

La Hodiaŭa Ĵurnalo

2018-01-22

n-ro 424

Monda Nutraĵa Programo rompis humanitaran agadon en Orienta Ukrainio



Sirio: Turkio efektive lanĉis
militan teroperacon
kontraŭ Efrîn, anoncis
Erdoĝan

Ĉu doloro povas esti iluzio?

Proteinoj, grasoj kaj
karbonhidratoj en nia dieto

La Hodiaŭa Ĵurnalo

Ĉiutaga publikaĵo kun novaĵoj, aktualaĵoj kaj diversaĵoj – pri la mondo, scienco, socia vivo kaj Esperantujo.

Misio

Prezenti interesajn ĉiutagajn publikaĵojn por oportuna legado

Redaktoro

kaj grafikisto: Rafael S. Lima

Revizianto: Andrej A. Peĉenkin
[Андрей А. Печенкин]

Kontakto

hodiauajurnalo@gmail.com

Sendu viajn aktualajn novaĵojn, en Esperanto, kaj vi verŝajne trovos ilin en la ĵurnalo.

La redakcio ne nepre subtenas iujn enhavojn aŭ samopinias kun ties aŭtoroj.

Elŝutu la dosieron, la fontoj, la ligiloj kaj la enhavlisto estas alklakeblaj.



Farita per:



Scribus
Open Source Desktop Publishing

Monda Nutraĵa Programo rompis humanitaran agadon en Orienta Ukrainio

Pro manko de mono p. 03

Egipta prezidento reasertis Orient-Jerusalem kiel palestinan ĉefurbon

Abdel-Fattah AL-SISI p. 03

Sirio: Turkio efektive lanĉis militan teroperacon kontraŭ Efrîn, anoncis ERDOĞAN

Post du tagoj da bombardoj p. 04

Ĉu doloro povas esti iluzio?

Esploroj pri korpa konscio p. 05

Forpasis la “plej sperta” kosmovojaĝisto

John YOUNG p. 05

Proteinoj, grasoj kaj karbonhidratoj en nia dieto

Kiam la homo manĝas sukeron, ties organismo produktas grason p. 06

Hodiaŭe

August STRINDBERG; George BYRON; Gotthold Ephraim LESSING; kaj Diamanto p. 07

Monda Nutraĵa Programo rompis humanitaran agadon en Orienta Ukrainio

La ukraina televida kanalo "112" raportis sabate [20 jan 2018], ke pro manko de mono, la Monda Nutraĵa Programo (MNP) de UN decidis portempe haltigi sian humanitaran agadon en la konflikta regiono *Donbas* en Orienta Ukrainio.

Lokaj amaskomunikiloj raportis, ke la ĉefa kaŭzo kuŝas en tio, ke la kolektado de helpfonduso lamis, kaj

parto de promesitaj mondonacoj ne povis esti akurate transigita al la konto. La Monda Nutraĵa Programo povos rekomenci sian agadon en Orienta Ukrainio kiel eble plej frue en la mezo de 2018.



En novembro de 2014 UN komencis helpi lokanojn ĉefe per nutraĵoj en la konflikta regiono en Orienta Ukrainio. Laŭ donitaĵoj, entute 970 mil homoj ricevis helpojn ĝis junio de 2017.

Yu
Ĉina Radio Internacia

Egipta prezidento reasertis Orient- Jerusalemon kiel palestinan ĉefurbon

Proparolanto de la Egipta prezidento diris en deklaro, ke Prezidento Abdel-Fattah AL-SISI reasertis la subtenon de Egiptio al sendependa palestina ŝtato kun Orient-Jerusalemo kiel ĝia ĉefurbo en renkontiĝo kun vizitanta Usona Vicprezidento Mike PENCE sabate [20 jan 2018].



Proparolanto Bassam RADY diris, ke la prezidento reasertis la firman starpunkton de Egiptio pri la palestina afero, kiu subtenas la rajtojn de la palestina popolo pri fondo de sendependa ŝtato kun Orient-Jerusalemo kiel la ĉefurbo.

En la pasinta decembro, Usona Prezidento Donald TRUMP deklaris Jerusalemon kiel la ĉefurbon de Israelo, kaj sian intencon transloki la usonan ambasadorejon el Tel-

Avivo al Jerusalemo, malgraŭ regionaj kaj internaciaj oponoj kaj avertoj.

Yu
Ĉina Radio Internacia



Sirio: Turkio efektive lanĉis militan teroperacon kontraŭ *Efrîn*, anoncis ERDOĞAN

Post du tagoj da bombardoj, Turkio lanĉis militan operacon norde de Sirio, anoncis sabaton [20 jan 2018] Prezidento ERDOĞAN. *Ankara* konsideras, ke la ĉeesto de kurdaj fortoj en la regiono de *Efrîn* estas minaco.

La turka ofensivo daŭras en la regiono de *Efrîn*, norde de Sirio. Turkia Prezidento Recep Tayyip ERDOĞAN anoncis sabate la 20-an de januaro, ke li efektive lanĉis militan teroperacon kontraŭ la enklavo *Efrîn*, kie regas kurdaj milicoj norde de Sirio.

«Surterene, la operaco *Efrîn* fakte komenciĝis», deklaris ERDOĞAN dum televida diskurso, sen pliaj detaloj.

«Poste, ni lanĉos operacon kontraŭ *Manbij*», li aldonis, reference al alia siria urbo regata de kurdoj situanta iom pli oriente.

Ekde la nokto de ĵaŭdo ĝis vendredo, la turka armeo bombardis poziciojn defendatajn de la kurdaj fortoj.

En komunikaĵo, la turka stabo precizigas, ke ĝi celis ŝirmejojn kaj kaŝejojn uzatajn de la kurdaj milicoj de la YPG, PYD kaj KLP.

Ankaro konsideras, ke la ĉeesto de kurdaj fortoj en tiu areo, proksime de la turka landlimo estas minaco kontraŭ ĝia sekureco, ĉefe de post kiam la koalicio sub usona komando anoncis, dimanĉe la 14-an de januaro, ke ĝi laboros kun siaj aliancanoj de la HSD por fondo de nova landlima forto je 30 000 homoj.

Neniam Milito Inter Ni

Ĉu doloro povas esti iluzio?

Doloro, kvankam plenumas avertan funkcion en la organismo ne ĉiam aperas en la loko, kie la korpo estis lezita. Kaze de iuj neŭropsikologiaj perturboj pacientoj sentas, ke la mano ne apartenas al ili, la aliaj sentas fantomajn dolorojn en organoj, kiujn efektive ili ne havas.



Tio i.a. instigas al esploroj pri korpa konscio. Al sciencistoj esplorantaj tiun fenomenon aliĝis polaj sciencistoj el la Psikologia Instituto de la Jagelona Universitato. Ili decidis esplori la doloroforton sentatan de sanaj personoj subigitaj al la iluzio de kaŭĉuka mano. Ĉe la testataj personoj estis aplikitaj dolorimpulsoj ĉe ambaŭ manoj antaŭ la iluzio

kiel ankaŭ post ĝi. Dum la aplikata doloro ili ne vidis siajn manojn, sed ĉe la mano kiu estis subigita al iluzio la testataj personoj sentis pli fortan doloron. Kvankam pri sentata doloro ĉe personoj subigitaj al iluzio de kaŭĉuka mano estis faritaj multaj esploroj tamen ne ĉiam la esplorrezultoj estis koheraj i.a. pro aplikata metodologio.

La kompreno de tio, kiamaniere la percepto de propra korpo ligiĝas kun la forto de la sentata doloro, povas esti helpa en kreado de novaj terapioj. Tiel la polaj sciencistoj alportas kontribuon per siaj esploroj alla konoj pri tio, en kiuj kondiĉoj la spertata doloro povas grandiĝi aŭ malgrandiĝi.

Pola Retradio

Forpasis la “plej sperta” kosmovojaĝisto

John YOUNG mortis 87-jaraĝa la 5-an de januaro 2018. Li estis la naŭa usona kosmovojaĝisto piedirinte sur la Luno, kadre de la deka homportanta misio de Usono nomata *Apollo 16*.

YOUNG vojaĝis ses fojojn al kosmo kaj li estis konata ankaŭ por “kontrabandi” viandan sandviĉon al sia kunulo en kosmoŝipa vojaĝo. Tiam NASA – la usona agentejo de kosma esplorado – riproĉis lin kaj la afero eĉ kaŭzis konflikton, tamen tiu okazintaĵo ne malhelpis lian karieron.



Per komunikaĵo la estro de NASA Robert LIGHTFOOT diris, ke “La kariero de la kosmovojaĝisto John YOUNG etendiĝis je tri generacioj da kosmaj vojaĝoj”, kaj per Tvitero la agentejo priskribis lin kiel “nian plej spertan kosmovojaĝiston”.

“Mi kredas, ke mi estis bonŝanca”, tion diris YOUNG intervjuje en la jaro 2004, kiam li emeritiĝis post 42 jaroj da laborado ĉe NASA.

John YOUNG mortis hejme en la urbo Hustono (Teksaso), pro komplikaĵoj kadre de pulminfekto.

Paulo Cesar PIRES
esperanto.blog

Proteinoj, grasoj kaj karbonhidratoj en nia dieto

Sufiĉe facile estas por ni kompreni, ke kiam la bovino manĝas herbon, ĝi donas (produktas) lakton. Sed multe pli malfacile estas imagi, ke kiam la homo manĝas sukron, ties organismo produktas grason. Sed pli detale mi klarigos tion poste.



La homa organismo estas tiel konstruita, ke ĝi nature bremsas asimiladon de troaj kvantoj de diversaj nutraĵelementoj. Ekzemple ĝi kapablas limigi elprofitadon de proteinoj, kiujn ni manĝas. Ni bezonas nur limigitan kvanton da proteinoj, kiujn devas interŝanĝi nia organismo, kiu procezo okazas konstante. Kiam ni manĝas pli multe da proteinoj ol ni bezonas, nia organismo forigos la ceteron, sed pro tio suferos niaj hepato kaj renoj. Simile estas kun grasoj, kies troan kvanton liveritan en nia nutraĵo la organismo forigos. Dum unu horo ni povas ensorbi maksimume 14 -18 gramojn da graso. Kiu ne kredas, tiu eltrinku la glason da oleo, por konvinkiĝi, kiel rapide ĝi estos forigita el nia interno.

Sed tute alie prezentiĝas la situacio, se temas pro karbonhidratoj kaj ĉiuspecaj sukeroj. La homo ne estas tute genetike alkonformigita por konsumi sukerojn en tiaj kvantoj, kiel tio okazas nuntempe. Kaze de sukeroj mankas ajna limig-mekanismo. Sukero kaj ĉiuspecaj dolĉaĵoj, sekve karbonhidratoj kiel ekz. makaronio, farunbuloj, bulkoj, kuketoj k.s., estas finfine malkomponataj je glukozo. Se la nivelo de la glukozo en la sango troe kreskos, tiam nia organo, nomata pankreato (kiam ĝi estas sana), komencas intense produkti amason da insulino, por malaltigi la nivelon de glukozo, por ne allasi san-katastrofon! Marĝene dirite, la alta nivelo de insulino, kiel la sekvo de la troa konsumado de dolĉaĵoj kaj ĉiuspecaj karbonhidratoj, estas tre damaĝa fenomeno, kvankam tio permesas teni la

ĝustan glukoz-nivelon.

Bedaŭrinde, la cetero de la glukozo estos aliformita en nia organismo je graso, facile poste rimarkebla en la zono de nia ventro kaj iom pli sube. Do eble fine venas tempo por kompreni, ke la kaŭzo de la obezeco estas la tromanĝado de la sukero kaj similaj al ĝi karbonhidratoj. Krome indas memori, ke precipe por nia matenmanĝo estas konsilindaj nenij dolĉaĵoj kiel mielo,

konfitaĵoj, ĉokoladaĵoj aŭ fruktoj en dolĉa siropo, ĉar ĝuste matene nia organismo estas pli rezista je insulino ol tio okazas posttagmeze aŭ vespere. Se - instigite de televidreklamoj en la speco: „Vi bezonas energion por la tuta tago!” - ni tamen ŝarĝas nian organismon per la manĝado de dolĉaĵoj matene, tiam la urĝe aktiva pankreato nepre ludas sian rolon produktante insulinon kaj la nivelo de glukozo malaltiĝas.

Bedaŭrinde tiu afekcio de la pankreato kaŭzas, ke ĝi kvazaŭ „forĝesas” ĉesi produkti insulinon en la momento, kiam la nivelo de glukozo revenis al normo. Tiam la nivelo de glukozo plu malkreskas. Se la malkresko estas signifa, ni sentas malsaton kaj denove komencas manĝi. Multaj el ni ripetas tiun ciklon manĝante ion, kio facile satigas nin – volonte ion dolĉan. Tia balancado fariĝas danĝera, des pli kiam temas pri infanoj. Patrinoj ofte donas al sia malgranda amatulo iun sukron aŭ kukon, ĉokoladeton, dolĉan frukton (ja tre dolĉajn, do akceptatajn senproteste). Unue tiaj infanoj komencas dikiĝi. Estus pli bone, se ili anstataŭe ricevus sandviĉon kun ŝinko, kolbaso aŭ iun legomon. Sed kiam tia dolĉigado okazas ofte, post pli longa tempo la organismo imuniĝas je insulino. Kiam insulino ne agas tiel, kiel ĝi devus, ni havas diabeton! Tiel oni povas (senkonscie) detrui la sanon, sed ĉu ni vere plu volas fari tion?

Andreo BACH
Esperanta Retradio



August STRINDBERG

August STRINDBERG ([aŭgust strin(d)berj] ; naskiĝis la 22-an de januaro 1849, en Stokholmo, mortis la 14-an de majo 1912, en Stokholmo) estis sveda verkisto.

En Esperanto aperis pluraj tradukoj.

[Vikipedio](#)

George BYRON

George Gordon Noel BYRON (6a Barono Byron de Rochdale, esperante Georgo Bajrono; naskiĝis la 22-an de januaro 1788, en Londono, mortis la 19-an de aprilo 1824, en Misolongi) estis angla verkisto, ankaŭ nomata Lord BYRON.

En Esperanto aperis: *Kain; Ĉielo kaj Tero; Parizina*.

[Vikipedio](#)



Gotthold Ephraim LESSING

Gotthold Ephraim LESSING (naskiĝis la 22-an de januaro 1729 en *Kamenz*, mortis la 15-an de februaro 1781 en *Braunschweig*) estis germana verkisto, ĵurnalisto kaj filozofo.

En Esperanto aperis pluraj tradukoj.

[Vikipedio](#)



Bildo de la tago

Diamanto.

[Vikipedio](#)