TEA-BULTENO

25ª JARO - N° 162 | MARTO - APRILO | N. 3-4/2022

Se belas vivi, tiom pli belas sonĝi, sed plej bela el ĉio estas vekiĝi.
Machado Antonio, hispana poeto (1875 - 1939)

Kara Legantaro!

Rigardante eksteren, de la balkono de mia kvinetaĝa loĝejo, jam mi ekvidas, ke naturo estas sin preparanta por bonvenigi la pli mildan sezonon. En la ĝardeno hortensioj timeme elmetas kelkajn helverdajn folietojn; ciklamenoj elstarigas siajn ĉarmajn kapetojn; la ĉerizarbo havas la brancaron jam tutvatitan per la delikataj blankaj floretoj. Baldaŭ for estos la vintro, sed jam de longa tempo, miaurbe, blovas forta vento, kies puŝoj skuas la ĵus naskiĝintojn. Tio ĉi tamen estas tute normala fenomeno en ĉi periodo: temas pri la bone konata *vosto* de la malvarma sezono, antaŭanonco de printempo.

Sed en alia parto de Eŭropo, blovas, blovegas pli terure, pli agrese, pli invademe kaj pli senkompate ventego milita, kiu dezertigas vilaĝojn, urbetojn, urbojn, mortigas infanojn, virinojn, virojn, kaŭzas detruojn neimageblajn, nuligas ĉiajn esperojn je paco kaj normala vivo, disĵetadas manplene - ĉie kaj ĉien - la semojn de plej profunda malamo: tiuj semoj enpenetros tiel funde en la suferantajn animojn, ke ili kristaliĝos en oniaj menso kaj koro, porĉiame. Tiaj semoj ne donos fruktojn, male plu kreskigos la amarecajn sentojn de forta malamo.

Diris Liliana Segre: *Mi timas vivi troe, por vidi aferojn, kiujn - laŭ mia opinio - la Historio definitive kaj rigore rifuzis, male ili estis nur en dormanta stato.* Via ĉagrenita redaktanto

Ĉenoj de sankta Antono



Levu la manon, kiu neniam estis ricevinta poŝtkarton aŭ leteron, nomatajn, almenaŭ en Italio, "ĉenoj de sankta Antono". Tio ĉi estas maniero por disvastigi mesaĝon, kiun la ricevanto devas multfoje kopii kaj transsendi al aliaj adresatoj, kiuj, siavice, faras la samon, ĝis la ĉeno iel aŭ ial rompiĝas.

Ĉu iam iu sin demandis, kial kaj kiam tiu *manio* naskiĝis? Laŭ onidiroj, la unuaj leteroj havantaj tian karakterizon, kvankam kun kelkaj diferencoj kompare kun tiuj aperintaj en la postaj 1910aj-1920aj jaroj, ricevis la nomon "leteroj el la ĉielo". Temis pri tre abunde ornamitaj leteroj, foje eĉ etaj kaligrafiaj artverkoj, al kiuj oni *aljuĝis* eĉ dian originon. Ĝenerale sur tiuj paperfolioj estis skribitaj preĝoj aŭ diaj revelacioj, sed tiu objekto posedis la superpovon protekti la ricevanton, tial la koncernato plue konservadis ĝin, en sekreta loko, ĝis sia vivofino.

Inter la 19ª kaj 20ª jarcentoj plejparto de la *elĉielaj leteroj* iĝis pli simplaj, eĉ pli koncizaj, sed la temo estis daŭre religiorilata. Oni ne plu devis teni nur por si mem, sed pli simple ĉion kopii por rapida transdonado al aliaj personoj, kutime amikoj, konatoj, parencoj... Por ke la rezulto de tiu agado estu aparte favora kaj avantaĝa, nepris ke la teksto - ofte temis pri preĝo - atingu kiel eble plej rapide iun precize indikatan nombron da homoj, alie malbonaj kaj malfeliĉaj eventoj - katastrofoj, mortoj, akcidentoj... - trafos tiun, kiu aŭdacis rompi la ĉenon.

Inter la du mondmilitoj la tekstoj ne plu estis religiotemaj, klare ili alkonformiĝis al la cirkonstancoj! sed iĝis bonŝancdezirantaj mesaĝoj. Por tiu, kiu ne intencis riski estontajn malagrablaĵojn, deviga estis la kopiado de la koncerna teksto, ekde 9 ĝis eĉ 13 fojoj, kaj sekva dissendado ien ajn. Granda malŝparo da energioj kaj mono!

La unua citaĵo pri *sankta Antono* aperas en 1928, sekve de publikigo en diversaj urbaj tagĵurnaloj de multaj protestoj de la legantaro, ricevinta insisteme tiajn mesaĝojn. Plej

al paĝo 5ª

KAFUMADO EN TRIESTE

Kafo, magia vorto en mia urbo!

Ĝi akompanas la triestanojn laŭlonge de ilia tuta vivo: ĉiam ajn estas la perfekta momento por gustumi tiun nigran eliksiron, tute sendependе de l' horloĝo: frumatene, matenmanĝe, posttagmanĝe, eĉ malfrunokte. Jes, se mi, ekzemple, trinkas varman kafon je la 22ª-23ª horo, bona dormado estas certigita.

Sed kial ĝuste en Triesto naskiĝas tiom granda amo al ĝi?

Tri estas la faktoroj kiuj kontribuis starigi tiun *intiman* rilaton.

Historiaj: la kafgrajno malbagatele estis elstara kontribuanto al la urba ekonomia kreskado;

Lokaj: pro la graveco de la estigitaj literaturaj kafejoj iĝintaj historiaj renkontiĝejoj de triesta intelektularo;

Tipe tradiciaj: ekde almenaŭ tri jarcentoj, triestanoj atribuis grandan valoron al gustumado de kafo, kio preskaŭa *ceremonio* fariĝis - ja, kafo ne estas ia ajn trinkaĵo!



Por klarigi la kialojn de tiu *empatio*[1], oni devas retroiri al la 18ª jarcento, periodo dum kiu la urbo estis parto de la habsburga imperio. En 1719 la triesta haveno estis proklamita "sendogana haveno" de Karlo la 6ª, tial la unuaj ŝipoj, venintaj de la otomana imperio kaj ŝarĝitaj per verda kafo, ankriĝis tie ĉi.

Fine de la 1800ª jaroj en Triesto granda parto de la tuta ekonomia sistemo havis kiel ĉefan kernon la kafon. Tiam ekzistis:

- ✪ 66 elportaj kaj komercaj firmaoj;
- ✪ 4 entreprenoj por kafprilaborado;
- ✪ ĉ. 10 kafrostadejoj;
- ✪ 60 kafvendejoj.

En 1904 estis fondita Borso pri kafo kaj, post malmulte da tempo, la havenon traveturis pli ol unu miliono da sakoj jare.

Hodiaŭ preskaŭ 30% de la enportita kafo en Italion pasas tra Triesto, kiu restas la plej grava "haveno pri kafo en la Mediteranea maro".

Nu, la supra parto estas nur eteta prezento pri loka kafhistorio. Sed ni nun parolu iomete pri la vera protagonisto, pri la iam nomata *nigra oro*, kiu sukcesas ĉiun ĉarmi per siaj aromo kaj gusto. Aldonindas, ke eĉ ĝiaj restaĵoj estas utiligeblaj... eĉ por malkovri ion misteran pri propra estonteco, kio ja por multaj estas tre ekscitiga! Tiom ekscitiga, ke en pasinteco intervenis la katolika eklezio deklarante ĝin "diabla trinkaĵo", dum en alia parto de la mondo, en tiu musulmana, la sultanoj malpermesis ĝin al virinoj *(ndr: sed ne al viroj, kompreneble!)*.

Kion ni scias pri ĝia origino? Kredeble ĉiu el vi ĝin jam konas, sed kial ne memorigi pri ĝi?

Jam el la araba nomo oni ekscias pri ĝia ĉefa eco, nome ties vigliga efiko: *qahwa*[2] kiu fakte signifas "ekscita"-n! Tamen estas ankaŭ aliaj opinioj: ŝajnas ke la vorto venas de la zono kie origine kreskis la planto. Kaj facilas imagi, kiom da legendoj ĉirkaŭ ĝia eltrovo floradis!

La deveno de la arbusto *Coffea arabica* (araba kafo), donanta la kafgrajnojn, ĝis nun estas ankoraŭ pridiskutata. Probable la unuaj kreskaĵoj estis trovitaj en Caffa (aŭ Kaffa), en Etiopujo. De tiuj teritorioj, inter la 13ª kaj 14ª jarcentoj, la etiopoj portis la kafon al Jemeno dum siaj militiroj. Tie la plantetoj trovis fekundan grundon kaj prosperis en ĝardenoj kaj terasoj, por poste disvastiĝi norden laŭ la orienta bordo de Ruĝa maro, ĝis atingi Mekkon kaj Medinon (Arabio). En tiu ĉi landa parto, jam fine de la 15ª jc, aperis kafgustumejoj, kie multegaj personoj kunvenis ĝuste por ĝui la *nigran oron*.

Unu el la ĉefaj ranĝo- kaj dispartigocentroj de kafo, ekde la 16ª jc, iĝis Kairo, Egiptujo, de kie negocistoj kaj pilgrimantoj ĝin elportis ĉiudirekten. Ĝia diskonigado estis helpata de la pliiĝo de la sekvantoj de Islamo, religio malpermesanta trinkadon de vino; konsekvence oni anstataŭigis ĝin per kafo.

De la unua araba nomigo oni transiĝas al turka termino, nome al *kahve*, kio specife rilatas al tiu trinkaĵo eltirita el *Coffea*-semoj. Do ĝia laŭlitera traduko iĝis kafo. El centoj da kafo-specoj nur du estas utiligataj por la produktado: la araba kaj la *Canephora* (fortika). La plej uzata tamen restas la araba, kiu fakte estas la plej altkvalita.

Tiel estis en la komenco: tre rapide la kafo disvastiĝadis tra la tuta mondo kaj en ĉiu lando iĝis tre ŝatata trinkaĵo.

Nun kelkaj statistikaj informoj.

Kiom da kafoj trinkas ĉiutage la italoj? Plimalpli 9,3 milionoj. Ĉiu el ni averaĝe trinkas 1,5 tasetojn da espresa kafo. Estas kalkulite, ke ĉirkaŭ 97% da italoj trinkas kafon, ĉu espresa, kun aŭ sen lakto ktp, unu aŭ pli da fojoj tage, dum nur tri procentoj ne konsumas ian ajn trinkaĵon el kafo.



En kiu itala urbo pli multnombras espreskafemuloj? En Napolo, kie trinkado de kafo estas aŭtentika rito.

En kiu lando oni konsumas multe da kafo? En Finnlando: po 12 kg persone/jare. En Italujo nur 5,9 kg.

→

Ĉu kafo povas esti venena, vivoendanĝeriga? Jes, se vi trinkas inter 80 kaj 100 da espresaj kafoj ene de ĉirkaŭ 4 horoj!

Kiam estas la plej ideala tagmomento por preni kafeinon? Inter la 9.30 kaj 11.30 horoj, matenaj. Ĝi estas aŭtentika energiodonilo.

Ĉu senkafeina kafo... vere estas sen kafeino? Elimini entute la kafeinon, ne eblas. Laŭ studoj faritaj ĉe la Universitato de Florido, Usono, en 5-10 tasoj da senkafeina kafo enestas la sama kvanto da kafeino de unu-du tasoj kun normala dozo.

Kafo estas ŝatata de la plimulto, tra la tuta mondo, nuntempe kaj pasintece, tial ĉi tie mi mencias du iamajn famajn kafamantojn:

La komponiston Johann Sebastian Bach, al kiu tiom plaĉis la kafo, ke li dediĉis al ĝi la *Kafo-Kantato*-n, prezentitan en Lejpcigo (Lepsiko), Germanio, inter la jaroj 1732 kaj 1735;

La faman francan politikiston Talleyrand (1754-1838), kiu asertadis, ke bongusta kafo devas esti varma kiel la infero, nigra kiel diablo, pura kiel anĝelo, dolĉa kiel la amo.

Fine, mi sciigas al vi, ke en Triesto estis fondita en 2017 la Asocio Muzeo de Kafo, kun la celo plivalorigadi la prikafan kulturon, pere de pluraj specifaj iniciatoj: de tiu ekonomia-komerca ĝis tiu scienca, sen forgesi la literaturajn kaj gastamajn aspektojn devenantajn de kafkonsumado en la plej renomaj urbaj ejoj. Jam antaŭ pli ol deko da jaroj estis komencita arigado kaj katalogado de multnombraj objektoj ekspoziciindaj, al kio aldoniĝis ankaŭ tre ampleksa tiutema biblioteko.

Ĉio ĉi estis realigita ankaŭ danke al kontribuo de pluraj kompetentuloj. Inter la aliaj celoj estas kunlaborado kun diversaj eŭropaj samtemaj institucioj por konkretigo de interkulturaj projektoj.

Sed nun bonvolu pardoni min, abrupte mi devas fini ĉi artikolon, ĉar la kafo jam pretas kaj tuj mi devas ĝin eltrinki, antaŭ ol ĝi malvarmiĝu!

EIDo

Notoj:

1) Empatio devenas de la greka, en-pathos "senti ene", kaj konsistas en rekono de la aliulaj emocioj kiel propraj, per eniĝi en la realon de la aliaj kaj kompreni vidpunktojn, pensojn, sentojn, emociojn.

2) La araba kafo, qahwa*, havas tute apartan signifon: ĝi estas tutunue simbolo de akceptemo kaj gastamo. Ĝia pretigo postulas atenteman zorgadon. Aromriĉa trinkaĵo ĝi estas, ĉar spicita per kardamomo, cinamo, kariofilo kaj safrano. Ĝin oni preparas uzante specialan kafujon: la araban kafon oni ekboligas je mezforta fajro en la tradicia metala kruĉo, nomata* dallah*. La kafujo devas esti trifoje deprenita de la fajro kaj remetita sur ĝin; post tio oni aldonas en la tasetojn guton da oranĝ- aŭ roz-flora akvo, kio pli aromigas la* nigran oron*. Laŭtradicie, la kafo devas esti filtrita, antaŭ ol ĝin servi.*



La tuta rito memorigas min pri eksterordinara sperto, travivita dum vojaĝo en Israelo (2013) okaze de nacia E-kongreso. Iutage, dum iu organizita ekskurso, mia nevino kaj mi estis vizitantaj etan vilaĝon, kie kunvivadas hebreoj kaj islamanoj: estis libera tempo, tial ni profitis por vagadi en ĝiaj ĉirkaŭaĵoj. Surstrate preskaŭ ne estis lokanoj, ĉar estis la unuaj horoj posttagmezaj. En iu mallarĝa strateto estis kelke da tipaj dometoj, tre ĉarmaj, ĉiu kun ligna ŝtupareto alkondukanta al balkono, kiu laŭlongis la tutan frontan fasadon. Apogita sur la balustrado de unu el tiuj konstruaĵoj estis belaspekta, ĉarme vestita, mezaĝa sinjorino, kiu, je nia ekvido, al ni ridetis. Sammaniere ni respondis al ŝi kaj pluiradis. Post kelkcent da metroj, la ŝtona vojeto ne plu daŭris, tial ni ĉesigis bedaŭre la esploradon por reveni al nia startpunkto. Kompreneble denove ni pasis antaŭ tiu domo, sur kies balkono ankoraŭ staris la sama sinjorino, kiu, ree vidante nin, per ĝentila mangesto, senvorte, invitis nin siahejmen. Mia nepino kaj mi rigardis unu la alian demandomiene, jesis perokule kaj ridetis danke al la sinjorino. Kia emocio invadis nin! Ni tute ne havis komunan lingvon, sed tuje ekestis inter ni tri kortuŝa harmonio de sentoj. Post eniro, gastame invititaj sidiĝi sur tipe orienta, komforta kanapo, ni ekis nian gestan, manan kaj kapan konversacion. Vi eĉ ne povas imagi, kiom da informoj ni interŝanĝadis! Je certa momento, ŝi nin regalis per nigra, varma kafo kies parfumo nin ravis, verŝita el kuprokolora dallah*, riĉe ornamita, en tri etajn tasojn, same arte faritajn. Kiajn sensaciojn, kian plezuron donis la gustumado de tiu sorĉa trinkaĵo. Ni ambaŭ travivis fabelajn momentojn, kiuj restos por ĉiam en niaj koro kaj menso. Ha, mi forgesis diri, ke je nia eniro en saloneton tipe orientstilan, sur ekrano de granda, modernega televido muezino estis alvokanta la spektantaron al preĝado!*



Radiaj Alirprogramoj RAI Uno	
11 marto	14h50 - Esperanto kaj la internaciaj organizaĵoj
1 aprilo	14h50 - Ni daŭrigu nian aktivecon, se kronviruso tion ĉi permesos.
2 majo	14h50 - Italaj disertacioj pri la internacia lingvo Esperanto
1 junio	14h50 - Ĉu fine ni sukcesos partopreni en internacia kunveno?

Fruktozo: Jes aŭ ne?

Kial la frukta sukero agas favore al la sano, dum tiu aldonita al prilaboritaj produktoj, ne?

Tutunue ni devas bone kompreni la diferencon inter la frukto-sukero kaj tiu aldonita al diversaj nutraĵoj.

Frukto estas natura produktaĵo, kiu devas ĉiam ĉeesti en sanaj dietoj. Ĝia ĉefa eco estas la dolĉeco, precipe kiam ĝi atingas la maturecon. Tiu dolĉa gusto ŝuldiĝas al la granda kvanto da sukerspeco, nomata *fruktozo*.

Ĝi, kune kun glukozo, estas la komponantoj de blanka sukero kaj maiza siropo. Do ni eksciu iom pli pri ĝi, ĉar ĝi povus esti tre malutila al la sano. Ambaŭ - fruktozo kaj glukozo - estas utiligataj kiel normalaj ingrediencoj dum preparado de prilaboritaj manĝaĵoj: ŝaŭcoj kaj kondimentoj, dolĉaĵoj kaj sukeritaj trinkaĵoj.

Kaj jen ekestas problemo. Kiel sciate, multnombraj studoj kunligas la pliiĝon de konsumo de tiuj produktaĵoj kun pli granda ofteco de metabolaj malsanoj, kiaj obezeco, diabeto, steatoza hepato kaj lipidoj en la sango.



Bedaŭrinde la hiperkaloriaj dietoj, malriĉaj je fruktoj kaj legomoj kaj riĉaj je grasaĵo kaj blanka sukero estigis tutmondan probemon. Pli alta konsumo de nutroproduktoj, enhavantaj sukerajn dolĉigilojn, signifas pli grandan enprenon de kalorioj. Se ĉi lastaj ne forbrulas, ili akumuliĝas kiel graso en la korpo, tiel favorante metabolajn malekvilibrojn.

Pro tio ĉi jam ekalarmis la Organizaĵo monda pri sano (Oms), kiu proponis reton da ŝtatoj intencantan entrepreni iniciatojn cele al redukto de sukeroj kaj kalorioj en la nutraĵoj. Por tion realigi necesas kunlaborado de la industrioj okupiĝantaj pri produktado de manĝaĵoj kaj trinkaĵoj, cele al malpliigo de ne nur la kvanto da sukeroj sed ankaŭ da grasoj kaj salo, por limigi la pluan kreskadon de la nombro obezeculoj, inter kiuj ĉefe infanoj kaj adoleskantoj.

Kiam la problemo pri troa grasdikeco iĝas vivoriska, estas bone konsulti dietologon aŭ nutradfakulon: saman konsilon ambaŭ donos al vi, por resti sana kiel eble plej longatempe, nome manĝi ĉirkaŭ kvin porciojn da fruktoj kaj legomoj, dividitajn kvinfoje en la tago. Oni ĉiam preferu naturan nutraĵon kaj evitu prilaboritajn manĝaĵojn. Ĉio devas esti farita *"cum granus salis"*, nome "kun ero da salo", kun iom da prudento, ks.

El ĉio antaŭdirite, kompreneblas, ke fruktozo facile transformiĝas al graso en la hepato. Do, ŝajnas ke tiu ĉi elemento, ĉeesta en fruktoj kaj legomoj, se troe konsumata, povus modifi la metabolan procezon kaj faciligi la ekaperon de sekvaj malsanoj. Nu, ekestas en mi konfuziĝo: ĉu tiaj problemoj prezentiĝas ankaŭ pro konsumo de la fruktozo larĝe produktata de la fruktoj??? Ĝis nun estis konsilata ĉiutaga konsumo de tiuj naturaj nutraĵoj…

Klare estas, ke dum milionoj da jaroj niaj prauloj sekvis varian dieton, plejparte konsistantan ĝuste el tiuj du gravaj elementoj, kiujn ili plukadis dum la tuta tago. Nu, kie troviĝas la solvo de ĉi dilemo? Kiam ni prenas fruktozon, ĝin ni ne englutas tia, kia ĝi estas, sed enkorpigata en sia natura… ujo, nome la frukto mem, kies komponantoj estas fibroj, mineraloj, vitaminoj ktp. Kaj kion ni devas fari? Maĉi, maĉi kaj ankoraŭ maĉi bone ĉiun buŝplenon.

La celo estas kunmiksi kiel eble plej la diversajn elementojn, inkluzive la abundajn fibrojn, kun la salivo kaj digestaj sukoj. Tiamaniere la fruktozo eniĝas malrapide en nian korpon kaj la intestaj ĉeloj ĝin konsumas kaj ensorbas ties ĉi plej grandan parton. Konklude, tre malega fruktozo atingas tra la sango la hepaton.

Male, kiam ni enprenas grandan kvanton da fruktozo, aldonitan al dolĉaĵo, saŭco, glaciaĵo aŭ, ĉefe, tiun ene de sukerplena trinkaĵo, tute alia aspektas la situacio. Nia digestorgano estas superŝutita per tiu elemento, dissolvita en akvo, kiu, estante likva, estas rapide *englutita* de la intestaj ĉeloj, ĝis ĝi elverŝiĝas: tiam ĝi atingas la hepaton kie ĝi transformiĝas al graso.

La hepato respondecas pri la distribuo de la troaj grasoj al nia tuta korpo. Se tio okazas nur de tempo al tempo, ne tiom gravas, sed se ni konsumas tiajn nutraĵojn abunde kaj ofte, en tempodaŭro povas ekesti sanproblemoj. Fakte la superflua graso, akumulita en la korpo, kaŭzas obezecon, diabeton, hiperkolesterolemion, ktp. La metabolaj malordoj pliigos la riskon de koratako aŭ eĉ kancera procezo.

Pasintjare estis publikigita studo kiu pruvis, ke pli ofta apero de tumoroj estas kunligita al pli granda konsumo de prilaboritaj sukeroj. Krome ĝi specife mencias, ke plej danĝera estas la enkorpigo de sukeroj likvaj, ne solidaj. Tial, kiam oni decidas trinki fruktan sukon, konsilindas ne forigi la pulpon, ĉar ĝi helpas la malrapidan entiradon de fruktozo.

Sekve de tiu studo oni rekomendas manĝi fruktojn tiaj, kiaj ili estas aŭ, se vi preferas, ne

de paĝo 1ª

ofte en la skribaĵo estis petite, ke oni voĉlegu trifoje *Saluton Maria*-n, propetante sanktan Antonon. Post plenumado de tiu devigo, jen la premio: sinsekve oni detalis la eksterordinare feliĉajn okazaĵojn travivontajn de kiuj kopiis plurfoje la mesaĝon, dum, fine, estis listo de la malagrablaj punoj ricevotaj de la malobeantoj al la *ordono*. Interese estas, ke eĉ dum la unua mondmilito cirkuladis tiaj leteroj, kiuj eĉ ricevis la atenton de ministroj kaj funkciuloj pri sekureco, konsiderantaj ilin kiel malamikaj propagandiloj. Ankaŭ la ekleziaj aŭtoritatoj eldiris sian klaran opinion pri tiu problemo, kondamnante ĝin kiel dangera superstiĉo.
Kaj la esperantistoj? Ĉu ili sekvis tiun novan modon? Ŝajnas, ke jes, ke ankaŭ ili estis infektataj de tiu sistemo, kiel atestas la suba poŝtkarto.
Sendita al s-ro Vicente Orlando en Argentino, s-ino Ester Nilssen komencas sian mesaĝon



eltiri nur la sukon, sed ekzemple mueli ĝin, tiel ke la pulpo restas, ĉar tiu ĉi estas vera faciligilo de ĝia enkorpa sorbado.

Nu, konklude: frukta sukero: bonfaranto aŭ malbonfaranto?



Se atente vi legis la antaŭan parton, vi ja tute konas la ĝustan respondon: Konsumado de fruktoj estas evidente sana. Ĉar ni ilin maĉas, miksas kun aliaj manĝaĵoj por plia faciligo de ilia digestado. La diversaj komponantoj, inkluzive de fruktozo, eniĝas pli simple en nian korpon.

Memoru tamen, ke se ni trinkas fruktosukon, industrie produktitan, la situacio estas plene malsama. Ĉar ni sorbas multe pli da fruktoj, ol se ni devus ilin senŝeligi, maĉi, ktp kaj krome, la fruktozo neestanta en sia "natura ujo" estas tuj sorbita, rapidege, trafas la hepaton kaj tiam... ni ja scias, kio okazos!

Fontoj: il fatto alimentare

El artikolo en *The Conversation* de Juan Carlos Laguna Egea, profesoro pri Farmakologio, Universitato de Barcelono, kaj de Marta Alegret Jordan, esploristo ĉe Farmakologio kaj terapeŭta kemio, Universitato de Barcelono.

per eta verso, angle skribita. Bedaŭrinde kelkaj vortoj nelegeblas, tial malfacilas kompreni entute, pri kio temas. Ŝi estis skribinta: *Tiu ĉi poemo*(!) *mi ricevis de belga samideano kiu ricevis ĝin de amerika oficiro. Bonvole sendu tiun poemon antaŭ 9 tagoj al 9 diversaj personoj, kaj petu ilin faras*(!) *la samon. Se la ricevantoj faras tion ili fariĝas feliĉaj, sed se iu rompas la ĉenon okazos al li malfeliĉo. Oni sendas la karton al personoj kiujn*(!) *oni deziros feliĉon.*

Via norvega amikino Esther Nilssen

La poŝtkarto estis skribita en 1919, antaŭ 102 jaroj. Mirinde, ĉu ne? La versa titolo, en la franca, signifas "bonŝancoporta". Laŭ mia modesta opinio, anstataŭ iĝi *ĉenulino*, estintus pli bone ke nia kara Esther pliperfektigus sian Esperanton!

Ĉio ĉi tie rakontita okazis antaŭhieraŭ kaj hieraŭ, sed hodiaŭ? Hodiaŭ, danke al la teknikaj rimedoj informadikaj je nia dispono, la *ĉeno de Sankta Antono* ĝuas novan vivon. Tio ĉi ekis jam je la duono de la 1990ª jaroj, helpita de la fakto, ke la tuto disvolviĝas pli simple kaj rapide, kun perdo de malmulta tempo kaj kun tujaj kontentigaj rezultoj. Oni uzas la plej diversajn tromplogilojn por kapti novajn *klientojn*: la mesaĝo povas esti *bonŝancoporta*, enhavi *helpopetojn por malsanaj infanoj,* 'promesojn' pri *baldaŭaj katastrofoj,* aŭ *eĉ mortominacojn*... La plimulto el tiuj tekstoj estas skribita en la nacia lingvo de la adresito, sed - ni estu prudentaj, karaj esperantistoj! - eĉ en esperanto: jam kelkajn mi estas ricevinta. Plej ofte temas pri vidvino, kiu, serioze malsana, baldaŭ mortonta, sen heredantoj, deziras testamenti sian grandan kapitalon al mi, ĝuste al mi!!! Nura postulo estas liveri miajn personajn kaj bankajn datumojn por la transĝiro de la mono. Dankon, ne!

Rilate al tiaj *ĉenoj de sankta Antono*, en 2012, la itala kasacia kortumo deklaris ilin kontraŭleĝaj. Tio estis farita sekve de la agado de kelkaj ttt-ejaj estroj, utiligantaj tiun ĉensistemon por altiri novajn klientojn, promesante iajn kompensojn, se ili estus varbintaj kaj, sekve, invitintaj siajn amikojn partopreni en la koncerna platformo. Konklude: kiam vi legas komputile pri *ĉenoj de sankta Antono*, forigu ĝin tujtuje! Por saĝulo sufiĉas aludo!

elDo

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 2021 (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

Considerando anche l'attuale situazione e ringraziando per l'appoggio che ci potrete dare, porgiamo cordiali saluti.

ASSOCIAZIONE ESPERANTISTA TRIESTINA
Il Presidente
(Edvige Ackermann)

Associazione Esperantista Triestina ODV 90012340320