

PORBLINDULA KAMPANJO

En malriĉa afrika ŝtato G a n o vivas multaj homoj kun malsanaj okuloj. En la lando ne ekzistas Optika Fabriko. Preskaŭ nenie oni povas la okulvitrojn aĉeti. En la lando estas ankaŭ Maŝato kaj terura kareco. En la urbo Keta vivas la misiisto J. Cramers, kiu estas nakaŭ optikisto kaj efike helpas al homoj, kiuj bezonas la okulvitrojn. En diversaj landoj li kolektas malnovajn sed ankoraŭ bonajn okulvitrojn kaj kun 19 nigraj kunlaborantoj li ilin rebonigas.

Dum lastaj jaroj pli 150 000 homoj ricevis de li la okulvitrojn kaj nun bone vidas.

En nia lando al misiisto Cramers tre helpas kaj por li la okulvitrojn kolektas doktoro Rudolf Horský. En la jaro 1985 li sendis al Afriko jam 7 000 malnovajn okulvitrojn kaj tiamaniere iras en la piedsignoj de doktoro L. L. Zamenhof. La kolektado de malnovaj okulvitroj estas permesata per ĉeĥa ministerio de kulturo. Doktoro Horský estas membro de nia klubo kaj multaj klubanoj al li helpas. Se vi volas ankaŭ helpi, bonvolu sendi la okulvitrojn al la adreso: Dr. Rudolf Horský, 7. Jihovýchodní 945, 141 00 Praha 4 – Spořilov. Malnovajn okulvitrojn vi trovos preskaŭ en ĉiu mastrumaĵo.

La komitato.

-----  
AL LA MEMBROJ DE NIA KLUBO KAJ AL ĈIUJ LEGANTOJ DE NIA BULTENO  
NI DEZIRAS

AGRABLAJN KAJ FELIĈAJN KRISTNASKAJN FESTOTAGOJN  
KAJ PACAN KAJ PROSPERAN NOVAN JARON 1986. LA JARO 1986 ESTU LA JARO DE PACO!  
NI ĈIUJ LABORU POR TIO, KE LA JARO 1986 ESTU PACA JARO, NI FARU ĈION POR TIO,  
KE ĈIAM REGU LA PACO SUR LA TERO!

Jan Pečený

TAGO DE MORTINTOJ

Tristaj arboj  
tristaj koroj  
Reĝlando de rememoroj  
Sin' de l' ter'  
eterne mutas

Jubilas  
per floraj gemoj  
ĉiu tombeja ĝardeno  
Pasintec'  
ektuŝas nin

Ekaŭdu!  
Jen branĉoj nudaj  
flaregas dum ventoj krucaj  
Preĝo-peto celas vin:  
Ne forgesu nin!

Bohuslav Sutnar

LA SORTO DE LA LEONO

Ĝis kiam la juna leono rememoradis, ĝia juneco ne estis ĝoja. Ĉiuj ĝiaj rememoroj estis signitaj de diversaj lamentoj kaj plendoj de ĝiaj gepatroj kaj parencoj.

Ĝia patro, granda leono de forta staturo, ne estis tro servopreta zorgi pri la familio. Kutime li plendadis:

- Pro mia reŭmatismo mi devas ŝpari miajn fortojn. Mi ne povas kuradi kiel frenezulo tra stepo kaj postkuradi antilopojn, por ke la malbonmora familio havu ion por vori.

Ĉu vi aŭdas, kiamaniere knaras en miaj artikoj? –

Li scipovis tion bone, li sciis movi siajn ekstremaĵojn tiel, ke kraksonis en liaj artikoj kvazaŭ oni pafus.

Lia kunulino tamen estis senkompata:

- Vi havigis al vi familion, do zorgu pri ĝi! Pri via reŭmatismo vi devis pensi pli frue. Multe ne meditadu kaj ekĉasu, ni estas malsataj! –

Eĉ ĉe tiu indigo la patro multe ne penis. Malofte li ion ĉaskaptis kaj kiam li la prezon alportis, ĝi estis besto tro maljuna aŭ malsana, kiu ne kapalis kuri. La familio pli volonte ne voris, ol ĝi manĝus malbonkvalitan viandon. Se ne Argus la patrino, verŝajne ili vere mortus pro malsato.

Kune kun ili vivis la gepatroj de la patrino. La juna leono ne sciis al kiu ĝi kreu. Ĉu pravis la avo, kiu senĉese plendis pri sendankeco de la infanoj? Aŭ pravis la patrino deklaranta, ke la avo estas avara kaj mallaborema? Kontraŭe la avino por nura manĝaĵo gardis kaj promenigis genepojn kaj kun senlima pacient ĝi ludis kun ili, ordigis la groton, kie ili loĝis kaj kompleze servis al la tuta familio.

La gepatroj, parencoj kaj konvoj persiste plendis pri ĉio ebla. Verŝajne en la stepo estis multe pli malbone ol iam dum malnovaj belaj tempoj. La leonido havis impreson, ke pli frue estadis tempoj, kiam ĉirkaŭ ili trakuradis tiom da ĉasbestoj, ke sufiĉis eksalti a lili, aŭ ke eĉ ili mem leonon atendis, kiam ĝi ilin mordmortigos.

Certe ankaŭ la vetero estadis pli bona, ne estadis tiel varmege kaj pluvis malpli ofte. Pli bone oni loĝis, la kaŝejoj estis pli konvenaj kaj la grotoj pli varmaj.

La malproksiman onklon ĝi aŭdis rezoni pri persona necerteco:

- Samtempulo neniam estas certa, ke lin iu aroganta antilopo aŭ stulta bubalo ne kornbato aŭ piedbato aŭ ke lin nesurtretos per siaj piedegoj la malmoviĝema elefanto. Kion vi povas depreni de tia besto? Asekurataj kontraŭ deviga garantio tiaj mallertuloj ne estas kaj ni ankaŭ akcidentan asekuron ne havas. Neniu eĉ zorgas pri malsanasekuro kaj se la leono fariĝas malsana aŭ vundiĝas, kio ĉe nia riskoplena vivmaniero povas facile fariĝi, ĉu iu denos ion al ĝi? Por ni ne ekzistas rajto je kuracado, des malpli je subteno ĉe labornekapableco kaj invalideco. Pri maljunaĝ-rento neniu pensis. Mallonge dirita, kiam vi ne kapablas ĉasi, vi povas mortaĉi! Malbeninda vivado! –

Alia onklo al tio aldonis:

- Pli frue eĉ kun homoj estadis pli bone. Kiu leono timus indiĝenojn kun iliaj tranĉiloj, sagoj kaj lancoj! Nun blankuloj kaj negroj eluzas modernajn teknikajn akiraĵojn. Ili pafas kontraŭ nin el ĉio ebla kaj pelas nin per aŭtomobiloj kaj aeroplanoj. Tio vere ne estas eltenebla! –

- Vi pravas, - enmiksiĝis alia leono, - plej bone estas lasi sin kapti kaj vivteni de homoj. Laŭdire tiuj leonoj, kiuj vivas en zoologiaj ĝardenoj aŭ cirkoj, kompare al ni vegetantajen ĉi-tieaj primitivaj cirkostancoj, bonfartas kiel en paradlo. Ili havas sufiĉe da bona manĝaĵo, loĝejon, varmon kaj flegmon kaj kuracadon. Se mi ne estus maljuna, mi senpripense kaptigus min de ĉasisto. Por mi tio ne havas valoron por tiuj kelkaj jaroj, kiuj restas ankoraŭ el mia vivo. Sed junuloj devus pripensi tiun aferon. –

La leonido aŭdis tiajn paroladojn tiomfoje, ke ĝi akiris konvinkon pri senespera vivo en libereco. Al ĝi estis evidente, ke ĝi havas neniun viveblecon ol lasi sin kapti kaj vivi en mallibereco ĉe homoj.

La okazo prezentiĝis ankoraŭ antaŭ ĝia plenaĝo. En proksimeco de ili restadejo aperis ĉasistoj. Ili jam kaptis du leonojn kaj daŭrigis pluan kaptadon. Mirinde la gepatroj kaj ĉiuj parencoj kaj konvoj de la juna leono forgesis siajn paroladojn kaj kun laŭtaj insultaĵoj ili forkuris ĝis kiam ili povis. La juneta leono ne forfuĝis. Ĝi ne komprenis, kial ĉiuj forkuris. Tamen, kiel oni povis konkludi laŭ iliaj ĝisnunaj paroladoj, nenio povis a lili okazi. Kontraŭe, se ili estas kaptitaj, ili nur profitus.

Trankvile ĝi atendis la ĉasistojn kaj amuziĝanta pro ilia singardemo kaj timemo ĝi mem eniris en preparitan kaĝon. Ĝi aŭdis ilian miregon:

- Tio ankoraŭ ne okazis al ni! Kia besto estas ĝi! Ĝi mem eniris en la kaĝon! –

- Knaboj, se vi scius, kial mi faris tion, vi mirus. Mi lasis min libervole kapti. Dum nuntempaj cirkostancoj sagaca juna leono devas mem frutempe zorgi pri si. Ĝia gepatroj ĝin ne enkondukas la vivon, - ĝi ekpensis dum ilia babilado.

Dum la transportado el Afriko al Eŭropo ĝi kondukis tiel milda kaj trankvile, ke ili rigardis ĝin besto stulta kaj nesperta kaj ili donis al ĝi nomon Leporo. Neniu el la ĉasistoj kaj gardistoj supozic, ke la juna leono estas estaĵo tute eksterordinare inteligenta, ke ĝi komprenas homan lingvon kaj tial ĝi komprenas ĉion, kio okazas ĉirkaŭ ĝi. La leono nomita Leporo ankoraŭ ne scius pri sia inteligenteco kaj ĝi tre respektis la homojn ĉirkaŭ si, kiuj laŭ ĝia opinio estis multe pli sagacaj kaj prudentaj ol ĝi mem.

Je sia nomo ĝi estis fiera kaj ĉe ĝia elparolo ĝi volonte turnadis la kapon aŭ ĝi alvenadis al la krado de sia kaĝo en la zoologia ĝardeno, ien ĝi estis transportka. Dank' al sia sagaco ĝi ja devis pli aŭ malpli frue ascii la signifon de sia nomo. Tio okazis nelonge post ĝia lokigo en la zoo. Unu tagon la gardisto ĵetis antaŭ ĝin por tagmanĝo malgrandan beston kun vortoj:

- Jen la leporo, vi Leporo! Mi deziras al vi, ke ĝi bongustu al vi! Nu, ne rigardu tiel idiote, ĝi estas ĝuste tia stulta besto, kiel vi estas! –

Vere, la leono rigardis la antaŭmetitan bestmanĝaĵon senkomprene. Do al tio oni diras leporo! Kaj al tiu malgranda, stulta kaj malkuraĝa bestkreitaĵo oni komparas min! – ĝi opiniis maŭze. Ĝi abdomene turniĝis for de la antaŭmetita besto kaj por maltrankviligi siajn bestflegistojn ĝi du tagojn ne voris. Ĝi tre koleus kontraŭ siaj gardistoj. Ĝi devis sin deteni por ne blekegi el ĉiuj siaj forte, kiam ĝi aŭdis ilin konjekti kial tiu stulta Leporo ne volas vori, kio verŝajne eniris en ĝian kapon. Ĝi komencis konsideri konduton kaj paroladojn de homoj ĉirkaŭ si kaj ĝi ekkonsciis kiom ili estas stultaj. Kaj ĝi, kiu est s multe pli sagaca o lili, sin lasis propravole de tiuj neinteligentaj estaĵoj kapti kaj estas de ili temata en mallibereco!

Ĉe ili homa parvenueco ne povas memkompreneble veni al ili la ideo, ke ilia zorgato, nura besto, komprenas tion, kio okazas ĉirkaŭ ĝi kaj tion ĝi kritika taksas. Por ili ĝi estas kaj ĉiam restos kreitaĵo nekapabla pensi.

Ĉar ĝi kondutis tre milde, en la zoologia ĝardeno oni konkludis, ke estus domaĝe, ke la juna leono restu ĉi tie. Ĝi povus ion ellerni kaj prezenti sin al la publiko. Do ĝi estis vendita la cirko.

Oni komisiis ĝin al zorgo de jun dresistino, kiu rapide ekkomprenis ĝian mildan kaj adapteblan karakteron. Eĉ al ŝi ne venis la ideo, ke la inteligenteco de la dresata besto egalas homan inteligentecon.

Ekde la kombo ŝi estis al ĝi simpatia, do ĝi klopodis plenumi ŝiajn dezirojn kaj en nekredible mallonga tempo ĝi ellernis ĉiujn deziratajn ekzercojn. Kiel ridindaj kaj sengraciaj ŝajnis al ĝi la ceteraj leonoj, kiuj ne scipovis kompreni, io estas de ili postulata!

Tiuj stultuloj kapablis eĉ serioze ekscitiĝi je tiu afabla ina persono. Unufoje Leporo eĉ devis ekimpeti kontraŭ needukita furiozulo, kiu saltis al ŝi en la momento, kiam ŝi estis turnita al ĝi dorsflanke. Tiu ĉi ĝia intervent instigis ŝin ĉesi diri al ĝi Leporo. Cetere tiu nomo ne plaĉis al ŝi. Ŝi komencis alparoli ĝin per esprimo de ŝia gepatra franca lingvo signifanta amikon – Ami. La nomo, kies signifon la dresistino al sia zorgato eksplikis, poste restis al ĝi daŭre je ĝia ĝojo.

Ĝi maturiĝis al bela fortika leono kun grandega kolhararo. Kiam oni donis al ĝi kiel kunulino belan junan leoninon, ĝi estis tute kontenta. Ĝi bone loĝis, oni zorgis pri ĝia nutraĵo, ĝia okupo ĝin kontentigis kaj ĝi ne estis sola. Tiuj belaj tempoj, kiujn ĝi pli poste ĝis la fino de sia vivo rememoris, daŭris eble du eble tri jarojn.

Poste komenciĝis tempo, kiam ĝia dresistino estis ankoraŭ pli bela ol antaŭe. Ŝiaj okuloj strange brilis kaj de tempo al tempo ŝi feliĉe ridetis. Sed foje ŝi alvenis al la kroj kun siaj zorgatoj kaj rigardis ilin kun larmoj en la okuloj. En la kaĝon ŝi eniris nur al Ami, ŝi alpremis sian kapon al ĝia kapo, ŝi karesis ĝian kolhararon kaj adiaŭis:

- Domaĝe, ke vi ne komprenas min, Ami. Vi estis tre afabla, ĉiam vi klopodis kontentigi min. Mi dankas al vi. Mi foriras, mi ne plu havos prezentojn kun vi. Mi edziniĝos kaj mia fianĉo ne deziras, ke mi plue laboru en la cirko. –

Ŝi foriris kaj neniam plu ĝi ekvidis ŝin. Depost ŝia foriro la juna leono estis tre trista, ĝi rifuzadis donata manĝaĵon kaj ĝi kondutis inerte al la ĉirkaŭaĵo.

(Finota)

Jindřich Ondráček

Higieno

Ĝis nun, rilate al nia sano, mi skribis pri la manĝaĵo. Sed ĝi nura por la sano ne sufiĉas. Pro tio mi hodiaŭ skribos pri la higieno. Deveno de la vorto „hygieno“ estas greko. Hygieio estis diino de la sano. Laŭ la enciklopedio, „higieno“ estas medicina fako, kiu interesiĝas pri antaŭŝirmo kaj studo de influo de vivkondiĉoj je sano de homo kaj homaj kolektivoj. Pli mallonge kaj pli klare estas skribita en Plena vortaro: Higieno – scienco studena rimedojn por konservi la sanon.

Jam fino kun la teorio. Sufiĉas, ke higieno estas science pri sana vivo. Pro tio ni bezonas scii ne nur kian kaj kiom da manĝaĵo estas la plej taŭga, kiel la manĝaĵo estu preparata (pri tio mi jam skribis antaŭe), sed ankaŭ kian influon je ni havas akvo, aero, vento, suno kaj manko de sunradioj. Kiel influas nin laboro kaj ripozo, kiel dormo kaj maldormo. Kiel vesti nin, kiel loĝi. Kaj ni trovus pluajn influojn gravajn por sana kaj longa vivo.

Kiel efektiviĝi rezultojn de la sciencistoj? Estas necese liberigi nian ĉirkaŭaĵon de troa nervozaco kaj kontraŭe, ebligi alvenon de aero, lumo, varmo kaj malvarmo al nia korpo. Ĉiutage ni bezonas sufiĝan movadon kaj taŭgan manĝaĵon. Oni povas resumi: ĉiutage ni donu kaj provizu al nia korpo bezonaĵojn, ĉiutage ni provu ĉiujn funkciojn de la korpo kaj ni gardu, ke la korpo ne havu mankojn aŭ superabundojn, malagemon aŭ superpostulojn.

La haŭto estas grava ŝirmorgano kontraŭ fremdaj eskteraj influoj. Ĝi ŝirmas ne nur kontraŭ la varmo kaj malvarmo, sed ankaŭ kontraŭ perena radilo. Ĝi bremsas al bakterioj eniĝi en la korpon, ĝi kaptas la sunradiojn kaj ŝanĝas ilin je antirakitisma vitamino. La plej bonaj flegrimedoj de la haŭto estas la aero kaj la akvo. Plue, la lumo kaj la bona broso.

Ĉiutage ni lasu la aeron efiki je la haŭto de la tuta korpo. Ankaŭ akvon bezonas ĉiutage nia haŭto. Vespere ni uzu varman akvon por purin la korpon. Matena lavado devas nin refreŝiĝi. Post la malvarma pluvbano nia haŭto estas ruĝa kaj varma. Poste ankoraŭ helpas la viŝo per neglata tuko.

Nia haŭto bezonas ankaŭ lumon. Dum la tago parto de nia haŭto estas prilumata – la vizaĝo, manoj, piedoj. Ankaŭ dum la sporto la haŭto uzas lumbanon.

Kiu volas fari pli da bono por sia haŭto, kiel tre efika estas rekomendata posado de la haŭto post la lavado. Precipe post la vespera lavo. Tiam sangoriĉa haŭto, varma haŭto, helpas al pli bona ekdormo.

Al ĉiutaga flegado apartenas ankaŭ flegado de la haroj. Plej bona rimedo estas denove la broso. Post la brosmasaĝo kreskas belaj brilantaj haroj.

En ambaŭ kazoj, rilate la haŭton kaj haŭton sub la haroj, ni klopodas sangriĉigi la haŭton. Tio signifas, ke grandan rolon havas la sango. Do ni devas klopodi havi sanan sangon. Kiel? Per bona nutrado, sama tragprogramo, bona ŝanĝo de dormo kaj maldormo.

Same grava estas flegado de la dentoj. Pli frue la homoj ne zorgis pri la dentoj. Ili ne devis kaj havis bonajn sanajn dentojn. Pro tio, ke ili maĉis solidan malmolan manĝaĵon. La dentodifektoj estas malsano de la civilizacio. Kion rekomendi? Zorgoplene mordu sekan panon kun bela dika pankrusto. Kaj krome ĉiutage manĝu freŝan karoton aŭ brasikrapon. La filamentoj de tiu ĉi legomo purigas la dentojn same bone aŭ pli bone ol la dentobroso. Fine estas necese rememori, ke nia nuntempa vivsistemo devigas nin ne forgesi la sporton. Ĝi efikas al la sano, al la korpa kaj anima freŝeco.

-----  
Nia klubo donacis 300 kronojn al la Fonduso de Solidareco por helpi al la suferanta Meksiko.

LA PROGRAMOJ DE KUNVENOJ DE KLUBO DE ESPERANTISTOJ EN PRAGO por novembro kaj decembro

4.11.	Laborista movado kaj Esperanto	J. Patera
11.11.	Esperanto kaj Ligo de Nacioj	J. Ondráček
18.11.	El mia Esperanto-biografio	S. Zedníková
25.11.	Libera tribuno	
	Trarigardo de la Esperanta gazetaro	H. Štruncová
2.12.	El mia magnetofono	V. Němeček
9.12.	Angla vespero	R. Howard
16.12.	Zamenhof-vespero	J. Patera
23.12.	Kristnaska vespero	H. Štruncová
6.1.	Libera tribuno	
	Trarigardo de la Esperanta gazetaro	H. Štruncová

La klubkunvenoj okazas ĉiulunde inter la 18.30 kaj 20.00 h en la klubejo en Malinová strato n-ro 25 en Zahradní město.

-----  
Výsledky soutěže pro naše čtenáře – začínající autory. Výbor klubu posoudil došlé práce a rozhodl vybrat z nich a uveřejnit v našem Bultenu dvě z nich, a to:

Báseň Jana Pečeného „Tago de Mortintoj“ a povídku Bohuslava Sutnara „La Sorto de la Leono“. Oběma autorům upřímně blahopřejeme!

-----  
Okaze de la morto de s-ano Jan Kukačka, la klubo ricevis jenan kondolencan leteron de la Esperanto-redakcio de ORF:

Tre estimataj samideanoj, dankante vin pro la certe ankaŭ nin malgajinta informo pri la elmondiĝo de via meritoplena membro s-ro Jan Kukačka, por ni unu el niaj plej fidelaj, plej simpatiaj aŭskultantoj kaj korespondantoj, ni esprimas nian tre sinceran kondolencan per ĉi tiu letero, same kiel ni intencas fari en nia ĉivenonta disaŭdiĝo. Esperante kaj dezirante al vi, ke pluaj tiaj perdoj restos dum longa tempo al vi ŝparataj, ni salutas vin tre kore. Via D-ro K. Beckmann, Esperanto-redakcio de ORF, Aŭstrio.

Pri la forpaso de s-ano Kukačka en siaj elsendoj memoris ankaŭ Radio Polonia, Varsovio.

-----  
Programoj de la Esperantaj disaŭdiĝoj de ORF Vieno en novembro kaj decembro 1985:

- 3.11. Aktualajŝo
- 10.11. Walter Haberl: Oraj vortoj el la plej disvastigita libro
- 17.11. I. Panaschell: Miaj luktoj por kapti Esperanton el la etero
- 24.11. Vincenzo Sagan: Kristnaska meditado en kosma perspektivo
- 1.12. Ing. H. Zeller: La mondfama pilgrimejo Christkindl
- 8.12. Vincenzo Sagan: Kristnaska meditado – 2-a parto
- 15.12. Aktualajŝo
- 22.12. Vincenzo Sagan: Kristnaska meditado – 3-a parto
- 29.12. Forumo

La ĉiudimanĉaj Esperanto-disaŭdiĝoj de la Viena Radio (ORF) okazas sur jenaj mallongaj ondoj: matene de la 6.45 ĝis 7-a horo sur 49 m (6155 kHz) kaj antaŭtagmeze de la 10.45 ĝis la 11-a horo sur 49 m (6155 kaj 6000 kHz). Adreso: Radio Vieno ORF, Esperanto-redakcio, A-1136 WIEN, Rakousko.

-----  
B U L T E N O de Klubo de Esperantistoj en Praha (loka grupo de ĈEA), p. k. 1069, 111 21 Praha 1.  
Redaktas: Kultura komisiono ĉe la komitato de la Klubo de Esperantistoj en Praha.

