# voko el stirio

Bulteno de la Esperanto-movando en Stirio kaj de la Esperanto-Societo "Unueco" Graz

Mitteilungsblatt der Esperanto-Bewegung der Steiermark und des Esperanto-Vereins "Einigkeit" Graz

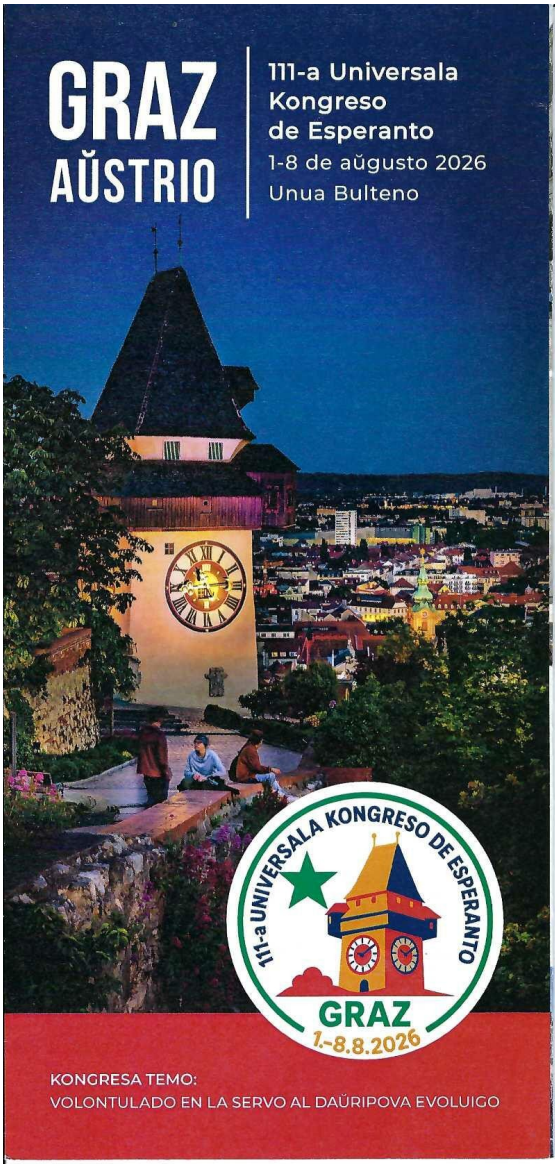
**N-ro 379** **decembro / Dezember 2025** ZVR 473841603


## *La kasisto salutas*

***Pro elspezoj por la sukcesa Aŭstria Esperanto-Kongreso 9-a ĝis 11-a de majo 2025 kaj preparoj por UK 2026 en Graz la bonhavo en nia konto grave malaltiĝis. Pro tio mi petas je via membrokotizo kaj grandanima donaco.***

***Nia konto: IBAN AT60 3843 9000 0583 9964 BIC: RZSTAT2G439***

***Multan dankon via kasisto Karlo!***



# Festa renkontiĝo okaze de la 100-a naskiĝtago de Martin Stuppnig

En intima festa kunveno esperantistoj kaj parencoj ĝojis kun la verkisto Martin Stuppnig okaze de lia centa naskiĝ-datreveno. La solenaĵo okazis en la flegejo en St. Stefan im Gailtal, Karintio, kie la jubileulo ekloĝis komence de la aŭtuno. La viziton organizis Ewald Schick, prezidanto de Aŭstria Esperanto Federacio (AEF). La esperantista grupo konsistis el sep personoj: tri el la regiono Vieno (Leopold Patek, Franziska Dodik kaj Alfred Heiligenbrunner), tri el la regiono Graz (Ewald Schick, Philipp Prettenthaler kaj Philipp Schantl) kaj Raia Androvska el Bulgario. Kune kun ĉirkaŭ 25 parencoj, ili festis kun la centjariĝulo. Martin Stuppnig estas konata en la Esperanto-komunumo kiel la aŭtoro de la profunda kaj tuŝanta libro "Home en senhomeco", en kiu li priskribas siajn travivaĵojn kiel soldato de nazia Germanio dum la Dua Mondmilito. Lia verko estas atesto pri la teruroj de milito kaj la serĉado de homeco meze de senhomeco.

Dum la festo, en solena ceremonio, oni transdonis al s-ro Stuppnig dokumenton pri lia honora membreco en AEF, agnoskante lian vivoverkon kaj lian gravecon por la movado.

Martin Stuppnig vivis sendepende en sia propra domo. Nur tiam li translokiĝis al la flegista hejmo. Interese estas, ke en tiu sama hejmo laboras lia nevino, s-ino Margit Perkonigg, kiu okupiĝas pri la administrado. Je sia aĝo Martin suferas pro okula malsano, kiu signife malbonigis lian vidkapablon.

Tamen, li estas relative sana. Li atribuas sian bonan fizikan staton al regula ekzercado laŭ la metodo de la "5 Tibetanoj" kaj al ĉiutagaj promenoj, kiuj li persistadas. La festo estis kora kaj plena de estimo, markante ne nur longan vivon, sed ankaŭ vivon plenan de signifo kaj kontribuoj al la Esperanto-kulturo. Ni tutkore gratulas Martin Stuppnig pro tiu mirinda vivjubileo kaj esprimas niajn plej korajn bondezirojn.

*Alfred Heiligenbrunner*

# Ewald en Burundo

Inter la 6-an ĝis la 22-an de oktobro mi vizitis Burundo. La ministro por edukado Kwibe, kiu instruas Esperanton en la klubo akceptis min en la flughaveno de Bujumbura. En la foto staras Ewald maldekstren de la ministro por edukado kaj vice rektoro de la Universitato kaj dekstre Patrick de la Asocio Nadia por Esperanto en Burundo.

# Klubvesperoj

En klubkunvenoj ĝis marto venontjare ni intencas labori por nia UK en Aŭstrio ekzemple pretigi afiŝojn, fari liston por helpantoj kaj tiel plu. Por unua de decembro la grava temo estas nia Zamenhoffesto je la 6-a de decembro en Vieno kaj la Zamenhoffesto okazonta la 13-an de decembro en Lublijana. Ni volas ankaŭ aŭdi pri novaĵoj el Esperantoujo.

Dum la UK je la 6-a de aŭgusto 2026 nin bonvenigas la urbestrino Elke Kahr de la 14-a ĝis 16-a horo en urbadomo, ĉefplace en la 2-a etaĝo al panetoj kaj trinkaĵoj. Amike Ewald.

## Graz festis la tago de la lingvoj

# „Kun lingvoj kreski“

Al la eŭropa tago de lingvoj la „Sprachennetzwerk Graz“ invitis nin al festo je la Schloßbergplatz ĉar la Eŭropa Konsilio festis sian 75-an naskiĝtagon kaj 30 jarojn Aŭstrio en la EU. Ankaŭ ni povis prezenti multajn informilojn.

*Foto de Matthieu Desplantes*

*Niajn plej korajn bondezirojn al vi kaj via familio por Kristnasko kaj la Novjaro 2026!*

# * *Impressum* *

Esperanto

Mitteilungsblatt des Grazer Esperanto-Vereines Esperanto-Societo Stirio „UNUECO“
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Heinz-Paul Kovacic
Panoramagasse 3, 8010, Graz
Tel. 0664 3264027
heinz-paul.kovacic@aon.at

# Malforteco de koncentriĝo kiel "cerbolavado"

Manko de dormo ofte kondukas al problemoj pri koncentriĝo. Kiel skanaĵoj de cerboj montras, mallongaj pens-interrompoj estas akompanataj de la forfluo de grandaj kvantoj da cerba likvaĵo. Normalkaze tio okazas dum dormo, ĝi servas al la fortransporto de rubaj produktoj.

Se oni tro malfrue enlitiĝas aŭ se oni dumnokte longe maldormas, tiam plej ofte tio rimarkiĝas la venontan tagon. Oni estas malkoncentrita, perdas la fokuson aŭ oni eĉ havas pensinterrompojn. Por eltrovi kio okazas ĉe tio en la cerbo, esplorista teamo de la Masaĉuseca Instituto pri Teknologio plenumis nun eksperimentojn kun 26 volontuloj. La personoj devis plenumi simplajn vidajn kaj akustikajn taskojn, dum ilia cerbo estis tralumigita helpe de speciala formo de funkcia magnetresona tomografio. Ekzemple ili devis premi butonon ekde kiam kruco sur ekrano fariĝis kvarangulo.

Partoprenantoj kiuj suferis pro manko de dormo, havis kiel atendite signife pli malbonajn rezultojn, ili estis pli malrapidaj kaj kelkfoje ili eĉ maltrafis la tutan taskon. Ankaŭ en la cerbo estis videblaj aliaj procedoj ol ĉe ripozintaj personoj, raportas la esploristoj nun en faka magazino pri neŭroscienco. Dum la pensinterrompoj fluis ondo de likvaĵo el la cerbo. Sekve la likvaĵo refluis.

En pli frua studaĵo la teamo jam estis konstatinta ke la cerbospina likvaĵo fluas dum dormo laŭ ritmaj ondoj. Oni kredas ke tiamaniere estas forigataj rubaj produktoj kiuj kolektiĝis dumtage. Supozeble la procedo helpas teni la cerbon sana kaj funkcipova.

Laŭ la esploristoj ŝajnas kvazaŭ la korpo provas postfari tiun purigan procezon ĉe dormomanko dum maldorma stato, je kostoj de atento. "Se oni ne dormas, la ondoj ĝenas la maldormon", klarigas sciencisto. Laŭ la unua aŭtorino la procedo kompensas verŝajne la dormodeficiton: "Ĉar la cerbo tiel urĝe bezonas dormon, ĝi provas atingi dormsimilan staton por certigi siajn funkciojn."

La esploristoj krome konstatis ke ankaŭ aliaj korpaj ŝanĝiĝoj estas akompanataj de pensinterrompoj: Spirado kaj korbatado malrapidiĝis kaj dek-du sekundojn antaŭ la trairo de la likvaĵa ondo la pupiloj tute

malgrandiĝis. Supozeble temas pri tutkorpa procedo.

*Tiu-ĉi sonartikolo estis skribita de* ***Mag. Anton Oberndorfer*** *en Esperanta retradio.blogspot.com. http://aldone.de/retradio*



# Danoj adiaŭas leterojn

La brita retejo BBC dissendis la informon, ke la nacia poŝta servo en Danujo ĉesigos transdonadon de leteroj en la fino de ĉi tiu jaro 2025. La kialo estas memkomprenebla, kaj okazas en la tuta mondo. De unu jarcento, la kvanto da leteroj falis **je 90 procentoj** Ĉi tiu decido estingas publikan servon de 400 jaroj, kaj la tradiciaj surstrataj poŝtoskatoloj jam ekmalaperas. De nun, nur privataj servoj povos transdoni paperajn sendaĵojn. Malgraŭ tio, restos pli ol 200 mil civitanoj, precipe maljunuloj, kiuj ankoraŭ bezonas la tradician komuniksistemon. Poŝtmarkoj jam aĉetitaj estos repagitaj ĝis la jaro **2026**. Tiu ŝanĝo kaŭzos maldungon de miloj da laboristoj. Ankaŭ en Germanujo la sama fenomeno okazas, kaj 8 mil laboristoj tie perdis sian postenon.

Ne temas nur pri ekonomia, praktika ŝanĝo. Temas fakte pri drasta ŝanĝo en la funkciado de la sociaj rilatoj. Komputiloj kaj interreto modifas la vivostilon, la menson de homoj, la interrilatojn — kaj leteroj estas forta simbolo pri potenca ŝarĝo de emociaj valoroj. Ili dum jarcentoj — jarmiloj? — funkciis kiel kanalo de fortaj sentoj. Ili helpis la starigon de kulturo kaj arto, etikaj kaj politikaj valoroj.

Ni pensu ankaŭ pri la bela verko de Rainer Maria Rilke, “Leteroj al juna poeto”, kiun li sendis al junulo, kaj fariĝis riĉa meditaĵo pri la vivo, pri la homa animo, pri la arto:

“Turnu vin al vi mem. Ekzamenu la kialojn, kiuj puŝas vin al verkado; observu, ĉu ili etendas radikojn en en plej profundan punkton de via animo.”

Ni pensu pri la leteroj de **Zamenhof,** kiu tute sola komencis la movadon por la Lingvo Internacia per... leteroj! Hodiaŭ ni kun respekto legas tiujn tekstojn, ĉiutage dissenditajn al plej foraj landoj, por konstruo de nia komunumo. Ĉu tiu valorega trezoro konserviĝus nuntempe, se ilin oni sendus per komputilaj mesaĝoj?

Veteranaj Esperantistoj havas en sia memoro la estimon al leteroj. Multaj el ni komencis nian uzadon de la lingvo, post elementa kurso, per interŝanĝado de leteroj kun samideanoj el aliaj landoj. Ni bone memoras la emocion, per kiu ni ornamis niajn paperaĵojn per belaj poŝtmarkoj, enmetis poŝtkartojn, kaj fiere portis ilin al la plej proksima poŝtoficiejo. Kaj poste ni devis pacience atendi kelkajn semajnojn, ĝis la alveno de respondo. Kun emocio ni malfermis multajn kovertojn...

Unu oficisto en la dana poŝtoservo esprimis sian senton rilate la novaĵon. “Ĝi estas malĝojiga tago.”

Persone, mi ankoraŭ konservas la plezurigan kutimon verki paperajn leterojn.

Mi rifuzas forlasi miajn forajn amikojn, kiuj same kiel mi ĝojas malfermi koverton kaj deĉifri mane faritajn strekojn. En la kovertoj oni trovas ne nur paperon, sed varmkoran amikecon.

*Tiun ĉi sonartikolon verkis kaj produktis* **Paŭlo S. Viana** el **Brazilo**
*en Esperanta retradio.blogspot.com, http://aldone.de/retradio.*



# Kial timi estas amuze?

Je ajna momento, ie en la mondo, homoj staras en vico por sperti timon. Ĉu temas pri hororfilmo, ĉu pri ondofervojo, ĉu pri fantomdomo. Ili scias, ke ili ekkrios, sed ili tamen antaŭĝojas. Ĉu tio ne ŝajnas iom stranga? Kial oni volus senti timon? Ĉu tio ne estas malagrabla emocio?

Fakte, timo havas pli bonan flankon ol ni kutime pensas. Kiam io timigas nin, la korpo komencas prepari sin por fuĝi aŭ batali. Adrenalino kaj aliaj kemiaĵoj plenigas nin je energio, malpliigas doloron, kaj momente sendas niajn zorgojn al la fono. La rezulto? Ni sentas nin viglaj, kvazaŭ ni estas en granda aventuro.

Kaj se ni scias, ke ni estas sekuraj. Ekzemple, en kinejo aŭ sur veturilo ĉe amuzparko, la cerbo povas reinterpreti tiujn reagojn kiel plezuron. Tio estas kial ni ofte ridas tuj post timkrio. La korpo travivas eŭforion, kaj la menso diras al ni: "Tio estis amuza!"

Kompreneble, ne ĉiuj ĝuas timon egale. Iujn homojn nature pli allogas riskoj kaj fortaj emocioj, dum aliaj preferas trankvilon. Ankaŭ niaj korpoj reagas malsame: unu persono eble ŝategas la kapturniĝon de rapida karuselo, sed malŝatas la subitan falon de alta ondofervojo.

Sed eĉ se ni timas, trapasi tiun timon povas doni al ni senton de fiero. Kiel post fini malfacilan libron aŭ kuri longan distancon, ni sentas, ke ni sukcesis. Eĉ se la racia cerbo scias, ke la zombioj ne estas realaj, la korpo reagas kvazaŭ ili estas. Do post kiam ni eliras el la fantomdomo viva (kaj ridanta), la sento de atingado estas tute vera.

Tio sendube estas parto de nia evoluo. En la pasinteco, tiuj, kiuj sciis kiam riski kaj kiam retiriĝi, povis trovi novajn manĝaĵojn aŭ teritoriojn, kaj pluvivi. Do niaj korpoj rekompencas nin pro saĝa, kvankam ne tro riskema, kuraĝo.

Timo ankaŭ kunligas nin al aliaj homoj. Sentoj estas kontaĝaj: se via amiko ekkrias kaj poste ekridas, vi probable faros same. La cerbo eĉ aktivigas la samajn regionojn kiam ni vidas iliajn reagojn. Kaj ĉar la hormono oksitocino elverŝiĝas dum streĉaj momentoj, ni sentas nin pli proksimaj al tiuj, kun kiuj ni travivas timon.

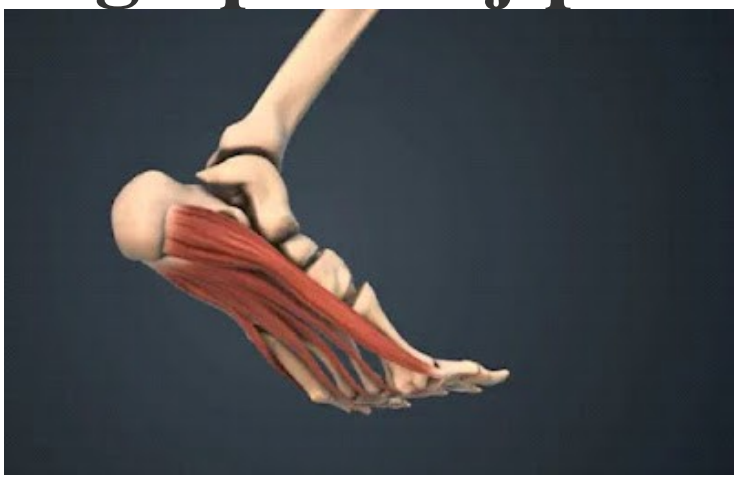
Kaj fine, ni bone memoras momentojn kiam ni spertas timon. Tio havas sencon: ni devas memori tion, kio povus endanĝerigi nin. Sed se tiu memoro ligiĝas al pozitiva

sperto, kiel hororfilmo kun amikoj, ni eble volos refoje sperti ĝin. Denove kaj denove. Do, tio estas kial timi povas esti amuze: temas pri sekura maniero senti sin viva, kuraĝa, kaj proksima al aliaj homoj.

*Tiun ĉi sonartikolon verkis kaj produktis* **Aaron Chapman** el **Kanado** *en Esperanta retradio.blogspot.com, http://aldone.de/retradio.*



# Zorgu pri viaj piedoj



Piedoj estas gravaj partoj de la homa korpo, sed plej ofte neglektataj. Oni pensas pri ili nur en la momento elekti novajn ŝuojn aŭ tondi ungojn. Tamen, ili forte influas la sanon, kaj protektas kontraŭ faloj kaj kronikaj doloroj. Eĉ genuaj kaj lumbaj doloroj foje dependas de la piedoj. Ĉiu piedo enhavas mirindan kvanton da ostoj, muskoloj kaj tendenoj, krom nervaj retoj, kiuj ĝin konektas al la cerbo. Fakuloj insistas, ke ni devas fortigi niajn piedojn, favore al pli sana vivo. Per kelkaj simplaj korpekzercoj, oni povas gajni pli da forto kaj fleksebleco.

Nome, oni devas stimuli tri bazajn funkciojn de la piedo: helpi la ekvilibron, doni impulson kaj mildigi desuprajn premojn. Por tio, ĝi devas konservi sin elasta kaj forta.

Aliflanke, la piedaj nervoj kondukas al la cerbo informojn pri la pozicio kaj sinteno de la tuta korpo, eĉ se la homo havas la okulojn fermitaj. Sekve, sanaj piedoj preventas falojn, kiuj ofte estas terure damaĝaj.

Se oni volas testi la staton de la piedoj, ekzistas unu ekzerco tre simpla. Klopodu stari sur unu sola piedo, levinte la aliflankan, dum tridek sekundoj. Sanaj homoj sukcesas stari sur unu piedo eĉ dum unu tuta minuto.

Kiel do plifortigi la piedojn?

Ekzistas simplaj kaj efikaj ekzercoj por tio: Masaĝo per nemola pilko (ekzemple pilko, per kiu oni ludas tenison). Sidante aŭ starante, metu la pilkon sub vian nudan piedon kaj rulu ĝin de la fingroj ĝis la kalkano, laŭlonge de la pieda plando. Se vi trovas dolorajn punktojn, insistu sur ili.

Metu vian nudan piedon sur tukon sternitan sur la planko. Per la piedfingroj, klopodu kuntiri la tukon kaj poste malkuntiri ĝin. Ripetu la ekzercon plurfoje.

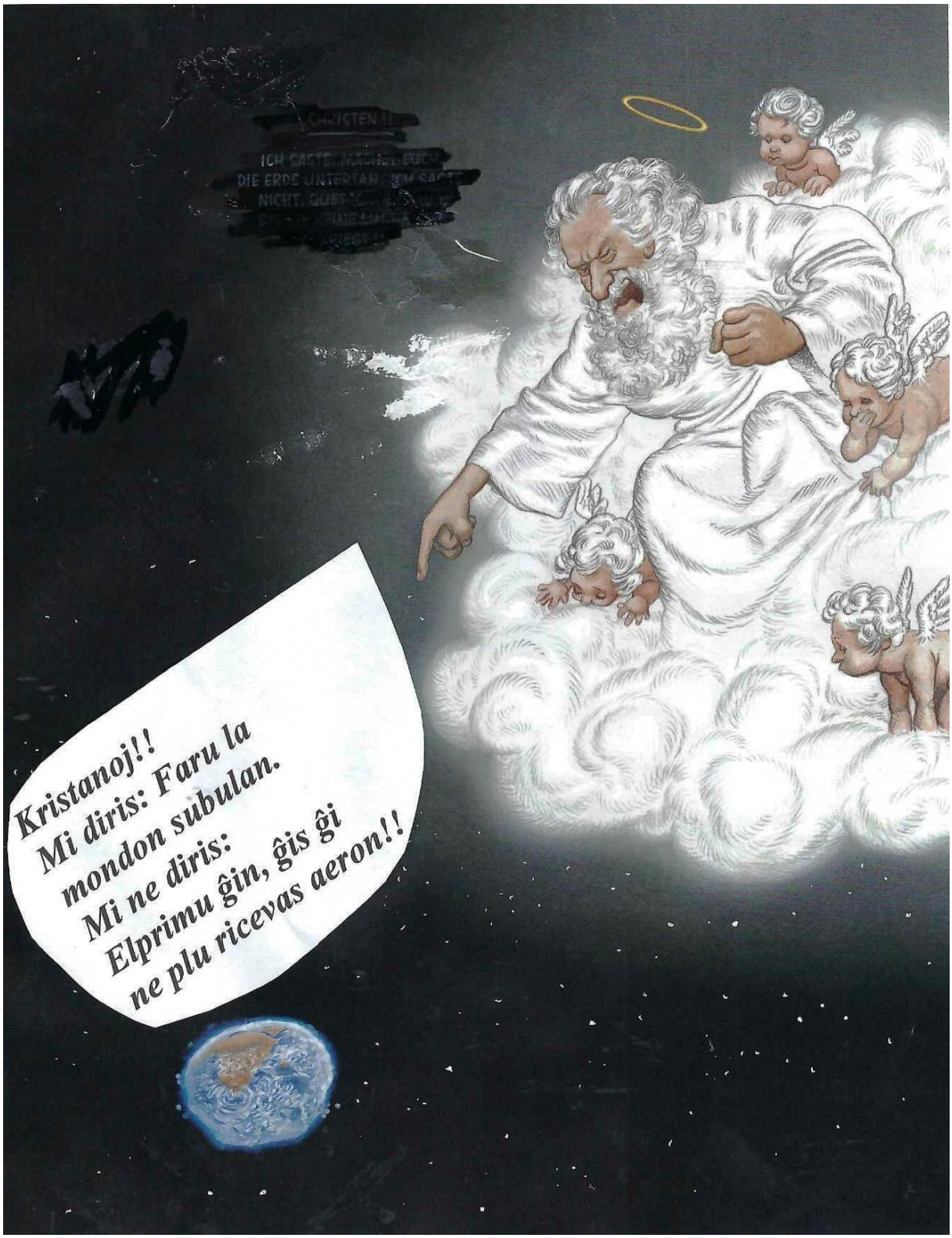
Irado per la piedpintoj. Per nudaj piedoj, paŝu malrapide, forte levante la kalkanojn

kaj lasante la pezon de la korpo sur la piedpintoj.
Jen do fakuloj insistas: zorgu pri viaj piedoj!

*Tiun ĉi sonartikolon verkis kaj produktis* **Paŭlo S. Viana** el **Brazilo**
*en Esperanta retradio.blogspot.com, http://aldone.de/retradio.*



# Malgranda miskompreno




De la Stiria eklezia gazeto „Grüß Gott“