

# ESPERANTISTA VEGETARANO



BULTENO DE LA

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

NUMERO 32 - JULIO-OKTOBRO 1981



TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)  
(fond. en 1908; en kunlaboro kun IVU k. UEA)

Prezidanto: Ernesto Vaña, CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, Ĉeĥoslovakio.

Kasistino: S-ino O.Landheer v.d.Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT  
(Pĉk 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir.8238, Gr.Houtstr., Haarlem)

Ĝenerala Sekretario: C.Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16, Irlando.

Redaktanto: Ernesto Vaña Eldonanto: Christopher Fettes

La bulteno aperas kvaronjare, en Januaro, Aprilo, Julio kaj Oktobro.  
Pri nericevo de la bulteno, bonvolu informi la Ĝeneralan Sekretarion.

Landaj Perantoj de TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, 1416 A.Magariños-Cervantes 2650, Buenos Aires.  
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012.  
AŬSTRIO: A.Janus, Esperanto-Centro, A-3272 NEUSTIFT.  
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsemeendenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73  
BRAZILIO: Kim Ribeiro, Rua João Alfredo 844 Apto 11, 90 000 PORTO ALEGRE RS.  
BRITIO: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST13 7SR.  
BULGARIO: Marin C. Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝtk.15, 1574-SOFIA.  
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Vaña, 962 71 DUDINCE, Slovakio.  
DANLANDO: E.J.Frost, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY.  
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.  
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.  
FED. RESP. GERMANIO: T.Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, 4100 DUISBURG 1.  
GERMANA DEM. RESP.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98-REICHENBACH/Vogtl.  
HISPANIO: Lluís Armadans, Pl.Sagrada Familia, 4,4<sup>a</sup>,3<sup>a</sup>, BARCELONA-13.  
HUNGARIO: Julio Bék, Kis u.4, H-2600 VÁC.  
IRANO: S-ino Tran Sagafi, Shahrara Block 18 No.17, TEHRAN 14458.  
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, Dublin 16.  
ITALIO: Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, 14100 ASTI.  
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 Hapartizanim.  
JAPANIO: D.MacGill, 601-12 Ohara-momoi-tyo 701, Sakyo-ku, KYOTO-Syudoin.  
JUGOSLAVIO: Petar Levar, 43361 KALINOVÁČ.  
KANADO: G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR#2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1.  
KOLOMBIO: Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.  
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT.  
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skåraasen 2, 1620 GRESVIK.  
NOVZELANDO: S-ino Mavis Gibson, 46 Holly Street, Avondale, AUCKLAND 7.  
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.  
PORTUGALIO: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr J.Couto, 6 r/c A, LISBOA 4.  
RUMANIO: Radu Pătraşcu, Str. Pomp. Manoliu, G2-Ap.75, 73294, BUKURESTI.  
SOVETIO: S-ino Angele Judickienė, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.  
SRILANKO: U.L.P.P.Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.  
SVEDIO: Henryk Karlsson, Pimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir.172716-3.  
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL b.BERN.  
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, CA 93305.  
VENEZUELO: David Valecillos, Calle 79 nro 3C-72, MARACAIBO-4002.  
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndongala, B.P.1323, KINSHASA 1.

La kovrilon desegnis esperantista vegetarano, Jan Schaap (NL).

## VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

kiel vi vidas (kaj ni esperu, ke estos tiel), en plena somera sezono mi salutas vin per miaj "vortoj" en EV-32-a. Jes, somero estos ĉe ni, kaj same en iuj aliaj partoj de nia terglobo, ja Esp. Vegetarano trapasis jam, kaj eĉ transpaŝis la limojn de Eŭropo, kaj ĝi fariĝis nenur unu el-inter la plej malnovaj, sed ankaŭ el-inter la plej vaste legataj gazetoj en Esperantio, — en la tuta mondo.

Sed ni, kompreneble, ne kontentiĝos kun tia rezulto, — post nelonga tempo nia Estraro pliriĉiĝos je kunlaborantoj, pere de kiuj ni certe povos nenur pli multe fari, sed ankaŭ atingi. — Menciante tiun ĉi fakton, mi devas danki al tiuj, kiuj proponis al ni helpan manon! — Jes, kiel mi kutimis diri: Pli multaj homoj faros pli multe. — Estu tiel!

En antaŭa n-ro de EV mi menciis la Kongresojn en Svislando kaj venontjare en Germanio. Espereble tiuj, kiuj povos tien veturi kaj per sia partopreno subteni nian aferon, anticipu kontaktos nian af. Ĝeneralan Sekretarion, por povi kune kaj komune (ja en unueco estas forto!), antaŭenigi nian "verdan ĉaron".

Iuj jam scias pri tio, ĉar ni dissendis cirkuleron al la najbaraj kaj apud-najbaraj landoj, ke la Estraro de TEVA renkontiĝos en kadro de laborkonferenco en Hungario, kien venos ankaŭ kelk-dekoj da niaj af. kunlaborantoj kaj Landaj Rerezentantoj. — Ni malfrue sciigis pri la eblecoj, resp. nemultaj lokoj estis donitaj je nia dispono, tial ni ne povis la aferon grand-skale kaj plene propagandi kaj inviti ĝenerale ĉiujn. — Espereble en la venonta n-ro de EV ni povos prezenti al ceteraj af. niaj membroj-legantoj nenur interesan raporton el tiu renkontiĝo, sed ankaŭ utilan rezulton el nia tiea traktado. Mi ripetu: Estu tiel!

Kaj ankoraŭ ion mi menci: en pluraj landoj kaj partoj de la mondo ekzistas naturistaj-vegetaranaj kolonioj. — Dum duonjarcento mi revas ankaŭ pri io tia... Kelkfoje mi jam komencis "kunmeti" tion, — venis milito, gravaj ŝanĝoj. — Ni esperu, ke nun, kiam ofte iu krias atom-bombo-voĉe, tamen venkos la paco, kaj ke ni ĉiuj povos konstrui pli belan, pli feliĉan mondon, kaj ke en tiu ni trovos ankaŭ por ni, — naturistoj-vegetaranoj — konvenan "anguleton", kie ni ankaŭ en mia lando povos grupiĝi utile por nia socio, kaj helpante unu la alian, trankvile vivi nia-maniere. — Kiu kaj kiuj emus aldoni siajn manojn, tiuj skribu al mi.

Kaj nun: agrablan travivon kaj feliĉan pasigon de la somera libertempo elkore deziras via

Ernesto Vaña.



## VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj Legantoj!

Ĉu vi volas morti por *Esperantista Vegetarano*? Ĉu vere ne? Ankaŭ ne mi: mi preferas vivi por ĝi! Pro tio mi decidis rezigni pri ĉi-somera numero de nia bulteno, malgraŭ la jam verkita kaj tipe bela antaŭparolo de nia kara Redaktanto. Se tiu afero ne plaĉas al vi, elektu el la jenaj solvoj: tuj fariĝu senpaga Eldonanto; donacu mil dolarojn; pli modeste, peti de mi ekzempleron de pli frua numero kiu eble mankas al vi; plej bone, atendi ricevon de n-ro 33 dum Januaro.

La venonta numero de EV enhavos, i.a., detalojn pri la jarkunveno de TEVA en Brazilo kaj la renkontiĝo de TEVAanoj en Hungario. (Tamen, sen la ĉeesto de nia kara kasistino, tio ja ne povos esti la estrara kunsido dezirata de nia prezidanto.) Ankaŭ tie vi legos pluajn informojn pri la venonta IVU-kongreso: sed jam kelkajn vi povas legi sur p.21 de ĉi tiu numero.

Fine, bonvolu noti ke mia konstanta adreso estas tutsimple "St Columba's College, Dublin 16"; la lernejo estas sufiĉe konata por fari nedeviga la nomon de la distrikto, "Rathfarnham"; la antaŭa distriktnumero estis 14, pro tio ĝi ankoraŭ montriĝas tiel sur mia ŝtampilo. (Se iam vi ricevas ion el Bexhill, Anglio, tie estas la adreso de mia patrino; do ankaŭ tio validas.)

C.F.



## NIA GRATULBUKEDO

iru nun — ĉe ilia viv-jubileo — al niaj gekaruloj:  
s-ano Setälä en Finnlando, okaze de lia 89-jariĝo,  
s-ano Ing. Vrla Ladislav, Slovakio, al lia 86-jariĝo,  
s-ano Ivančev en Reselec, Bulgario, ĉe 84-jariĝo,  
s-ino Ruĵa Ĉerneva, Sofio, Bulg., al 82-jariĝo,  
s-ano Severný-Szeberényi en Komárno, ĈSSR, 80-jariĝo,  
s-ino Ottoline Landheer, NL, nia kara kasistino, 75-jariĝo  
Al ĉiuj niajn sincerajn kaj tutkorajn gratulojn!

B e d a ŭ r i n d e pri forpaso ni devas ankaŭ paroli, mortis:  
s-ano St. Balogh en Slatina apud Dudince, 102-jaraĝa,  
s-ino S. Zedníková en Praha, 85-jara,

J. Dorn, 82-jaraĝa, kunfondinto de la Veget. Kolonio Amirim en Izraelio, kaj post Ĥavkina periodo ĝis la "nia", redaktanto-eldonanto de EV.

s-ano Boris Güdülev en Ŝipka, BG, 81-jara,

s-ano Vasilev Delčo en Ŝipka, BG, 81-jara.

Lanza del Vasto, italo, — "eŭropa Gandhi", en Francio, 80-jara.

En EV-31a ni anoncis forpason de nia membro s-ino Hilda Dresen, 86-jaraĝa. Nekrologo aperis en la ĉefaj kaj aliaj E-gazetoj, ni rememoru ŝin per ŝia poemo:

### Preĝo

Frumatene kaj vespere kvazaŭ preĝe mi ripetas,  
kvazaŭ preĝe mi ripetas, — kun ardanta koro petas:

Mian amon pligrandigu ĉiu tago, ĉiu horo, —  
ĉiu horo la radikojn plifirmigu en la koro!

Mia amo ne fariĝu nura floro ruĝpetala, —  
nura floro ruĝpetala, efemera kaj disfala,  
sed ĝi iĝu arb alt-trunka, branĉoriĉa, firmradika,  
firmradika kaj en ventoj senŝancela kaj fortika.

Ĝia kresko arbsimile ne ekkonu ian limon,  
ne ekkonu ian limon kaj deŝutu ĉiun timon!  
Kiel arb' postvivas homon, mia amo post morthoro,  
post morthoro kiel beno vivu plu en via koro.

"Ni celas fari el la homaro societon de Amikoj, establi Vojon de reunuiĝo kaj paco, kaj ni ligos nin kun ĉiuj homoj de bonvolo, por atingi tiun celon! — Nenia homo estas nia malamiko!"

(Kvakera Esperantisto)

Nur malmultaj ankoraŭ hodiaŭ scias, ke vegetarismo ne estas nura stomaka afero, sed grava principo de kulturo kaj mondkoncepto.

W. Hammar redaktoro.

Antaŭ 50 jaroj parohestro Eduard Baltzer, batalanto por vegetarismo en Germanio diris: "Vegetarismo estas principe grava mondkoncepto. El ĝia principaro fontas grandaj praktikaj konsekvencoj de profundaj socialaj reformoj; antaŭ ĉio la ĉefafero: plisanigo de la fizika korpo, evito de multaj malsanoj kaj suferado, tio estas fruktoj, kiuj nin povas ĝojigi.

Jam pli ol antaŭ 100 jaroj la angla poeto Shelley akcentis: "Vegetarismo estas vivmaniero en konscio de homa estaĵo!"



## VEGETARA MANGADO — EN TELEVIDO

Septembre 1980 bavara televido elsendis programon pri vegetarismo.

Post enkonduka harmonia muziko, s-ino dr-ino Hörger demandis, ĉu vegetaranoj estas nur stranguloj, aŭ seriozaj homoj, kiuj konsekvence zorgas pri sia sanstato. Respondis prof.dr.Holtmeier de nutraj-fiziologia instituto ĉe universitato Stuttgart-Hohenheim:

“Vegetarismo el etikaj principoj havas sian grandan signifon. Vegetarismo el socialaj kaŭzoj en baldaŭa tempo fariĝos necesa, se la terspaco devos nutri senĉese kreskantan terloĝantaron. Vegetara nutraĵo estas grava ankaŭ pro sanstataj kaŭzoj.”

S-ro Kōlsch rakontis, ke lia urino enhavis multe da acidaĵo, sed kiam li komencis nutri sin vegetare, la acidaĵo malaperis post kelkaj semajnoj sen medikamentoj.

Edzino de s-ro Kōlsch konstatis, ke ŝi post vianda nutraĵo sentis sin peza, dormema, malfacile moviĝadis, sed post vegetara manĝado ŝi estas freŝa, moviĝema, tial ŝi estiĝis vegetaranino. Antaŭ 22 jaroj estis difektita ŝia sangocirkulado, ŝi tute ne sentis jam la fingrajn finaĵojn. Sed ĉio malaperis post iom da tempo de vegetara nutraĵo. Nun ŝi vivas vegane kaj ŝia vitaleco kreskas.

S-ro Kostan anoncis, ke li suferis je reŭmatismo, sed post kelkaj semajnoj, kiam li komencis vivi vegetarane, lia sanstato pliboniĝis.

Poste oni montris filmon pri ski-salto de aŭstriano Toni Innauer, por kiu li ricevis oran medalon dum lastaj olimpiaj ludoj. Post fino de filmo montris sin sur televida ekrano Toni Innauer kaj klarigis, ke lia dentaro difektiĝis, sed kiam li komencis uzi vegetaran nutraĵon, li dentaro plisaniĝis. Nun li ankaŭ ne inklinas al malvarmumo, kiel antaŭe. Liaj spertoj kaŭzis, ke la tuta aŭstria nacia reprezenta sportistaro de skisaltantoj komencis manĝi laktovegetaran nutraĵon.

En intertempo s-ino Nunte alportis en televidan studion 14. pladetojn da bone preparitaj vegetaraj manĝaĵoj, por montri, kion oni povas prepari sen viando.

Fine oni montris septagan vegetaran manĝokarton, kompilitan helpe de moderna komputoro kaj oni konstatis, ke ni vegetaranoj estas sufiĉe provizitaj de albumino.

Al tio sekvis ankoraŭ komentario: Vegetara nutrado kun multe da kruda legomo estas por sano pli utila, ol ordinara vianda nutrado. Jam antaŭ kvardek jaroj pruvis tion d-ro Are Waerland kaj aliaj nutraĵesplorantoj. Estas nekredeble, ke hodiaŭ, kiam informado havas tian altan nivelon, multaj konsumantoj scias tro malmulte pri ĝusta nutraĵmaniero.

(El Der Vegetarier tradukis S-ek)

## AMIKECO KUN DOMPASERO

Kiam la infanoj alportis la etan paseridon al la fraŭlino, ĝi aspektis kiel senhara juna muso, la okuloj estis ankoraŭ fermitaj, sed ĝi vivis. Evidente, post apero el la ovo, ĝi falis el la nesto. La fraŭlino rakontas, ke ŝi ne havis multan esperon, sed tamen metis ĝin en flanelan tukon sur la stovo-forno, hejtita nur per “gardo-flamo”.

Miraklo okazis, ĝi restis vivanta! Post kelkaj tagoj la okuletoj malfermiĝis kaj aperis iom da lanugo. La fraŭlino manĝigis ĝin per bred-nutraĵo, simple tenante tion inter dikfingro kaj montrofingro antaŭ la beketo. Tio estas bonega maniero kaj sen fuŝado kun bastonetoj.

Per unu vorto: ĝi kreskis je tre bela birdeto kaj nun ĝi aĝas du kaj duon jarojn; ĝi libere flugadas en la ĉambro, de sia kaĝo al la kaĝo de la kanario kaj imitas multajn sonojn laŭ la kanario. Ĝi sidas kaj ĉarme kantas, lavas sin, banas sin en la sablo, manĝas laktukon, pomon, oranĝon, vinberojn, semojn kaj panon. Ĝi tute ne interesiĝas pri ekstera mondo. La fraŭlino rimarkis tiom da amuzaj aferoj. Ekzemple, kiam fremdaj personoj estas en la domo, tiam ĝi eksidas en sian kaĝon. Kiam la fraŭlino estas for dum kelka tempo, tiam ĝi iras en la kaĝon, kvankam la pordeto ĉiam restas malfermata kaj ĝi videble ĝojas kiam la fraŭlino revenas. Tiam ĝi dikigas sin kaj starigas la plumojn de sia kapeto. Vespere je la kvina ĝi iras en sian kaĝon kaj ne plu elfugas. Je proksimume la sepa horo ĝi pepas “ĉip” kiel signo, ke estas tempo por dormi. Ĝi tiam eksidas sur la balancileton, kiu estas fiksata, kaj deziras, ke ĝia tuketo estu metata super ĝian kaĝon. Ŝajne ĝi rimarkas diferencojn, ĉar alia ol la kutima tuketo, malkvietigas ĝin, aŭ eble pli bone dirate, timigas ĝin. Tiam ŝanĝo al la kutima tuketo, — kaj kvieto regnas denove!

Tio ĉio estas tre amuza kaj la fraŭlino kredas, ke ŝi efektivigis ion unikan, kaj ni tute samopinias kun ŝi.

Piet van Zalinge.  
(konata aŭtoro Nederlanda, biologo.)  
Tradukis: O. Landheer-van der Vies.

---

La skorpiono estas io enigma por la sciencistoj: ili estas rezistkapablaj en la plej malfacilaj viv-kondiĉoj. Ili eltenas 4–8 horojn sub akvo, tutan frostiĝon, post kiu ili reviviĝas en varmo rapide. Ili estas imunaj kontraŭ ĉiuj infektaj malsanoj, kaj ili eltenas centoble pli da rentgena radiado, ol la homa organismo.

(Vaŝko)



## MALALTA SANGOPREMO

SinJORINO P. J. estis ĉiam laca. Kelkfoje ŝi ekdormis tuj post kiam ŝi kaj ŝia edzo estis finintaj lavi la servicon post vespermanĝo. Noktoj estis perfektaj. Ŝi dormegis kiel ŝtupo. Tamen tio malmulte utilis al ŝi. Matene, por kvazaŭ emfazi sian senton de senespero, ŝi devis esti stimilita per forta taso da teo alportita al ŝia lito fare de la edzo.

Klinika esplorado montris ke ŝi suferis pro malalta sangopremo. Trafoliumante sanecrevuojn kaj medicinajn ĵurnalojn, la danĝeroj de alta sangopremo kriegas de ĉiu paĝo. Kial ni tiel malmulte aŭdas pri malalta sangopremo? Kaj tamen, se statistika vero estus konata, pli da homoj suferas pro malalta, ol pro alta sangopremo.

Kiuj estas la simptomoj de malalta sangopremo? Sentado de sveno, kapturino, senfortiĝo, rapida laciĝo, malbona memoro, pikvibrado en mano ĉu fingroj, sensentiĝo de piedoj, kaj aliaj.

Kial tiom da homoj sin sentas malvarmaj? Ĉu vi estas unu el tiuj sentemaj al trablovoj kaj petas fermi fenestrojn dum aliaj ŝvitas? Ĉu viaj ĉambroj estas nesufiĉe ventolitaj, trovarmigitaj per centra hejtado kun aeron kin mankas konvena malsekeco? Ĉu vi sciis ke varmega, seka medio povas kaŭzi tiom da damaĝo, kiom malalkaloria manĝaĵo de komforto?

Malmultaj kazoj iam atingas la hospitalan laboratorion, kie oni volus preni testojn por kontentigi la deĵorantan kuraciston, ke la paciento ne havas tirojdan aŭ heptan perturbojn, anemion aŭ diabeton, la malsanon de Addison aŭ longedaŭran perdon de vitalaj korpofluidaĵoj.

Post la diferencala diagnozo, la kuracisto povas esti certa, ke neniu profunde enradikiĝinta malsano respondecas, kaj resendas vin en cirkuladon kun recertigantaj vortoj: “Ni efektivigis ĉiujn testojn kaj trovis nenian neĝustaĵon”. Tiam estas tempo kvietigi vian menson.

Tamen troviĝas iuj kies menso ne povas ripozi ĝis kiam ili venkos memevidentan fizikan malforton kaj nekapablon, fuzi ĉiujn ses cilindrojn. En iliaj kazoj ne estas iu kaŭzo por ke ili ne okupu sin pri inteligenta “mem-helpe”. Malgraŭ ĉio, moderna edukado instruas al ni ke ni mem pensu. Pli da homoj akiras fonan scion pri la funkciado de siaj korpoj, pri la plej bona brulaĵo, per kiu ili povas esti movigataj, pri eltrovo de simplaj malsanetoj kaj la plej bonaj rimedoj venki ilin sen helpe de drogoj.

Tiom da kazoj de malalta sangopremo estas tutsimple manko de fero. Fero estas trovebla en kruda nigra melaso, ĝerموj de tritiko, brano, supraj verdaĵoj de napoj, petroselo kaj kreso. Surpriza nombro da kazoj prosperas per vitamino B-12. Veganoj, kiuj ne manĝas laktoproduktojn, eble konsumas grandkvante amelon kaj panon — eĉ komercajn cerealojn — superriĉaj je planta acido. Multaj homoj havas nesufice da

vitamino B-12, kaj speciale da fero, kvankam ilia preno de ĉi tiu spurmetalo povas superi tiun de la meznombro.

Al malalta sangopremo povas havi bonan efikon koncentrita genciana radiko (*gentiana lutea, radix gentianae*) — plifortiga rimedo al la nerva sistemo kaj pliriĉigilo de la sango. La pli aĝa generacio de kuracistoj bone konis ĝin, fidante al ties nedanĝera, amara glukozido por stimuli apetiton kaj faciligi ensorbado de vitalaj nutroj el manĝaĵo.

Spaco elbaras subjektojn de dieto, ekzercado, trinkado kaj profunda spirado, ĉiuj el kiuj havas sian gravecon. Certe, alta sangopremo povas respondi pri granda parto de moderna malsano, sed tiuj kiuj portas malaltan sangopremon ordinare vivas — eble kun reduktita vivoforto — ĝis matura maljuna aĝo.

(El kanada revuo “Provoker” tradukis torvid Edvardsen, Szczecin, Pollando).

## RIMARKOJ DE LA TRADUKINTO

Rilate simptomojn, utilas aldoni ke homoj kiuj inklinas al tro malalta sangopremo (hipotonio), estas ofte frapitaj de malforteco, multaj suferantaj tiom pro tiu stato ke aperas ĉe ili eĉ seriozaj malbonhumoroj, timoj kaj depresioj. Ilia labor-kapableco estas reduktita, ili plendas pri kapdoloro, atakoj de kapturino, palpacio kaj kor-pikoj. Precipe multaj virinoj suferas pro malalta sangopremo. Sed ne ĉiuj estas dormemuloj, kiel la supre menciita persono. Kuracistoj ofte konsilas al tiaj pacientoj trinki multe da kafo, sed tian rekomendon ni prefere malakceptu, sciante pri la aliflanke malutilaj efikoj (eĉ kancerkaŭzantaj) de kafo.

Intertempe aperis nova, granda espero pri resaniĝo, al personoj suferantaj de malalta sangopremo: terapio kiu pro sia simpleco kaj sukceso kreis sensacion. Kiel komunikita en la gazetaro, temas pri t.n. oksigena terapio, inventaĵo de dresdena fizikisto, profesoro Manfred von Ardenne. Pere de simpla kuracado li plifortigas la oksigenan premon de l' arterioj de maljuniĝantaj homoj tiel efike, ke ili sentas sin kiel novnaskiĝintaj. La bonaj rezultatoj estas atingeblaj pere de (1) inhaliloj per kiuj la kvoto da oksigeno en la spir-aero de la paciento estas plialtigata. (2) La utiligo de l' oksigeno tra la organismo estas plibonigata pere de specialaj medikamentoj. (3) La trasangado de la korpo povas esti plifortigata per fizika movado. Kiel rezultato la sango en la pulmo prenas pli da oksigeno ol antaŭe kaj tiele plialtiĝas la oksigenpremo en la arterioj. Rilate la daŭron de la sanigado, estas bezonataj 35 ĝis 40 kuracadoj, kiuj povas okazi sinsekve, eĉ nokte dum dormo, prefere dum sinsekvaj tagoj. Rilate kostojn, tiuj laŭdire ne estas tro altaj kaj la kuracado havas neniujn malutilajn flankefikojn. La efiko estas plejparte longedaŭraj. La unuaj aparatoj, utiligataj por tiu terapio



## ŜI KURACIS SIN MEM

troviĝas jam sur la merkato kaj kaŭzas tutmondan intereson. Jam pluraj sanigejoj en F. R. Germanio uzas la terapion.

La menciita 35-40-foja kuracado gravas precipe por personoj pli aĝaj kun tre malalta oksigenpremo, kiuj suferas pro seriozaj afekcioj, inkluzive de korpaj organoj. Se temas pri simpla malalta sangopremo, kiun povas havi eĉ pli junaj homoj, ofte sufiĉas oksigenterapio de nur 9 horoj, kiu ĝenerale plialtigas la sangopremon al normala nivelo sur kiu ĝi stabiligĝas, laŭregule dum longa tempo. — Jen mirinda novaĵo kiun ni, suferantoj de malalta sangopremo, salutu kun granda ĝojo kaj kontenteco! Multaj devas ankoraŭ atendi okazon, sed ĉiuj povas rigardi la estonton kun fido.

Jordan Kovaĉev

### MI KREDAS

Mi kredas, kamarado, — temp' alia venos, la mond' feliĉe vivos, ĉesos la doloroj.  
Mi kredas — venos tiuj sopirataj tagoj;  
la larmoj ĉesos kaj plu ne ekzistos plagoj  
kaj tiam nur la amo regos en la koroj,  
per amo nur la homoj sin interkomprenos.

Forpasos la malbono, kiel ŝtorm' terura,  
por lasta foj' ĝi sonos en la malproksimo;  
radio nova brilos super nia tero  
kaj por eterne ĉesos la militmizero.  
Universalan pacon ĝuos la animo  
kaj lumos sun' de l'paco sur ĉielo pura.

Mi ĉiam tion kredas, kamarado kara,  
ke venas tagoj de la paco kaj trankvilo.  
La viv' facila estos tiam en la mondo,  
la homoj estos granda familia rondo  
kaj malaperos de l'milito la bacilo.  
Mi firme kredas tion, kamarado kara!

El la bulgara: Simeon M. Simeonov

## LONGVIVAJ INDIANOJ

*Mi legis pri tribo de meksikaj indianoj* kiuj povas kuri mirigajn distancojn senhalte, kvankam ili ne estas profesiaj distanc-kurantoj, sed nur simplaj, mezaj vilaĝanoj. Ili povas kuri 60 mejlojn, tio estas 96-1/2 kilometrojn, senhalte, kaj je alteco de 9.000 futoj, tio estas 2.734 metroj. Kiam usona atleto klopodis kuri, li devis halti post 16 kilometroj. Ankaŭ la virinoj povas kuri 80 kilometrojn senhalte, kaj kiel la viroj, sur roka, malglata grundo. Tiom ili faris post la tuttaga laboro por gajni la vivrimedon.

La kuracistoj, kiuj ekzamenis tiujn indianojn, deklaris: “Ni ekzamenis 28 indianajn virojn, kaj ni ne trovis eĉ unkon (28 gramojn) da graso en ili. Ne-niu el ili havis altan kolesteron, nek signon de malmoliĝo de la arterioj. La nivelo de kolesterolo de indianoj estas proksimume duono de tiu de la meza usonano.”

D-ro Elrick atentigas al la fakto ke ili “*vivas el simpla dieto kiu konsistas pleje el maizo kaj faboj, kaj tre malofte manĝas viandon — eble 10 fojojn dum jaro.* La Tarahumaroj (nomo de la tribo) vivas eksterordinare longe, se oni memoras ke ili ne uzos modernajn medikamentojn, laŭ D-ro Carlos Aguilar, de la Universitato de Ĉiŭaŭo. “La meza vivodaŭro de la Tarahumaroj estas 70 jaroj, kaj tio estus ankoraŭ multe pli longa se ili ricevus taŭĝan medikan helpon.

(Povas esti dirite, ke tiuj indianoj estas vegetaranoj. La meza usonano manĝas viandon 10 fojojn en 3 tagoj. Ili, en unu jaro. En multaj komunumoj viando estas manĝata nur malofte, por festi diversajn datrevenojn, kaj ne kiel kutima, nutriga manĝaĵo).

S. Docal (Usono)

156 jaran aĝon atingis la plej maljuna loĝantino de la Dominikia Respubliko, Petronila Reyes, kiu mortis en Majo 1976. — Estus interesa, se iu sciiĝus pri ŝiaj viv-cirkonstancoj, viv-maniero kaj metodo. Ŝi havis 3 gefilojn, 11 genepojn, 67 pragenepojn kaj 45 prapragenepojn.

### *Biologio de kankra malsano.*

Kankra malsano ofte devenas de vivkutimo de la homo. Estas korelativo inter grasriĉa/besta/nutraĵo kaj kankro de brusto kaj vagino, aŭ inter viandoriĉa nutraĵo kaj kankro de intestoj. Nutraĵo influas hormonaron de la korpo kaj diversmaniere elkreas aŭ kuracas malsanon.

Renato Dulbecco, Nobelpremiito por medicino 1975)

Peter Rosegger.



## LA HUNZA POPOLO

Siatempo la artikolo kaj mencioj pri la Hunzoj vekis intereson ankaŭ ĉe niaj legantoj, kaj venis kelkaj leteroj, petantaj plurajn informojn. — Jen do io pri la libro, kiu povus al ni doni pli da scioj pri tiu interesa popolo.

**Hunza Lando** de D-ro Allan E. Banik kun Renée Taylor. 239 paĝoj plus 16 paĝoj da fotografiaĵoj. Sen dato, sed ŝajne verkita kaj eldonita dum aŭ 1959-a aŭ 1960-a jaroj.

D-ro Banik estas okulprovisto, tial la titolo “d-ro” eble estas nur titolo gentila, kiun oni donas al iu kuracisto. La anglolingvo ne klarigas tion. Malgraŭ tio, li estas tre observema kaj scivolo homo.

La vojaĝo de D-ro Banik al Hunzoj estis tre feliĉa hazardo. Dum 1937 li legis gazetan artikolon pri Hunzoj, kiu vekis lian intereson. Li serĉis pli da informoj kaj poste trovis libron verkitan de D-ro C. T. Wrench en 1938. (“The Wheel of Health” — “La Rado de Sano.”) Lia intereso grandiĝis. Li deziris vojaĝi al Hunzoj por kontroli iliajn okulojn kaj la vid-akrecon. Tio, li pensis, ne eblas, ĉar li ne posedas la rimedojn por tiel multekosta vojaĝo . . . aŭ la tempon forlasi sian okupadon. Kion fari? En 1957 (20 jarojn post la vekigo de la intereso) li skribis al Art Linkletter (gvidanto de la TV-programo “People Are Funny” — Uloj estas stranga/amuza/ridinda). Kaj tiel, kiel vi jam divenis, oni elektis D-ron Banik por la vojaĝo.

Proksimume du-trionoj de la libro estas pri la malfaciloj, akiri permesojn krom la permesiloj mem, kaj la vojaĝoj. (La unua estis nuligita pro kvar metroj da neĝo.) Tion mi preterpasas kaj recenzas la trionon, kiu interesas la legantaron de E.V.

Iom el la soldataro de Aleksandro la Granda edziĝis Persinojn kaj iris al la valo de Hunzo. La hodiaŭaj helhaŭt-uloj tial povas spursekvi ilian 2000-jaraĝan civilizacion rekte al ĉi tiuj soldatoj.

La vojaĝo de D-ro Banik kaj fotografisto (memoru ke la vojaĝo estas subvenciita de TV-programo) de Gilgit en Pakistano al Baltit en Hunzujo, estis tre danĝera kaj laciga al homoj kaj aŭto. D-ro B. jam havis 52 jarojn. Kompare la Hunzanoj en aĝo de 80 aŭ 90 jaroj, povas piediri la 65 mejlojn (104 kilometroj) al Gilgit kaj returne portante ŝarĝon. Senreste ili revenas al ilia normala laboro. La piano en la palaco de la ĉefulo estis portita per ok viroj, ĉar dum tiu tempo ne estis aŭtoj. Plue, oni konsideris, ke estas pli facila porti ĝin.

Ĉe la duon-bojo, en Chalt, Nagir, la popolo estas malsane. Estas multe da muŝoj. Ŝajne la malsaneco kaj saneco estas tre proksime unu al la alia.

Renkontis D-ron B. la onklo de la Mir. (La Mir estas la ĉefulo de Hunzoj.) La Mir havis 48 jarojn kaj la onklo 17-án! Ĉar la menstruĉeso

okazas ĉe 50, ne estas mirinde (almenaŭ ne al Hunzanoj) ke viro estus patro denove dum la 90-a jaro. Nur necesas, ke li havu sufiĉe junan edzinon. La onklo de la Mir naskiĝis tiam kiam la patro havis 70-jarojn. Plue, la onklo (Princo Khan) havas pli junajn gefratojn.

Hunzujo estas lando inter montegoj, tial la kampoj situas sur la montflankoj. Por ebenigi la kampojn, dum la jarcentoj oni konstruis terasojn. Per irigaci-kanaloj oni gvidas la mineralriĉan akvon (el la degelita neĝo) al tiuj terasoj. El cindro, nemangeblaj partoj de vegetaĵoj, pulvorigitaj besto-ostoj, putriaj folioj, ligno kaj bestosterko, oni kreas grundmiksaĵon, kiun oni disvastigas sur ĉiuj kampoj egale. (Aparte; uzo de komerca sterko estas malpermesita leĝe.) Kreskaĵ-malsanoj kaj plagoj estas preskaŭ nekonataj.

Iliaj rikoltaĵoj konsistas el grejnoj (tritiko, hordeo, fagopiro, maizo, milio, medikago kaj sekalo), fruktoj (abrikotoj, persikoj, pomoj, ĉerizoj, morusoj, akvomelonoj kaj vinberoj) kaj vegetaĵoj (terpomoj, tomatoj, karotoj, cepoj, ajlo, pizoj, faboj kaj legumenaĵoj). La kreskada sezono similas al tiu de la mez-norda Usono, sed pli rapida maturado permesas planti dufoje. Sendube vi konstatas, ke ili ne havas ion, kion ni mem ne povas havi. Aŭ ĉu?

Ilia “pano” estas “chappati”, kiu estas ordinare farita el tritiko aŭ milio. Oni aŭ bakas aŭ profund-fritas ĝin kaj manĝas kune kun aliaj manĝaĵoj. Vegetaĵojn oni manĝas senkuire. Se oni kuiras vegetaĵojn, tio estas en malmulta akvo en kovrita poto. La akvon ili uzas kaj ne elverŝas. D-ro Banik notis, ke 80%-ojn da vegetaĵoj oni manĝas krude. Fabojn kaj pizojn ili trempadas kaj manĝas tiam, kiam ĝermado komenciĝas.

En Hunzujo ne estas hundoj (oni postulas maĝaĵojn), katoj (ne estas musoj), kokaro (ili gratas en la ĝardenoj) aŭ porkoj (Hunzanoj estas Mahometanoj). Plue, ne estas soldatoj aŭ policanoj ĉar ŝtelado, perforteco kaj murdo estas nekonataj. Mankas junula kulpeco kaj rubdisŝutaĵoj. Ankaŭ mankas sukero (sed la fruktoj estas tre dolĉaj).

Ŝafoj, kaproj kaj bovinoj donas lakton kaj ties produktaĵojn. Tiam, kiam la besto ne povas doni lakton, oni uzas ĝian viandon. Kvankam la Hunzoj ne estas tut-vegetaranoj, bonvolu rimarki ke oni ne bredas la bestojn kiel manĝaĵo, sed manĝas la bestojn nur pro la fakto, ke ĝiaj aliaj valoroj elĉerpiĝis. La viand-enhavaj manĝaĵoj estas ĉefe stufaĵoj, kiuj estas kuiritaj kune kun grajnoj kaj maizo.

Ili manĝas la semon de la abrikoto, fakto kiun D-ro B. tuj spertis (je sia surprizo) dum la unua manĝo ĉe Hunzoj. Ankaŭ oni faras oleon el la semoj, kiun oni uzas same tiel, kiel la olivoleon. Estas toniko por purigado de la cirkulad-sistemo, aŭ uzebla por purigi la arĝentaĵojn.

Ili trinkas acidan lakton aŭ buterlakton, se lakto ne restis freŝa. Ili faras blankan kaj ruĝan vinojn, kiujn oni nomas Hunza-Pani. (Pani-



signifas akvon).

Sendube, kara leganto, vi jam divenas tion, kion D-ro Banik konkludis (kaj kion Erva respondis al iu leganto): vi ne povas akiri el la manĝaĵoj tion, kion tiu ne posedas. La Hunzoj manĝas sanajn manĝaĵojn, kiuj ne estas rafinitaj, trokuiritaj, pasteŭrizitaj, aŭ venenigitaj.

Ĉiu-tage la Hunzano marŝas supren kaj malsupren sur la montoflankoj. En sia du-etaĝadomo turo-forma li iras de unu etaĝo al la alia (kaj ankaŭ al la ebena tegmento) per ŝtupetaroj. Eble pli grava estas la fakto, ke la aero estas freŝa. Ili ne enspiras la elĵetaĵojn de aŭtoj, busoj, fabrikoj, ktp. Plue, maljunuloj daŭras labori ĝis ili mortas. Ne estas emeritiĝo. Oni respektas la maljunulojn inter si.

La mensa kaj spirita sintenoj ankaŭ decidas la kvaliton kaj daŭron de la vivo. Tiam, kiam vi koleras pri iu malgrava afero, pensu pri ĉi tiu: Hunzoj akceptas la vivon tiel, kiaĝi estas. Ili ne prilamentas kie ili estas, aŭ kio okazas je ili.

Iu junulino falis kaj rompis brakon. Oni alvokis ostofiksiston (unu el la maljunuloj). Ŝi sidis sur liaj genuoj. Li fiksas la oston sen anestezaĵo. De ŝi nek ploris, nek veis.

Post procedo ili ĉirkaŭbrakumas kaj manskuas. Ne restas malbonvolo. Ili posedas pacon de menso. Ne estas avareco, malamo, envio aŭ ĵaluzo. Oni kutime frue ellitiĝas kaj fruvespere enlitiĝas. En la reĝa domo estas horo (pli-malpli) da konversacio antaŭ la vespermanĝo. Ŝajne tio estas kutimo kiu profitus aŭkaŭ al ni.

La origina deziro de Banik estis kontroli "la koloran rilaton inter artikoj kaj vejnoj" de iliaj okuloj. Se la koloro proporcie (artiko al vejno) estas 1:1, la persono estas sana. (Ambaŭ la artiko kaj la vejno estas je la sama riĉa, ruĝa koloro.) Se la proporcio estas 1:2 (la vejno havas du gradojn pli da malheleco ol la artiko), la sano estas sub normalo. (Usonanoj kutime estas en ĉi tiu grupo.) Proporcio de 1:3 indikas malsanon; kaj, 1:4 signifas apudmortecon. La plej multe el la Hunzoj, kiujn D-ro Banik ekzamenis, havis 1:1 proporcion. Li ankaŭ konstatis, ke estas iom da astigmatismo, sed "eĉ la plej maljunaj viroj havis la plej bonan malproksiman kaj proksiman vidkapablecon."

Ĉar la legantaro havas intereson pri lingvoj, mi aldonas, ke la lingvo ĉirkaŭ Baltit estas Burushki (bu-ruŝ-ki) de nekonita origino. Ne estas skribita kaj estas tre malfacila lerni. Oni ne instruas ĝin en la lernejoj.

Mi kore rekomendas la legadon de ĉi tiu libro al ĉiuj, kiuj scipovas la anglolingvon. Mi jen donis al vi la plej gravajn faktojn, sed la libro enhavas aliajn interesaĵojn, kiuj rekomencos ĉiun leganton.

Edwin C. Harler Jr., Usono

## LA REĜO DE LA BESTOJ

Multaj erare kredas ankoraŭ ke leono estas la reĝo de la bestoj, sed lastatempe mi komprenis ke multaj vegetaranaj bestoj pli rajtus havi tiun titolon. Inter ili:

*Gorilo.* Mi legis ke kiam leono renkontas masklan gorilon, la leono forkuras terurigita.

*Ĝiraf.* Leonoj malkuraĝe atakas novnaskitajn ĝirafojn. La ĵurnalo antaŭnelonge montris grupon de 3 aŭ 4 leonoj atakante ĝirafidon. La patrino ĝirafino ree kaj ree venkis la grupon de leonoj kaj forkurigis ilin. Sed dume, alia leono mortigis la bebon. Ankoraŭ la patrino staris kaj longe protektis la mortigitan ĝirafeton, sed fine ŝi formarsiis kaj tiam la leonoj ekmanĝis le bebon. Mi legis ankaŭ, ke ununura leono ne kuraĝas ataki starantan ĝirafon. Nur kelkaj leonoj kune kuraĝas ataki ĝirafon. Tamen, ĝirafino estas venkebla de leono dum kiam ŝi mallevigas la kapon por trinki akvon. Leono povas tiam mordi ĝian gorgon kaj alfiksiĝi tie ĝis kiam la ĝirafino mortos pro sufoko. Kvankam ĝirafino havas la necesan forton, ŝi ne havas la inteligenton bati la leonon kontraŭ arbo, roko, aŭ grundo.

*Bubalo.* La televido montris 5 leonojn atakantaj ununuran bubalon en Afriko, kaj la bubalo facile venkis ĉiujn kaj forkurigis ilin.

*Rinocero.*

*Elefanto.* Laŭ la enmetita artikolo, ĝi estas la VERA REĜO DE LA BESTOJ. Ĝi povas mortigi leonon per simpla svingo de sia povega rostro. Tiu rostro estas mirinda. Tiom fortega, ke ĝi povas eltiri arbon el la grundo, kun radiko kaj ĉio; tamen tiom delikata, ke ĝi povas preni monereton kaj aliajn etajn objektojn. Elefantoj spiras per la rostro, kaj uzas ĝin kiel tiun ilon, nomata en la angla lingvo "snorkelo", tio estas, dum la bestego trapasas riveron tute enmergite, ĝi spiras per nur la pinto de la rostro, tenita super la akvo. Kaj kiam elefanto dormas -kion ĝi faras nur 4 horojn tage- ĝi envolvas la rostron kaj metas ĝin sub la kapo kiel kapkusenon. Elefantoj manĝas plantojn, semojn, fruktojn, vegetalojn, kaj arbopulpon. Ili ŝanĝas la dentojn ses foje dum sia vivo, kiu povas daŭri 80 jarojn. Elefantoj facile venkas ne nur leonojn, sed ankaŭ tigrojn kaj rinocerojn.

S. Docal, Usono



## EL TREZOREJO DE LA NATURO: SALVIO

Hodiaŭ ni volas rakonti pri kuracherbo, kiu apartenas al familio de labiacoj, kaj ĝi povas esti puzata kiel universala kuracrimedo. Temas pri Salvia (Salvia off.L.). Jam ĝia nomo diras pri efiko. La nomo devenas de la latina nomo "saliare" kio signifas kuraci.

Salvia estas persista arbusto 40–60 cm alta kun angulhavaj tigoj kaj bonodoranta felta foliaro. Al faringo, similaj floroj ŝanĝiĝas kolore inter blanka, viola kaj blua koloroj.

Devenante el montaraj regionoj de Sudeŭropo, oni kulturas ĝin ĉe ni multnombre en ĝardenoj. Al frostoj ĝi ne estas rezistakapabla kaj rilate la grundon ĝi ne estas pretendema, sed la plej konvena estas grundo riĉa je kalko. Oni kolektas nur florojn dum ĝia florado.

De kurac- kaj efikaj substancoj enhavas Salvia diversajn eterajn oleojn, kamforon, taninon, amarajn substancojn, proteinojn, amelojn, gluojn, nitroacidon kaj spurojn de saloj.

Jam en malnovepoko ĝi estis kiel kuracherbo tre multe uzata. Komence de la mezepoko komencis ĝin kulturi monaĥoj kaj poste oni kulturis ĝin en mastrumĝardenoj. Salvia estas unuavice regulilo de ŝvitado. Ĉe forte ŝvitantaj homoj ĝi bremsas la ŝvitadon, kaj ĉe homoj kiuj malpli ŝvitas, ĝi igas ŝviti. Krom tio ĝi purigas sangon, forigas ne nur mukon el spirorganoj, sed ĝi efikas ankaŭ ĉe muko, troviĝanta en stomako. Sekve de tio renoviĝas la perdita apetito. Salvia havas ankaŭ kontraŭinflanman efikon kaj kuracas ĉiujn inflamojn de intestoj, stomako, hepato, galveziko kaj urinkanaloj.

Teo, preparita el Salvia, servas kiel unika gargarajo ĉe inflamoj de faringo, laringo, tonsilito, kaj ĉe inflamo de buŝmembrano. Oni ĝin uzadas ĉe reŭmatismo kaj podagro, sed ĝi forigas ankaŭ nervoperturbojn, kiuj ekzistas ĉe la menciitaj malsanoj. Ĝi kuracas diversajn vundojn, mildigas sangon kaj purigas pusajn ulcerojn. Se oni frotas dentojn kaj dentkarnojn per salviaj folioj, tiuj estos puraj kaj sanaj. Ankaŭ vaporo, pareparita el salvia tizano, efikas ĉe doloriga malsanŝtato kaj pena urinado.

M. Závodský, ĈSSR.

La unua kondiĉo por enkonduki religion en vivon, estas amo kaj kompatemo al ĉio vivanta.

(Fo-Pen-Ching-Tzi-King)

Viando estas nur vipo. Estas eble vivi bone eĉ sen ĝi. Kiu volas vivi vegetare, tiu trovos jam sian vojon, sian propran vojon. Vegetarismo estas kultura programo.

Walter Hammer.

## NIA INTERHELPO

En tiu ĉi rubriko de EV-30. estis artikolo, en kiu s-ano Paananen menciis librojn de H. Benjamin kaj W. H. Bates. — Poste li skribis, ke en la libro de H. Benjamin verŝajne estas ia miskompreno, aŭ en Usono tiuj drogoj ne estas la samaj, kiel en aliaj landoj, nome, kiam li petis en apoteko la Epsamin-salon, aŭ lav-sodon por okul-kompreso, oni tie avertis lin, ke estus danĝere, uzi tiujn al tiu celo kaj en tia formo! — Do ni atentigas niajn karajn legantojn, laŭ peto de s-ano Paananen, — ĉar ambaŭ tiuj kemiaĵoj (laŭ vortoj de la apotekistoj) estas tre fortaj rimedoj por tia uzo kaj ili povus domagi al la okuloj!

Koncerne la publikigon de miaj kuracistaj informoj — respondoj al la petoj, demandoj en INTERHELPO, — tute trankvile indiku mian nomon kun adreso, por ke oni ne skribu al vi, se iun tio ĝenas, sed rekte al mi, ĉar ofte temas pri tute privataj problemoj, kaj ni — esperantistoj — devas helpadi unu al la alia. Do, kun mia tuta adreso ja ankaŭ tial, ĉar mi ne volas esti ia "sekreta konsilanto"!

Amike via: Dr. J. Černý.

(Kara amiko, — sinceran, elkoran dankon! — Ho, "se ĉiuj homoj"...) )

### LI ESTAS 142-JARULO (El El Popola Ĉinio — 1980, n-ro 11)

Li estas dumviva vegetarano, tute abomenas fumadon, drinkadon kaj similajn. Ĉiutage li manĝas trifoje, ĉiufoje sobre. Li ĝissate tagmanĝas, sed malmulte maten- kaj vesper-manĝas. Liaj ĉefaj manĝaĵoj estas maizo, milio, batato, terpomo kaj aliaj vegetaĵoj. Li prenas vegetalan grason anstataŭ animalan. Li malmulte uzas kuirsalon, kaj ĉefe prenas saletajn manĝaĵojn.



Wu Yunqing

Fariĝu Fakdelegito por Vegetarismo ĉe UEA, — petu informojn, vi helpos tiel al ni kaj subtenos nian movadon!



## POR NIA KUIREJO

*Kervel*

*CEREFOLIO*, devene el suda Eŭropo, estis plantita en la ĝardenoj de la monaĥejoj ĉe ni, laŭ ordono de Karlo la Granda.

Cerefolio purigas la korpon tra la renoj kaj estas tre vitamino-riĉa. La freŝaj folietoj havas agrablan aromon kaj iom gustas kiel anzio.

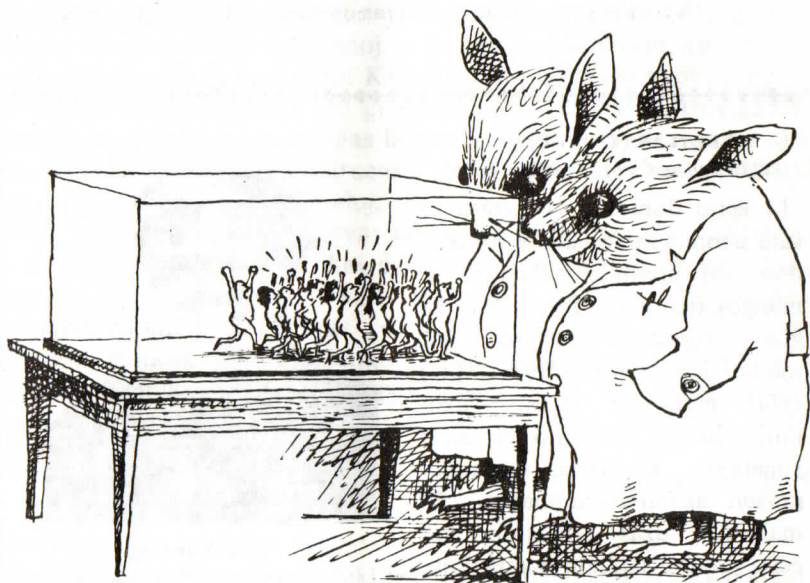
### *Supo cerefolia*

Kuiru la cerefolion (kvanto laŭ gusto) en buljono dum 5 aŭ 10 minutoj. Aldonu kirlante ovon (se dezirata) kaj karean pulvoron.

Miksu kelkajn supkulerojn da faruno kun malvarma lakto kaj aldonu la dikan miksaĵon al la supo, daŭre kirlante dum kelkaj momentoj.

Bonan apetiton.

(O. Landheer v/d. Vies, NL)



Ni serĉas la nomon de la sprita verkisto!

## EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

Pere de via "EV" mi kaj mia edzino konatiĝis kun konceptoj de vegetaranoj, kaj ripozante dum nia libertempado en Krimeo, ni mem spertis, ke la vegetarana vivmeniero estas tre utila, saĝa kaj sana. Ni manĝis tie multe da fruktoj kaj legomoj ĉiutage, trinkis multe da mineralakvo kaj frukto-sukoj, kaj ni spertis, ke nia sanstato vere eĉ pliboniĝis. — Ĉiam ni estis ĝojaj kaj bonhumoraj.

Reveninte hejmen ni trovis ĉi tie la intertempe alvenintan vian tre interesan gazeton, plenan de bonaj kaj utilaj informoj, kiun ni ĉiam legas kun plezuro kaj intereso. Dum la menciita libertempo ni tralegis verkojn de L. B. Tolstoj pri vegetarismo. — Ni deziras multe da sukcesoj al vi, al TEVA kaj EV!

Helgi kaj Vjaĉeslav Hromov, Estonio, SSSR.

Nia konatiĝo vere estis hazardo! — Mi jam tute kredas, ke "hazardoj" estas ankaŭ "laŭleĝe" de la sorto anticipe aranĝitaj. — Ni havis aŭtodifekton, staris, vi apud ni haltis kun afablaj vortoj: ĉu ni bezonus ion? . . . Vorto al vorto, — mi mirigite ekkriis: vi estas vegetarano, vi konas jogon?! — Ni konatiĝis, kaj mi riĉiĝis: h a z a r d o alportis al mi lertan kaj spertoriĉan aĝan amikon, dume mi sciigis pri organizaĵo TEVA, pri Esperanto, kaj jen tuje mi fariĝis simpatianto, adepto de Esperanto, — membro de TEVA, h a z a r d e, danke al vi kaj al la "hazardo"!

Julio Pócsik, Nitra, ĈSSR.

Akcidenton mi havis, — teren-ĵetis min aŭtomobilo en la urbo, kaj mia ŝultro difektiĝis. Tial, por kuraci min, mi venis en Hungarion, kie ni do "hazarde" renkontiĝis, kiam vi estis kara redaktoro, ankaŭ en la Pacmarŝa Renkontiĝo ĉe la Danuba kurbigo.

Nun mi volas al vi ion-tion diri el tio, kion mi vidis kaj spertis tie en la banejo: neniam en la vivo antaŭe mi vidis tiom da dik-ventraj homoj, ol tie! — Evidente la homoj manĝegas tre multe! Verŝajne ili ankaŭ trinkas multe da biero, — alie ili ne povus havi tian dikan ventron! — Kelkfoje mi jam faris pri tio mencion al miaj konatuloj, sed unu diris al mi: Mi volas prefere 70 jarojn bone vivi, ol 100 jarojn malsatadi. — Mi diris al li: Prefere esti 100 jarojn sana, ol 70 jarojn esti malsana . . . Mi ja sciis, ke lia familio estis jam delonge malsana, dume mi ĝisnun bezonis kuraciston nur, kiam min atingis akcidento, kiel lastfoje ankaŭ, sed tio — dank-al-di' — okazis tre malofte. Pro malsana kialo mi bonŝance ĝisnun ne bezonis kuraciston, dume mi "paŝadas" jam en mia 83a vivojaro. — Kore salutas ĉiujn

Adolf Gültling, FRG.

Ĉiam la bulteno de TEVA estas tre interesa! Tutkoran dankon! Dum multaj jaroj mi estas membro de la senalkohola movado en Svedio, kaj mi supozas, ke la vegetaranoj ankaŭ en via lando ne trinkas vinon. Malnova sveda proverbo diras: "Vino eniras, prudenton fortiras".

Dum la jarkunveno de Sveda Esperanto Federacio pentekoste en *Malmö* mi renkontiĝis kun la ĉefdelegito de UEA. Sinjorino Asta Schaedel estas vegetarano. Bonvole vidu la jarlibron! Ankoraŭfoje *dankon* kaj salutojn

Sven Möllestad, Svedio.



## ANONCOJ

Landaj Reprezentantoj-Perantoj de TEVA plej bone konas ĉiujn en sia lando, kiuj estas membroj de TEVA, tial ili havu 1-2 helpantojn, resp. kelkmembran "komitaton", kaj precipe sian anstataŭanton, Vic-Reprezentanton, kiu dum foresto de la LaRe-o aranĝas ĉion necesan, resp. post ekziĝo de la La Re-o tuj funkcias plu sen inter-rompo. — Tiam ni ne havos zorgojn, malfacilaĵojn, serĉi novan LaRe-on. — Bv. al la Prezidanto komuniki la koncernajn nomojn, precipe tiun de la Vic-LaRe-o.

Vegetaranoj, naturistoj, joganaj, reformistoj!

"En unueco estas forto", kune la mondo estas pli bela, la vivo pli facila! — Venu al ni, — ni vivu en "familia rondo", — ĉefe ni el nia lando! — Ĉi-tie la naturo estas bela, la klimato bona, plej multaj sunplenaj tagoj, abunde fruktoj, legomoj, mineralakvoj, plej varma angulo by ĈSSR. Bona, pura aero, nenia fabriko eĉ en fora ĉirkaŭaĵo. La naturo konvena por la sano, jen pruvo: antaŭnelonge mortis 102-jara St. Balogh, 101-jara M. Hnilicka, 105-jara Gáborová. — Venu al ni, por daŭre loĝi ĉi-tie, kune ni fondos "verdajn familion", por travivi la vivon pli feliĉe, kaj ĉefe: pli kontente manen-mane, helpante unu la alian. — Kiu volus, povus kaj emus, skribu al mi!

Ernesto Váňa.

### *Sendante artikolon al la redaktanto*

bv. rememori — kiel ni jam kelkfoje petis, — sendi ĉion en du ekzempleroj, por havi kopion, se la materialoj perdiĝus dumvoje en poŝto al la eldonanto, aŭ al la presejo! — Krome bv. sendi maŝine skribitajn materialojn, do laŭeble ne permane, kaj tre grave: tiuj estu ne dense tajpitaj, do kun spacoj sufiĉe larĝaj inter la linioj, kaj estu ankaŭ larĝa marĝeno! Ni ne havas eblecojn retajpadi, precipe la longajn artikolojn.

Koran dankesprimon pro via af. komprenemo!

### *Libroj de D-ro Skriver*

Kelkaj nin demandis, jen la respondo: la menciitaj libroj (EV-30, paĝo 20) el letero de nia karmemora AMO-Adolf Mosch, estas en germana lingvo, ne en Esperanto. — Li komencis ilian tradukadon, sed . . . kiel vi jam scias, li ne plu vivas. — Ĉu iu faros tiun interesan laboron?

**Korespondi deziras pri vegetarismo:**  
51-jaraĝa Emilo R A D U, str. Stefan Gheorghiu n-ro 33, R — 4300 TARGU MUREȘ, RUMANIO.

Kun gevegetaranoj d.k. Niko C. Shenderling, Talmastrato 81a, 3038 SN Roterdamo, NL.

Kolektas esperantaĵojn, kaj reciproke sendos poŝtmarkojn, bildkartojn, ktp, Jesus Perez, Grupo Esperanto, Apartado 27.066, Barcellona, Hispanio.

Nepre ne serĉas korespondemulojn (krom pri TEVA-aj aferoj), viaj prezidanto kaj sekretario!



## MONDKONGRESO DE LA INTERNACIA VEGETARANA UNUIĜO

22 Julio — 1 Aŭgusto 1982, ULM, GERM.FED.RESP.

Dum Julio mi ĉeestis estraran kunsidon de IVU en la urbo kie venontjare okazos la mondkongreso, kaj kun plezuro mi informas la membrojn de TEVA ke kaj la urbo kaj kongresejo — la novkonstruita Edwin-Scharff-Haus — estas tre taŭgaj por tia renkontiĝo de maksimume 800 personoj.

La kongresanoj povos loĝi aŭ en la hotelo Mövenpick, kiu estas ligita al la kongresejo, aŭ en la najbaraj hoteloj (malpli karaj sed facile atingeblaj piede), aŭ en junulara gastejo (eĉ se ne pli junaj!), aŭ eĉ en kampadejo. La prezojn de la loĝado ni anoncos en la venonta numero de EV; pri la kongreskotizo, ĝi verŝajne estos 200DM por la dek tagoj, kun grava rabato por tiuj kiuj pagos antaŭ la 15a de Januaro.

Pri la lingvoj uzotaj, notu la jenan anoncon de la loka kongresa komitato: "*Grupoj de pli ol 30 personoj kies gepatra lingvo estas nek la angla nek la germana devas informi la LKK-n antaŭ la 10a de Novembro, se ili deziras similtanan tradukon en sian lingvon. Se eblas prizorgi tiun servon, la grupestro ricevos informon antaŭ la 10a de Decembro; kondiĉo estos la pago de la kongreskotizoj por almenaŭ 30 personoj antaŭ la fino de Januaro.*" Nu, estos ebleco traduki en/el nur kvar lingvoj, el kiuj du certe estos la germana kaj la angla. Se vi bezonos Esperanton, kaj ankoraŭ ne informis min pri tio, bonvolu skribi al mi kiel eble plej baldaŭ. Kaj kompreneble mi ŝatus scii ankaŭ pri angla/germana-lingvanoj kiuj intencas ĉeesti, kvankam ili ne rajtas peti la uzadon de Esperanto por si mem.

Estas kompreneble bedaŭrinde ke la IVU-kongreso okazas

*Daŭrigo sur p. 22*

Bonvolu vidi la blankedon sur la alia flanko!





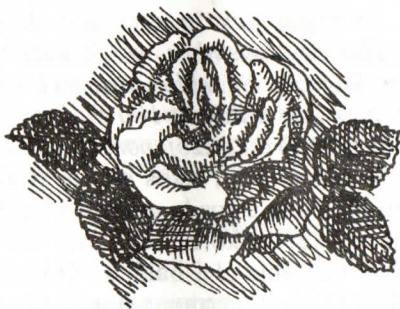
**MONDKONGRESO  
DE LA  
INTERNACIA VEGETARANA UNUIĜO**

22 Julio — 1 Aŭgusto 1982, ULM, GERM.FED.RESP.

samtempe kiel la UK en Antverpeno; mi devas tamen menci i ke la IVU-datoj estis anoncigitaj antaŭ tiuj de la UK, kaj ke ĉi tio fakte okazos unu semajnon pli frue ol tradicie. Feliĉe, kvankam estos nur unu vegetara renkontiĝo dum la somero, estos multaj por Esperantistoj, kaj detalojn pri ili ni anoncos en nia bulteno.

La programo de la IVU-kongreso aperos en venontaj numeroj de EV. Komprenible estos multaj diskutoj, prelegoj, ekspozicioj (inkl. pri TEVA!), ekskursoj, amuziĝoj, kaj ĉiam vegetara manĝaĵo. Ĉar la postvenonta kongreso de IVU verŝajne okazos en Venezuelo, nepre ne maltrafu tiun ĉi unikajn renkontiĝon!

C.F.



Mi ŝatus helpi internacian vegetarismon per ĉeesto de la mondkongreso de IVU en 1982.

Nomo

Adreso

Mia gepatra lingvo estas/ne estas/la angla/la germana.

Resendu al C. Fettes, St Columba's College, Dublin 16, Irlando.



LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotiĝo por EV; membroj de TEVA sendu al siaj Landaj Perantoj donace taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj. Ne-membraĵ kolektantoj sendu 4 internaciajn poŝtajn respondkuponojn kontraŭ ricevo de numeroj 27, 29 kaj 30, 2 ipr-jn kontraŭ ricevo de aliaj numeroj.

Donacintoj! Bv. konvinkiĝi, ĉu via mondonaco estis en EV konfirmita. Precipe ni petas pri tio niajn af. bulgarajn legantojn, kaj se ne, tiam ili skribu al la Prezidanto kun indiko: kiam, al kiu kaj kiom ili pagis, por eviti miskomprenojn.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj:

ARGENTINO: Hess/1000 Cr., Teja/1000 Cr. + \$10; AUSTRALIO: Prewett/\$4½; BRITIO: Bridgeland/5, Davies/5, Howard/4 +(por Lu Fong)2, Leather/5, Randall/3, Robotham/5, Sutcliffe/2; ĈEĤOSLOVAKIO: Balejĵik/35, Bednářová/50, Bodenlos/50, Drbohlavová/60, Dvořaková/30, Hudec/30, Mach/20, Medve/100, Novotná/40, Pavlů/100, Stýblová/50, Závodský/30 Kčs; FINNLANDO: Ahlberg/50, Lempinen/20, Teräntö/25; FED.RESP.GERM.: Fischer/20+50, Guhl/20, Lademann/20, Meier/24+24, Morawetz/10+20+25, Schmidt/30, Schöner/50+75, Wiese/30 DM; GERM.DEM.RESP.: Gérard/10, G8hl/20, Hahlbohm/20, V8lker/5, Zschitzschmann/20; HISPANIO: Gallego/27 gld; IRANO: Sagafi/6 iprk; ITALIO: Zambrini/14 gld; IZRAELIO: Kašer/50, Kerbal/50, Tilleman/20 š.; JUGOSLAVIO: Cushing/100, Grabarević/100, Levar/300, Med/100, Ocokoljić/100, Pleadin/100 ND, + Fleury/18 gld; KOLOMBIO: Mejia/1000 Cr.; NEDERLANDO: v.Beek/50, Pennock/15, Scholten/10, Weiĵer/25; POLLANDO: Idzior/200, Sokalska/200, Zgirska/150, Zielinska/100; PORTUGALIO: Teixeira/140 esk.; SVISLANDO: Longchamp/30, Weigelt/20 SFr, + SIGA/254 gld; USONO: Harler/\$2.

\*\*\* ATENTU, Donaĉintoj kaj Landaj Perantoj! Sendu mondonacojn al la Kasistino per internacia poŝtmandato, do NE UZU enlandan ĉekon !

\* \* \* \* \*

En nia Asocio estas Membroj, kiuj tute forlasis la manĝadon de viando (ankaŭ de fiŝoj), kaj Simpatiantoj, kiuj aprobas la vegetaran idealon sed kies cirkonstancoj ne permesas ke ili ĉiam abstinu de viando- kaj fiŝ-manĝado. Ambaŭ grupoj rajtas partopreni en nia laboro; sed por helpi nian rilaton kun la Internacia Vegetara Unio, bonvolu ne diri ke vi jam estas vegetarano se vi ankoraŭ kelkfoje manĝas viandon aŭ fiŝojn.

Por ricevi nian bultenon regule, aŭ sendu donacon per via Landa Peranto (aŭ rekte al la Kasistino) aŭ poŝtkarte informu la Sekretarion po unu fojo jare pri via daŭranta intereso.



# ESPERANTISTA VEGETARANO

bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908 — Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj

NUMERO 32 — JULIO-OKTOBRO 1981

Redaktanto: Ernesto Váňa

CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR

## ENHAVO

Estraro kaj Perantoj de TEVA	2
Vortoj de la Redaktanto	3
Vortoj de la Eldonanto; Nia gratulbukedo	4
Mortanoncoj	5
Vegetara manĝado — en televido	6
Amikeco kun dompasero	7
Malalta sangopremo (Edvardsen)	8
Poemo: Mi kredas (Kovačev)	10
Longvivaj Indianoj (Docal)	11
La Hunza Popolo (Harler)	12
La reĝo de la bestoj (Docal)	15
La salvio (Zádovský)	16
Nia interhelpo	17
El leteroj de niaj legantoj	19
Pri la venonta mondkongreso de IVU	21
Donacintoj	23

Eldonanto: Christopher Fettes

St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Kompostita ĉe Channel 8, Bexhill; presita ĉe Pronto Print, Dublin 2, Irlando.