŭ ne longe!

Nu, iu tia doganisto iun tagon pensiĝis. Tio signifis ke de tiam li ne plu bezonis esti malĝentila al fremduloj. Kvankam li ja neniam bezonis esti tia. Sed tamen lia konduto kaj parolo montris ke li ankoraŭ sentis ke li, same kiel la hundoj, ankoraŭ rajtas bojadi kaj timigi ĉiujn kiujn li vidas. Li eĉ erare kredis ke sia lando, Aŭstralio, kaj ĝia popolo, estas multe pli superaj ol ĉiuj aliaj landoj kaj popoloj.

Do, kun tiaj pensoj en la menso li iun belan tagon, aŭ eble estis nokto, forlasis sian karnan korpon. Liaj parencoj kaj familianoj ploris, ĉar ilia bonkora kaj amikema parenco mortis. Kaj ploris ne nur liaj karaj parencoj kaj familianoj, ploris ankaŭ lia kara hundego, ĉar ankaŭ li havis tian hundegon, ni ne scias kial li havis ĝin, ni povas nur konjekti ke li havis ĝin por fortigi la timon kiun li esperis enigi en aliajn homojn. Sed tiu lia hundego, kvankam ĝi ja estis

grandega, tute ne estis timiga. Ĝi amis ĉiujn homojn kiel ankaŭ aliajn bestojn. Ĝi malamis neniun kaj certe ne deziris timigi iun ajn.

Sed, kaj tion ni ĉiuj povas kompreni, ĉu ne, pro sia granda amo al sia amiko kaj mastro, kaj pro sopiro al li, mortis ankaŭ tiu bonega kaj amoplena hundego. Ĝi havis belegan nomon, sed mi bedaŭrinde ne plu povas memori nomojn. Sed, kiu ajn ĝia nomo estis, ĝi nun iris aliĝi refoje al sia kara mastro, la eksdoganisto.

Do nun estis la vico de la eksdoganisto vojaĝadi. Sed li ne vojaĝis tute sola. Kun li vojaĝis ankaŭ lia granda kaj lojala hundego, kies nomon neniu el ni scias. Iel ili alvenis al la tiel nomataj Perlaj Pordoj de la Ĉielo. Nun komencis la eksdoganisto rikolti tion kion li sur la Tero semis. La pordoj tie estas tre grandaj, belegaj kaj imponaj, kaj antaŭ ili staras maljunulo kun doganista kaskedo kaj longa, blanka barbo, kiu atingas kaj preskaŭ kovras liajn plastajn sandalojn, eble ĉar li tute ne surhavas ŝtrumpetojn. Li estas menciita en la Sankta Biblio. Eble vi konas lian nomon, ĝi estas Simono Petro, ankaŭ konata kiel Sankta Petro.

Nu, tiu Petro hundomaniere bojadis al la eksdoganisto: "Kio estas via nomo? Boj-boj-boj!" "El kiu lando vi venas? Boj-boj-boj!" "Kiom da mono vi havas? Boj-boj-boj!" "Kiom longe vi intencas resti en nia lando? Boj-boj-boj!" "Kio estas en via valizo? Boj-boj-boj!" "Ĉu vi parolas la lingvon de la Ĉielo, aŭ ĉu ni sendu

vin al la vesperlernejo kie instruas Ludoviko Lazaro Zamenhof? Boj-boj-boj!" ktp ktp ktp.

La antaŭe parolema kaj bojadema eksdoganisto estis tute ŝokita ke iu rajtas alparoli lin tiamaniere. Laŭ lia opinio, nur li rajtas paroli kaj bojaĉi tiel. Sed Sankta Petro ordonis al li malfermi la valizon. La eksdoganisto obeis, kio estis tute kontraŭa al lia naturo. Sed tamen li sukcesis elbuŝigi: "Mi venas de la Tero, fakte el Aŭstralio," kvazaŭ tio donus al li permeson malbone konduti!

Sankta Petro demandis lin: "Kio estas tio en la valizo?"

"Tio estas verko nomata 'Sur la Bordo' verkita de iu Nevil Shute" respondis la eksdoganisto.

"Kiu en la mondo estas Nevil Shute?" ĝentile demandis la blankbarbulo.

"Li enkarniĝis en Londono la 17-an de januaro, 1899, kaj 61 jarojn poste li elkarniĝis en Aŭstralio la 12-an de januaro, 1960!" same ĝentile respondis la eksdoganisto.

"Kial vi provas kontrabandi en la Ĉielon tiun verkon verkitan de Nevil Shute?" demandis Sankta Petro, permane karesante sian longan, blankan barbon.

"Se mi eble enuus estus ja bone, eĉ bonege, havi ion legindan", respondis la eksdoganisto.

"Ĉu vi nomas tiun verkon de Nevil Shute leginda?" demandis Petro.

"Jes kompreneble, ĝi estas eĉ tre leginda", respondis la iama doganisto.

"Nu, mi supozas, ke se ĝi

estas tiom leginda, kiel vi diras, ni plej verŝajne jam havas ĝin en nia biblioteko”, respondis la saĝa Simono Petro. ”Ĉar ni versajne jam havas la libron en la biblioteko, kaj ĉar vi bedaŭrinde ne kondukis sufiĉe bone sur la Tero, mi, kvankam mi tre ŝatas vin, estas devigata resendi vin tien, de kie vi venis. Mi sendos vin rekte en Aŭstralion, la landon en kiu oni tro malestimas kaj malamas homojn de aliaj landoj. Homoj, kiuj venas al via lando serĉante amon, kompaton kaj feliĉon, ja eĉ sekurecon! Sed via lando estas lando kies registaro rifuzas helpon al tiuj, kiuj ĝin bezonas. Fariĝos via devo ŝanĝi ĉion malbonan en Aŭstralio kaj fari ĝin lando en kiu oni bonvenigas fremdulojn kaj helpas ilin vivi decan

kaj feliĉan vivon. Estas ekde nun via devo fari Aŭstralion lando admirinda kaj respektata. Se vi faros tion, vi certe revenos ĉi tien, ĉar vi, post via venonta elkarniĝo, vekiĝos en la Ĉielo. Jen estas lifto, tuj kiam ĝi revenos, vi eniru ĝin kaj premu la butonon, sur kiu estas skribite ‘Aŭstralio’. Tiu refoje estu via lando. Reiru tien, kaj ne revenu ĉi tien ĝis via lando estos gastama kaj helpema. Bonan sukceson mi deziras al vi. Via hundego, kio estas ĝia nomo, restos ĉi tie, ĉar mi vidas nenion malbonan en li, aŭ ĉu estas ŝi? Ĝi ricevos bonan domon kun ĝardeno kaj multaj arboj. Dum via forestado ĝi preparos por vi bonan ĉambron kun lito por vi post via reveno”.

Vagado tra la valo de la rivero Loire

HEATHER HELDZINGEN (MELBURNO)

Ekde la 20a de julio, proksimume 40 esperantistoj ekskursis tra la valo Loire en Francujo. Tiu regiono enhavas pli ol cent kasteloj kaj estis nia celo viziti la plej interesajn el ili. Ni loĝis ĉiun nokton en la Kultura Domo de Esperanto en Grésillon, malnova iom kaduka kastelo. Tamen, la litoj estis komfortaj kaj la manĝaĵoj kaj vino ege bonaj; tial, ni ne havis plendojn!

La unuan tagon ni vizitis la gotikan katedralon Notre Dame de Chartres kiu verŝajne estas la plej bona kaj bela ekzemplo de la franca gotika



Chris Hollis kaj Heather ĉe la kastelo Grésillon



stila. Ĝiaj vitraloj de la 12a kaj 13a jarcentoj donas al vizitantoj sentojn de spirita intenseco. Pilgrimoj nun vizitas la katedralon por sperti meson en la latina lingvo.

La duan tagon ni vojaĝis per aŭtobuso al la kastelo Angers, hejmo de la dukoj de Anjou. Konstruita en 1375 ĝi estas mezepoka kastelo kun blanka kaj nigra ĉirkaŭmuro kun 17 turoj. La antaŭa ringofosaĵo nun estas bela ĝardeno kiu elvokas tiun brilan epokon de la kortego, fine de la mezepoko. En 1490 la Reĝo Renato

de Anjou plibeligis la ĝardenon per ekzotikaj plantoj. Li ankaŭ estis amato pri ekzotikaj bestoj kiujn li prizorgis en la ĉirkaŭremparo. Leonoj, leopardoj, dromedaroj, cervoj, kaj sovaĝaj anseroj formis menaĝerion kun propraj loĝejoj kaj gardistoj. Interne oni malkovras la tapetaron pri la Apokalipso, mendita de la Reĝo Ludoviko 1a en 1375 kaj longa 100 metrojn. Ĝi ankoraŭ restas en tre bona stato.



Tombo de Henriko II kaj Eleanor de Aquitaine

La Reĝa Abatejo, Fontevraud, kun 900 jaroj da historio estis nia sekvanta haltejo. Ĝi unue havis grandegan bienon por monaĥoj kaj monaĥinoj sub la aŭtoritato de virino (la abatino) ekde la 12a jarcento. Dum la regno de Ludoviko 14a, nobelaj junulinoj ricevis tie kristanan edukon. La Reĝo de Anglujo, Henriko II, kaj sia edzino, Eleanor de Aquitaine, kaj la filo "Rikardo Koro de Leono" estis entombigitaj tie je la fino de la 12a jarcento. Post la franca revolucio la abatejo fermiĝis kaj iĝis malliberejo ĝis 1963.

En la urbeto Langeais ni vizitis la kastelon kie Karlo 8a kaj Ana de





Bretonujo geedziĝis en 1491. Vizito al la kastelo estas tre interesa ĉar ĝi ankoraŭ enhavas meblojn kaj murtapiŝojn el la 15a kaj 16a jarcentoj. La internaj kaj eksternaj partoj de la kasteloj estis konstruitaj per ŝtono kaj ligno kaj daŭre restas en bona stato.

Ni havis bonan ŝancon ĉar nia gvidantino multe studis la historion de la regiono kaj entuziasme komunikis tion al la ekskursantoj. Nia sekvanta vizito estis al la kastelo Blois kiun konstruigis Francisko 1a en la 13a jarcento. Li ankaŭ konstruigis la najbaran grandiozan kastelon Chambord. La Reĝo Ludoviko 12a naskiĝis en la kastelo Blois. Li geedziĝis kun la dukino Ana de Bretonujo kiam Karlo 8a mortis.

La kastelo Blois estis la hejmo de multaj francaj reĝoj, kaj ankaŭ estas la loko kiun Joana de Arko vizitis por ricevi benon de la Ĉefepiskopo de Reims antaŭ ŝia foriro kun armeo por forpuŝi la anglojn el Orleono.

La kastelo Chambord konstruita dum 1519-1536 estas la plej granda kastelo en la valo Loire. La stilo estas

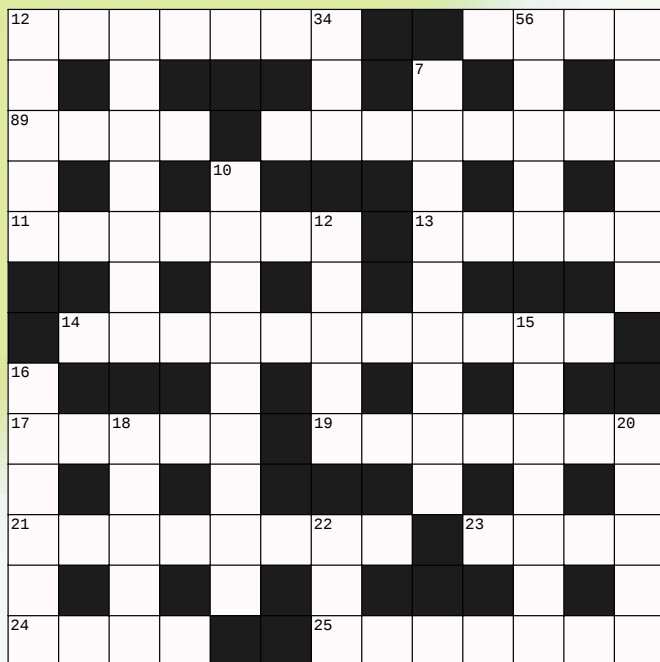
kombinaĵo de gotika kaj renesanca kun multaj italaj ornamaĵoj, precipe sur la tegmento. La kastelo estis konstruita kiel ĉasloĝejo por la Reĝo Francis 1a sed li restis tie, en tute, ne pli ol sep semajnojn. La kastelo estis konstruita kun la celo de mallongaj restadoj ĉar la stilo ne estis praktika por loĝi tie pro la tre grandaj ĉambroj kaj altaj plafonoj. Ne ekzistis vilaĝo proksima al la kastelo; tial, manĝaĵoj escepte de ĉasviando ne estis facile haveblaj. Dum vizitoj de ĝis 2000 gastoj ĉiuj aĝoj inkluzive de mebloj, murtapiŝoj, argilaĵoj ktp devis esti enportitaj.

Dum tiuj kvar tagoj ni vizitis multajn belajn kaj interesajn vidindaĵojn. Dank'al la organizantoj de la ekskurso ni havis plezurajn spertojn kaj lernis multon pri la historio kaj kulturo de la regiono.



VORTLUDA KRUCVORTENIGMO

RICHARD NEWSOM (ADELAJDO)



Kelkaj solvvortoj estas kun finaĵoj, kelkaj sen finaĵoj; sed pri tio la helpfrazoj ne indikas. Foje necesas uzi finaĵa(j)n litero(j)n de anagraminda(j) vorto(j); foje ne.

Horizontale

1. Regiono de lando kun disa rifo ĉirkaŭe (7)
4. Misa dato (kun jaro) estas ĉiutaga fenomeno en 23h (4)
8. Rekte, malfacile al blankŝtona insulo (4)
9. Metallo ĉirkaŭ ungo ĝenita komence pro spico (8)
11. Ne sufiĉa aprezo de renversita buso antaŭ falinta stako (7)
- 13, 23. Aroma ringo plektita en akvego (5, 4)
14. Kuraĝe, netaŭge lante, kun romaneca karaktero (11)
17. Menta, kirlita, sed... (5)
19. Klara gumo miksitaj por alfiksebla paperaĵo (7)
21. NATO-plano (ĉifrita) en vestaĵo (7)
23. (Vidu 13h)
24. Ardo turniĝas (4)
25. Piulo havas juvelŝtonon (7)

Vertikale

1. Estus marbesto por trovi klaran vidpunkton (5)
2. Eble sama problemo ĉe regorgano (7)
3. Pensaĵo, kiel infano (3)
5. Aĉe graki kaj prepari por hakado (5)
6. Legi publike pri mallerta melkado (6)
7. Sun- kaj lun-dio konfuzitaj en Jukatano aŭ Kamĉatko (9)
10. Nokta kantisto kiu flegis soldatojn? (9)
12. Pripensu migradon iomete por ekscii ĉiom (5)
15. Virino kaptis birdon kun frukta rezulto (7)
16. Sportu hazarde malgraŭ sensenteco (6)
18. Demonio transformita al birdo (5)
20. Malbona aktoro estas eŭropano (5)
22. Malligita nodo en 23h (3)

Solve sur paĝo 30



Jonathan COOPER
Gosford, Novsudkimrujo



DEMANDOJ



Marja NIELSEN
Whyalla Stuart, Suda Aŭstralio

Kion vi ŝatas pri via loĝloko?

Mi ŝatas ke ni povas vidi la arbaron proksiman, sed ne tiel proksiman por granda danĝero de arbara fajro. Ni ankaŭ ofte povas senti marajn ventetojn. Tamen, malgraŭ la plezuroj de naturo, vendejoj kaj aliaj gravaj servoj ne estas foraj, kaj la urbocentro de Sydney estas atingebla post du horoj per publika transporto, aŭ malpli per aŭto.

Kia estas la mondo kiun vi imagas?

Mi imagas mondon en kiu neniuj deziras pli multe ol sia bezono, en kiu homoj ne reagis pro timo kaj singardo, sed lasu ke ĉiu vivu laŭ sia kredo, kongrue de bazaj homrajtoj.

Kian laboron vi deziris havi kiam vi estis infano?

Mia frato pli maljuna, kiun mi tre admiris, studis puran matematikon kaj iĝis lekciisto. Do, dum longa tempo, mi deziris havi la saman okupon. Nur post la abiturienta ekzameno kaj antaŭ ol mi ricevis la rezultojn, dum junula "tendumado por la artoj", mi ŝanĝis mian intencon kaj poste decidis studi por esti artinstruisto. Mi pensis ke mi elektis ĝuste.

Kio nuntempe estas plej grava en via vivo?

Pli grava por mi estas mia familio, aparte miaj genepoj (nun tri).

Kiel junulo, kiun vi admiris?

Ekde mia junaĝo mi admiris la aŭtoron CS Lewis. Al mi tre plaĉis, kaj ankoraŭ plaĉas liaj ideoj kaj la klareco de lia stilo. Kiam mi komencis mian studadon de arto en 1975, min instruis pri desegno la artisto Robin Norling. Liaj talentoj kiel artisto kaj instruisto tre pozitive impresis min, kaj ankaŭ lia bonkoreco. Li poste iĝis mia sekciestro ĉe la Art-Galerio de NSK kaj depost tiam, mia bonamiko.

Kion vi ŝatas pri via loĝloko?

Mi havas multajn geamikojn ĉi tie kaj okupiĝas en la loka U3A kaj la Familia Historio-Grupo de Whyalla. Tamen, mi ne ŝatas la klimaton ĉi tie.

Kia estas la mondo kiun vi imagas?

Mondo sen religio. Laŭ mi, religioj ofte estas la kaŭzo de militoj kaj konkeroj. Mi ne malŝatas religiojn, sed nur homoj ne trudu siajn religiojn je aliaj homoj.

Kian laboron vi deziris havi kiam vi estis infano?

Mi ĉiam volis esti instruistino, kaj mi trafis tiun celon. Kiam mi venis al Aŭstralio mi iris rekte al kolegio (per mia scio de la angla lingvo nur je lerneja nivelo), kaj mi iĝis instruistino. Dum la lastaj 25 jaroj de mia labora vivo, mi instruis ĉe la sama lernejo.

En kiu lando vi ŝatus loĝi dum unu jaro se vi havus la ŝancon?

Mi ŝatus havi la ŝancon vivi denove en Danio. Mi edziniĝis en Kopenhago kaj ŝatus sperti tiun urbon ree.

Kiel junulo, kiun vi admiris?

Mi admiris instruiston ĉe mia altlernejo en Surabaya (Indonezio). Li neniam parolis al siaj studentoj kiel superulo, kaj ĉiam estis preta volonte ekspliki, ree kaj ree. Mi admiris lian scion, paciencon, kaj eblecon esti "persono por la personoj".

La 7-a vintra kursaro de Suda Aŭstralio

KATJA STEELE (ADELAJDO)

Dum la 6-a kaj la 7-a de junio 2015 Esperanto en Sud-Aŭstralio okazigis vintran kursaron jam la 7-an fojon. Ĉi-foje ni foriris el Adelajdo kaj organizis la eventon en la marborda turisma urbeto Victor Harbor. Tiu ĉi aranĝo estis iom pli kosta ol resti en la kutimaj cirkonstancoj (kaj ĝi donis pli da laboro al la organiza teamo) sed ni ne bedaŭris la decidon. Krom ke ni lernis, tiamaniere ni havis ankaŭ ferian senton kaj certe memorindas la ridoplena vespera ludado kiun ni ne povus havi se ni kunestus nur dumtage. Per movo ekster Adelajdon ni ankaŭ esperis montri nin al la publiko de Victor Harbor kaj altiri novajn interesiĝantojn. Paul Desailly donis informojn pri la kursaro al loka ĵurnalo sed oni ne aperigis ilin. Evidente niaflanke necesas pli da reklama-varba laboro kaj ne sufiĉas nura

dismeto de flugfolioj pri Esperanto kaj niaj aranĝoj en diversajn adelajdajn bibliotekojn, kion ni ja faris. La plano estas kursumi ree ie kromadelajde.

Kiel antaŭe, ankaŭ nun ni elektis por la kursaro la tradician tempon: la longan semajnfino de la reĝina naskiĝdatreveno. Laŭ la rimarkoj de la iamaj partoprenintoj ĉi-foje ni havis nur du-tagan kursaron por ke tiuj kiuj devos reiri al siaj laborpostenoj havu unu liberan tagon. Ankaŭ la programo havis la kutiman strukturon: lernado antaŭtagmeze, prelegoj-diversaĵoj posttagmeze. Ni havis 3 komencantojn (instruis Sandor Horvath), 3 progresintojn (gvidis Katja Steele), kaj 8 spertulojn pri kiuj zorgis Trevor Steele. La prelegaro iĝis bunta kun eroj pri la nomoj de la aŭstraliaj bestoj kaj plantoj, Esperantlingvaj tabuaj



Supre maldekstre al malsupre dekstre: Trevor kaj Marja libroservumas; la plej junaj partoprenantoj: Madelene kaj Eddie; Sandor klerigas la ĉeestantojn; Michael, Sandor kaj Indrani dum la lud-vespero.



vortoj, verkaro de Lordo Tennyson, supersekundo, la unua aŭstralia romano, originala fantazia rakonto de Bob Felby, Ido, skeĉo de novuloj.

La avantaĝo de ĉi-specaj aranĝoj estas ke oni parolas Esperanton ne nur dum la lecionoj sed plej ofte ankaŭ dum la posta kunestado: dum la manĝoj (Indrani regalis nin per supo), dum la vespera kunludado-kunrid(-eg)-ado kaj kunkantado, promenado, aĉetado de libroj aŭ surprovado de novaj t-ĉemizoj (ni havis malgrandan libroservon kaj la t-ĉemizoj vendiĝis furore).

Kelkaj statistikaĵoj aldone: entute ni estis 18; la spertaj movadanoj el tio estis 8, la aliaj falis en kategorion “novuloj” aŭ relative novuloj. La plej juna partoprenanto estis Eddie Desailly (11-jara), la plej aĝa Bob Felby (83). Estis ne tre

ofta sperto ke ni havis 4 membrojn de unu familio: la geedzojn Birgitta kaj Michael Carney, ilian filinon Madelene (12), kaj la patrinon de Birgitta: Marja Nielsen el Whyalla. Inter la partoprenantoj estis unu lokulo: Darryl Braund, kiu helpis al ni trovi konvenan ejon.

Jen kelkaj komentoj de la kursgvidantoj:

Sandor: Nur tri entuziasmaj komencantoj. Mi refoje miris kiom oni povas lerni dum du matenoj.

Trevor: Mi tre kontentis pri la granda progreso de novuloj.

Katja: Estis agrable labori en malgranda grupo; ĉiu ricevis atenton kaj havis okazon paroli. Jen unu memorinda respondo: unue ni ekzercis la sufikson -et, ekz dometo. Kiam mi demandis kiel esprimi, se io estas granda, Eddie respondis: mal-dometo. Gratulon!



Graso kontraŭ sukero: Kiu estas la malamiko?

JOANNE JOHNS (MELBURNO)

Je la 13a de januaro 1961, Ancel Keys aperis sur la kovrilo de la fama gazeto “Tempo”, pro sia influo en dieta scienco. Keys pensis ke dieto, kiu enhavas multe da graso, kaŭzas korbaskulan malsanon. Li faris gravan esploron kaj publikigis verkon nomitan “La Seplanda Studo”. Li volis montri ke popoloj kiuj ĝenerale manĝas multe da graso havas pli da korbaskula malsano ol popoloj kiuj manĝas malpli da graso. Lia verko ja ŝajnis pruvi tiun ideon kaj, pro tiu eltrovo, la Kor-Asocio de Usono starigis televidan reklamadon, dirante al la publiko ke dieto plena de butero, lardo, ovoj, kaj bovaĵo, kaŭzus korbaskulan malsanon. Poste eĉ la usona registaro rekomendis malaltgrasan dieton. La ideo disvastiĝis tra la mondo, kaj nun ni ĉiuj kredas ke graso estas malbona por la sano.

Je la 23a de junio 2014, la kovrilo de “Tempo” montris buteron kaj diris: “Manĝu buteron. Sciencistoj nomis grason la malamiko. Kial ili estis malpravaj?” La unua paĝo de la artikolo diris: “Ne kulpigu grason.” Do, kio okazis? Sciencistoj reanalizis la materialon de Keys, kaj eksciis ke li nur elektis landojn kiuj subtenis lian hipotezon, kaj forlasis landojn kiel Francujon, kie la popolo manĝas multe da graso sed ne havas multe da



Kovriloj de gazeto “Tempo” - maldekstre: 1961, dekstre: 2014

korbaskula malsano. Kiam ili rerigardis la datumon, ili eltrovis ke tio, kio plej bone rilatis al korbaskula malsano ne estis graso, sed fakte sukero. Interese, en 1970 brita sciencisto John Yudkin argumentis ke sukero en la dieto kaŭzas korbaskulan malsanon sed Keys agrese provis senkreditigi la esplorado de Yudkin, kaj laŭŝajne bone sukcesis.

Malgraŭ la nova artikolo kiu repermesis al ni manĝi buteron, la damaĝo jam estis farita. Dum jardekoj, ni evitis grason. Ni manĝis pli da karbonhidratoj, kiuj iĝas glukozo (sukero) en la korpo. Kompanioj kiuj volis vendi pli kaj aspekti sanige, forigis grason el siaj produktoj, kaj anstataŭigis ĝin per sukero por plibonigi la guston. La rapidmanĝaj kompanioj komencis kuiri per polinesaturitaj aŭ transgrasaj semaj oleoj, anstataŭ per tiuj kiuj enhavis saturitajn aŭ mononesaturitajn

grasojn. Ni sekvis la manĝaĵpiramidon, kredante ke multe da grenoj estas bona por la sano. Ni aĉetis medikamentojn por malplialtigi nian kolesterolon. Kompanioj riĉiĝis kaj ni malsaniĝis kaj plidikiĝis. Diabeto iĝis la oka plej kutima kaŭzo de morto tra la mondo (2012). Korvaskula malsano ankoraŭ estas numero unu.

Bonŝance, pro la nova artikolo en la gazeto "Tempo", kaj pro pluraj novaj libroj, la publiko ekscias, ke graso ne estas tiom malbona kaj sukero ne tiom bona. Kaj eĉ pli bonŝance, nova filmo sciigas multajn pliajn homojn pri la danĝeroj de sukero. Taŭge nomita "Tiu Sukero-Filmo", ĝi estas dokumenta filmo kiu sekvas aŭstralian aktoron Damon Gameau dum 60 tagoj. Dum tiom da tempo, Damon (kiu kutime manĝas alie kaj pli sane - legomojn ktp) manĝas nur manĝaĵojn, kiuj estas vendataj kiel "sanige" - ekzemple, malaltgrasa jogurto, grenbriketoj, sukoj, cerealoj ktp. Sub la rigardo de kuracistoj, li rapide plidikiĝas kaj evoluigas grasan heptan malsanon. Poste li revenas al sia normala dieto kaj remalplidikiĝas kaj resaniĝas.

La filmo montras al ni gravan fakton: ke multaj el la manĝaĵoj, kiujn ni aĉetas, enhavas multe da sukero, eĉ kiam ni ne pensus tiel. Ekzemple, sur la Fejsbukpaĝo por la filmo estas kelkaj bildoj kiuj komparas la nivelon de sukero en du produktoj: Lean Cuisine Bovaĵa Lasanjo (5,1 tekuleroj da sukero) kontraŭ du Krispy Kreme fritkukoj (5,7 tekuleroj); 500ml Mother energiotrinkaĵo (12,7

tekuleroj) kontraŭ kvin 20g Caramello Koala ĉokoladoj (13,3 tekuleroj); Nestle D'Lite jogurto (6,8 tekuleroj) kontraŭ Nestle KitKat ĉokoladaĵo (5,7 tekuleroj). Oni pensus ke, se oni elektus la lasanjon aŭ jogurton ke oni elektus pli saĝe, sed ĉi tio montras ke tio ne estas la kazo.



Kompara bildo de Tiu Sukero-Filmo

Interese, nur du monatojn post la ekmontro de la filmo, kompanioj jam ekreklamas pri produktoj kiuj nun enhavas malpli da sukero. Sed ne estu trompata - la filmo ankaŭ instruas ke sukero venas en multaj formoj kaj sub multaj nomoj.

Mia intereso pri ĉi tiu temo komenciĝis en februaro, kiam unu el miaj amikoj pluafiŝis en Fejsbuko pri "Tiu Sukero-Filmo". Ekde tiam mi sekvis la paĝon kaj ili multe informis pri sukero kaj kiel manĝi pli sane. Sekvante ligilojn mi eltrovis paĝon de paro kiu sekvas "malaltkarbonhidraton, altgrasan" dieton (alie konata kiel "ketonoza" [angle: ketogenic] dieto). Ili perdis multe da pezo, sed kiam mi legis ke ili gajnis energion, spertis malpli da deprimado

(kaj eĉ ne plu bezonis medikamenton), havis pli bonajn sangsukerajn nivelojn (la virino havas diabeton), kaj ne sentis malsaton tiel ofte kiel antaŭe, mi tuj volis provi ĝin.

Mi multe legadis pri la dieto kaj rigardis multajn filmetojn de dietistoj kaj kuracistoj kiuj sekvas kaj subtenas tian dieton. Tiam mi dubes sed esperplene komencis mian novan manĝmanieron. Post nur tri semajnoj mi perdis 8kg kaj sentis min energioplena kaj malpli iritebla. Mi ne plu bezonis manĝi ĉiujn kvar horojn, kaj multaj aliaj problemetoj, kiujn mi kredis esti normalaj sed ĝenantaj, simple malaperis. Kompreneble mi daŭrigis la dieton. Poste mi ne perdis multe pli da pezo (mi ne komence estis multe tro peza) sed la aliaj bonaj rezultoj daŭris kaj mi tial estas multe pli feliĉa. Flanke, mia patro ankaŭ decidis provi ĉi tiun dieton (laŭ li, nur por pruvi min malprava!) kaj ĝis nun li perdis 12kg, kaj ree povas prave uzi ŝtuparon, anstataŭ lame grimpante, alportante la malbonan gambon nur ĝis la bona.

Do, ĝuste kio estas ĉi tiu dieto kaj kiel oni sekvus ĝin? La unua paĝo, kiun mi legis, enhavis simplajn regulojn:

1. Manĝu kiam vi estas malsata - *Ĉi tio povas signifi ignoradon de tradiciaj manĝtempoj.*

2. Ĉesu manĝi kiam vi estas sata - *Ne timu pri la lasado de manĝaĵo se vi estas sata (vi povas manĝi ĝin iam poste!)*

3. Manĝu realajn manĝaĵojn - *Freŝajn, ne pakitajn!*

4. Dormu bone - *malŝaltu televidilojn,*

poŝtelefonojn ktp kaj ripozu.

5. Ĉi tiu ne estas portempa dieto! - *Ĉi tiu manĝmaniero estas vivstilo, kun granda subtena komunumo*

Alian bonan regulon mi trovis aliloke: *Kiam vi estas necerta, manĝu pli da graso. Kiam vi estas necerta, manĝu malpli da karbonhidratoj.*

Pli specife, oni devas manĝi pli da saturitaj aŭ mononesaturitaj grasoj, kaj eviti ne nur sukeron sed ankaŭ karbonhidratojn. Unuflanke, vi eble ne ŝatas la ideon ke vi ne plu rajtas manĝi panon, rizon, pastaĵon, cerealojn ktp, sed aliflanke vi nun rajtas manĝi tiom da fromaĝo, duongrasa lardo, duobla kremo, avokado, aŭ butero, kiom vi deziras. Rigardu la bildon por pli plena listo de manĝaĵoj.

La celo de ĉi tiu manĝmaniero estas ke la korpo ne plu brulu sukeron kiel energian fonton, sed grason. Kiam ni manĝas karbonhidratojn, la korpo kaŭzas ilin fariĝi simplaj sukeroj. Se ni anstataŭe evitas sukerojn kaj amelojn, la nivelo de sukero en la sango ekstabiligas, kaj la bezono por insulinproduktado por forigi la sukeron el la sango malpliigas. Kiam la nivelo de insulinino malpliigas, la korpo ekuzas la formetitan grason (kaj oni malpeziĝas!). Signo ke la korpo nun brulas grason estas ke la nivelo de ketonoj (kromprodukto de tiu ago) en via sango pliiĝas, kaj do la nomo “ketonoza” dieto.

Por komenci, oni limigu la konsumadon de karbonhidratoj al 25-50g tage (rigardu la nutraĵn etiketojn - ili kaŝas ĉie) kaj manĝu pli da saturitaj

kaj monosaturitaj grasoj. Ankaŭ gravas dum la komenca periodo (povas bezoni ĝis 2 semajnojn por akiri ketonozan staton) trinki sufiĉe da akvo kaj certigi ke vi manĝas sufiĉe da salo, dum la korpo adaptiĝas. Oni povas testi la nivelon de ketonoj per simpla kaj malmultekosta ilo kiu ankaŭ testas sangsukeran nivelon. Sed nepre legu pli da informo (ligiloj sube) kaj parolu kun via kuracisto antaŭ ol vi komencas ian novan dieton.

Ĉiuj estas malsamaj kaj eble ĉi tiu dieto ne taŭgas por vi, sed almenaŭ atentu

al la nova rekomendaĵo de la Monda Sano-Organizo, kiu “rekomendas ke plenkreskuloj kaj infanoj malpliigu sian tagan konsumadon de liberaj sukeroj al malpli ol 10% de sia tuta energiokonsumado. Plua malpliigo al sub 5% aŭ ĉirkaŭ 25g (6 tekuleretoj) donus pliajn sanprofitojn.”

Pli da informo (por parolantoj de la angla):

www.lowcarbdownunder.com.au

www.lowcarbisland.com

www.thatsugarfilm.com

La esenco de ketoza dieto

MANGŬ MULTE DA:

Butero
Oliva oleo
Kokosa oleo
Butergraso
Avokada oleo
Porkograso/sebo
Ovoj
Lardo
Macadamia oleo

Plengrasa kremo
Plengrasaj fromaĝoj
Hejmfaritaj altgrasaj saŭcoj, *kiel Hollandaise ktp*
Brokolo
Florbrasiko
Brasiko
Kapsikoj
Avokado

Celerio
Kalabaseto
Laktuko
Spinaco
Tomatoj
Ĉampinjono
Asparago
Rozbrasiketoj
Foliaj verdaĵoj

MANGŬ MEZKVANTOJ DA:

Bovaĵo
Kokaĵo
Porkaĵo

Organaj viandoj
Fiŝaĵo
Ŝafidaĵo

Cervaĵo

MANGŬ IOM DA:

Beroj
Migdaloj

70% + malhela ĉokolado
Kukurbo

Cepo
Juglandoj

EVITU:

Grenoj (*inklusive de rizo*)
Pano
Cerealoj
Pastaĵo
Faruno de tritiko
Semaj oleoj
Margarino

Sukero (*inklusive de mielo, kokosa sukero, acera siropo ktp*)
Altfruktozaj fruktoj
Maiza siropo
Terpomoj kaj amelaj legomoj
Guŝoj
Transgrasoj

Fazeoloj
Procesitaj manĝaĵoj
Malaltgrasaj manĝaĵoj
Biero
Suko
Sodo
Lakto

SOLVOJ

KVIZO EL PAĜO 10

- | | | |
|------------------------------|------------------------|--|
| 1. Frederic-August Bartholdi | 20. Decembro | 39. Berno |
| 2. 984 futojn | 21. La Manikinsuloj | 40. Zugspitze |
| 3. 17 | 22. La Mourne Montoj | 41. Suffolk |
| 4. 26 | 23. Lihtenŝtejno | 42. Ullswater |
| 5. Dubajo | 24. Meksiko | 43. Kenya |
| 6. Kioto | 25. Pakistano | 44. Chinook |
| 7. Islando | 26. Angolo | 45. Nottingham |
| 8. Nikozio | 27. Napolo | 46. Spa |
| 9. Kamboĝo | 28. Turkio | 47. Cumbria (ĝi estas la tria plej alta montopinto en Anglujo) |
| 10. Mozambiko | 29. Ateno | 48. Tigris |
| 11. La franca | 30. Toronto | 49. Capri |
| 12. Masaĉuseco | 31. Suda Dakoto | 50. Regis |
| 13. Irlando | 32. Kostariko | 51. Lincoln |
| 14. Vistulo | 33. Granda Slavia Lago | 52. Alderney |
| 15. Hormuza Markolo | 34. Hungarujo | 53. Windermere |
| 16. Ŝanhajo | 35. Madagaskaro | |
| 17. Norda | 36. La Nigra Maro | |
| 18. La franca kaj la angla | 37. Estonio | |
| 19. Bangladeŝo | 38. Birmo | |

VORTLUDA KRUCVORTENIGMO EL PAĜO 22

1	F	L	2	A	N	D	R	3	I			4	T	5	A	J	6	D
	O		S						D		7	D			K		E	
8	K	R	E	T			9	F	E	N	U	G	R	E	K			
	U		M		10	N					O		I			L		
11	S	U	B	T	A	K	12	S		13	N	I	G	R	A			
			L		J		U		I							M		
		14	S	E	N	T	I	M	E	N	T	15	A	L				
16	S					I		I		S		N						
17	T	A	18	M	E	N		19	G	L	U	M	A	R	20	K		
	U		O		G					L		N			R			
21	P	A	N	T	A	L	22	O	N		23	M	A	R	O			
	O		E		L			N				S			A			
24	R	A	D	O			25	D	I	A	M	A	N	T				



New Zealand Esperanto Association

P.O. Box 8140
Symonds Street
Auckland 1035
New Zealand

www.esperanto.org.nz
nzea@esperanto.org.nz
0800 350 781

Bradley McDonald | President

Ivan Pivac | Vice-President

David Ryan | Treasurer

Committee Members:

Erin McGifford, Chris Krageloh, Rouan
van Ryn, David Dewar

NZEA's vision is for everyone in New Zealand to recognise the value of Esperanto as an international language.

NZEA is one of the oldest Esperanto associations in the world, and is responsible for promoting Esperanto in New Zealand, providing learning material, and answering queries about the language.



Australian Esperanto Association

Esperanto House
143 Lawson Street
Redfern NSW 2016
Australia

www.esperanto.org.au
info@esperanto.org.au
+61 (07) 4696 9293

Sandor Horvath | President

Jonathan Cooper | Vice-President

Heather Heldzingen | Treasurer

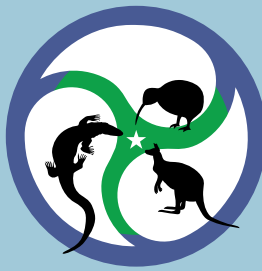
Esther Parris | Secretary

Committee Members:

Margaret Chaldecott, Joanne Johns,
Indrani Beharry-Lall

AEA was established for the promotion, education and use of the international language, Esperanto, in Australia.

AEA aims to make Esperanto available to help with intercultural understanding and harmony, and works to foster co-operation among Esperanto organisations with similar aims.



**TRILANDA KONGRESO
DE ESPERANTO KAJ
SOMERKURSARO**

BANDUNG, INDONEZIO

23-28 MARTO 2016



AŬSTRALIA ESPERANTO-ASOCIO
INDONEZIA ESPERANTO-ASOCIO
NOV-ZELANDA ESPERANTO-ASOCIO

Vizitu aea.esperanto.org.au
por pli da informo

