TEA-BULTENO

22ª JARO - N° 151 | MARTO - APRILO | N. 3-4/2020

Paradigmo de stulteco – Mono transformas fidelecon en malfidelecon, amon en malamon, virton en malvirton, malvirto en virton, serviston en mastron, mastron en serviston, malsaĝecon en inteligenton, inteligento en malsaĝecon.

Karl Marx, germana historiisto kaj filozofo (1818 - 1883)

Jara Asembleo - Trieste, 23 februaro 2020
Raportoj pri la agado en 2019

MORALA RAPORTO DE LA PREZIDANTO

Estimataj Asocianoj, karaj Geamikoj! Bonan tagon kaj bonvenon al tiu ĉi tradicia rendevuo dum kiu ni resumos la faritaĵojn kaj klopodos kunmeti plurajn agadojn por daŭrigi en nia laboro favore al Esperanto kaj nia asocio.

Estas aparta plezuro saluti kaj bonvenigi Martin Stuppnig-n, nian Honoran membron, kiu ekde la pasinta jaro finfine denove sukcesas partopreni en tiu ĉi nia grava asembleo. Kaj pro tio mi dankas la Fervojan Entreprenon, kiu restarigis la trajnan kunligon inter Aŭstrio kaj Trieste. Tiu ĉi fakto ion signifas: ke ni persone fartas sufiĉe bone, ke nia grupo vivas, ke ni ankoraŭ sukcesas pagi la elspezojn por tiu ĉi sidejo.

Ankaŭ ĉi-jare mi devas atentigi vin ĉiujn pri nia ne tro facila situacio. TEA, malgraŭ siaj 114 jaroj, povas ankoraŭ sukcese labori por Esperanto en Trieste kaj en nia Regiono: pluraj faktoj tion pruvas. Mi citu la demandon pri ebla kurso en *Gemona del Friuli*; interesiĝo pri nia lingvo en *Palmanova* fare de iu interesa koruso preta kanti ankaŭ en la internacia lingvo; ebla revivigo de esperanto-agado en *Gorizia* danke al Alberto Muzzu, kiu pretus ankaŭ ĉi-printempe gvidi kurson, al la ekspozicio pri Zamenhof ĉe la tiea Sinagogo, kaj precipe pri lerneja projekto de Lingvistika Liceo kiu – sendepende de ni – danke al 'Erasmus-porjunularaj projektoj' sendos studentan grupeton al Bialistoko kie ĝi estos envolvita en programo pri Esperanto.

Do… kial nia situacio ne estas facila? La respondon vi jam konas: ni estas ĉiam pli malmultnombraj kaj mankas al ni la necesaj novaj membroj por aktive kaj laboreme pluporti la torĉon de Esperanto en nia Regiono.

Tamen… ni estas esperantistoj, ĉu ne? Ni profesie «esperas», malgraŭ ke la vivo fariĝis ĉiam pli komplika, malfacila, kaj kunmeti fruktodonajn agadojn postulas ne nur konstantan laboron sed ankaŭ financajn rimedojn. Malgraŭ ĉio ni estas kontentaj, ĉar inter ni troviĝas kelkaj junaj membroj kun granda entuziasmo, kies nomojn ankaŭ ĉi-jare mi volas citi: Peter Grbec, Mirko Nikodimovich kaj Giampaolo Tomasi. Novaj fortoj, novaj esperoj, novaj labormetodoj, espereble, sukcesos pluvivigi nian asocion kaj permesi ĝian kreskon.

Printempe 2018, la Itala Esperanto-Federacio proponis al ni organizi en Triesto la 86ª Italan Kongreson de Esperanto dum la lasta semajno de aŭgusto. Ni akceptis. Ni laboregis dum la restanta parto de 2018, laboregis multe pli en la tuta 2019ª jaro kaj eĉ komence de 2020. Ni laboris sukcese, malgraŭ ĉio: niaj gastoj estis tre kontentaj pri la organizo, pri la programo, pri la kongresa etoso vere internacia, pri la urbo. Kaj ĉi-rilate mi volas legi letereton skribitan de kongresano al nia taga ĵurnalo *Il Piccolo*.

ESPERANTISTA TRIESTO

Ekde sabato mi vivas mirindan aventuron: mi pasigas momentojn kaj horojn kune kun personoj alvenintaj el la tuta mondo (krom Oceanio), sub la signo de dialogo kaj interŝanĝo de informoj, opinioj kaj emocioj. Mi dankas pro tio Trieston, kiu elmontras al ni sunan akceptan bonvenigon kaj senperan, samkiel ĝiaj ventoj. La esperantistaj geamikoj revenos hejmen kun granda sereneco en la koro. Dankon!

Ivan Orsini/Bologna

Supozeble tiu ĉi kongreso estos la lasta "granda" aranĝo organizita de nia Asocio. Por mi persone tutcerte. Mi ne diras, ke TEA nenion en- ➔

➔ treprenos… sed en la venontaj jaroj oni devos precipe klopodi plifortigon de nia grupo pere de lingva instruado, de kunvenoj regionaj kaj de Alp-Adriaj renkontiĝoj por krei kunlaboradon kaj disvastigadon de niaj celoj. Dum la pasinta jaro ni daŭrigis kunlaboradon kun aliaj kulturaj lokaj asocioj, kaj multe pli estus okazinta se ni havus la fortojn por tion fari. Pro tio, mi diras al vi: "Ne supozu ke oni rajtos ripozi…"

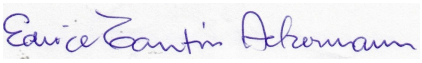
Tikla problemo estas la partopreno en niaj vesperaj programoj, kiu tro ofte bedaŭrinde estas limigita. Partopreno en niaj kunvenoj estas ege utila por la asocia vivo, por flegi kontaktojn, por interŝanĝo de ideoj kaj preparo de projektoj, kaj absolute necesa por lingva ekzercado. Certe ni ne kapablas proponi allogan programon, kvankam ni ofte instigis vin sugesti kaj proponi ion prezentindan.

Kiel kutime, ankaŭ ĉi-jare mi alvokas al kunlaboro kaj al subteno de nia asocio. Maltrankvilo pri la estonteco sentiĝas, tamen ni ne permesu ke TEA velku malrapide kaj senhalte: se ĉiu el ni helpos, oni povus realigi multon. Mia aŭspicio estas, ke TEA daŭrigu sian agadon en la venontaj jaroj same aktiva kaj sukcesa kiel ĝis nun, ke ĝia engaĝiĝo ne haltu, ke tiu ĉi sidejo estu plena je novaj esperantistoj, ke ĉio flugu alten kaj prospere. Kaj la via?

Longa parolado tedas aŭskultantojn. Nun estas la momento por transdoni la podion al la diligenta Segretario.

Koran dankon por la atento!

Vivu TEA kaj Esperanto!



AGADRAPORTO DE LA SEKRETARIO

Tre karaj TEA-anoj! Estimataj Gastoj!

Laŭtradicie, dum la ĉi-jara Asembleo estos legitaj la raportoj pri la disvolviĝintaj agadoj de TEA.

La plej granda evento de la jaro estis la organizado de la 86ª Itala Kongreso de Esperanto (24/08-31/08 plus du postkongresaj turismaj tagoj), kies prizorgado malhelpis nian agadon alikampan. Kiel sciate, en ĝi partoprenis 258 esperantistoj el 28 landoj, eŭropaj kaj ekstereŭropaj (Afriko, Azio, Sud-Ameriko). Pri ĝi vi jam scias ĉion, ĉar tre vigle vi ĉiuj laboradis kaj helpadis dum la tuta semajno - pro ĉio ĉi vi estu elkore dankitaj!

Septembre (26): Sekve de la Itala Kongreso, oni invitis TEA-n paroli pri Esperanto en *Gemona del Friuli*. Pere de bildoj estis skize prezentitaj la historio kaj gramatiko de la lingvo. Ĉeestis ĉirkaŭ 20 personoj, kiuj montris grandan intereson pri ĝi. Fine ni proponis rapidkurson de Esperanto en printempo 2020.

Aŭgusto - Septembro: De la 23ª de aŭgusto ĝis la 27ª de septembro ĉe la Poŝta kaj Telegrafa Muzeo Mezeŭropa, en Placo V. Veneto, okazis la ekspozicio pri "Triesto kaj Esperanto": per dek kvin afiŝoj oni prezentis bildojn kaj priskribojn rilatajn al la triesta E-movado ekde 1906 ĝis 2019. Tio povis esti aranĝita danke al la subteno de la Italaj Poŝtoj kaj de la direktorino de la Poŝta Muzeo, d-ro Chiara Simon. La ekspozicio havis bonan sukceson kaj altiris multajn vizitantojn inkluzive de pluraj kongresanoj. Tiam aperis ankaŭ poŝta stampo kaj estis eldonita priekspozicia poŝtkarto.

Septembre: Je ties duono E.A. kaj E.D. vizitis Mario-n Cerne, ĉe lia Antikva librejo *Umberto Saba*, por alporti la poeziaĵon TRIESTE en la esperanta traduko de Carlo Minnaja, kiun, en la dua eldono, li promesis aldoni en la libro: tiu poeziaĵo jam aperas en ĝi tradukita al 16 lingvoj. Kialo de la renkontiĝo estis la vizito de grupo da kongresanoj, dum ekskurso tra la urbo.

Novembre (06): Denove TEA petis libran subvencion al la FONDAĴO BIBLIOTEKO APOGO BACHRICH – UEA por nia biblioteko. Oni sendis liston de 8 laste eldonitaj E-libroj. Ĝis nun nenia respondo alvenis.

Novembre (14-17): Marija Belošević (Zagrebo) organizis, kvarafoje, Memorialon honore al Lucija Borčić, plus premian aljuĝon al partoprenintoj en la proza TradukKonkurso, lanĉita kelke da monatoj antaŭe. En tiu aranĝo partoprenis Edvige Ackermann, kiu parolis pri tradukado de poeziaĵoj kaj legis kelkajn el nia libreto "Kiam ekfloras la migdalarbo", sekve ŝi partoprenis en skajpo-diskuto kun aliaj esperantistoj el diversaj landoj pri la temo "Patrina lingvo kaj traduko alilingven". Elda Doerfler kontribuis per sia laboro de ellegado kaj juĝado de du prezentitaj tradukaĵoj.

Decembre: Daŭras la Projekto BITOTEKO, establita de Daniele Binaghi, Antonio de Salvo kaj Debora Rossetti, havanta la celon konservi virtuale la paperan materialon, nome artikolojn, libretojn kaj ĉefe ĵurnalojn publikigitajn en Italio de pluraj asocioj. Danke al tiu sistemo ankaŭ la TEA-Bultenoj, ekde la 1a numero - januaro 1998 - ĝis hodiaŭ, havos pli sekuran vivon en tiu ejo. Kunlaboras en tio E. D. kaj Elio Nocent, kiuj enigis/os ĉiujn ekzemplerojn en tiun Bibliotekon. La Bitoteko estas konsultebla de iu ajn.

Decembre (3/12/2019 - 27/02/2020): La 3ªn de decembro 2019 je la 18ª horo, en la teretaĝa halo de la Sinagogo en Gorizia, estis ➔

inaŭgurita la ekspozicio: DEPOST 160 JAROJ DE LA NASKIĜO DE ZAMENHOF, INICIATORO DE DIALOGO INTER DIVERSAJ POPOLOJ KAJ KULTUROJ. Por ĝia sukceso aktive kunlaboris TEA kun la prezidanto de la Asocio Amikoj de Israelo, Lorenzo Drascek, kiu disponigis la ejon kaj bezonatan materialon por la muntado kaj eksponado. La historio de LLZ estas prezentita per 18 presitaj tabuloj, pendigitaj ĉe la muroj. La ekspozicio ricevis la patronecon de la Komunumo de Gorizia. Ĝi estas malfermita ĉiu-marde kaj -ĵaŭde, ĝis la 27ª de februaro 2020. Kelkfoje okazis ankaŭ gvidataj vizitoj. Partoprenis en ĉi ekspozicio ankaŭ d-ro Stefano Cosma, el Gorizia, per materialo priesperanta aparteninta al lia praavo Antonio Cosma, kiu ekde la fondiĝo de la Esperanta Rondo Trieste, estis ĝia sekretario.

Decembre (15): Kiel tradicie oni festis la naskiĝ-datrevenon de nia Majstro. Estis priparolita la elstara figuro de Lazaro Ludoviko Zamenhof.

Pri tradiciaj renkontiĝoj: Maje ni vizitis, kune kun la geamikoj el Rijeka, la vidvinon de nia kara Marĉelo Trampuh en Kaštelir.

Pri ekstera informado:

Kiel kutime **anoncoj/informoj** pri kursoj, programoj, aranĝoj en Triesto kaj aliloke estis senditaj dum la jaro al lokaj radioj, ĵurnaloj, sed precipe per la reto (Facebook, nia TTT-paĝo, gazetaraj informoj al retaj ĵurnaloj).

Kun la revuo *Insieme Volontariamente*, eldonita de la Centro pri volontula servado (CSVFG) kaj aperanta ĉiun trian monaton (kvarfoje jare), E.A. kunlaboris per artikoloj pri Esperanto. Bedaŭrinde komence de 2019, la revuo ĉesigis la aperadon ĉefe pro financaj malfacilaĵoj.

Dum la jaro okazis diversaj intervjuoj, perradiaj kaj televidaj, precipe ligitaj al la 86ª itala kongreso. Same triestaj ĵurnaloj, *Il Piccolo* kaj *Primorski Dnevnik*, skribis pri la aranĝo**,** kaj RAI3, Slovena Televido kaj Tele4 elsendis interesajn intervjuojn.

Alirprogramoj de RADIO UNO: daŭras la ĉeesto de Esperanto en la aliprogramoj de RAI. Dum la jaro okazis entute 9 elsendoj pri diversaj temoj.

Ĝeneralaj informoj:

TEA-Bulteno: senhalte la ses-paĝa asocia informilo aperas ĉiun duan monaton. Ĝi estas dissendata al ĉiuj membroj de TEA, ĉu paperversie ĉu rete, kaj ankaŭ al pluraj esperantistoj aŭ grupoj tra la mondo. Pro la laboroj prikongresaj tamen ĝi aperis nur tri-foje.

Estrarkunsidoj: dum la jaro oni kunsidis du fojojn, sed konstantaj estis la interrilatoj, precipe pro la organizado de la kongreso.

Korespondado: Kiel jam okazas de kelkaj jaroj leteroj, paperversiaj, preskaŭ ne plu atingas nian poŝtokeston, sed retmesaĝoj estas preskaŭ nekalkuleblaj. La plej gravaj estas konsulteblaj en kompakta disko, troviĝanta en la koncerna ujo pri „Korespondado 2019 ".

Fine de tiu ĉi raporto, mi dankas vin pro la atento.

Elda Doglia

POEZIO EL ĈIUJ ĈIELOJ

Konkurso pri poemoj en Esperanto kaj la itala lingvo, okazinta jam sesafoje kaj ĉiam pli fama tra la mondo!
Sen partoprenkotizo! Ajna temo estos akceptita!
Rajtas partopreni: Ĉiuj poetoj, el nia planedo

La **versaĵoj** povos esti italingve, Esperante, aŭ en ambaŭ lingvoj.

★La **poetoj** rajtas partopreni per nur unu poeziaĵo ne pli longa ol 50 (kvindek) versoj entute.

Oni sendu ĝin, kune kun la aliĝilo, retpoŝte
al samideano@hotmail.it
aŭ al nmorandi@promonet.it

Eblas elŝuti la **aliĝilon** en formato DOC ĉe la retejo, kie troveblas pluaj detalaj informoj: https://www.iconcorsidisamideano.it/poezio-el-ciuj-cieloj-sesa/

La **verkoj** devos alveni antaŭ la 30ª de aprilo 2020.

Realigo de libro

La juĝantaro elektos la plej belajn versaĵojn (50), kiuj konsistigos interesan poezian kolekton el ĉiuj latitudoj, laŭ koroj kaj mensoj de nia planedo.



La **poemoj**, kiuj alvenos en la itala lingvo, estos tradukitaj al Esperanto de konata esperantisto kaj itala poeto. La poemoj, kiuj alvenos en Esperanto estos tradukitaj al la itala lingvo, de alia esperantisto, itala poeto.

En la eldonota **libro**, do, la sama poemo estos legebla en du lingvoj: dekstrapaĝe en la itala lingvo, maldekstre en Esperanto.

Al ĉiuj partoprenantoj, Samideano sendos la verkaron en PDF, kiam ĝi estos preta kaj eldonita.

La **premiada ceremonio** okazos en la salonego de klasika liceo *Maurolico* en Mesino (Sicilio, Italio), la 18ª de oktobro 2020, je la 4ª horo posttagmeze.

Informis Nicola Morandi, Esperantista Sicilio

Partoprenu, partoprenu amase!!!

Historioj el la iama Triesto

Tuthazarde, klopodante iom ordigi mian labor-ĉambron, inter pluraj ĵurnaleltondaĵoj, pli ol jardekaj, mi trovis iun kies titolo altiris mian atenton: "La triesta tombo de *La Guardia* senior". La subtitolo jenis: "La patro de la mita urbestro de Novjorko ripozas en la anglikana tombejo". De decembro 2007 kuŝis tiu artikolo en la 'neforgesindaĵujo', atendanta finan malkaŝiĝon. La sola rilato kun Triesto estas tamen, ke tiu eksterordinarulo havis kelkajn mallongajn rilatojn kun ĝi, ĝis kiam fine li decidis veni, en siaj lastaj vivojaroj, al mia urbo kaj aliaj proksimaj lokoj.



Tre trafaj estas la enkondukaj vortoj de la artikolisto: "*Ĉi-monde ekzistas malkvietaj homoj, kies vivoj estas tiom mozaikaj, ke, trafoliumante la diversajn epizodojn, oni malfacilas kredi ke tiuj apartenu al ununura individuo.*"

Achille La Guardia naskiĝas en 1849, en Cerignola [Ĉerinjola] apud Foggia. Filo de bonstata familio li ricevas altkvalitan edukadon. En 1863, 14-aĝa, li eniras la Konservatorion en Napoli, kie li diplomiĝas post tri jaroj. Ekde tiam muziko altgrade grava fariĝas por li.

De 1866 ĝis 1870 li soldatservas en la Itala armeo, kiel membro de muzikbando en la 16ª Infanteria regimento. Li partoprenas en la lasta milito por italia sendependeco. Oni scias, ke li estas eĉ dekoraciita per honormedalo. Post la konkero de *Porta Pia* (Romo) li forliberiĝas de la militista servo kaj iras al Svisujo, kie li restas kvar jarojn. En tiu lando A. La Guarda iĝas tre aprezata muzikisto kaj orkestrestro. En tiu rolo li iras al Batavio, nuna Ĝakarto, por direkti militbandon en la nederlandaj kolonioj. Post tio ĉi li atingas Trieston, kie oni lin engaĝas kiel direktoron de la aŭstro-hungaraj veteranoj. Sed lia naturo instigas lin al aventuroj, tial sekve de interesa propono li decidas eklabori surŝipe laŭ la linio Hamburgo-Novjorko. Tiom sukcesa kaj talentoplena estas lia aktivado kiel muzikisto kaj spektakla prezentisto, ke oni komisias al li prestiĝan taskon, ĉiam primuzikan, en granda hotelo de *Long Beach*: tiam li decidas establiĝi en Usono. De tie li forvojaĝas, post kelka tempo sed nur provizore, direkte al Triesto, por edziĝi kun Irene Luzzato Coen, kiun li estas koninta kelkajn jarojn pli frue. La hebre-devena familio de la fraŭlino estas tre fama en Triesto kaj Italio: multaj membroj de tiu familio estas universitataj profesoroj, militherooj, kaj eminentuloj, el kiuj distingiĝas Luigi Luzzati, la unua italia ministro post la unua mondmilito. La geedziĝo do okazas en Triesto je la 3ª de junio 1880: la saman tagon la paro ŝipe reiras al Nojorko, kie ili ekloĝas en *Greenwich Village* (Novjorko). Tie naskiĝas la filino Gemma [Ĝema] (1981) kaj la filo Fiorello (1982)

La muzikista kariero, daŭre brila kaj sukcesoplena, de Achille La Guardia portas lin kune kun la familio, de unu flanko al alia de Usono, ĝis kiam, por doni iom da trankvilo al ĝi, li revenas al Eŭropo por momente loĝigi en Triesto la edzinon kaj gefilojn ĉe la familio de siaj bogepatroj: tio estas en 1885. Septembre de la sama jaro, revene de Eŭropo, li denove rekrutiĝas "*sub la ombro de la steloplena flago*", kaj estas destinita kun la 11ª infanteria regimento al Fuerto *Sully* (Suda Dakoto), kie, post iom da tempo, li estas atingita de siaj gefamilianoj. Tiu periodo estas aparte malfacila, pro la prava rezistado de la ruĝhaŭtulaj triboj, estrataj de la Apaĉa Churicahua, Ĝèronimo, kiu ŝakigas dum jaroj la kvinmil soldatojn de la garnizonejo. El la memorkajero de la filino Ĝema: "En Fuerto *Sully*, mi amikiĝas kun iuj tribanoj *Sioux*: ni interparoladas iom en la hispana kaj iom en la itala lingvoj. Ni interkompreniĝas kaj amikeme interŝanĝas donacojn." Do, tiuj estas la jaroj de la lastaj bataloj inter la ruĝhaŭtuloj kaj la blankula invadinto, nehaltigebla en la genocido. La valora Ĝèronimo kapitulacas en 1886. A. La Guardia vivas tiujn terurajn momentojn delokiĝante de unu garnizonejo al alia. En tiu periodo li renkontiĝas kun kolonelo William Cody, pli bone konata kiel *Buffalo Bill.*



Familio LA GUARDIA en Prescott, Arizono, en 1896. Gemma La Guardia, Fiorello, du nekonataj fraŭlinoj, Richard La Guardia, nekonato, kaj Achille La Guardia, bandestro ĉe la Usona armeo.

Kiam eksplodas la hispana-amerika milito, li devas iri al Tampa, Florido, kie bedaŭrinde li malsaniĝas je malario kaj grava toksiĝo sekve de manĝo de enladigita putra viando.

Tiuj okazaĵoj postlasas al li multajn seriozajn konsekvencojn, tial li estas forliberigita de la militservado: kiel rekompencon pro sia sindo-

➔

nemo al Usono, li ricevas la mizeran pension el 8 dolaroj monate! Pro daŭraj malsaneco kaj senlaboreco, li reiras al Eŭropo kun la tuta familio, kaj ekloĝas denove en Triesto, la urbo de sia edzino. Tie ĉi li aktivadas dum du jaroj kiel ekspedisto ene de la haveno, ĝis la jaro 1900, kiam li decidas atingi en Budapeŝto la filon, tiam oficiston ĉe la usona Konsulejo. En tiu urbo subite mortas la edzino, kiu estas entombigita en la loka hebrea tombejo.

Samjare li investas sian ŝparitan monon en Koper, kie li luas Hotelon *Gastejo Sartori* kaj pli poste la *Centran Gastejo*n. Fine komenciĝas por li periodo pli trankvila kaj serena: kun li vivas la filino Ĝema, kiu lin helpas en lia agado kiel direktoron de la loka Filharmonio, kie li ludas kaj violonon kaj mandolinon. Fiorello en tiu periodo estas atašeo ĉe la Konsulejo de Rijeka, tial li ofte povas viziti la familion kaj restadi kun la patro.

Subite, je la 21ª de oktobro 1904, dumnokte Achille La Guardia mortas. La filo decidas enterigi lin en la Anglikana tombejo de Triesto.



Sur lia tombo, rektangula bloko el griza sablo-ŝtono, estas skulpitaj la emblemo de Framasonismo – cirkelo kaj ortilo, kun centre la litero "G" – kaj liaj nomo, naskiĝ- kaj mortodatoj. *ElDo*

Eltiris, kunmetis kaj tradukis
El la triesta tagĵurnalo *Il Piccolo* kaj Vikipedio

Obezeco: kiaj la danĝeroj?

Kiam oni parolas pri tiu ĉi tre vasta kaj kompleksa problemo, ordinare oni fingromontras al aliaj landoj, aŭ, pli ekzakte, precipe al Usono. Fakte tie, jam de multaj jaroj, obezeco fariĝis tutnacia problemo. Laŭ donitajoj arigitaj de la Nacia Statistiko pri sano kaj nutrado, pli ol 40% de usonanoj estas eksternorme grasdika. Sed kio plej prizorgigas, estas ke el ses infanoj kaj knaboj (inter 2 ĝis 19 jaroj) unu estas grave superpeza: ni atentu, ĉar superpezeco aŭ obezeco riskas endanĝerigi ilian tutan postan vivon.

Kaj en Italujo? Kia estas la situacio? La statistika raporto ellaborita de NeRegistara Organizaĵo *Helpcode*[1] asertas, ke ĉ. centmil infanoj estas obezaj aŭ havas korpan pezon pli altan ol la normalan, el kiuj 21% estas viroj kaj 14% inoj.

Je monda nivelo la nombro de infanoj aĝantaj malpli ol 5 jarojn kaj suferantaj tiun problemon, rezultas daŭre pliiĝanta, tiom ke estas jam superita la kvanto de 40 milionoj, kaj tio estas 10 milionoj pli ol en 2000. La familioj de la Centra kaj Suda Italujo, kie la niveloj de instruado kaj enspezoj estas pli malaltaj, kompare kun la nacia mezumo, rimarkas pli altan ĉeeston de tiu fenomeno.

Kompreneble ke mis- kaj tro-uzadon de maltaŭgaj nutraĵoj influas precipe la nekorekta nutro-edukado. Ĝuste super tiu ĉi manko oni devas multe labori, por eviti kiel eble plej baldaŭan degeneradon de manĝosistemo en la estontaj generacioj.



Tamen oni ne malkuraĝiĝu, ĉar antaŭ pli unu monato esploristoj de Infan-Malsanulejo en Romo malkovris, ke en la oliv-oleo estas substanco kiu plibonigas kelkajn malsanigajn efikojn de obezeco en infanoj.

Temas pri la **Hidrokso-tirozolo** aŭ **$C_8H_{10}O_3$** (*idrossitirosolo*) apartenanta al la familio de fenoloj, ĥemiaj komponaĵoj ĉeestantaj en diversaj nutraĵoj kaj trinkaĵoj (oleo, vino, ktp) kapablaj malhelpi oksidantajn procezojn. Tiu ĉi malkovro estis jam publikigita en medicina sciencrevuo.

La esploroj komenciĝis per atenta pritaksado de la nombro de personoj, estantaj aŭ obezaj aŭ superpezaj: la rezultoj de tiu enketo urĝigis la medicinistojn kaj aliajn fakulojn senprokraste alfronti la problemon. Fakte tiam evidentiĝis ke preskaŭ unu plenkreskulo el du (45,1%), suferas je superpezeco aŭ obezeco, dum infanoj, inter 8 kaj 9 jaroj, estas superpezaj - 21,3% - kaj 9,3% estas obeza.

Do, fakte la afero fariĝas vere danĝera, precipe rilate al junaj generacioj.

Oni enfokusigis sian atenton sur la infanojn kun troa pezeco: evidentiĝis la ekzisto de pliiĝo de kazoj de grasa hepato aŭ hepata steatozo ne-alkohol-devena. Tio signifas kronikan hepatan malsanon, tre oftan en la okcidenta

Noto 1: *Helpcode celas plibonigi la vivkondiĉojn de infanoj ene de iliaj komunumoj, kie ili kutime vivas, per konkretaj iniciatoj subtene de ilia edukado, de ilia bonfarto, de ilia evoluado. Ĉi NeRegistara Organizaĵo laboras kaj en Italio kaj en la mondo, por garantii al ĉiu infano kaj infanino familion lin/ŝin protektantan kaj prizorgantan; altkvalitan lernejon kaj komunumon kie kreski kaj progresi, en plena respekto de iliaj rajtoj, tial ke ili havu la eblon fariĝi plenkreskuloj kapablaj realigi proprajn revojn.*

mondo, de kiu suferas la 15% de la infanoj, ĝis 80-procento inter la obezaj.

Ĉi malsano preskaŭ ĉiam prezentiĝas simptomo-manka, sed ĝi kaŭzas tutan serion da komplikaĵoj, kiaj estas tutunue alta sangopremo, kun hipertrofio de la maldekstra korventriklo kio provokas, en la tempodaŭro, gravajn kardiovaskulajn komplikaĵojn, aŭ insulinorezistemo, unua paŝo al diabeto 2a tipo.

Prikontrolitaj estis 80 infanoj, kiuj suferis pro grasa hepato, disdividitaj en du grupojn el po 40. Al la unua grupo estis donitaj 7,5 mg-ojn da hidrokso-tirizolo kaj 10 mg-ojn da vitamino E; al la dua nur placebon *(=inertan substancon, sen medikamentaj efikoj*).

Post kvar monatoj, sen ia ajn ŝanĝo de la normala manĝo-kutimo, la fakuloj povis eltiri tri gravajn konkludojn rilate al la unua grupo: evidentiĝis granda reduktiĝo de la valoroj de oksidiga streso[2] - por 3 infanoj el kvar la problemo solviĝis; krome pliboniĝo de la insulinorezistemo kaj pliboniĝo de la hepata steatozo, kiu solviĝis en 60%-oj de la kazoj.

Oni tamen devas scii, ke tiujn bonefikojn ne eblas ricevi nur de la rekta konsumado de olivoleo, tia kia ĝi estas, interalie malkonsilinda pro la alta kaloria alporto, sed la fenolo devas esti utiligata post ĝia izolado de la aliaj komponantoj.

Alia gravaĵo de tiu scienca esplorado estas, ke tiuj substancoj estas tute naturaj, plie ili estas uzeblaj por kontraŭstari la komplikaĵojn de la obezeco. Oni nur devas atendi la oficialajn kuracprotokolojn por komenci la integriĝon per hidroksido-tirizolo.

Sed, aŭskultu min: la plej sekvenda rekomendo restas, ke oni devas ami sin mem, konservi siajn menson kaj korpon en kiel eble plej bona sanstato, evitante la rub-manĝaĵojn kaj sekvante adekvatan dieton, ekvilibran kaj naturan, kio tamen permesu al oni ĝui bongustaĵojn kaj frandaĵojn hejme preparitajn.

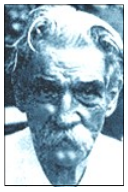
Sekvu la mediteranean dieton, inspiritan de la manĝkutimoj de Grekujo, Suda Hispanujo, Suda Italujo, k.a., privilegiantan cerealojn, fruktojn, legomojn, olivoleon, kaj modere uzantan fiŝojn, blankan viandon (kortobirdaron), ovojn, laktoderivaĵojn kaj dolĉaĵojn. Ni revenu al tiuj bonaj kutimoj mem pretigi la manĝojn, kaj ni evitu surtabligi jam kuiritajn nutraĵojn, aĉetitajn tie kaj tie ĉi, kies ingrediencoj estas dubindaj. Nepras ke "la hejma kuirmaniero ne malaperu": ni nur gajnos el tio ĉi - malpli da elspezoj, pli da bonfarto!

Prilaboris kaj tradukis E.D. el

il fatto alimentare

***Noto 2**: oksidiga streso estas tiu malekvilibriga cirkonstanco inter liberaj radikaloj kaj antioksidantoj, kaŭzanta i.a. ĉelan maljuniĝon, damaĝojn de la arteriaj kaj vejnaj parietoj.*

Marta Programo	
10a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso
13a, vendredo	20h00 - LA SEKRETA VILAĜETO kaj LA MAGIA LANDO, filmoj de la Laŭzana Esperanto-societo
17a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso
20a, vendredo	20h00 - Legado el libro de nia Biblioteko
24a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso
27a, vendredo	20h00 - Ni krucvortumu!
31a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso



Aforismoj

Ni vivas en danĝeraj tempoj. La homoj mastras la naturon, antaŭ ol lerni regi sin mem.

Albert Schweitzer (1875-1965), germana, kuracisto, muzikisto, luterana misiisto, filozofo

La homoj, ne povinte forigi morton, mizeron, malscion, oportune kredas, ke, por esti feliĉaj, sufiĉas ne pensi pri ili.



Blaise Pascal (1623-1662), franca matematikisto, fizikisto, filozofo k teologo

Aprila Programo	
3a, vendredo	20h00 - Konversacia Rondo pri Triesta kuirarto - kunportu viajn
7a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso
10a, vendredo	20h00 - Artikolo el UNESKO-KURIERO
15a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso
17a, vendredo	20h00 - Legado el libro de nia Biblioteko
21a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso
24a, vendredo	20h00 - Ni krucvortumu!
28a, mardo	18h00 - Dua-grada kurso

Denton mi eltiris!

Jen leviĝis, kaj ŝajnas tutklare
al nova vivo preskaŭ reveni.
Sed pripensas mi jam terure
al tiu "finjuĝa", kiam ĝi venos...

SOLVO LA TAGO

BULTENO de TRIESTA ESPERANTO-ASOCIO
Redaktanto: Elda DOERFLER - testudo.ts@gmail.com
Sidejo/Poŝta adreso: Via del Coroneo 15 - IT-34133 Trieste
Kunventagoj: marde 18-20; vendrede 19-21
Tel: (+39) 392 2860685 - 040 350093; 339 2226936
Banka Konto: Unicredit - IBAN IT 53 U 02008 02242 000102990439
Reto: esperantotrieste@gmail.com nored@tiscali.it
Asociaj ttt-ejoj: www.esperantotrieste.altervista.org;
www.tea1906.altervista.org; www.karstajtagoj.altervista.org

Uno per tutti … cinque per mille!

AIUTACI AD AIUTARE L'ESPERANTO

Il 5 per mille dell'IRPEF all'Associazione Esperantista Triestina
senza costi per voi!

Anche quest'anno i contribuenti, grazie alle disposizioni inserite nella Legge Finanziaria 2006, possono destinare il **5 per mille dell'imposta stessa** a sostegno di determinate iniziative di rilevanza sociale.

La nostra Associazione è fra gli enti che possono ricevere questo contributo.

Come fare ?
È molto semplice: basta indicare il numero di codice fiscale dell'Associazione nell'apposita casella prevista per la destinazione di questo contributo, nel momento in cui effettuerete la dichiarazione dei redditi per il 2019 (con il mod. Unico, il 730, il CUD, ecc). Il codice fiscale da indicare è il seguente:

90012340320

Invita perciò i tuoi amici, parenti, conoscenti, colleghi di lavoro, e tutte le persone che in qualche modo si dichiarano favorevoli all'esperanto, a scrivere nell'apposito spazio previsto nella dichiarazione dei redditi il

numero di codice fiscale dell'Associazione Esperantista Triestina ODV

Ringraziando per l'appoggio che ci potrai dare, porgiamo cordiali saluti.

ASSOCIAZIONE ESPERANTISTA TRIESTINA
Il Presidente
(Edvige Ackermann)

Associazione Esperantista Triestina ODV 90012340320