



INTERNI

estas ĉiumonata gazeteto por Esperantistoj en Halifax-Dartmouth,
Upper Rawdon kaj aliloke en Nov-Skotio (kaj ankaŭ por la mondo).

Numero 227

Marto, 2005

Laborantoj:

Bob Williamson — Redaktoro, preskontrolisto
Stevens Norvell — kompostisto
Reni Porter — Presisto, enpoŝtigisto, kontisto
Sendu leterojn kaj artikolojn al:

Bob Williamson
329 Poplar Drive
Dartmouth, Nova Scotia
KANADO B2W 4K8
bob.williamson@ns.sympatico.ca

Sendu abon-monon al:
Reni Porter
71 RidgeValley Road
Halifax, Nova Scotia
KANADO B3P 2E5



Abona kosto por Kanado estas \$8, por Usono \$12, kaj por aliaj landoj estas \$20

★ ★

PERFEKTAJ VESTOJ

Se mi havus perfektajn vestojn, mi ne bezonus aŭton aŭ domon. Mi vivus kaj vojaĝus sekure en miaj vestoj. Por esti perfektaj, vestoj devas esti ĉiam ne tro varmaj aŭ ne tro malvarmaj, devas esti ĉiam sekaj, sed ne tro. Perfektaj vestoj estus fortaj kaj belaj. Mi marŝus ien, iam. Dum la vintro, mi falus en mola neĝobanko por dormi tute komforte tra la nokto. Mi havus manĝaĵojn kaj unu libron en la poŝoj (kiuj estus perfekte taŭgaj por tio, kompreneble). Kaj kiam mi finus mian libron, mi interŝanĝus ĝin kontraŭ libro de alia viro, kiu ankaŭ havas perfektajn vestojn. La suno neniam bruligus min aŭ la malvarma vento neniam frostigus min. Por lavi, mi nur enmetus akvon je la supro de miaj vestoj kaj saltetus iomete, kaj poste malfermus la piedpartojn por sekigi min. Mi estus nevidebla al policianoj kaj terposedantoj, do mi marŝus trans privata tereno. Se ili konjektus pri tio, kie mi estas, iliaj kugloj ne vundus min en miaj vestoj. Mi vagus laŭ kompas linio aŭ laŭ mia spiritstato, se mi havus perfektajn vestojn.

— Reni Porter



BARILOJ

Frue mi vekigis, malpacienca por ellitiĝi kaj foriri dum ĉi tiu, nia lasta tago en Tobago. Mia amikino Lori kaj mi decidis piedmarŝi en la urbeton la lastan fojon. Mi ne plu vidas la papajojn, la homojn, la hundojn per la samaj freŝaj okuloj kiel tiam, kiam mi unue alvenis en Tobagon. Kvankam mi penas. Mi volas ensorbi ĉion por ke mi povu reveni en mia imago kiam ajn mi deziras.

Fine ni trovas ŝtonan benkon apud la maro kaj sidiĝas. Mi fiksrigardas al la turkisblua akvo kaj penas imagi vintron, kaj malsukcesas. Tempo pasas. Ni komencas la malrapidan piedmarŝon revenante al la gastejo tra la urbeto kaj apud la plaĝo. Kelkaj dekelkjaraj knaboj, kiuj fosas truojn en la sablo por enterigi rubaĵon, petas al Lori kaj mi por helpi. Kiom multe mi strebas, mi ne povas trovi gracian manieron por liberigi min el tiu situacio. Lori, aplomba ĉiam, simple respondas ke ni ne havas sufiĉan tempon ĉar hodiaŭ ni foriras.

Ni pluiras survoje, sed oni denove haltigas nin antaŭ ol ni atingas la gastejon. Ĉi-foje estas tridekelk-aspekta fraŭlino. Lori kaj mi babilas inter ni dum ni preterpasas ŝin, kaj ŝi haltigas nin por instrui al ni pri bonkonduito. Evidente estas ege malĝentile por preterpasi homon en la strato sen diri „bonan matenon.” Ŝi diras, ke ni devus pardonpeti al ŝi kaj al ĉiuj aliaj, al kiuj ni estis malĝentile. La tuta situacio obstrukcias min. Lori, facile kiel ĉiam, atente aŭskultas kaj diras „ho, mi pardonpetas” kaj daŭrigas sian vojon.

La tobaganoj estas tiel sendiskretemaj kiel iliaj hundoj estas diskretemaj. Ne estas bariloj inter la homoj de ĉi tiu ejo. Homoj alproksimiĝas unu la alian pri io kaj ĉio. Mi ne povas precize klarigi pri tio, kiuj estas miaj bariloj sed mi konscias, ke oni transpasis ilin fojon post fojo ĉi tie, lasante min konfuzita kaj strebante por eskapo.

Antaŭ kelkaj jaroj mi legis citaĵon de Patrino Teresa; la kerno estis, ke la plejmulto el tiuj, kiuj laboris kun ŝi, havante la elekton, preferis labori en Kalkato ol en Usono. Ne pro tio, ke ili sentis sin pli utilaj en Kalkato, sed pro tio ke ili sentis sin, loĝante en Norda Ameriko, tiel malgajaj. La foreco inter homoj en Norda Ameriko estis netolerebla al ili. Mi finfine konscias pri la foreco, pri kiu ŝi parolis. Kaj, kvankam mi estas komforta kun tiu foreco, mi deziras esti same komforta sen ĝi. Mi estus pli bona homo sen miaj bariloj.

— Kate Porter

esperantigis via redaktoro

BLUA PALACETO

En blua palaceto de miaj kantoĉenoj,
Estas softa susuro de songoj kaj sopiroj...
Subtila jen parfumo de rozoj kaj verbenoj,
Pro dolora plezuro de ĝuo kaj deliroj...

Se tondras la tempesto, je ĝemoj kaj ĉagrenoj,
Kaj terura ventego per siaj svenaj giroj,
Mi daŭras tre trankvila, ne perdas la serenon,
Ili similas brizon en iroj kaj reiroj!...

La blua palaceto, staranta en la placo,
Ne timas la tempeston, la venton pro minaco,
Sed azilon oferas kaj pacon al la koro...

Kaj dum ekstere ventoj, kiel brua kanono,
Blovegas kaj vibrigas la koron de la ŝtono,
En blua palaceto, mi kantas kun sonoro!...

— Dokito (Manoelo dos Santos)

DOLĈA KAROTO

Sukoriĉan karoton estas bonguste ronĝi. Ĝia viviga suko ne estas komparebla kun boligita morta karoto. Nuntempa homo maldiligentas ronĝi, ĉar maŝinoj jam dispecigas por li la manĝaĵon – tiel restas nur glutu. Multe pli plezure estas manĝi karoton, kiu estas tiom bongusta, ke estas neeble ne ronĝi.

Kiel prepari dolĉan karoton? Solvu mielon en akvo, purigu la karotojn kaj metu por kelkaj horoj en mielakvon, tiel ke ili ensorbu tiun. Ronĝu antaŭ kaj post manĝo por granda plezuro de viaj digestorganoj.

Kial estas necese ronĝi? Pro la evoluo de la nutraĵindustrio dum la lastaj jardekoj, homoj komencis manĝi precipe rafinitan dispecigitan nutraĵon. Tiel entute forgesiĝas ronĝado. Sed la digestado komenciĝas jam en la buŝo, se la manĝo estas bone miksitita kun salivo. La manĝo miksiĝas kun salivo, se manĝante unu buŝplenon oni faras 33 maĉmovojn! Provu ne englutu jam dispecigitan manĝon dum 33 maĉmovoj. Jam dum la unuaj maĉmovoj la manĝo likviĝas kaj vole-nevole fluemas en la gorĝon.

Ronĝi solidan manĝaĵon riĉan je vitaminoj kaj mineraloj, estas por la vivo tre necese. Dum ronĝotempo la dentkarno masaĝiĝas, tio aktivigas la sangocirkuladon en la dentkarno, ebligante plian alfluan de sango al la dentradikoj. La intensa sangocirkulado forigas el tiu korpoparto la forĵetindaĵojn. Dum fortaj makzelmovoj laboras ĉiuj muskoloj de maĉado, kio kaŭzas pli intensan sangofluon

en la kapon, t.e. en la cerbon. La ronĝanto de solida kruda manĝo ne konas kapdolorojn. Dum ronĝado de vitamin- kaj mineralriĉa manĝo parto da bezonataj substancoj ensorbiĝas jam en la buŝo tra la mukozo, kaj la freŝa suko mortigas tie aperintajn bakteriojn. Precipe devus ronĝi sciencistoj kaj studentoj, se evidentiĝas malfortiĝo de memoro, kaj infanoj kaj tiuj, kiuj ne volas ekkoni dentoborilon.

La ronĝado benefikas pro sia kuraca povo antaŭ ĉio al la digestorganoj, ĉar la salivita manĝo ne difektas la parieton de stomako kaj intesto. La suferantoj de stomaka kataro aŭ ulceroj povus peni kuraci siajn malsanojn per ronĝado. Ankaŭ la mallakso ĉesas per ĝustaj manĝomanieroj, el kiuj unu estas zorga maĉado.

Resumi la utilecon de maĉado ni povas jene:

- a) sanaj dentoj
- b) manko de kapdoloroj
- c) pliboniĝo de memoro
- ĉ) kuraco de digestorganoj
- d) plisaniĝo de ĉiuj internaj organoj.

La avantaĝo de krudmanĝaĵo antaŭ la kuirita estas la ekzisto de enzimoj. La alia simpla regulo estas: Havu kvinhoran paŭzon inter la manĝoj!

— El *Saniga Menuo* de Kristina-Maria LUIITE, Estonio

Represita el "BAZARO" Esperantlingva revuo (Kluĵo, Rumanio, 2003 Vintro #27)

MALLUME ŜTORME: la Fikcio-Konkurso de Bulwer-Lytten

La Departemento de la angla ĉe la Ŝtata Universitato de San Jose, Kalifornio starigas ĉiujaran konkurson nomitan por S-ro Edward Bulwer-Lytten, verkisto de la fama komencfrazo, „Estis malluma kaj ŝtorma nokto...” La celo estas skribi nur la unuan frazon de malbona romano. Laŭ interreta misinformo, la ĉi-suba frazo estis en la frua parto de 2001 gajnanto, sed la retloko de la konkurso mencias, ke la frazo estas nur la preskaŭ-venkinto de 1983. Ĝi indas tradukon [sed ne imiton — la redaktoro]:

La suno ŝlimis super la horizonto, forpuŝis la mallumon, grimpis laŭ la razeno, kaj, per malsanecaj fingroj, puŝis sin tra la fenestro de la kastelo, malkaŝante la rabitan princinon, manon ĉe la gorgo, kronon disigitan, gapante en freneza konsternego al la sata, saturita amfibio kuŝanta apud ŝi, nekredante la grandegon de la trompo de la rano, kriegante sovaĝe, „Vi mensogis!”

— Gene Keyes