



TEA-BULTENO

19^A JARO - N^o 133

SEPTEMBRO - OKTOBRO

N. 9-10/2016

Junularo ne bezonas predikojn. Junularo bezonas ekzemplojn de honesteco, kohereco kaj altruismo.
Alessandro Pertini, ĵurnalisto, politikisto (1896-1990)

Bunte brilis la UK en Nitra kaj la Itala Kongreso en Frascati!

Neforgesebla jaro la 2016^a, por ni esperantistoj, ĝenerale, kaj por mi tute specife!

Tre malfacilas resumi, en kio konsistis la specialeco de ambaŭ eventoj, ĉar maltraos la spaco je dispono, kaj krome mi tute ne deziras vin tedi per miaj personaj travivaĵoj. Tamen ion mi priskribos al vi, ĝuste por ke unue, kiuj ne havis eblon ilin ĉeesti, povu per mia vortumado kunĝoji pro la bela sperto; due, por ke, leginte ĉi raporteton, vi ekhavu la deziron nepre ne maltrafi la venontjarajn.

Nitro, la ĉijara Esperanto-urbo, surprizis ĉiujn pro sia neatendita sinprezento: perfekte aranĝitaj tra ĝi estis diversaj priesperantaj okazaĵoj, kiaj teatraĵoj, muzikspektakloj, piedpilka matĉo, ekspozicioj ... (*jes, ne nur unu, sed pluraj!*). Esperantistoj renkonteblis ne sole en sia niĉo sed preskaŭ ĉie, disajn tra la urbo kaj ĝia ĉirkaŭaĵo: la loĝantaro, danke al ekzemplodona propagand-agado de la LKK, rimarkis nian ĉeeston, sciis pri la kialoj de nia veno, konsciis ke ni ekzistas, ke ni ne estas nur fantomoj pri kiuj fojfoje (tre rare!) oni legas ie en ĵurnaloj aŭ spektas televide. Ni estis tute videblaj, NE travideblaj!!! En la titolo aperas la vorto "bunte"! Jes, bunte, ĉar bunta estis la tuta evento, kun siaj brile buntaj afiŝoj, tie kaj ĉi tie dismetataj en plej strategiaj lokoj, bunte brilaj la tolostrioj prikongresaj kaj la centoj da reklamafiŝoj algluitaj ene kaj



Sur la urba Teatro

ekstere de la aŭtobusoj. Aro da flagoj flirtis laŭ la ĉefa strato kaj ankaŭ enirporde de iuj restoracioj, kie interalie haveblis esperantlingve skribita menuo.

Mi persone miregis pro la elstara laboro farita de la LKK-anoj kiuj sukcesis organizi en laŭdinda maniero nian jaran internacian rekontiĝon, ĉeestintan de pli ol 1200 personoj, sed multe pli mi miris pri la atentemo donita al flankaj detaloj, pri kiuj eble ne ĉiuj rimarkis, sed kiuj ĝuste igis pli riĉa, pli varia, pli kompleta, kaj, fine, pli "bunta" nian UK-on! Nur pri iu etaĵo mi raportas, laŭ mi menciinda (*eble malgrava por iuj?!?*), kiu respegulas la brilan menson de la loka teamo: ene, fronte kaj flanke de la busoj, transportintaj nin al la urba sporta



Halo, okaze de la malferma kaj ferma ceremonioj, sur la elektronikaj informpaneloj, interna kaj ekstera, fluadis brilruĝaj esperantaj vortoj, indikantaj la direkton, horon ks. Ha, plia interesa detaleta: ĉiuj urbaj aŭtobusoj estis senpagaj por la esperantistoj! Kaj taksia servo rabatita!

Memkompreneble ke dum la kongreso abundis interesaj programeroj, iuj jam iĝintaj tradiciaj, aliaj tute novaj: tio plene kontentigis - mi kredas - ĉiun ajn, eĉ la plej pretendeman esperantiston! Plurkilometre longa estis la kongresa maratono de prelegoj, fakaj aŭ ne, koncertoj, teatraĵoj, kursoj, ekzamenoj, ... el kio rezultis kongresa semajno laciga sed ege riĉiga.

Por bone kompreni, kion signifas partopreno en UK, jen prezento de

Tipa tago de ordinara UKongresano

6^a horo - Vekiĝo, duŝo, rapida matenmanĝo, ekkuro al kongresejo.

De la 8^a k 30 fotado - laŭvoja kaj laŭvola - de la E-afiŝoj, kelkminuta interparolo kun aliaj paŝantaj kolegoj, atingo je la 9^a h. de la kongresejo. Serĉado de la celita prelego, ŝvitado pro tien kaj rea irado pro retrovo de la koncerna salono, uff... eksido - tre interesa la klarigado pri la glagolica lingvo. Vere!

11^a h. - Grava kunsido: Filatelistoj kunvenas! Ĉirkaŭ 30 personoj ĉeestas! Mirinde! Duonhora luktado pro Mis-

funkcio de komputilo. Embarasita teknikisto klikis kaj klakis sur la klavaro, ne trovante rapidan rimedon, dum la ELF-AREK-prezidanto preskaŭ ploris! Ĉiam antaŭen! Pro neeblo spektigi la zorgeme preparitajn bildojn pri "Esperanto kaj Filatelo", kaj por ne atendigi la paciencajn ĉeestantojn, improviza parolado kiu tamen sukcesis altiri ĉies atenton. Ĝis la momento kiam forpafiĝis el la elektronika aparato la malica koboldo. Post tio preskaŭ senprobleme estis atingita la fino de la prezentado. Feliĉegis poste la estrino pro la akiro de du novaj membroj! Ja, bona rezulto.

12h30 - Preskaŭa maltrafo de la solena plantado de Esperanto-arbo antaŭ la aŭlo de Slovaka Agrikultura Universitato: ĉeestis la Nitra vicurbestro, vicrektoro de SAU, direktorino de Botanika ĝardeno, UEA-prezidanto kaj la ĉeestanta LKK-prezidanto Peter Baláž. Sub sunbrulaj radioj *Etfolia tilio* estis plantita: ĝi kreskadu kaj floradu en ĉi bela slovaka lando, samkiel nia Esperanto plue disetendu siajn branĉojn ĉirkaŭprene de la tuta homaro! Kafa kaj kuka paŭzeto, por plifortiĝi antaŭ alfronti...

14h00 - Prelegserion pri slava interlingvistiko. Oni tuŝis tre neordinaran kaj nekonatan temon, nome la novslavan lingvokreadon, kun prezento de la ĉefaj projektoj kaj perspektivoj cele al ilia efektiva uzado en la estonteco.



Rapida elkongresejiĝo: je la 17^a h. inaŭguro de la filatela ekspozicio "Esperanto kaj Slovakio" en la Teatro Nitra, situanta en la ĉefa urboplaco. Mi estis invitita kiel prezidanto de ELF-AREK: kia

honoru! Emocio tiukiale ŝvitigis min pli ol la arda suno kaj la rapida paŝado por atingi la lokon akurate. Inter la gravuloj ĉeestis du reprezentantoj de la Ministerio pri trafiko, la direktoro de la Muzeo Nitra, la prezidanto de la Asocio de slovakaj filatelistoj, la aŭtoro de la poŝtmarko



kaj stampoj eldonitaj speciale por la UK, kaj neeviteble la admirinda Peter Baláž. (*Plejverŝajne, oni sukcesis, - lastatempa scienca atingo! - okaze de la UK kloni lin, ĉar vere eblis vidi lin ĉiuloke kaj ĉiun momente dum preskaŭ samtempaj okazaĵoj. Miraklo de la scienco aŭ... de la jun-aĝo?*) Per ĉi ekspozicio oni intencis prezenti Esperanton al civit-anoj de Nitra kaj Slo-



vakion al UK-partoprenantoj. Alloge aranĝitaj estis la eksponaĵoj, apartenantaj al 14 kolektantoj el 5 ŝtatoj. La tuto estis organizita de la loka Filatela Asocio, sub la gvidado de la tre kompetenta filatelisto Peter Holba.

Kion fari nun? Eĉ ne restas tempo por vespermanĝi, ĉar jam je la 20^a horo komenciĝos tri diversaj spektakloj: du teatraĵoj kaj unu koncerto. Kiun elekti? Nu, post ioma interkonsultigo, ni spektu: *Tuŝoj je animo*-n, danc-poemaron luditan de artistoj de la Nacia Teatro en Brno, verkitan de la fama slovaka aŭtoro Jozef



Leikert. Iom eksterkuti-

ma, tamen aprezingda.

- Ĉu, antaŭ ol iri dormi, ni trinku ion?

- Ho, jes tre volonte, sed mi ŝatus ĉi-vespere gustumi iom da blanka Esperanto-vino.

- Jes, jes, ankaŭ por mi iom da vino, sed mi preferas la ruĝan.

- Nenia problemo, kaj por vi, kiu estas abstinentulo, jen la tre saniga Esperanto Akvo de vivo!

- Je ĉies sano! ... kaj vivu Esperanto!

- Vivu! Hura al UK!

83^a Itala Kongreso de Esperanto en Frascati (Romo)

De pluraj jaroj mi deziris partopreni en iu itala kongreso, ĉar la programo ĉiam estis tre varia kaj altnivela, multnombra kutime la eksterlanda esperantistaro kaj, fine, la elekto de la kongresaj lokiĝoj absolute trafa. Pro iu neatendita cirkonstancaro, bonŝance plenumiĝis ĉijare tiu mia deziro.

La kongresejo, malgraŭ iom for de la urbeto centro, vere taŭgis por ĉiaj bezonoj de la pli ol ducent personoj el 30 diversaj landoj. Sen ia ombro da dubo, direndas ke eminentaj estis kaj prelegantoj kaj kurso-gvidantoj. Mi estis allogita de la Seminario rilata la instruadon de lingvoj en eŭropaj lernejoj, dividita en 4 sesiojn kaj tuŝanta, i.a., la tre tiklajn aspektojn de la lingvopolitiko en Eŭropa Unio. Ne nur la gvidantino Kristin Tytgat tre konvene akompanis nin sur tereno - por mi - tre stumbliga kaj malfacila, sed kapablis elegante instigi la homojn debati kaj diskuti pri la proponita temaro. Ŝi estis tiom afabla en sia rilato kun la aŭskultantaro, ke eĉ mi kuraĝis interveni dum la interŝanĝo de opinioj.

Pri kursoj, neniam mi persone povas diri, sed aŭskultis (... subaŭskultetis!) la komentojn de la ĉeestintoj: en ĉiugrada kurso la instruistoj bone funkciis, sed troaj estis la 4 sinsekvaj

Eroj el UK

Komitato elektis novan estraron

Jen ĝia konsisto:

Prezidanto: Mark Fettes

Vicprezidanto: Stefan MacGill

Ĝenerala Sekretario: Martin Schäffer

Aliaj estraranoj estas: Lee Jung-Kee, Emilio Carlos Vaz Cid, Maria Rosaria Spanò.

Al ĉiuj bondezirojn de sukcesa kaj fruktodona laboro!

Esperantoakvo kaj Esperantovino

Slovakio estas lando riĉa je akvofontoj - ene de Eŭropo ĝi havas post Aŭstrio duan plej grandan rezervejon de subtera trinkebla akvo. Unu el tiuj mineralaj akvofontoj eblis gustumi dum la kongreso! La akvo *Korytnica* ekhavis specialan Esperantoetiketon. Ne nur akvon, sed ankaŭ vinon havas Slovakio, kaj tre bonkvalitan! Kaj ankaŭ ĝin eblis aĉeti en Nitro! Du estis la specoj - blanka *Chardonnay* kaj ruĝa *Cabernet Sauvignon* de la fama slovak firmao *Chateau Topolčianky*! Je via sano!

Premioj de Fondaĵo Antoni Grabowski

La Fondaĵo Antoni Grabowski (FAG) estis kreita en la jaro 1988 sur la bazo de grandanima donaco de Adam Goralski (1912-2005). Ĝia celo estas subteni la Esperantan kulturon per premioj kaj subvencioj. La ĵurio de FAG konsistas el Ulrich Lins, Shi Chengtai kaj István Ertl. La administradon de la Fondaĵo prizorgas la Centra Oficejo de UEA.

En la Nitra-UK estis anoncigitaj la ĉi-jaraj premioj.

La unua premio (700 us.dolaroj) iras al **Carlo Minnaja** kaj **Giorgio Silfer**. Ili ricevas ĝin pro sia komuna verko *Historio de la esperanta literaturo*.

La duan premion (300 us.dolaroj) ricevas **Hispana E-Federacio** pro *Bitoteko*, sia elektronika biblioteko, per kiu ekde 2013 elstaraj verkoj estas facile kaj senkoste alireblaj al la publiko.

Premio de 150 us.dolaroj estis donita al **Jean Codjo**, beninano vivanta en Kanado. Li kontribuis al la Esperanta literaturo per rakontoj, kiuj atentinde riĉigas la interkulturan dialogon. La ĵurio per sia decido ankaŭ volas kuraĝigi lin, ke li plue levu sian voĉon inter la esprimantoj de nia originala beletro.

Novaj Honoraj Membroj de UEA

Vilmos BENCZIK (1945 - Hungario). Profesoro en altlerneja fakultato de la Universitato ELTE en Budapeŝto. Esperantisto ekde 1959. Redaktinto de la revuo *Hungara Vivo*, gvidinto de la eldonejo de HEA. Li verkis recenzojn, artikolojn kaj multon tradukis. Komitatano de UEA (1980-86) kaj Prezidinto de la Belartaj Konkursoj de UEA. Ekde 2001 li estas mem-

bro de la Akademio de Esperanto.

Petr CHRDLÉ (1946 - Ĉeĥio) Profesie elektroteknika inĝeniero. Estrarano kaj prezidinto de Ĉeĥa E-Asocio, kies honora membro li iĝis en 2008. Verkis E-lernolibrojn por ĉeĥlingvanoj; redaktis la prelegarojn *La stato kaj estonteco de la internacia lingvo Esperanto* (1995) kaj *Intimaj temoj en la Esperantobeletro* (2005). Docento de AIS, li oficis kiel ĝia senata sekretario. Komitatano de UEA (1987-2010) kaj estrarano pri faka kaj scienca agadoj (1998-2001). En 1992 li fondis la klerigan agentejon/eldonejon KAVAPECH, sub kies ŝildo li fariĝis unu el la plej gravaj nuntempaj E-eldonistoj. Li eldonis pli ol 170 titolojn, i.a. tri en la Serio "Oriento-Okcidento". Li organizis ankaŭ ses Konferencojn pri Apliko de Esperanto en Scienco kaj Tekniko (KAEST; 1998-2008).

SO GILSU (1944 - Korea Resp.). Profesoro pri ekonomiko en la Universitato Sokyong en Seulo. Li estis ankaŭ direktoro de la Korea Asocio pri Ekonomia Historio kaj prezidanto de la Instituto pri la Historio de Kogurjo. Esperantisto ekde 1966. Li estis sekciestro de ILEI en Koreio kaj vicprezidanto de Korea Esperanto-Asocio. UEA-membro ekde 1971; komitatano kaj estrarano pri la azia agado kaj pri faka kaj scienca aplikado (1989-1995). Fondinto de la Komisiono pri Azia E-Movado en 1994. Aŭtoro de lernolibroj, instruinto en pluraj koreaj universitatoj, en la Nordamerika Kursaro kaj en Aŭstralio. En lia traduko aperis en 1983 la libroj *La sindonema arbo* kaj *Mi serĉas mian perditan...* de Shel Silverstein. Gratulojn al la tri honorigitoj kaj bondezirojn de sukcesa agado favore al Esperanto!

Fonto: La Kongresa Kuriero Pribina.

Heroldo estas aĉetita: ĝi aperos en 2017

Heroldo de Esperanto estas unu el la plej malnovaj Esperanto-gazetoj. Dum la lastaj jaroj, ĉe la nuna eldonanto, ĝi ofte malfruis, havis multajn problemojn, sed nun aperis espero pri ĝia revigliĝo.

Fabricio Valle (*la antaŭa redaktoro de la revuo Esperanto*) kaj Paulo Lima, partneroj en la entrepreno *Sociale Grupo Lexus* en Brazilio, aĉetis la gazeton *Heroldo de Esperanto* kaj eldonos ĝin ekde la jarkolekto 2017.

La ĝisnuna eldonanto *Kooperativo de Literatura Foiro* respondecas ankoraŭ pri la tuta jarkolekto 2016. La vendo ne koncernas la rajtojn pri la libroj: la rajtoj restas ĉe LF-koop kaj IIC.

Informoj pri la planoj de *Lexus* rilate la gazeton, fonditan de Teo Jung, aperos regule ĉe la Facebook-paĝo de la nova eldonanto: <https://www.facebook.com/lexussociale/>

Fonto: Ret-info/LingvoStudio

Oleo el Palmo: jes aŭ ne?



Jen pridiskutinda dilemo! Kiu diras la veron? Ĉu tiu kiu asertas plenkonvinke (ĉu purkonscience?), ke la propagando kontraŭstaranta ĝian uzadon estas tute mensoga, aŭ kiu invitas ĉiujn konsumantojn atenti pri la malbonefiko de tiu oleo sur onian sanon?

Mi legis amason da artikoloj pri la temo, dum

pli ol unu jaro, kaj la eltirita konkludo estas, ke, antaŭ ol aĉeti ion industrie ellaboritan, mi devas zorgeme kontroli ĉiujn ingrediencojn de la plej diversaj nutraĵoj. Mi eĉ fariĝis tre sperta pri tio kaj bonŝance la memorkapablo sufiĉe bonete funkcias, tial ke mi ne devas pasigi la tutan matenon en vendejo pro atenta aĉetumado.

Bone estas tamen scii, kio estas la "vegetaĵa oleo" kaj "vegetaĵa graso" hidrogenita kaj nehidrogenitaj, kaj tiuj informoj facile legeblas sur la etiketoj de la nutraĵproduktoj. Krom scii, el kio ili konsistas, nepras ankaŭ koni iliajn sanigajn aŭ malsanigajn efikojn sur la korpon. Ja sciatas, ke oleo estas io likva, dum graso io solida. Inter la oleoj, tamen oni devas esti singarda en la elekto: ekz., bonas la sunflora oleo, sed ne tiu el kolzo, kiu jam de jaroj kaj jaroj malaperis el la itala merkato, kvankam ĝi en kelkaj aliaj landoj estas ankoraŭ uzata.

Ĉi tiuj oleoj estas ekstraktitaj el plantaj semoj per du metodoj: ĥemia, pro utiligo de ĥemiaj solvaĵoj, kies parto fine restas en la ellaborita produkto; mekanika, konsistanta el simpla dispremado, je malvarma temperaturo, de la semoj.

Kaj iomete ni esploru pri la signifo **hidrogenitaj** kaj **nehidrogenitaj** oleoj/grasoj. La unuaj estas submetitaj al difinitaj procedoj de industri-transformado, kiuj antaŭvidas la aldonon de hidrogeno kaj nesaturitaj *trigliceridoj* por stabiligo kaj firmigo de la oleo, sekve de kio plifacilas ĝia konservado. Ĝuste pro tio ili kaŭzas problemojn al la homa sano.

Nehidrogenitaj estas tiuj oleoj, eltiritaj per procedo nomita "dispartigo", nome la likva parto estas apartigita de la solida. La solida parto konsistas pleje el nesaturitaj grasoj, kiuj kaŭzas domaĝojn laŭ la tuta kardiovaskula sangocirkulado. La diferenco inter la du ne estas tiom granda, sed preferindas la nehidrogenitaj, pro manko de iuj atomoj modifantaj la strukturon de la grasoj.

La historio, bedaŭrinde, ne finiĝas ĉi tie, ĉar mi malkovris, ke ekzistas sandanĝero ankaŭ en la tiel diritaj grasoj "**rafinitaj**", kvankam tiu vorto – laŭ mi – donis iluzion senton pri sandanĝereco. Male, la semoj ricevas specialan traktadon per ĥemiaj substancoj kaj solvaĵoj tiom, ke ili perdas siajn bonefikajn elementojn (ekz. vitaminojn, mineralojn...), dum restas nur la malbonaj!

Jam estas science pruvite, ke konsumo de vegetaĵaj hidrogenitaj grasoj alportas signifan pliigon en la sango de kolesterolo *LDL*, nome la tiel dirita "malbona kolesterolo", kion sekvas la bone konataj konsekvencoj.

Nun ĉi tie mi prezentas mallongan liston de evitendaj **industriaj** nutraĵoj (precipe oni limigu=malpermesu ilian konsumon al infanoj kaj adoleskantoj): en ĝin eniras la granda parto de bakitaj produktoj, kiaj biskvitoj, keksoj, brioĉoj, pano duonkuirita, biskota pano, panbastonetoj, ks; sed ankaŭ dolĉaj ŝmireblaj kremoj, frititaj terpomoj, salaj manĝaĵetoj, kremkaĉoj, industrie produktitaj glaciaĵoj, duonkuiritaj rizaĵoj, ravioloj ks.

Kaj nun konatiĝo kun la ĉefa "ingrediento" de ĉi tute konciza *historio* pri bon- kaj malbonefikaj grasoj/oleoj, nome la **palma oleo**.

Ĝin oni ekstraktas el olea palmo. Ĝenerale ĝi estas konsiderata "malbonkvalita oleo". Ĝi enhavas altan kvanton da saturitaj grasoj, kies 50-procentaĵo enestas en la palma oleo ekstraktita de la fruktoj, dum 80-procentaĵo da saturitaj grasoj troviĝas en la oleo eltirita el la semoj. Konkrete, ĝuste tio ĉi estas tre malutila, ĉar ĝi pliigas la riskon je kardiovaskulaj malsanoj pro la alta nivelo de kolesterolo.

Jen la procentaĵo de saturitaj grasoj ĉeestaj en la diversaj vegetaĵaj oleoj:

- ★ Oleo el kartamo: nur 9% (*ndr: vidu fine de la artikolo*)
- ★ Oleo el sunfloraj semoj: 10%
- ★ Oleo el olivoj: 13%
- ★ Oleo el sojo: 15%
- ★ Oleo el palmo: ĉirkaŭ 49%
- ★ Oleo el kokuso: ĝis 87%

Tamen iuj vegetaĵaj oleoj, se varmigataj ĝis atingo de tro alta temperaturo, perdas siajn nutroelementojn, kun povo eĉ fariĝi kancerigaj.

Ĝis nun estis priparolita la danĝereco de la palma oleo, sed indas pensi ankaŭ, al kiom da domaĝoj ĝi kaŭzas/is al la natura medio. Ne la



planto aŭ oleo mem, kompreneble, sed la perforta ekspluatado de nia planedo fare de la

←
homa, senskrupula, avideco. Por havigi al si ĉiam pli grandajn kvantojn de tiu oleo, kies kosto estas tiom malalta, ke industrioj ilin abunde uzadas por sia komerca produktado, oni komencis per intensa kaj konstanta senarbarigado detruai la naturajn loĝlokojn de la bestoj kaj forigi la indiĝenojn el iliaj teritorioj, en kiuj, de ĉiam, ili vivadis. Tio okazis, kaj okazadas, en Indonezio, Malajzio, Ugando kaj Eburbordo.

Per dokumento de la Supera Instituto pri Sano (<http://www.iss.it>) eblas scii, ke – laŭ oficialaj donitaĵoj – italoj konsumas averaĝe po 12 gramojn da palmoleo tage, manĝante dolĉajn kaj salajn bakaĵojn. Laŭ OMS (Organizo Monda pri Sano), la kvanto



da saturitaj gras-acidoj ne superenda egalas al 10% de la ĉiutagaj kalorioj: infanoj (de 3 ĝis 10 jar-oj) englutas 27,88 g. tage. El tiu kvanto, 7,2 gramoj devenas el nutraĵoj enhavantaj la palman oleon. La konsilo kompreneble estas nepre redukti la kvanton de saturitaj grasoj, kaj entute elimini tiujn industriajn nutrovarojn, ankaŭ ĉar tiuj sumiĝas kun la grasoj enestantaj en la lakto, fromaĝoj, viandoj kaj ŝinko, kiujn ofte oni surtabligas. Do, konklude, kaj plenkreskuloj kaj precipe infanoj devas sekvi dieton kiel eble plej malriĉan je saturitaj grasoj, por kontraŭstari, kiom eblas, la riskojn de kardiovaskulaj malsanoj, kiaj cerba ikto, korinfarkto ks.

Kuriozaĵo: Dum EXPO 2015 MILANO, kies ĉeftemo estis "Nutradi la planedon, energio por la vivo", la palma oleo troviĝis en ĉiuj ingre-

diencaj listoj de la multegaj sponsoraj markoj, ĝuste tiuj kiuj devintus, prezenti sian agadon plenrespektan de ĉies sankonservado: "Nutradi la planedon" estis ilia devizo, sed mi kredas, ke ilia ĉefa celo estis plenigi proprajn poŝojn je la kosto de homa kaj besta sano kaj de la naturmedio!

Mallonge pri kartamo

Kio estas "kartamo"? Temas pri herba planto simila al zingibro, kies semoj enhavas de 10% ĝis 55% da grasacido, procentaĵo diversa laŭ la varieco de la plantoj. Ĝenerale la nutrad-industrio utiligas tiujn plantojn, kies fina olea produkto estas pli riĉa je oleata acido. Tio gravas, ĉar tiu riĉeco pliigas la rezistkapablon kontraŭ oksidado, ranĉido, altaj temperaturoj. Fakte la oleo plej taŭgas por frititaĵoj. La verniso- kaj rezino-industrioj uzas, anstataŭe, tiujn kartamajn oleojn riĉajn je linoleata acido.



Ĉefaj karakterizoj de ĝia strukturo: malaltega procentaĵo da saturitaj grasacidoj kaj ĉeesto de linoleata acido kies propraĵoj malpliigas kolesterolon en la sango.

Nur tion ĉi mi klarigas, ĉar kompreneble mia tute eta prezento intencas precipe vekti onian scivolemon por atingi kiel eble plej sanan sin-nutradon. Ekzistas pluraj seriozaj libroj kaj sciencaj ĵurnaloj, kiuj povas plikompletigi viajn konojn pri la temo. Kaj eĉ malkovri ..., ke mia prezentado estas plene devojiga! Tiuokaze, mi volonte akceptas viajn komentojn, kritikojn, aldonojn...

La redaktanto

De paĝo 2a

horoj da lernado, eĉ se intere estis duonhora paŭzo. Ne nur kursanoj laciĝis, kun sekva perdo de bezonata atentemo, sed ankaŭ la kursogvidantoj. Multegis la nemaltrafindaj programeroj, sufiĉas ke mi citu la nomojn de kiuj intervenis per siaj prelegoj: Humphrey Tonkin, Carlo Minnaja, Mihai Trifoi, Fabrizio Pennacchietti, Maria Butan, Federico Gobbo k.a. Nu, estis kiel dum UK-o! Jes, tio veras, ankaŭ en la senco, ke pluraj el tiuj interesaĵoj estis planitaj samtempe kaj, ne povante duiĝi, ... Ekz. tute neebilis al mi ĉeesti la planitajn intervenojn, ĉar ĝuste en la plej frandinda tago (mardo la 23^a), riĉa je ĉio mense kaj spirite ĝuebla, mi turismis en Romo! Ne mankis kantado (Manuel Rovere) nek ventrodancado (Paola Tosato); surprizis ĉiujn la altnivela, eksterordinara fortepiana koncerto de la ĉarmega 19-jara esperantisto Giorgio Di Nucci, kaŭze de kiu mi ne fermis la okulojn dumnokte, ĉar lia pasia ludado kaj la senmortaj muzikaĵoj de li elektitaj sonadis kaj resonadis en mia menso. La Tuskola Ĥoro kantadis por ni en pluraj lingvoj, inkluzive de Esperanto, kaj, en la vendreda vespero, tago de la fermo, kiel ĉerizeto sur torto, kronis la kongresan semajnon la spektado, en *Monto Porzio Catone*, de la teamo *Aranira*, kiu prezentis, impete, kulture, entuziasmige, muzikaĵojn, kantojn kaj dancojn de la centra kaj suda Italio. Oni ludis per tradiciaj instrumentoj: akordiono, frapgitaro, gurdo kaj diversgrandaj tamburinoj. Kiaj voĉoj! Kiaj sonoj! Kiaj dancoj! En iliaj voĉoj oni sentis la amon, la pasion al ilia tero, al iliaj tradicioj; la gajaj kaj tamburantaj sonoj vibrigis ĉiujn korpojn, la akordiono sin esprimis potence kaj sonore; la gedancistoj ekmovigis ĉiujn sur iliaj seĝoj, ĝis kiam - spontane kaj ne plu bremseble - oni leviĝis kaj aliĝis al la senbridaj tarantelistoj, pinĉo- kaj salto-dancistoj, kaj stornelistoj. Mirinda adiaŭo! Gratulojn al ĉiuj organizantoj, dankegon kaj ĝis la revido en 2017! EIda



Septembra Programo

2-a, vendredo	20h00 - Malferma Tago de TEA: Bonvenon al vi ĉiuj! Fotoj pri la UK en Nitra: prezentos Elio
8-a, ĵaŭdo	17h00 - Prezento de Esperanto kaj L. L. Zamenhof, ĉe la Poŝta kaj Telegrafa Muzeo en Triesto
9-a, vendredo	20h00 - Memorante mondfamajn eminentulojn!
10-a, sabato	Fermo de la Ekspozicio
11-a, dimanĉo	12h00 - Festo de Amikeco sur Monto Forno. Petu informojn pri kunirado!
16-a, vendredo	20h00 - Fotoj pri Frascati kaj Romo - prezentos Elda
20-a, mardo	17h30 - Oficejaj laboroj
23-a, vendredo	20h00 - Poeziaĵoj italaj kaj esperantaj
27-a, mardo	17h30 - Oficejaj laboroj
29-a, vendredo	20h00 - Esperanto-filmoj de UEA

Oktobra Programo

4-a, mardo	17h30 - Starto de unuagrada kurso: prezento de la lingvo kaj enskribiĝoj
7-a, vendredo	20h00 - Prelegoj el la interreto
11-a, mardo	17h30 - Kursoj de Esperanto
14-a, vendredo	20h00 - Memorante mondfamajn eminentulojn!
18-a, mardo	17h30 - Kurso de Esperanto
21-a, vendredo	20h00 - Poeziaĵoj italaj kaj esperantaj
25-a, mardo	17h30 - Kurso de Esperanto
28-a, vendredo	20h00 - Legado de E-libro

Divenludo de Viglo

SOPIRO AL LIBERO

Kun siaj fratoj kunigita
ĉiam ĝi restos nur la dua,
eĉ emanta tute elstari
dum diskuto tre furioza!

Kiu mi estas? Ha, ha, ha!



BULTENO de TRIESTA ESPERANTO-ASOCIO
Redaktanto: Elda DOERFLER - testudo.ts@gmail.com
Sidejo/Poŝta adreso: Via del Coroneo 15 - IT-34133 Triesto
Kunventagoj: marde 17.30-20; vendrede 19-21
Tel: (+39) 345 2490291 - 040 350093; 339 2226936
Banka Konto: Unicredit—IBAN IT 53 U 02008 02242 000102990439
Reto: esperantotrieste@yahoo.it; nored@tiscali.it
Asociaj ttt-ejoj: www.tea1906.altervista.org;
 www.karstajtagoj.altervista.org

Aperis antaŭ 106 jaroj

En la kvina volumo de *La Revuo*, Septembro 1910-Aŭgusto 1911, eldonita de LIBREJO HACHETTE KAJ K^o, Parizo, kun kiu konstante kunlaboris D^{ro} L.L. Zamenhof kaj redaktita de Carlo Bourlet, mi trovis la jenan aforismon:

"se oni atentis inter ĉiuj bestoj, la kato, muŝo kaj virino estas tiuj, kiuj perdas pli da tempo en sinornamado".

La frazo estis skribita de Jean Charles Emmanuel Nodier (1780-1844), franca verkisto kaj entomologo, kiu grave kontribuis al la naskiĝo de la Romantikismo. Estas interese legi lian biografion en la interreta Vikipedio, kvankam tiu lia frazo certe ne renkontos la aprobon kaj konsenton de ni ĉiuj (aŭ jes?!?). Prie mi atendas viajn komentojn,



ĉar ankaŭ tio dependas de la vidpunktoj, ĉu ne? Tamen estis io alia, kio altiris mian atenton: en la listo de liaj verkoj, aperas jena libra titolo: *Jean Sbogar, histoire d'un bandit illyrien mystérieux* (1818), kiu, tradukita al itala, iĝas: *Giovanni Sbogar, il bandito: racconto triestino*, libera versio de Francesco Bianchi; Trieste: A. Levi, 1855. En Esperanto tio estas: *Giovanni Sbogar, la rabisto: triesta rakonto*. Nekredeble! Mi ne povis halti tie kaj eknavigadis por trovi ion pli pri tiu malnova libro.

La serĉado estis premiita kaj jen eta resumo de la enhavo de libro, kiu estas unu el la unuaj historiaj romanoj de la Romantikisma periodo, disvastiĝinta en la 19^a jarcento tra tuta Eŭropo.

"Tre romantika estas la legendo de *Lotario*, originala nomo de tiu mistera Sinjoro kiu kaŝiĝis malantaŭ alia nomo: *Giovanni Sbogar*. Li estis tiom fascina kiom kruela bandito, teruristo en la Istria kaj Karsta teritorioj. Tre ruze, li alternis en sia duobla rolo de respektinda bonfaranto kaj de senkompata murdisto. Tiu-tempe li eĉ trovis la tempon enamiĝi je la dolĉa fraŭlineto *Antonia*, jen postkurante ŝin tra la arbaro *Farneto* [N.d.r.: arbaro en la ĉirkaŭaĵo de Triesto] aŭ tra la Veneciaj stratetoj, jen ŝin malproksimigante, forpuŝante, tiel balanciĝante inter animangoroj kaj konscienciproĉoj. Ŝin li retrovos malliberigita en subtera kelo de la *Duino*-a Kastelo [N.d.r.: kastelo kelkkilometre de Triesto], post kiam ŝi estis atakita kaj priŝtelita de lia komplikaro. Tiam, konsciiĝinte pri siaj malbonfaraĵoj kaj trompaĵoj, li dronos en maron frenezecan, dum *Antonia* pluvivos en silenta kaj kvietna monaĥinejo."

Tre interesa la fakto, ĉefe por triestanoj, ke franca verkisto de la 19^a jc romanon skribis pri iu bandito fie aganta en nia teritorio: de kie venis la inspiro? Esplorindas!!!