

Majo 2021

## ESPERANTO-INFORMILO



Rubrikoj ĉi-numere:

- Programo
- Temo
- Literaturaĵoj
- Diversaĵoj

Buntaj herbejoj ne nur utilas al papilioj, ili ankaŭ stimulas nian animon.

© ĉe capri23auto sur Pixabay

### Kolofono

redaktoro: Anina Stecay  
[as.esperanto@web.de](mailto:as.esperanto@web.de)  
korektintoj: R. Pflüger  
W. Ullmann

### Esperanto-Gesellschaft Frankfurt am Main

[www.esperanto-frankfurt.de](http://www.esperanto-frankfurt.de)

Vorsitzender: Martin Schmitt  
Gießener Str. 18  
35415 Pohlheim  
Tel. 06403/ 9690878

### Bankverbindung:

Esperanto-Gesellschaft F.a.M  
IBAN: DE75 5008 0000 0771 5717 01  
BIC: DRESDEFFXXX  
bei: Commerzbank Frankfurt

### Jahresbeitrag

mit DEB-Beitrag: 96 €  
Familienmitglied: 48 €  
Nur ESF: 24 €  
Familienmitglied: 12 €

# Programo

Klubvespero

Klub-Abend

Donnerstag, d. 6. Mai 21

ĵaŭdon, la 6-an de majo 21

19:00 h über Zoom

19:00 h per Zoom

**Spiel: Samopiniulo (Klaus Rumrich)**

**Ludo: Samopiniulo (Klaus Rumrich)**

Es handelt sich um ein Spiel, bei dem die Spieler in jeder Runde ein Wort erhalten. Die Aufgabe besteht darin, dazu Worte zu assoziieren, die sich auch andere Spieler ausdenken. Für jedes Wort erhält man so viele Punkte, wie es andere Spieler gibt, die dasselbe Wort gefunden haben. Falls das Wort jedoch nur von einem Spieler gewählt wurde, erhält dieser keine Punkte.

Um die Punktezählung zu vereinfachen, benutzen wir ein Programm im Netz.

Ĝi estas vortludo dum kiu la ludantoj ricevas en ĉiu ludraŭndo unu vorton. La tasko estas trovi rilatajn vortojn, kiujn ankaŭ la aliaj ludantoj elektas. Por ĉiu trovita vorto la ludantoj ricevas tiom da poentoj kiom da ludantoj elektis la vorton.

Tamen, se vorto estas elektita de nur unu ludanto, por tiu vorto ri ricevas neniun poenton.

Por plifaciligi la kalkuladon de la poentaro, ni uzos retan programeton.

## Naskiĝtagoj

**En majo festos siajn naskiĝtagojn:**

Manfred Sailer 27.05.

Gerd Schubert, 29.05.

**Ni kore gratulas!**

## Temo

### „Ŝlosilo uzata ruston ne konas“ – kial novaj sporteblecoj gravas dum la pandemio

„Kutime mi iras al aĝulo-sportgrupo, sed dum la pandemio tiu ja ne okazas.“

aŭ

„Ĉu vi faras sporton?“

„Jes, mi iras trifoje semajne al gimnastikejo. Nu, kompreneble la gimnastikejoj nun estas fermitaj, do ekde 12 monatoj mi ne plu sportis.“

Tiujn aŭ similajn respondojn mi aŭdas ĉiutage de miaj pacientoj, sendepende de aĝo aŭ sanstato. Ĉu akvo-gimnastiko per kuracista recepto, ĉu trejnado en piedpilka klubo – multaj sport-eblecoj dum la pandemio povas okazi tute ne aŭ nur kun interrompoj. Grupon sporton oni ja ĉiukaze ne rajtas praktiki, sed ankaŭ por multaj unuopulaj sportoj simple la ejoj (naĝejo, gimnastikejo...) estas fermitaj. Preskaŭ la ununuraj, kiuj daŭrigas kun siaj sportoj, estas la kuretantoj kaj la biciklantoj. Sed vere 1) ne ĉiu persono ŝatas aktivi sola. 2) Kuretado aŭ biciklado estas bonaj por pliiĝi la cirkuladan eltenivon, sed preskaŭ nenion alian sport-objekton subtenas. 3) Krome dum la lastaj monatoj la vintra vetero iom malhelpis tiujn, ĉar en malvarma pluvovento multaj homoj rezignas pri la eksterdoma sporto. Bedaŭrinde aliflanke multaj personoj pensas, ke ili en sia loĝejo ne havas la spacon por fari sporton.

Sed kiel kuracisto mi ne nur aŭdas ĉiutage tiujn suprajn respondojn, mi ankaŭ vidas la sekvojn. Verŝajne multaj el ni akiris unu aŭ du pliajn kilogramojn dum la pandemio ... sed ĉe miaj pacientoj mi vidas ankaŭ la pliiĝantan korpan rigorecon kaj la malboniĝantan senson de ekvilibro, por ne paroli pri malkreskantaj eltenivo kaj forto. Tiu reduktado de ĝenerala movebleco iĝas pli videbla kun ĉiu plia monato de la pandemio.

Pro tio mi hodiaŭ volas pledi por jogo. Por praktiki jogon, oni bezonas neniujn aparatojn (sufiĉas la mato), neniun specialan vestaĵon (sufiĉas, ke la vestoj estu leĝeraj), bezonas nur malmulte da spaco (tute sufiĉas 1,5 x 2 m, kaj tion preskaŭ ĉiu havas en sia loĝeja koridoro). Klare, ke por kelkaj homoj estas pli facile kaj motivige iri ien por lerni ĝin grupe kaj kun speciala instruisto. Sed intertempe vere tiom da bonaj jogoinstruistoj metas siajn videojn sur YouTube aŭ ofertas interretajn kursojn, ke oni povas bone lerni tion el sia hejmo.



pozo „parvsvottanasana“ (piramido) & pozo „bakasana“ (monedo)  
© fotoj de AndiP resp. Stocksnap sur Pixabay

Kelkaj progresintaj pozoj postulas multe da forto kaj senso de ekvilibro, kiel la monedo. Aliajn pozojn kiel la piramidon oni povas plenumi kun iom da ekzercado en streĉado ...

#### Kial ĝuste jogo? La **fizika vidpunkto**

1) Jogo estas kombino el ĉiuj gravaj sportobjektoj: oni ekzercas flekseblecon, ekvilibron, forton kaj forto-eltenivon, kiuj kune konsistigas la bazon de bona fizika sanstato. Dum praktikado de jogo oni transiras diversajn pozojn („asana“). Ekzistas pozoj de diversaj niveloj kaj kun diversaj fokuso, tiel ke ĝuste dum tuta „programo“ oni praktikas iom da ĉio, kaj la varia sinsekvo de la pozoj faras la ekzercadon malpli enuiga, ol se oni ekzemple praktikas unue 30 puŝlevojn, poste 50 pend-tirojn... Kion oni *ne* ekzercas dum jogo, estas la tielnomata cirkulada eltenivo (la kapablon, elteni certan fizikan streĉon en la sama intenseco dum iom da tempo). Estas do sencohave, praktiki kaj jogon kaj ekzemple kuretadon (aŭ „nordic walking“, aŭ bicikladon, aŭ zumbon, aŭ sketadon ...).

2) La praktikado de jogo adapteblas al ĉiu aĝo kaj al preskaŭ ĉiu korpa kondiĉo. (Mi konas plurajn homojn, kiuj komencis jogon nur en pensiula aĝo kaj estas nun ege kontentaj.) Ĝi estas relative malrapida sporto, eĉ

en kurso. Tio estas – certe por alta aĝo – multe pli bone ol subitaj, abruptaj movoj.

Se oni praktikas hejme kaj sola, oni ja ĉiukaze povas preni sian tempon. Videon oni povas paŭzi ĉiumomente aŭ malrapidigi. Gravas, ke oni atentigas la signalojn de sia korpo kaj ekzercas tiel, ke oni *neniam* sentas dolorojn (iom da malkomforto tamen jes). Per konstanta ekzercado la artikoj iĝas pli flekseblaj kaj la muskoloj pli streĉeblaj. Pozoj, kiuj komence ŝajnas al vi neatingeblaj, jam post kelkaj semajnoj estos relative facilaj. Kaj oni ĉiam tenu en la menso, ke jogo estas sporto *sen konkursa aliro*. Ne gravas, se iu alia persono „pli perfekte“ atingas la pozon de la kolombo ol vi – gravas, ke vi persistas en la ekzercado *laŭ viaj tempo kaj kondiĉo*.



© ĉe SaraJobling sur Pixabay

Multaj pozoj kun iom da ekzercado kaj pacienco estas bone lerneblaj – eĉ en meza aŭ pli alta aĝo. Tiel via korpo regajnas sian flekseblecon!

3) Malgraŭ la menciitaj avantaĝoj eble unuavide iu aŭ alia nun demandas sin, kiu estas la diferenco inter jogo kaj aliaj formoj de gimnastiko, kie oni povas same streĉi la muskolojn kaj trejni la ekvilibron. Fakte multaj joga-pozoj estas en tre simila formo konataj ankaŭ en okcidentaj sportoj, kiel la „ponto“, la „flanka levo“ kaj la „breto“. En jogo tamen tre gravas (multe pli ol en la okcidentaj sportoj) – krom la ĝusta plenumo de la pozo – la *harmonia kunordigado de la movoj kun la spirado*. Kaj la spirado pere de la vago-nervo (parto de la aŭtonoma nerva sistemo) influas la cerbon kaj la reguladon de la sangopremo, korbato, sekrecion de hormonoj kaj nervotransigiloj. La kernpunkto eble estas, ke tiel ni re-lernas senti la vivoritmon kaj ni lasas al nia korpo sian propran ritmon, kiun ni ignoras multfoje ĉiun tagon.



© ĉe StockSnap sur Pixabay

Ekzistas pozoj en jogo eĉ tre agrablaj – vi malstreĉigas partojn de via korpo, pri kiuj vi antaŭe ne sciis, kiel influi ilin!

El la **mensa vidpunkto**, oni devas aldoni, ke la klasika ideo pri jogo enhavas multe pli ol la sportajn pozojn. Ĝi inkluzivas, ke oni disvolu certan sintenon kontraŭ si kaj kontraŭ la ĉirkaŭaĵo, kaj ĝi kovras krome praktikadon de meditado. Origine tiuj aferoj ligiĝis al la hinda kaj ĝajna kaj budhisma religioj. Tamen intertempe, interalie per la „okcidenta“ influo, religiemo ne bezonatas; ekzistas sen-diaj kaj eĉ kristanaj formoj de meditado. Detala klarigo ĉi tie tro vastigus tiun artikolon, sed regula praktikado de meditado havas multajn, science pruvitajn efikojn sur la homan kapablon elteni streson kaj dolorojn kaj entute esti pli kontenta kaj ekvilibra rilate la vivon. Do certe ankaŭ tio ne estas malhelpa dum la nuna situacio.

### Kiel nun praktiki jogon hejme?

- Tre bona aplikaĵo por poŝtelefono aŭ komputilo: **www.downdogapp.com** (14 tagoj senkosta provo, poste 34 €/jaro; ĝi ebligas al vi elekti la joga-stilon, la daŭron, nivelon, rapidecon, profundecon de klarigoj kaj la fokuson de via joga-sesio kaj el tiuj kriterioj ĉiufoje kunmetas individuan programon por vi)
- Utilaj YouTube-kanaloj pri jogo: **Yogabasics; Juloveyoga; Yoga & Meditation mit Remo Rittiner; Mady Morrison** (ŝi montras ankaŭ aliajn formojn de gimnastiko). En ĉiuj el la kanaloj vi trovas kaj tutajn sesiojn kaj klarigajn videojn pri unuopaj pozoj aŭ specialaj demandoj.
- Tuta retejo estas: **www.yogaeasy.de** Tie vi trovos plurcent videojn, retajn kursojn, artikolojn pri jogo, sed la abono kostas 130 €/jaro. (AS)

## Literaturaĵoj

### La 10½ manieroj prepari kafon

(de Felmano Ulriko)

Mi scias dek manierojn prepari kafon. Mi nomis ilin la germana, la svisa, la okcidenteca, la itala, la studentoloĝeja, la pola (aŭ slava), la dana, la nederlanda, kaj la moderna restoracia metodo. Antaŭnelonge mi ankaŭ lernis pri la turka maniero de kafpreparado.

Aldone, ekzistas miaopinie evitinda malmaniero.

La 10 manieroj prepari kafon:

Dum mia infanaĝo mi lernis la (tiaman) germanan metodon prepari kafon, kaj kompreneble ne imagis ke ekzistas iu alia: oni polvigis la kafograjnojn, metis ilin en filtrilon konsistantan el filtropapero kaj filtropapertenilo (vi rimarkis, ke miaj vortoj iĝas pli longaj, ĉar mi parolas pri germanecaĵo), metis la filtropapertenilon kun la filtropapero kaj la kafpulvoro sur la kafkruĉon, enfluigis la bojligitan akvon, kiu rapide trafluis la filtrilon, kaj poste disdonis la kafon per kaj el la kruĉo.

Komence oni uzis belajn kruĉojn el porcelano. Iam dum la 1970-aj jaroj enkondukiĝis ne tiom belaj, tamen, la varmecon izoligaj kruĉoj, kiuj ekstere estis el plasto.

Iam mi vidis ĉe alia familio la modernan svisan metodon: solveblan kafpulvoron de Nestlé, kiun oni simple povis uzi kiel sukero. Prenu unu aŭ du kulerojn da pulvoro, metu ĝin entasen, superŝutu per varmega akvo, trinku. Sed tiu kafo ne gustis plenkafe. Ĝi tamen furoris dum kelkaj jaroj, precipe inter "modernaj" homoj, kiam la plej alta celo estis tempoŝparo, se eĉ je kosto de gusto-intenso, kiam la angladevena vorto "instant" (tuja) ĉieis kaj kiam oni ĝenerale opiniis, ke la sekva ŝtupo estos la nurplua uzado de sinteza kosmonaŭta manĝaĵo, do piloloj sen iu gusto.



© PhotoMIX-Company ĉe Pixabay

Jarojn poste oni ekuzis kafaparaton, kiu metode faris la saman kiel la originala filtrila metodo, sed aŭtomatigis tiun proceduron iel per tio, ke ĝi kombinis la kruĉon kaj filtrilon kun akvujo por hejti kaj aŭtomate ŝpruci la boligitan akvon en la filtrilon kun la kafopulvoro. Oni ŝparis iom da laboro, sed nur la unua taso da kafo bongustis, ĉar la aparato aldone per hejta plado tenis la kafon en la vitra kruĉo varmega, tamen tiel detruis la guston, kiu iĝis amara.

Iam mi vidis en itala restoracio tute alian kafmaŝinon, kiu preparis la kafon per uzo de granda premo por intense kontaktigi la akvon kaj la pulvoron.



© table ĉe Pixabay

La kafo elveninta de ĝi gustis eĉ pli bone ol laŭ metodo unu, sed ankaŭ parte pro tio, ke oni tiam por tiuj maŝinoj uzis alie rostitajn kafgrajnojn. Komence de ka 1980-aj mi vidis la unuan fojon ĉe amikoj etan metalan kafkruĉon en kiu oni la kafon preparis sur fornoplado. Sed mi ne scias, kiel ĝi funkcias, ĉar neniam observis aŭ mem faris tiun proceduron. Eble tiu kruĉo estas tradicie uzita en iuj landoj. Do se iu de la legantoj priskribos, kiel ĝi funkcias, mi dankos. Ĉiukaze, la kafo el tiu kruĉo tre bongustis.

En Danujo mi unuafoje vidis la cilindraformajn vitrajajn kruĉojn, kiuj enhavis moveblan metalfiltrilon por separigi la pulvoron de la akvo per manforto. Poste mi lernis, ke tiu metodo ankaŭ kutimas en norda Germanujo (mi ja estas el la sudo). La proceduro ne konvinkis min. La kvalito estis bona (sed ne plej bona), la kafo rapide malvarmiĝis kaj fine oni devis pene purigi la filtrilon. En Polujo 1987 mi lernis la slavan metodon: kafopulvoron en la tason, akvon en la tason, jen kafo...

La nederlanda firmao Philips iam dum la 1990-aj jaroj inventis maŝinon malmultekostan kompare al la italaj, uzanta etan paperkusenon plen' kafopulvoro kaj iel imitis la italan, sed kun malpli da premo kaj sen bezono de daŭra purigado. Ĝi konvenas tamen en okazoj de rapida bezono de unu aŭ du tasoj da kafo. La gusto estas meza.

Revenis la revo pri intensa gusto kaj odoro kelkajn jarojn poste, komence de la tria kristana jarmilo. Hodiaŭ, ĉiu restoracio, kafejo, oficejo, kiosko kaj gazetvendeja budo havas la samspecan multekostan grandan kafproduktilan aparaton, kiu preparas laŭ la itala principo kaj prezentas la plej bonan kafon, sed nun jam en ses ĝis ok variaĵojn.

La turkan kafpreparmanieron mi nur lernis antaŭnelonge, febuare de 2021, okaze de interbabilado kun hispana esperantisto en Telegramgrupo. En la TTT mi poste legis, kiel la turka (ankaŭ araba, greka, israela) kafo estas farata. Tie priskribiĝas, ke oni unue boligas akvon en speciala ujo, sekve prenas la kruĉon de la hejtilo, poste enkirlas la aldonitan kafpulvoron, kaj tiam denove boligas la tuton, ĝis estiĝas ŝaŭmo. Finite.

Sed neniam forgesu, ke la preparametodo ne estas la sola influfaktoro por la rezulta gusto. Gravas la speco kaj matureco de la kafgrajnoj, kaj la temperaturo kaj daŭro de ilia rostado.

## Laborkonferenco, Frankfurto, je proksima estonto

(mikronovelo de Felmano Ulriko)

Kiam mi eniris, mi vidis, ke mi ne estis la unua. Mi malŝatas esti la unua.

Sal' Oksi!

Sal' Juliana!

Sal' Manerus!

Mi poziciis mian seĝon apud la tablo. Prenis kuketon de ĝi. "Registrite" diris sinteza voĉo. Jam estis la tempo...

"Kie 'stas... ho jen!" venis ja kvazaŭ kune Bastian, Lajhun, kaj Jure. Kaj Peti sekvis. "Komplete, mi vidas", diris ŝi anstataŭ saluton. Mi volis eke iom sociumi, sed Oksi tuj eniris la oficojn: "Kiel statas, Juliana?"

"Ne scias, Linus ne respondis."

"Vi devas do mem fari."

"Bone".

"Sed agu nun rapide, mi petas!" diris nun Manerus, "aliokaze ni rompas la mejlŝtonon!"

Postrimarkigo: Mi konas plian, miaopinie evitendan, tre modernan, tre multekostan, tre ruboplialtigan, mediodetruan metodon, de la industrigiganto Nestlé, sub la nomo Nespresso. Tiu fiaĉan metodon mi evitas kiel diablo la sanktigitan akvon.

Nun al vi... kiujn metodojn uzas vi? Kiujn oni kiam uzis en via familio, en via lando? Ĉu vi scias pliajn, aliajn manierojn prepari kafon? Skribu al mi, aŭ retpoŝte, aŭ Telegramme, aŭ Amikumue, aŭ Matrice aŭ Signale.

Se vi ne jam havas iun ligilon al mi sur la menciitaj mesaĝiloj, vi povas kontakti min en Matrigo per <https://matrix.to/#/@ulriko:matrix.org>

Kiel ano aŭ subtenanto de la Esperanto-Societo Frankfurto ĉe Majno, sur ties Telegrama ejo "Esperanto Frankfurt" vi povas ankaŭ diskuti kun mi kaj la aliaj klubanoj (por ekuze eniri, klaku la invitilon, kiun ĉiu retpoŝtaĵo de Martin al vi inkluzivas fine).

Li nun rekte rigardis ŝin, atendente pozitivan respondon.

"Mi faros, kion mi povas. La aliajn aferojn mi paŭzos ĝis en du semajnoj, ĉu?", ŝi nun la kapon turnetis al Oksi.

"Estas en ordo, vi nur tiel plenumos ĝis postvenonta merkredo, estas la ĝustaj prioritatoj".

Ŝi faris notojn en eksmodan paperaĵan kajeron. Ĉiuj aliaj uzis ja sian memilon kaj ne skribis. Nun ĉiu koncize donis sian staton. Escepte de Jure, li malkoncize. Oksi iam finis lin ĝentile. Jure kaj ĉiuj aliaj ĉiuokaze estis aktuale sen grandaj problemoj, almenaŭ rilate la projekto.

Kiam Oksi elsidiĝis ni sciis, ke ĉio estas en ordo. Ŝi iris porden, ni aliaj nun ankaŭ stariĝis. Peti kaj Lajhun jam babilis pri semajnfino. "Ĉu vi venos?" Lajhun demandis min.

"Jes. Kiam?"

"Kiel lastafoje."

"Bone. Vestite kiel ĉiam?"

Kapjesis ŝi.

"Mi devas," diris nun Peti. Kiam ŝi turniĝis, mi devis bloki mian manon kiu aŭtomate ekmoviĝis por tuŝi ŝin. Kiso nun estus estinte bone... Mi nun ankaŭ eliris kaj malŝaltis la horlogon. Staris en mia loĝsalono kaj reŝovis la seĝon. "Ĉu vi ankoraŭ scias", diris Keteno, kiu nun estis en la ĉambro, "kiom ni dum jaroj devis fiksrigardi malgrandan ekranon montrante eĉ pli etajn videobildojn aŭ nomojn?"

"Jes, mi memoras. Estas vere pliboniĝo, tiu holografia teĥniko. Ĉio aspektas tiom reale.

Almenaŭ se vi havas jam la 6G-teĥnikon. Tamen, foje mi ŝatus eĉ doni manon al iu, aŭ meti brakon sur ies ŝultro. Tiun emon la etaj plataj bildoj de kolegaj kapoj ne instigis."

"Sed vi ja povas fari tion."

"Ne estas la sama. Nur aspektas tiel."

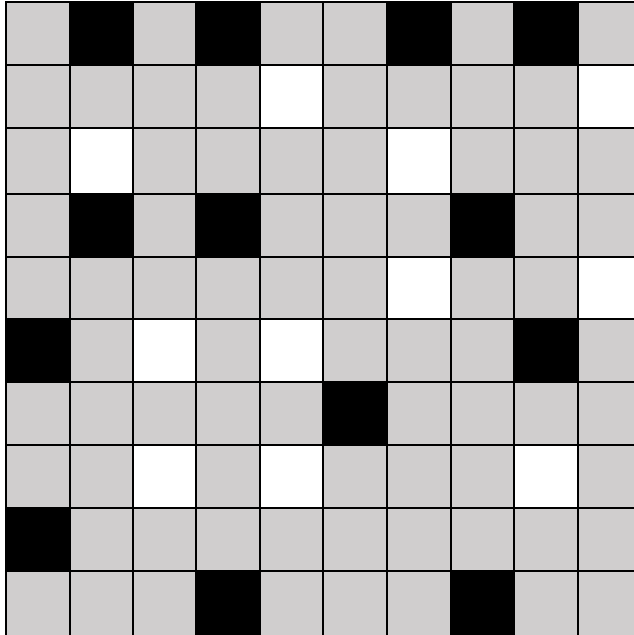
"Mi vetas, ke vi fakte volas nur kisi ŝin."

Mi ne povis decidi, ĉu pluparoli. Nun Keteno daŭrigis, kaj diris, kion ankaŭ mi pensis: "tiurilate, la hologo estas la perfekta turmentomaŝino".

## Diversaĵoj

### Enigmo

#### Ŝirokurorupo



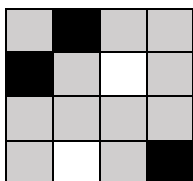
Ĉi-foje mi prezentas japan-stilan enigmon al vi.

La celo estas, krei unu solan fermitan itineron tra la kvadrateroj. Ĝi ne necesas trairi ĉiun unuopan kvadrateron, sed ĉiuj blankaj kaj nigraj kvadrateroj devas esti parto de ĝi.

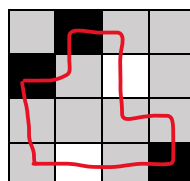
En la **nigraj kvadrateroj** (nigra = kuro en la japana) la itinero faras 90-gradan angulon. Tra la **blankaj kvadrateroj** (blanka = ŝiro en la japana) la itinero iras rekte.

Ĉu vi sukcesas desegni itineron?

Ekzemplo:



Solvo:



## Solvo de la aprila enigmo

La vortoj/radikoj trovendaj estis:

ŝaf - anas - famul - suker - levil - rimen - levad - naŭop - dogan - pagil - nivel - lepor - loĝej - revu - jug

El ili kreeblis la solvovorto „sunradio“.

Ĉi-foje Bernhard Westerhoff sendis la solvon rapidege. Gratulon!

### Vorto de la monato

La vorto, kiun mi elektis ĉi-foje, estas „**raboti**“ – laŭ NPIV: (tr) *Ebenigi aŭ glatigi lignon, metalon k.a., forigante la superstarantajn partetojn per speciala tranĉa instrumento*. En la germana: hobeln.

### Ŝerco

Viro volas sekrete senigi sin de la kato la sia edzino. Li enaŭtigas la katon, veturas ĉirkaŭ kelkaj stratanguloj, ĵetas ĝin el la aŭtomobilo kaj restiras hejmen. Post 10 minutoj ankaŭ la kato realvenas.

‘Bone’, pensas la viro, ‘la distanco estis tro mallonga.’ Li denove metas la katon en la aŭtomobilon, forveturas 10 kilometrojn, tiel forlasas la katon kaj restiras hejmen. Post 20 minutoj la kato realvenas.

„Nun naŭzas min la kapricoj de la bestaĉo“, pensas la viro. Li prenas la katon, veturigas ĝin 20 kilometrojn pli foren, trans la ponton, tra la arbaron, dekstren, maldekstren, kaj finfine elĵetas la katon.

Du horojn poste li telefonas hejmen. „Ĉu la kato estas ĉe vi?“, li demandas al la edzino.

„Jes. Kial?“

„Donu al ĝi la telefonon. Mi ne retrovas la vojon.“