

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
(En kunlaboro kun UEA kaj IVU)

Numero 39-40

3,4-1983



Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15,
CS-036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio, Tel. 89626

ESTRARO DE TEVA:

Prezidanto: Ernesto Váňa, CS-962 71 DUDINCE 163, Ĉeĥoslovakio

Vicprezidanto: Dr. Ing. Ludoviko Fritsch, M. Gorkého 10, CS-370 01
České Budějovice, Ĉeĥoslovakio

Ĝen. Sekretario: Christopher Fettes, St. Columba's College, DUBLIN
16, Irlando

Sekretario: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs
ST 13 7SR, Britio

Kasistino: Ottoline Landheer v/d. Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT
AERDENHOUT, Nederlando (Pĉk. 44 166 82; Amro-Bank n-ro
44.71.08.646, ĝir. 8238, Gr. Houtstr., Haarlem)

ENHA VO:

3. *Ĉu vegetara nutro-maniero estas racionala?*
(Váňa, Havaš, Marček)
7. *Pri medikamentoj; La komunumo „Findhorn“*
(Fritsch; Sláček)
8. *La biergisto (Conti)*
9. *Internacia Vegetarana Unio (Conti)*
10. *Viandomanĝanto aŭ vegetarano?*
(Lysebeth, Marček)
13. *Gaja angulo (Markovič)*
14. *Nutrado el la vidpunkto de Jogo (Motajová, Marček)*
18. *Receptaro — ŝatataj manĝaĵoj de joganoj*
(Motajová, Marček)
20. *La novaj vegetaranoj (Bhutatma Dasa, Felby)*
24. *Famaj homoj pri vegetarismo*
25. *Tra la mondo*
26. *El leteroj de niaj legantoj*
28. *Landaj Reprezentantoj-Perantoj de TEVA*

Kovrilfoto: Stano Marček

Ilustraĵoj: Stano Markovič

El nacilingva gazetaro

ĈU VEGETARA NUTRO-MANIERO ESTAS RACIONALA?

(Intervjuo kun la prezidanto de TEVA Ernesto Váňa.)

La homoj nutras sin diversmaniere. Ni nun distingas du ĉefajn grupojn: la unua manĝas viandan nutraĵon (kompreneble ankaŭ legomojn, fruktojn, fromaĝojn, ovojn k.s.) kaj la dua grupo estas vegetaranoj, kiuj refutas pro diversaj kialoj — precipe sanecaj, sed ankaŭ principaj — la viandajn produktojn, eĉ la kuiradon kun animalaj grasoj. Ili asertas, ke sen viando oni povas vivi, eĉ pli sane, ke ankaŭ la unuaj homoj sur la Tero estis „herbomanĝuloj“. Nur ekde la glaci-epoko, kiam en pli altaj geografiaj latitudoj ĉio, inkluzive la radiketojn frostiĝis, ili estis devigitaj nutri sin per ĉaŝado de bestoj kaj fiŝoj.

En manlibroj pri sano ni povas legi, ke animalaj proteinoj (viando, lakto, kazeo, fromaĝoj, ovoj) estas la plej valoraj. La homo ilin bezonas por sia kreskado, renovigo de histoj, kreiĝo de defendaj substancoj, enzimoj, hormonoj. Ĉu povas leguminoj plenvale anstataŭi proteinojn? Kion pri tio diras vegetaranoj kaj fakuloj el la kontraŭa tendaro?

Pri tiuj ĉi demandoj ni parolis kun la prezidanto de la Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio, Ernesto Váňa. (Cetere, fondinto kaj la unua prezidanto de tiu ĉi internacia asocio estis L. N. Tolstoj.)

● **Viaj du grandaj viv-hobioj, pere de kiuj vi estas konata hejme kaj eksterlande, estas internacia lingvo Esperanto kaj vegetarismo — aŭ — kiel vi nomas tion — kulturo de senvianda nutrado. Nun interesas nin la dua demando (al Esperanto ni revenos eble aliffoje). Vi ne manĝis viandon preskaŭ**

la tutan vivon. Kiel vi povas tion klarigi?

— Multaj homoj havis kaj havas diversajn kaŭzojn, kial ili fariĝis vegetaranoj. Ili povas esti emociaj, sed ankaŭ raciaj. Mi fariĝis vegetarano pro ambaŭ kaŭzoj, kaj kio eble ŝajnos al multaj plej stranga — jam en mia infanaĝo. Mi diros rekte: unue tio estis infana idealismo. Mi paŝtadis anserojn kaj kiam printempe estis anseridoj, mi tiel ekŝatis tiujn ĉarmajn, pepantajn estaĵojn, ke mi ne povis manĝi el ili viandon. Prefere mi malsatis. Kiam mi foje ĉe tagmanĝo refutis manĝi viandon, la patro eldiris verdikton: do vi ricevos nenion! Ne helpis eĉ severaj vortoj de la patro.

La dua, reala kaŭzo estis tio, ke la patrino kuŝis sep jarojn sur lito, suferante je podagro. Kiel 28-jara havis la unuajn simptomojn de tiu ĉi malsano ankaŭ mi. Eble tio estis hereda. Tiam mi striktigis la vegetaran manieron de

la nutrado kaj feliĉe de tiam montriĝis neniam indicoj. Mi havas 75 jarojn.

● **La bulteno Esperantista Vegetarano, kiun vi ĝis antaŭ nelonge redaktis, alportas la plej novajn konojn pri vegetarismo el sub plumoj de fakuloj kaj praktikistoj el la tuta mondo. Kiaj estas la plej novaj opinioj de la fakuloj pri la demando: ĉu manĝi viandon — aŭ ne manĝi?**

— Mi redaktis fakajn artikolojn pri vegetarismo kaj kompreneble mi sekvas ankaŭ la plej novajn ekkonojn el la mala tendaro. Iuj fakuloj substrekas la bezonon de animalaj proteinoj, aliaj asertas la malon. Vegetaranoj estas ĉiuokaze pli kontentaj pri sia sano ol ŝatantoj de viandaj manĝaĵoj kaj laŭ statistikoj ili vivas meznombre je 7–8 jaroj pli longe. Asekurejoj en iuj landoj donas al vegetaranoj ĉe viv-asekurajo specialan rabaton.

● **Vi estas vegetarano pro la konscio. Sed ne ĉiuj sekvas la plej novajn ekkonojn de medicino kaj tamen estas vegetaranoj.**

— Jes, estas tiel. D-ro Boňniček rakontis en unu dimanĉa radia disaŭdigo pri Hindio kiel pri mondo-parto, en kiu vivas plej multe da vegetaranoj — ĉirkaŭ 350 milionoj. Ili vivas tie de pratempoj. Kaj da tiuj, kiuj ne manĝas viandon, estas en la mondo ĉ. 500 milionoj. Kompreneble, da organizitaj vegetaranoj estas multe malpli.

● **Malmultaj el-inter ni konsideris vegetaran manĝo-liston kiel programon por pli longa tempo. El kio konsistas, laŭ vi, la racionalo de la vegetara nutrado? Ĉu ne estas pene elpensadi manĝaĵojn nur el legomoj? Aŭ eble ekzistas sekreto de la nutrado,**

kiun ni ne konas? — Kuiritaj kaj bakitaj manĝaĵoj ŝajnas esti pli bone digesteblaj, sed tamen mankas io al ili. Ju pli longe daŭras la bakado aŭ kuirado, des pli ni la manĝaĵon „mortigas“. Poste la homo devas manĝi pli grandan kvanton da tiel preparitaj manĝaĵoj, por ke li satiĝu per tiuj. Tiel ni difektas nian organismon, kio manifestiĝas en formo de diversaj malsanoj.

Se ni konsumas multe da viando, ovoj, fromaĝoj kaj legumenacoj, ni saturas nian sangon per ureata acido, sekve de kio ni suferas je podagro, resp. reŭmatismo, aŭ arteriosklerozo ĉe perturboj de metabolado de proteinoj kaj grasoj. Vegetaranoj ne tromanĝas proteinojn (albuminojn), nur se ili manĝus nurajn legumenacojn aŭ ovojn.

● **Ĉu vi pensas, ke sen animalaj proteinoj povus la homoj ĝisvivi pli altan aĝon? Kia estas via kredo?**

— Longan tempon sciencistoj traktis la viandon kiel ĉefan fonton de albuminoj kaj kiel la plej gravan nutroprodukon, kaj la legomojn kiel nutraĵon de malpli alta kategorio. Novaj esploroj tamen kondukas nin al aliaj deduktoj. La bulgara kuracisto Dr. Ivanov en la lasta numero de nia bulteno prezentas la plej novajn esplorojn, kiujn oni faris en Usono. Per eksperimentoj oni tie konstatis, ke vegetaranoj estas ne nur pli belstaturaj kaj havas bonajn fizikajn indicojn, sed ke ili estas ankaŭ pli sanaj kaj atingas pli altan aĝon ol la ŝatantoj de viandaĵoj. Krom tio la esplorado montris, ke pli granda konsumado de viando povas esti por la organismo malutila.

● **Ĉu tio signifas, ke la animalaj**

proteinoj, diference de la vegetalaj, povas ankaŭ malutili?

— Jes, povas, precipe se ni per tiuj saturiĝas tiagrade, kiel niaj samtempuloj, kiuj senĉese manĝas viandon, matene, tagmeze, eĉ vespermanĝe. Kaj la konsekvencoj? La klarigo jam apartenas al kuracistoj, ne al mi.

● **Ĉu la organismo de la homo ne travivas ŝokon, se ĝi subite transiros al vegetara nutro-maniero?**

— Ne, oni ne povas ŝoki la organismon, precipe se la homo **konscie** transiras al alispeca nutraĵo, precipe, se li estas psike je tio preparita. Al neniu mi konsilas: ĉesu tuj manĝi viandon kaj fariĝu „pura“ vegetarano. Sed se mi povas konsili, do ĉiu nutrado sin tiel kiel ĝis nun, sed kun tiu diferenco, ke li ellasos viandon kaj animalajn grasojn. Ja tio estas nenio eksterordinara. Dum nia juneco oni ankaŭ ne manĝis viandon ĉiutage, multaj permesis al si tian lukson nur foje semajne, eĉ malpli ofte, kaj ili eĉ ne konsciis pri tio, ke ili ne manĝas viandon. Neniu tiu ĝenis. Mi rememoras pri artikolo en Moskva „Pravda“, de Prof. Vorobljov, doktoro de med. sciencoj: „Fariĝu vegetaranoj almenaŭ somere...“. Li mencias, ke la bonaj kaj sanaj popolmanĝaĵoj ja estis senviandaj.

● **Ni restu ankoraŭ ĉe tio ĉefa — ĉe proteinoj. Ĉu la vegetalaj proteinoj (leguminoj) egalvaloras la animalajn? Ĉu ne estas la homo pli ofte malsata?**

— Se temas pri viando — ĝiajn kvalitojn kaj mankojn, respektive la egalvalorecon de vegetalaj proteinoj bone resumis en la lasta numero de nia bulteno jam la menciita bulgara kuracisto Dr. Ivanov. Li skribas: „Estas

senduba afero, ke viando entenas tutan komplekson da aminoacidoj en optimuma korelativo, kio ebligas al nia organismo satiĝi per albuminoj. Estas ankaŭ vero, ke ekz. leguminoj (vegetalaj globulinoj, troviĝantaj ekz. en pizo) „suferas“ je tia nekompleteco, kelkaj el la ok por la organismo bezonataj aminoacidoj en ili mankas. Same la sciencistoj konstatas, ke ĉe la preparado de manĝaĵoj la kvalito de albuminoj povas pliboniĝi per aldono de lakto, laktaj produktoj aŭ ovoj.

Vian antaŭan demandon mi povas pliprecizigi — vi volis demandi ĉu per konsumado de leguminoj ni povas kontentigi niajn bezonojn tiagrade, ke nenio manku al nia organismo. La respondo ni havas en la jenaj faktoj: en tritiko ekzemple unu el tiuj t.n. nemalhaveblaj ok aminoacidoj — lizino — troviĝas en nesufiĉa kvanto. Sed male en tritiko estas granda kvanto da aminoacidoj, kiuj entenas sulfuron. Tiel konsumado de diversaj legomnutraĵoj kompletigas mankon de unu aŭ pluraj necesaj albuminaj ingrediencoj. Krom tio, grava kriterio por la valoro de albuminoj en nia nutraĵo estas ilia kvanto, kiun la organismo kapablas asimili. La organismo asimilas el ŝafa viando 15–30 % da albuminoj, el soja faruno 40 %, el pizo, lento kaj fazeolo 25 % da leguminoj, el lakto 4 % da laktoalbuminoj kaj el ovoj 14 % da ovo-albuminoj.

● **Kiel aspektas situacio kun la kolesterolo en la sango de vegetaranoj?**

— Ni venis al interesa demando. Vianda nutromaniero havas ankoraŭ plian malavantaĝon. 40 procentoj de la grasoj en nia nutraĵo devenas ĝuste el

viandaj produktoj. Estas ĝenerale konate, ke animala graso plialtigas la nivelon de kolesterolo en la sango kaj ke ĝi kaŭzas antaŭtempan ekeston de arteriosklerozo. Oni samtempe substrekas, ke la nivelo de kolesterolo en la sango de vegetaranoj estas tre malalta. Tio estas tre grava precipe ĉe la pli aĝaj homoj. Kaj ankoraŭ io: manko de legomaj restaĵoj en la nutraĵo (t.e. ĉe vianda nutro-maniĉero) faras la fekaĵon pli densa kaj malmola, kio kondukas al kronika konstipo kun ĉiuj ĝiaj malgrablaj postsekvoj. Male, legoma nutraĵo enhavas sufiĉe da nedigesteblaj restaĵoj, kio pligrandigas intest-enhavon, aktivigas peristaltikon kaj plifaciligas regulan fekadon.

● **Se ni volus post 50-jariĝo transiri al vegetara nutrado, ĉu ni havas esperon eviti la malsanojn en pli alta aĝo?**

– „Eviti“ – tio dependas de tio, kiaj jam estas en la organismo domaĝoj. Sed ĉiuokaze racia senvianda nutraĵo povas esti nur utila.

● **Estas du internaciaj asocioj de vegetaranoj. Per kio via Asocio, kies prezidanto vi estas, diferencas de IVU (Internacia Vegetara Unio)?**

– En IVU estas kondiĉo manĝi nian viandon, do ankaŭ ne fiŝojn, dum aliajn animalajn produktojn oni manĝas (lakto, fromaĝoj, ovoj, mielo). Al nia asocio de esperantistoj-vegetaranoj ni akceptas ankaŭ „simpatiantojn“ kun la kulturo de senvianda nutro-maniĉero. Membrotizoj oni ne pagas. La Asocio ekzistas dank' al libervolaj donacoj, sed ni volonte sendas nian bultenon al ĉiu ankaŭ sen mon-kontribuo, se li skribos al ni.

● **Ĉu ekzistas ĉe ni vegetara kuir-**

libro? Ĉu vi povas malkaŝi al ni kelkajn specialaĵojn el la vegetara kuirujo?

– Nuntempe ne ekzistas, sed iam ekzistis. Ni helpas al niaj komencantoj per multobligita receptaro. Kaj se temas pri „specialaĵoj“ – ni, maljunaj je tio ridetas. Ni klopodas manĝi eĉ sen tiaj specialaĵoj, tre simple kaj modeste, kun ju pli malofta kuirado. Cetere, en Hungario aperis antaŭ nelonge vegetara kuir-libro.

● **Ĉu povas ĉe ni vegetarano akiri sufiĉe varian kaj bongustan nutraĵon?**

– Jes, cetere lastatempe ni eksentis gravan pliboniĝon en la provizado de niaj vendejoj, escepte de sojo; ni havas plenbranan panon (Graham), sed ankaŭ iujn cerealojn (por ĝermintaĵoj) povas la interesigantoj en la urboj aĉeti. Oni bonvenigus vegetarajn restoraciojn en la urboj (en Bratislava tiaj iam estis), manĝejoj, nu – kaj vegetaran kuir-libron.

● **Kiel vi ligas Esperanton kun vegetarismo kaj natur-defendado?**

– Esperanto, tiu ĉi simpla internacia lingvo, estas por ni bona helpanto en la internacia interkompreniĝo. Tre praktike ni scipovas per ĝi interŝanĝadi opiniojn, reciproke pliriĉiĝi. Ĝuste tial ankaŭ L. N. Tolstoj entuziasme aliĝis al esperantistoj kaj ĝuste antaŭ 75 jaroj li helpis fondi nian Tutmondan Esperantistan Vegetaran Asocion, kies unua prezidanto li estis. Vegetarano estas antaŭ ĉio natur-defendanto, ja esti vegetarano – tio estas natura konsekvenco de la plej grava principa afero – rilato al la naturo.

Interparolis: **Dr. Imro Havaš** el la slovaká gazeto „Lud“ tradukis **Stano Marček**

Pri medikamentoj

Kial medikamentoj ne efikas egale al ĉiu homo? – Ĉiu homo estas certa individuo, ne nur el la mensa, sed ankaŭ el la fizike-kemia vidpunkto kaj niaj – eĉ samspecaj organoj – ne funkcias ĉe ĉiu homo tute same. Ekzemple se du homoj nutras sin sammaniere per tute sama nutraĵo, iliaj digesto-procezoj ne estos el la fizike-kemia vidpunkto tute egalaj. La stomakoj de ambaŭ homoj kaj ankaŭ ilia tuta digesto-sistemo ne produktas absolute egalajn digest-likvaĵojn, kiuj logike ne povas efiki tute same. La menciita fakto demonstras la diver-

secon de la efikoj de malgranda grupo de organoj de nia digesta sistemo. Imagu, kiom da diversaj organoj entenas nia korpo kaj ne ni el ili funkcias ideale, „laŭnorme“. Tial ankaŭ la uzita medikamento ne povas efiki sur ĉiun homon tute egale.

Harmonia funkciado de ĉiuj niaj korpaj organoj signifas nian sanon, male ĉia malbonigita funkciado de ĉiu unuopa organo de nia korpo signifas malbonigon de la grado de nia bonfarto, kio respegulas nian sanstaton.

Dr. Ing. L. Fritsch

La komunumo „Findhorn“

Antaŭ kelkaj jaroj estis fondita en norda Anglio komunumo Findhorn. La tero ne estis fekunda, sed fariĝis tia per diligenta laboro de la koloniistoj, kiuj klopodas vivi harmonie kun la naturo kaj havas belajn rikoltojn. Ili klopodas telepatie kontakti kun la tero kaj kreskaĵoj, elsenti, kion ili bezonas kaj tion doni al ili. La nutrado de la loĝantoj estas natura, vegetara. Ĝi bongustas ankaŭ al la vizitantoj, kiuj senĉese petas kuiristajn receptojn. La senĉesaj petoj devigis la estraron de la komunumo eldoni kuir-libron, kies aŭtorino estas Kay Lynne Sherman. La libro havas nomon: „Kuir-libro de la familio

Findhorn“ kaj aperis ankaŭ en la germana lingvo ĉe eldonejo Bauer.

En lastaj jaroj aperis novaj centroj, en kiuj okazas prelegoj, seminarioj kaj kursoj laŭ la spirito de „Nova Epoko“. La plej nova centro estas „Domo de Sano“ en GFR, fondita kaj gvidita de la geedzoj Dr. Thomas kaj Herta Hansen. La nutrado estas laŭ la modelo de la angla komunumo Findhorn, pure vegetara. Informojn pri la restado donas kaj prelegojn faras Dr. Thomas kaj Herta Hansen, Haus Hochreute, Engetried 8947. Markt Rettenbach, GFR.

El „Der Vegetarier“ tradukis **Sláček**

LA BIERGISTO

La plej konata gisto estas tiu, kiu reproduktiĝas sur hordeo, el kiu oni produktas bieron, kaj tiu, kiun uzas la bakisto por fermentigi la panon (ĝi reproduktiĝas sur tritiko). La bier-gisto estas ne nur nutraĵo de la estonteco, sed pro la profilaktikaj ecoj ĝi estas taŭga kaj utila por la homo jam nun.

La bier-gisto enhavas eksterordinaran enhavon de la t.n. noblaj proteinoj, kiuj superas tiujn en la viando. Dum en la viando estas ne pli ol 25 % da proteinoj, en la bier-gisto estas 45-50 % da proteinoj kaj krom tio en ĝi estas en mirinda ekvilibro granda kvanto de vitaminoj el la grupo B, pro kies manko nun suferas preskaŭ ĉiu homo, pro la stresplena vivo kaj senmova vivmaniero kaj pro la nenatura nutrado (rafinitaĵoj, konservaĵoj k.s.). Fakte la vitaminoj el la grupo B troviĝas grandkvante nur en vegetala kaj natura dieto, nome en integraj cerealoj, krudaj verdaĵoj kaj fruktoj.

Alia rimarkinda avantaĝo de la biergisto estas, ke ĝia celulozo stimulas la peristaltajn movojn (kontrahiĝojn) de la stomakaj kaj intestaj parietoj, sen alporti ĝenojn, ĉar ties fibroj estas subtilaj, certe nekompareblaj ekz-e kun tiuj de vegetaĵoj aŭ de brano. Tiu ĉi stimula ago estas tre utila en la kazo de kronika konstipo, nuntempe bedaŭrinde tre ofta, kaj ankaŭ kiam ĝin alternas kojlitio. La suferantoj de konstipo kaj kojlitio

troviĝas antaŭ tiu ĉi dilemo: se ili nutras sin per nutraĵoj, kiuj entenas celulozon (fruktoj, verdaĵoj, nerafinitaj cerealoj), por sin liberigi de mallakso, plimultiĝas la simptomoj de kojlitio – kaj inverse, se ili ne manĝas celulozhavajn nutraĵojn, aperas mallakso. La biergisto do estas tio, kio povas solvi tiun ĉi problemon, krom tio ĝi estas natura nutraĵo, kiu havas samtempe du ecojn: enhavas grandan kvanton da vitaminoj de grupo B kaj estas facile digestebla eĉ por gravaj malsanuloj.

Pro siaj regeneraj influoj al la haŭto kaj muskoloj estas la biergisto konsilinda nutraĵo por ĉiuj, sed precipe oni rekomendas ĝin al la kreskantaj infanoj, al la virinoj dum gravedeco kaj dum mam-nutrado, al atletoj, maljunuloj kaj malsanuloj, al konvaleskantoj ktp. En la sekigita gisto milionoj da malgrandaj mikroboj ŝajnas polvoj aŭ malgrandaj malpezaj skvametoj; tiu ĉi aspekto jam evidentigas, kiel ĝi estas pli digestebla kaj asimilebla en la stomako kaj en la intestoj, kompare kun la viando, kiu entenas fibrojn, devigantajn pli da laboro al la stomako por ilin digesti.

Ĉar tiu ĉi nutraĵo ne enhavas graŝojn, povas ĝin uzi ankaŭ tiuj, kiuj suferas je hepataj malsanoj.

Oni povas ĝin preni ĉiutage, de 5 ĝis 30 gramoj, kio egalas al du kuleretoj (5 gr.), aŭ kvar supkuleretoj (30 gr.) kun iom da lakto, akvo, sukroj de fruktoj, verdaĵoj, salatoj, jahurto, mielo ktp.

Kiu ankoraŭ ne estas vegetarano kaj deziras vegetarano fariĝi, tiu

certe bonvenigos helpon de tiu ĉi nutraĵo, almenaŭ en la komenco.

Memoru neniam kuiru ĝin kaj ankaŭ memoru, ke vegetara vivmanie-

ro signifas sanon kaj ke sano estas riĉeco!

A. Conti, Italio



Internacia Vegetarana Unio

Internacia Vegetarana Unio (IVU) li-gas vegetaranajn asociojn de diversaj landoj. Laŭ la decido de monda kongreso, nun eĉ unuopuloj rajtas esti membroj de IVU, sed ne havas balotrajton. Ili nur subtenas IVU kaj de ĝenerala sekretario ricevas regule informojn.

Estraro de IVU estas internacia konsilantaro: prezidanto, deputita prezidanto, 4-8 agadaj prezidantoj kaj ok pluaj membroj: po unu membro de sep mondaj regionoj: Afriko, Aŭstralio-Azio, Eŭropo, Latina Ameriko, Norda Ameriko, Malproksima Oriento kaj Proksima Oriento. Tiuj elektas ĝeneralan sekretarion kaj kasiston. Ĝenerala kunveno elektas en la konsilantaro ankaŭ „honorajn prezidantojn“ – personojn, kiuj havas meritojn pri aferoj de vegetarismo. Ili ne havas balotrajton.

Monda kongreso elektis kiel prezidanton D-ron Gordon Latto el Anglio, s-ron Ulrich Schröter kiel deputitan prezidanton kaj s-ron Maxwell Lee kiel ĝeneralan sekretarion. Agantaj prezidantoj estas

S-ro Dinshah el Usono, Inĝ. J. Fleischer el Aŭstrio, B. J. Gunn King el Irlando kaj John le Grice el Anglio.

Venonta monda kongreso de IVU okazos en la jaro 1984 en Usono. Post tiu kongreso la mondaj kongresoj okazos ĉiam post kvar jaroj.

En la jaro 1983 okazos la unua regiona kongreso (25.-30.8. 1983) en Apeninoj en Perugia, Italio.

Okaze de la pasinta kongreso en Ulm-Neu Ulm en GFR oni plantis arbon honore al d-ro R. St. Baker, kiu dum sia vivo plantis arbojn sur multaj lokoj kaj nun festas sian 90-an jaraĝon.

Al ĉiuj vegetaranaj asocioj oni rekomendas ĉiujare en oktobro aranĝi propagadon de vegetarismo, ekz. „vegetaran semajnon“, aŭ „vegetaran tagon“ kaj atentigi pri la problemo de malsato en la mondo.

Monda kongreso sendis rezoluciojn al kompetentaj ministerioj kaj aliaj oficialaj lokoj. Oni postulas, ke ĉiuj restorcioj, entreprenaj kaj lernejoj manĝejoj havu ĉiutage almenaŭ unu senviandan manĝon, ĉar estas jam multaj homoj, kiuj interesiĝas pri vegetarismo. Oni postulas ankaŭ, ke en la instruadon de kuiristoj estu envicigitaj instrukcioj pri senviandaj kaj senfiŝaj manĝoj kaj pri plenalora vegetara manĝado.

Aldo Conti, Italio



Viandomanĝanto aŭ vegetarano?

Verŝajne ĉiu el ni „ne-denaskaj vegetaranoj“ bone memoras la cirkonstancojn, kiuj motivigis nin „konvertiĝi“ al vegetarismo. Min persone konvinkis la ĉi-suba artikolo el la libro „Jogo“ de André Van Lysebeth.

La dietistiko estas maldankema scienco, ĉar se estas rekomendata kia ajn dieto, malofte ĝi estas ĝenerale akceptata. Neniu sistemo estas perfekta nek ĝenerale valida en ĉiuj cirkonstancoj. En tiu ĉi branĉo multo konservas sian individuan karakteron kaj dependas de ĉiu unuopa kazo.

Se vi demandas terkulturiston, per kio nutri ĉevalon, li demandas vin pli frue ol respondi, ĉu la koncerna besto restados en la stalo, aŭ ĉu ni volas per ĝi plugi. En la unua kazo li rekomendos fojnon, en la dua avenon. Se vi demandas la samon al la posedanto de vetkuraĵo, lia respondo diferencos laŭ tio, ĉu la ĉevalo en frua estonteco partoprenos ĉevalkonkurson, aŭ ne.

Kio validas por ĉevaloj, validas ankaŭ por la homo. Sed por ke ni la problemon ne simpligu, niaj dietaj konsiloj celos la „civilizitan homon kun sidema okupo“, da kiuj estas – bedaŭrinde – plejmulte.

Ĉu ni fariĝu vegetaranoj, aŭ ni restu viandomanĝantoj?

Permesu, ke mi ĉertigu vin: vi ne bezonas elimini viandon el la nutraĵoj nur pro tio, ke vi praktikas jogon. En Hindio estas joganoj vegetaranoj, konkrete – ili nutras sin per laktaj kaj cerealaj produktoj; sed tio ne rezultigas, ke eŭropano, praktikanta jogon dum duonhoron tage, devas pro tio

rezigni absolute viandon. Pli-malpli oni devas rigardi al tiu ĉi dilemo sen kiaj ajn antaŭjuĝoj kaj demandi sin mem:

1. ĉu estas „nepre bezonate“ manĝi viandon;
2. se „jes“, kian kvanton ni manĝu?
3. se „ne“, kial kaj...
4. ...per kio ĝin anstataŭi?

Tutcerte estas pruvite, ke aminaj acidoj (proteinoj) estas bezonataj, sed tiuj ne ekzistas nur en la kadavroj de bestoj. Ni ne timu tiujn ĉi vortojn: viandomanĝanto (eĉ se homo), manĝas kadavrojn de bestoj, buĉitaj ofte antaŭ pli longa tempo. Kiaj el tio rezultas malavantaĝoj?

1. Viando, t.s. muskoloj, estas nutraĵo, enhavanta relative malmulte da vitaminoj kaj mineraloj. Ĝia digestado postulas mobilizon de niaj rezervoj de tiuj ĉi substancoj, kiuj ne estas ĉiam abunde enhavataj en la nutraĵoj, ĉar per industria preparado estas tiuj ĉi substancoj ofte difektitaj, neparolante pri la longtempa preparado de manĝaĵoj per kuirado k.s.

2. Viando enhavas troabundon da proteinoj (animalaj), kio povas difektadi metaboladon kaj konduki al plialtigita apero de toksinoj (purinoj aŭ urinaj restaĵoj, rolantaj ĉe la ekesto de reŭmatismo).

3. Muskoloj de kadavroj enhavas

ĉiujn organikajn restaĵojn de la buĉita besto, precipe ksantinon, kiu fakte estas toksa.

4. Viando estas incitilo: ankaŭ pro tio cetere ĝin multaj homoj alte taksas. Analogie kiel ĉe ĉiuj substancoj kun incita influo, venas post eŭforio depresia fazo. Tiutempe ni prenas pliajn incitilojn, kiel kafon, teon, tabakon, eventuale la plej efikan eŭforian rimedon, alkoholon. Konsumo de viando, alkoholo, tabako, kafo k.s. do iras man-en-mane, ĉar la konsumado de unu el ili kondukas al la konsumado de la ceteraj.

5. En sia natura stato estas viando monotona, sen gusto. Ĝi fariĝas manĝebla nur kuirita, rostita, bakita – kaj praktike ĉiam piprita. En kruda stato ĝi ŝajnas esti manĝebla nur se bone piprita, donata kun pliaj pikantaj aldonaĵoj, kiuj enhavas por la organismo agresivajn substancojn.

Neniu viando-manĝanta besto manĝus salitan aŭ pipritan viandon.

6. Ne estas eble nutri sin ekskluzive per viando kaj forigi el la nutraĵojn kreskaĵ-produkton. Ekzemplo de Eskimoj aŭ Kirgizoj ne povas esti prezentata kiel konvinka, ĉar tiuj ĉi nacioj estas viandomanĝantoj pro nepra bezono. Plie ili ne manĝas nur muskolojn, sed trinkas ankaŭ sangon kaj manĝas internaĵojn. La Eskimoj manĝas stomakojn kaj intestojn de la bestoj kun ties enhavo. Meza longeco de ilia vivo estas dudek ĝis dudek ses jaroj. Ili mortas plej ofte pro arteriosklerozo, kaŭzita plej ofte de ilia viandnutrado.

Viandomanĝantaj bestoj manĝas sian viktimon tutan kaj trovas protei-

nojn, karbonhidratojn, grasojn, vitaminojn kaj mineralojn ne nur en muskoloj, sed antaŭ ĉio en sango, hepato, renoj, lieno kaj mjelo. Ofte ili erigas ostojn kaj ĉiukaze tendenojn.

7. Viando, ovo, fiŝoj havas unu komunan econ – se ni lasas ilin en natura stato, ili rapide putras. Male lakto „ne putras“ sed acidiĝas, kio estas diferenca procezo. Se temas pri cerealoj, tiuj fermentas aŭ kovriĝas per ŝimoj, simile kiel legomoj aŭ fruktoj. Ĉefa malavantaĝo de putrado ne estas difekto de la gusto, sed formiĝo de toksinoj, produktataj de la koncernaj bakterioj.

Laboratorio de Usona Instituto por Publika Sano faris bakteriologian esploron por fiksi nombron de putro-bakterioj, enhavataj en unu gramo de plue prezentitaj nutraĵoj kaj eksciis, ke bifesteko enhavas 1 500 000 bakteriojn en unu gramo, porka viando 2 800 000, rijeto 75 000 000, bovhepato 33 000 000 kaj pork-hepato 95 000 000 bakteriojn en gramo, 110 000 000 bakteriojn en gramo da fiŝo kaj 200 000 000 bakteriojn en gramo da ovo, havanta kelkajn tagojn.

Tiuj ĉi putro-bakterioj estas niaj grandaj malamikoj. Ili alvenas en miliardoj en la dikan inteston, ili multiĝas tie, ŝanĝas la originan bakterian flaŭron, kiu devus enhavi precipe fermentajn bakteriojn, kapablajn malkomponigi celulozon kaj ne-eligantajn la toksinojn. Ĉe la plimulto de putro-bakterioj en la dika intesto la toksinoj penetras tra intesta parieto en la tutan organismon kaj povas fariĝi rekta kaŭzo de diversaj perturboj de organismo. Normala fekaĵo preskaŭ ne malodoras.

La putro-procezoj kondukas ofte al forta konstipo, je kiu suferas tiom da civilizitaj homoj, ĉar viando kondukas al manko de materio en intestoj, kio difektas normalan peristaltikon. Vegetarano, kiu por kelkaj tagoj deflankiĝas de sia manĝolisto, konstatas tuj ŝanĝon de koloro kaj odoro de sia fekaĵo kaj plej ofte eksuferas je konstipo aŭ aliaj perturboj.

8. Ni aldonu al tiuj, kiuj allasas nemateriajn okazaĵojn, ke per viandomanĝado ni absorbas ankaŭ viv-vibradon, kiu difektas la animan disvolvigon.

Se ni tamen decidis manĝi ankaŭ plu viandon, ovojn, fiŝojn, oni devas respekti almenaŭ la jenajn regulojn:

– viando devas esti suplemento, do ni ne transpaŝos dozon de 60 ĝis 100 g tage;

– ni evitos fumaĵitan viandon, ni elektos prefere bifestekon;

– per manĝado de bone kuirita viando ni malaltigas la nombbron de putro-bakterioj en intestoj; kuirita viando estas praktike sterila;

– ovoj kaj fiŝoj devas esti TRE FREŜAJ.

Se temas pri fiŝoj, ne estas problemoj akiri ilin en freŝa stato, konsiderante la rapidan trafikojn kaj frid-ekipaĵojn. Pli malbona situacio estas ĉe ovoj, kiujn praktike ni ne ricevos pli freŝajn ol semajnajn, ofte eĉ pli. Eĉ „je malmole kuiritaj“ (bolado 6 minutoj) enhavas tiaj ĉi ovoj putro-bakteriojn.

Se via fekaĵo tre malbonodoras, kio estas pruvo pri intensaj putro-procezoj en intesto – ni turniĝu al lakta fermento, enhavata en jahurto: temas pri malamiko de putraj bakterioj, kiu per

acidigo de intestoj malebligas plian multiĝon de putro-bakterioj.

Ni bone scias, ke niaj prapatroj manĝis multe malpli da viando ol ni. Ankoraŭ antaŭ kelkaj jardekoj en provinco aperadis viando en labortagoj plej ofte unu-foje tage, en formo de lardo-plato, akompananta terpomojn. Plato de bovaĵo dimanĉe jam estis io „eksterordinara“.

Ankoraŭ konsilo: restu viandomanĝantoj tiel longe, ĝis kiam vi estas konvinkitaj, ke viando estas por vi nepre bezonata. Oni devas esti unue vegetarano spirite, kaj nur poste surtere.

Nenio urĝas! Estus interese akiri senpartian dokumentaron, kiu povas al vi montri ke ne nur oni povas vivi sen viando, sed ke el tio havas grandan profiton via sano. Iru rigardi al la tombejo de trapistoj, tiuj severaj vegetaranoj kaj vi vidos, ke la plejmulto el ili ĝisvivis preskaŭ cent jarojn kaj iuj eĉ transpaŝis la jarcenton. Rigardu al la ordenoj, kie estas viando malpermesita: kancero ĉi tie praktike ne ekzistas, same kiel ne ekzistas arteriosklerozo kaj aliaj degenerigaj malsanoj – ĝuste tiuj, kiuj estas la plej granda danĝero por la homaro, ĉar ĝi ne havas kontraŭ ili armilojn.

Demando tamen estas: per kio „anstataŭi“ viandon? La respondo estas: „per nenio“! Oni bezonas revizii la tutan vivmanieron, inkluzive la tutan manĝoliston kaj iom-post-iom ĝin akomodati. Sed mi substrekas, ke ne estas bezonate fariĝi vegetarano, por sukcese praktiki jogon.

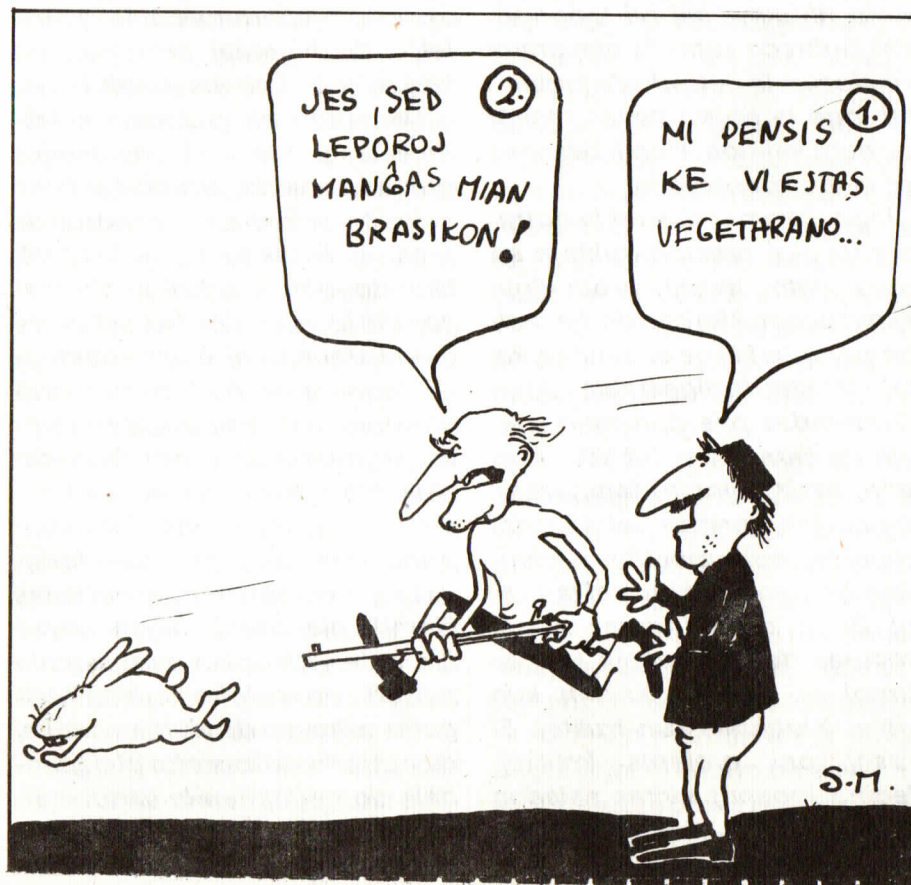
Kio okazus kun viandovendistoj en la tuta mondo, se ĉiuj homoj fariĝus

vegetaranoj? Oni ne bezonas timi, tia ĉi ŝanĝo venos nek hodiaŭ, nek morgaŭ. Cetere ili eble imitus la ekzemplon de mia amiko, defendanto de jogo kaj samtempe viandovendisto, kiu tiel longe rekomendadis al siaj surprizitaj

klientoj ne manĝi manĝaĵon tiel malutilan, kia estas viando... ĝis kiam li fermis la viandovendejon kaj malfermis vegetaran restoracion.

El la ĉefita tradukis
Stano Marček

Gaja angulo



Mudr. Jarmila Motajová, CSc.

NUTRADO el la vidpunkto de JOGO

„Ĉiu malsano komenciĝas ĉe la tablo“, diras malnova hinda proverbo. Ju pli estas la manĝolisto pli simpla, des pli estas la homo pli sana kaj pli longe vivos! Sobreco estas la plej grava principo en la nutrado de jogano. Laŭ jogo la homo devas manĝi nur tiom kaj tion, kion li bezonas por la viv-konservado.

Jogo rekomendas en la nutrado konsumi precipe fruktojn en kruda stato, laktajn produktojn kaj nutraĵojn, kiuj rapide ne mal-komponiĝas kaj ne difektiĝas, kaj kiuj estas facile digesteblaj. Jogo rekomendas plie diversajn specojn de cerealoj – tritikon, hordeon, maizgrajnojn, fagopirojn, grandgrion, avenon, el kiuj oni preparas nefermentitajn plengrajnajn flanojn, kun tritika brano. El la ceteraj cerealoj oni preparas dolĉajn kaĉojn kun legomoj aŭ dolĉajn kaĉojn kun mielo, eventuale kun fruktoj. El grasoj oni preferas kreskaĵoleojn. Joganoj evitas saladon kaj dolĉigadon, ĉokoladon, kafon, alkoholon kaj pezajn vian-dajn produktojn. Ili same ne re-

komendas manĝi kaj trinki samtempe, ĉar per tio superflue ŝarĝiĝas la stomako kaj la tuta digesta aparato. Samtempe kun manĝado oni toleras trinki nur lakton aŭ kremon.

Akvon taksas joganoj kiel la plej gravan parton de nia nutraĵo, kiun oni devas trinki tuj mate-ne antaŭ manĝado. Glaso da varmeta akvo antaŭ manĝado, kiu povas parte purigi la digestan aparaton, apartenas al larĝa paletro de higienaj principoj, pri kiuj ankaŭ ni povus mediti!

Demando de racionala nutrado estas por la homo viv-esence grava kaj havas pro tio esencan signifon ankaŭ en la praktiko de joganoj. Estas certe, ke la hinda klimato influas ankaŭ al diferencoj en la nutrado. Ne estus do ĝuste transpreni ĉiujn kutimojn de joganoj en nian nutrad-programon. Samtempe estas interese, ke multaj principoj de racionala nutrado kaj de la san-konservado pravigas ankaŭ multajn principojn en jogo. Niaj longdaŭraj manĝo-kutimoj ne estas ĉiam la plej sanaj, tial oni devas ilin el la vidpunkto de racionala nutrado ne malofte korekti. Malĝusta principo de vivmaniero kaj de nutrado kaŭzas ofte plej grandajn damaĝojn en la sano – inklinon al diversaj malsanoj, lacecon, malemon al laboro, al moviĝado, pigrecon de la menso,

ekeston de depresioj, malbelstaturecon, rapidan maljuniĝon kaj pli fruan morton.

Kiu volas dediĉi sin al jogo regule kaj volas en ĝi ion ankaŭ atingi, devas revizii sian sistemon de vivmaniero, sed ankaŭ diversajn kutimojn, pri kiuj oni devas iom-post-iom rezigni. Tiel, kiel jogano konscie estras sian spiradon, movojn, pensadon, tiel ni devas ekregi nian sisteman, celkonscian vivmanieron kaj nutradon. Kion ni devas pripensi koncerne niajn ofte malĝustajn kutimojn kontraste al de jogo realigataj principoj?

1. Elekto de krudmaterialoj por la preparado de manĝaĵoj

● Komplekso de vitaminoj B estas tre grava por adekvata incitkapablo de nia nervo-sistemo, sed ankaŭ por aliaj procezoj en ĉelaroj dum prilaboro de la nutraĵo. Ni scias, ke tiuj ĉi vitaminoj troviĝas precipe en tritikaj ĝer-moj. Sed kiel ni akiras ilin el la nutraĵoj? El blankaj farunaĵoj, pano aŭ sukeraĵ-produktoj? – Certe ne. Produktoj el blanka faruno havas plejparte nur energian, ne nutran valoron. Dume per brano, kiu havas pli grandan nutran valoron, ni nutras porkojn.

Jogo proponas konsumi flanojn aŭ panon el plenbrana tritika, avena, maiza aŭ sekala farunoj, en kiuj konserviĝas plena valoro de cerealoj. Ĉe ni tio estas

la ŝatata pano Graham kaj iuj specoj de bulkoj, farun-stange-toj, moskva pano. Mankas al ni tamen ankoraŭ multaj produktoj el avenaj, maizaj kaj sojaj farunoj, kiuj estus certe pli nutraj kaj sanaj ol produktoj el blanka faruno.

● Joganoj uzas kiel dolĉigilon mielon, kiu krom tio, ke estas dolĉa, enhavas multajn biologiajn konsistaĵojn, mineralajn kaj defendajn substancojn. Ĉe ni oni preferas kaj trouzas sukero – ekde la infanaĝo oni per ĝi dolĉigas pulvorigitan lakton, lakton, grio-kaĉon k.s. La infanoj tiel jam en frua infaneco alkiutiĝas al trodolĉigitaj manĝaĵoj, farunaĵoj, bombonoj kaj fariĝas el ili obezaj infanoj kun inklinado al diabeto. Ĉu ne estus pli bone reveni al la uzado de kanda, bruna sukero, kiu ja tamen havis pli grandan nutran valoron?

● Salon la organismo bezonas, sed nur ĝis certa grado kaj en certa formo. En la jogo-instruado oni proponas konsumi se eble krudajn legomojn kaj freŝajn fruktojn, kiuj enhavas mineralajn salojn en la grado, kiu tute sufiĉas por konservi la homeostazon – internan medion en la sango. Legomojn, kuiritajn en akvo, oni iom saligu, konservitajn fruktojn dolĉigu. Ĉiujn specojn de legomoj, inkluzive la legumenacojn, oni rekomendas kuiri en prem-

kaserolo aŭ en speciala vitro kaj stufi en oleo. Oni ne devas ilin poste tiom algustigi, sufiĉas uzi ajlon, cepon aŭ majoranon, aŭ aliajn nemalutilajn spicaĵojn.

2. Konsisto de niaj manĝaĵoj ne estas ĉiam plej racionala kaj plej sana. Ekzemple en la konsumo de viando estas nia lando (CS) antaŭ multaj evoluitaj landoj. Iam en Orava kaj Kysuce (regionoj en Slovakio, rim. de la red.), sed ankaŭ aliloke, la homoj nutris sin tre simple – plej ofte ili manĝis nur terpomojn kaj brisikon. Sed ankaŭ tie la homoj jam tromanĝas kaj uzas plurfoje tage trograsigitajn kaj trospicitajn manĝaĵojn. Kiel tion alimaniere nomi – ni transiris de ekstremo al ekstremo.

Jogo rekomendas elimini malfacile digesteblajn, grasajn manĝaĵojn kaj fumaĵitajn viandojn. Ĝi rekomendas anstataŭi ilin per laktaj produktoj, legumenacoj, nuksoj, kaj grasojn uzadi nur en la formo de kreskaĵ-oleoj. Ni matenmanĝus certe pli sane, se la matenmanĝo konsistus el laktaj produktoj aŭ avena kaĉo kun mielo aŭ fruktoj. Intermanĝon aŭ lunĉon „laŭ nia maniero“ estus bone anstataŭi per krudaj legomoj aŭ fruktoj, ĉe infanoj en kombino kun laktaj produktoj. Tagmanĝo en uzina manĝejo sufiĉas, se ĝi estus kompilita el ĝustaj, biologie valoraj manĝoj.

Vespermanĝo devus ne enhavi pezajn viandajn manĝaĵojn, ĉe televidilo suplementatajn per dolĉaĵoj. Ĉu ne estus pli konvenaj terpomoj kun lakto, laktaj produktoj, legumenacoj, kaĉoj kun legomoj k. s.?

3. En nia nutrado oni rekomendas, ke matenmanĝo estu sata, por ke oni iru al la laborejo kun plena stomako. Ofte oni devas la infanojn devigi matenmanĝi, kvankam ili tute ne emas manĝi. Ni scias, ke kun plena stomako aperas bezono ripozi – la organismo koncentriĝas al la prilaboro de la akceptita nutraĵo. Kiel do komenci tuj matene plenforte labori? Jogo proponas matenmanĝi pli malfrue pro la jenaj kialoj: Dum la nokto la organismo regeneriĝas, ripozas kaj kolektas energion, kiun ni bezonas por laboro, moviĝado, pensado, por la agado. Tial la homo devas tuj matene plenforte eklabori: vigligi la korpon per ekzercado, koncentriĝi al laboro, fari multan fruktodonan laboron kun freŝa menso. Devus sufiĉi frukto-suko, lakto aŭ teo (plej bone kurac-herba). Nur ĉirkaŭ la deka oni matenmanĝu kaj tagmanĝu post 3–4 horoj, plia manĝo denove post 3–4 horoj (se eble fruktoj aŭ legomoj, eventuale lakto).

Jogo proponas, simile kiel diras nia proverbo: manĝi ĝis duonsateco kaj trinki ĝis duonsoifo.

Do 3–4-horaj uzoj inter manĝado kaj ne trinki inter manĝado, prefere anstataŭi unu manĝaĵon per trinkaĵo kaj ne ŝarĝi la digestaparaton samtempe per manĝaĵo kaj trinkaĵo.

En jogo ni trovos rekomendojn pri de-temp-al-tempaj malpli aŭ pli longaj fastadoj. La digestaparato bezonas ankaŭ relaxadon, do ellaso de iu el la manĝoj (vespermanĝo, matenmanĝo), ne povas malutili. Kompreneble, oni povas ilin anstataŭi per fruktoj, legomoj aŭ suktoj, kio helpas iom purigi la organismon. La purig-procezoj, fastadoj, tio estas pli ampleksa ĉapitro, kiun estus bone pli profunde kaj pli detale priskribi. Ni komparis koncize nian nutradon kaj la rekomendojn ĉi-koncerne el la vidpunkto de la jogo-instruado. Eble ne estos malutile, se ĉion ĝis nun diritan ni kompletigos per kelkaj rekomendataj kaj de joganoj ŝatataj sanaj manĝaĵoj.

AVEN-FLOKOJ – estas la plej nutra cerealaĵo pro la alta enhavo de grasoj, proteinoj, vitaminoj B, E kaj mineralaj substancoj, granda kvanto da fosforo, fero, kalcio, magnezio kaj kupro. Pro konsiderinda enhavo de celulozo ili taŭgas por dietoj.

MILIO – senŝeligita kaj polurita – pro alta enhavo de grasoj kaj

proteinoj facile flaviĝas kaj amariĝas, oni ne povas ĝin longe deponi. Por forigi la amaran guston, unue ĝin kelkfoje brogu per bolanta akvo kaj postè mergu en akvon, por ke ĝi pufiĝu. Ĝi enhavas konsiderindan kvanton da fero kaj fosforo.

FAGOPIRO – havas similan karakteron kiel rizo, sed enhavas pli da albuminoj, kiuj estas similaj al pli valoraj leguminoj, sed ĝi enhavas pli multe da mineralaj substancoj kaj vitaminoj B. Oni preparas ĝin simile kiel rizon. Oni povas ĝin ankaŭ por kelkaj horoj trempi en akvo, por ke ĝi moliĝu kaj surtabligi krudan. Ĝi havas tre bonan, pikantan guston.

GRANDGRIO – produktata el hordeo, estas des pli valora, ju pli ĝi havas grandajn erojn, ĉar tiel restas pli multe da supraĵaj tavoloj kun volaraj substancoj. Tial estas plej konvenaj maldelikataj eroj. Ili estas pli riĉaj je grasoj, albuminoj, vitaminoj kaj mineralaj substancoj ol rizo, sed ili estas malpli facile digesteblaj ol legumenacoj.

LEGUMENACOJ – la plej gravaj estas lentograĵoj kaj sojofaboj. Ili enhavas nekompletajn, sed tre valorajn leguminojn, grandan kvanton de kalcio, fero kaj precipe fosforo, inkluzive pliajn mineralajn substancojn kaj vitaminojn A kaj B.

Ŝatataj manĝaĵoj de joganoj

RECEPTARO

Avena kaĉo

100 g da avenflokoj trempi mergitajn en akvo la tutan nokton. Matene alverŝi tason da akvo, aldoni pinĉprenon da salo kaj boligi. Poste alverŝi 1/2 l da varma lakto kaj mik-sante kuiri ĝis moliĝo. (Trempitajn avenflokojn ni povas nur superverŝi per bolanta lakto, aŭ lasi almenaŭ du horojn en lakto pufiĝi.) En pretan kaĉon aldoni kuleron da butero, bongustigi per cinamo, mielo, nuksoj aŭ fruktoj.

Salan kaĉon bongustigi per fritita cepo, laŭguste spici, kompletigi per legomoj.

Milia kaĉo

200 g da miligrainoj kelkfoje brogi, enŝuti dum senĉesa mik-sado en bolantan salitan akvon (proks. 1/4 l) kaj malrapide kuiri. Iom post iom aldonadi varman lakton (3/4 l) kaj kuiri ĝis moliĝo.

Dolĉan kaĉon bongustigi per cinamo, mielo, fruktoj.

Salan kaĉon ni povas kuiri en legoma dekokto, bongustigi per spicaĵoj (pipro, muskato, ajlo, majorano), surŝuti frititan cepon, petrose-lan verdaĵon, ŝenoprazon aŭ kreson. Surtabligu kun legomoj aŭ kun surŝutita fromaĝa raspajo.

Fagopira kaĉo

200 g da fagopira grio selekti, brogi kaj trempavi en malvarma akvo.

Superverŝi per akvo kaj kuiri ĝis moliĝo. Dolĉan kaĉon kuiri kun lakto, bongustigi per mielo kaj butero.

Salan kaĉon prepari jene: sur oleo ŝaŭm-friti tranĉitan cepon, sur ĝin meti brogitan kaj trempavitan fagopir-grion, sali, superverŝi akvon kaj stufi ĝis moliĝo. Surŝuti per fromaĝa raspajo, surtabligi kun legomoj.

Terpomaj buloj

Terpomojn kuiri en ŝelo, senŝeligi kaj varmajn skrapi. Aldoni grion kaj miksi, poste lasi iom malvarmiĝi. Aldoni salon, farunon, maizan amelon (proporcio: 7 terpomoj, manpleno da grio, granda kulero da maiz-amelo tiel, ke pasto estu nek mola, nek dura). Ni formos globformajn bulojn, kiujn ni metos en bolantan akvon. Kuiri 20 minutojn. Post la kuirado lasi ilin modere malvarmiĝi kaj tranĉi je platoj.

Terpoma salato

Kun kuiritaj, je kuboĵ tranĉitaj terpomoj miksi kuiritajn legomojn. Bongustigi per freŝa cepo, citrono, kelkaj gutoj da oleo kaj laŭguste pipri.

Brasikaj rijetoj

Brasikon brogi, eltordi el ĝi akvon kaj delikate dishaki. Tri manplenojn da aven-flokoj brogi per bolanta lakto (proks. 1/4 l). Kiam la flokoj pufiĝis, aldoni tranĉitan freŝan radik-legomon (eĉ se fridigitan) kaj ĉion bone miksi. Spici per majorano, ajlo, pipro, salo kaj pliaj spicaĵoj laŭguste. Aldoni kuleron da maiz-amelo kaj kuleron da oleo, iom da bulk-raspajo, kuleron da maldelika-

ta sojfaba faruno. Bone miksi kaj permane formi rijetojn (bulojn). Friti ilin sur oleo aŭ baki en bakujo, anticipi ŝmiritan per oleo kaj superŝutitan per bulka skrapaĵo. Frititajn rijetojn ni povas surtabligi ankaŭ kun mustardo aŭ kun diversaj freŝaj legomoj, kiujn ni distranĉos kaj mik-sos kun jahurto.

Miksitaj legomoj

Sur varman oleon ni metos 24 g da kurkumo, 4 g da zingibro, 1 g da kajena pipro, 14 g da kuminsemoj. Poste formeti el la fajro kaj lasi flanke. Friti cepon kaj aldoni freŝajn (aŭ fridigitajn) tranĉitajn legomojn. (Por dieta aranĝo eblas la legomojn kuireti en akvo kun iom da lakto – tio forigas meteorismon – poste aldoni oleon kun pipro kaj cepo.) Stufi ĝis moliĝo.

Cerealaj sufleoj

El cerealaj sufleoj ni preparos kaĉon, kuiritan en akvo aŭ en lakto, mik-sos ĝin kun fruktoj (kompotoj, sekigitaj fruktoj) kaj nuksoj. Baki ĉ. 45 minutojn en meze varma bakujo. Salajn variantojn ni preparos analogie. La cerealajn antaŭ bakado friti sur oleo kun pipro. Per fritado moliĝintajn ni mik-sos ilin kun legomoj, fungoj, k.s.

Legoma gria sufleo

Legomojn laŭ la elekteleco kaj eblecoj, freŝajn aŭ fridigitajn, ni kuiretos en pli granda kvanto da salita akvo. Sur oleo friti ĝis orkoloro pli grandan kvanton da grio. Sur varman oleon meti 24 g da koriandro, 12 g da kurkumo, 6 g da fenkolo kaj

dĉmeti el la fajro. Aldoni frititan cepon. En kuiritaj legomoj lasi sufiĉan kvanton da akvo, por ke ni povu en ĝin enkuiri la frititan grion. Kuiri, ĝis kiam ekestos densa materio – la sufleon oni povas prepari nur kun cepo. Kiel aldonajon surtabligi freŝajn legomojn.

Legomaj flanoj

Kuiritajn malvarmajn terpomojn raspi, miksi kun salo, majorano kaj faruno tiel, ke ekestu facile knedeblo-pasto. El tiu ni faros flanojn, kiujn ni fritos en oleo. Poste ni ŝmiros ilin per marmelado, diskuiritaj pomoj, aŭ dispremitaj freŝaj fruktoj kaj surŝutos per kazeo.

Vafloj el avenflokoj

Avenflokojn ni trempos en akvo tiel, ke ili estu mergitaj, ne pli. Ni aldonos sekvinberojn kaj lasos ĉ. du horojn pufiĝi. Poste ni mallonge fritos ilin en pelveto ĝis orkoloro, aldonos kulere-ton da sukero, kiun ni mik-sos kun avenflokoj kaj lasos karameliĝi. Malvarmiĝintajn avenflokojn ni dismik-sos je faruno. Fine ni aldonos 100 g da muelitaj nuksoj, duonkuleron da anizo, 1–2 kulerojn da mielo, 100 g da graso (butero, kreskaĵgraso) kaj faros molan paston. Se estas la pasto tro maldensa, ni aldonos plenbranan farunon. El la pasto ni rulpremos pli dikajn platojn, el kiu ni per vaflofero eltranĉas diversajn formojn. Kelkajn tagojn ni lasos ilin kuŝi (sekiĝi).

El „Ĉítanie o správnej výžive '83“
(Legajo pri ĝusta nutrado '83)
tradukis **Stano Marĉek**

LA NOVAJ VEĜETARANOJ

Antaŭ ol vi venontfoje ekmanĝos vian bovaĵon aŭ kokinaĵon, vi eble dezirus konsideri kelkajn faktojn, kiuj devigas pli kaj pli da aŭstraliaj homoj ĉiutage perdi sian apetiton al viando kaj fariĝi vegetaranoj.

Jam kelkajn jarojn ni vidas inundon da raportoj, kiuj sugestas, ke karnomanĝado estas la plej grava mortiganto de la Okcidento, degenera malsano, kiu efikas favore al ekesto de kor-malsanoj, kancero ktp.

Tipa estas la ĉi-jara raporto de la Nacia Akademio de Sciencoj, asertanta, ke „Homoj povus eviti multajn kazojn de kancero, se ili manĝus malpli da graso viando kaj pli da legomoj kaj grenoj“, kaj la eldiro de „Usona Medicino“, ke 90–97 % da kormalsanoj estus eviteblaj per vegetara dieto“!

Antaŭnelonge d-ro Gio B. Gori, vicedirektoro de la Usona Nacia Kancera Instituto, alparolis la Senaton ĉi tiel: „Ĝis antaŭnelonge leviĝus multaj brovoj, se iu instigus, ke malekvilibro de normalaj dietaj elementoj kondukas al kancero kaj kardiovaskula malsano. Hodiaŭ la akumuligo de pruvoj ne nur faras tiun ĉi nocion ebla, sed eĉ certa“. La raporto, kiun poste eldonis la Senato mem, citis dietajn ligojn al naŭ el la dek ĉefaj kaŭzoj de morto kaj rekomendis, ke oni draste reduktu sian konsumadon de animalaj grasoj kaj kolesterolo kaj pli-

grandigu la uzadon de fruktoj, legomoj kaj plenaj grenoj.

D-ro B. Hetzel, profesoro pri Socia kaj Preventa Medicino en la Universitato de Monash, eldiris antaŭ nelonge la saman averton, kiam li diris: „La tri ĉefaj mortigantoj en la moderna socio – koronaria malsano, kancero kaj apopleksio – povas esti ĉiuj ligitaj al tio, kion oni manĝas kaj trinkas.“

Multaj tiaj eldiroj igis aŭstralianojn serioze pripensi la danĝeron de karnomanĝado. En nacio, en kiu – laŭ esploro farita de profesoro Gavin Andrew de la Universitato de Nova Sudkrimujo – preskaŭ duono de la plenkreskuloj suferas je iu longdaŭra fizika malsano, miloj da homoj nun reekzamenas dietajn kutimojn, kiujn ili akiris dum sia tuta vivo. Ili nun hezitas ĉu vere kuirita karno estas tiel bonega por ili, kiel tion anoncas la reklamoj.

William Shatner, la „Captain Kirk de Star Trek“, esprimis la sentojn de multaj kiuj transiris al vegetara dieto, dirante: „Mi fartas nun multe pli bone – fizike kaj spirite – ŝanĝinte mian dieton“.

Kaj „Rock Star“ Todd Rund-

gren, vegetarano dum sia tuta vivo, diris en intervjuo antaŭ nelonge: „Ne estas mia naturo mortigi bestojn por manĝi ilin. Kaj mi ne volas, ke aliaj faru tion por mi.“

Multaj medicinaj studoj malkovris la ligan inter viandomanĝado kaj kancero kaj kormalsanoj. Estas interese rimarki, kiel 5000-jaraj Vedoj prezentas vegetaran dieton, kiel la ununuran naturan dieton por la homaro, laŭdante ĝiajn fiziologiajn, ekonomiajn kaj spiritajn avantaĝojn.

Ni estu honestaj: viando estas nenio alia ol putranta karno. Per aldono de kemiaĵoj kaj kolorigiloj ĝi aspektas „freŝa“ aŭ „saniga“, sed la aspekto povas trompi. En sia terura, sed laŭfakta libro „Poisons in Your Body“ (Venenoj en nia korpo) Gary kaj Steven Null donas al ni interesan rigardon al la plej novaj artifiko, uzataj en la kolektive posedataj „bestofabrikejoj“. – Io, kio igos vin repensi du fojojn antaŭ ol aĉeti plian bifstekon aŭ ŝinkon.

„La bestoj estas grasigitaj per senĉesa donado de trankviligaĵoj, hormonoj, antibiotikoj kaj 2700 aliaj drogoj“, ili skribas. „La traktado komenciĝas eĉ antaŭ, kaj daŭras longe post la morto. Kvankam ĉi tiuj drogoj ankoraŭ enestas en la viando, kiam vi ĝin manĝas, la leĝo tamen ne postulas, ke ili estu listigitaj sur la pakaĵo. Multaj el ĉi tiuj kemiaĵoj kaŭzas kanceron kaj aliajn malsanojn, kaj fakte multaj

bestoj mortas pro ĉi tiuj drogoj eĉ antaŭ ol ili estas kondukataj al buĉejo“.

Krome, dum la buĉado, pro timo-go spertata de besto, la hormona nivelo en la sango, precipe la hormono adrenalino, rapide altiĝas, kaŭzante doloron en la tuta besto. Laŭ la Nutraĵa Instituto de Usono „La karno de besta kadavro estas plenplena de toksa sango kaj aliaj forĵetindaj kromproduktoj“.

Ĉar viando-inspektistoj kutime pasigas nur malmultajn sekundojn ĉe ĉiu kadavro, multaj kaŝitaj neatingeblaj tumoroj aŭ malsanaj histoj ofte estas netrovitaj. Kaj eĉ se trovita, la kancera parto estas nur fortranĉita kaj la resto de la kadavro vendita kiel viando. Aŭ pli malbone, la tumoroj mem estos grupigitaj en miksitan viandon, por kolbasoj aŭ eŭfemisme etikeditaj „partoj“. Fama vegetara kuracisto, D-ro J. H. Kellog iam rimarkigis, kiam li sidiĝis por manĝi vegetaran tagmanĝon: „Estas bone havi manĝaĵon kaj ne bezoni turmenti sin per tio, pro kio la manĝaĵo mortis“.

El strikte anatomia vidpunkto estas evidente, ke la korpo de la homo ne estas kreita por konsumi viandon. La digesta sistemo de la homo, dentoj, strukturo de makzelo kaj funkcioj de la korpo estas tute aliaj ol tiuj de karnovoraj bestoj. Praktike la homaj korpaj funkcioj estas identaj kun tiuj de herbovoraj bestoj. Ekzemple kar-

novoraj bestoj havas mallongajn intestojn (3-foje pli longajn ol la korpo), por ke rapide putriĝanta viando, kiu produktas venenojn kaj toksojn, rapide eliru el la korpo. Ĉar legomoj kaj fruktoj ne putras tiel rapide, herbovoruloj havas intestojn 12-foje pli longajn ol la korpo. La homo havas la pli longajn intestojn; tial se li manĝas viandon, la venenoj supersarĝas la renojn kaj povas fine konduki al podagro, artrito, reŭmatismo kaj kancero de la kojlo.

Pli gravaj problemoj rezultas pro la amasiĝo de troaj animalaj grasoj. Ĉar la korpo ne povas bone uzi ilin, tiuj grasoj kovras la internon de la angioj. Tiu stato, arteriosklerozo, estas la ĉefa kaŭzo de alta sango-premo, apopleksio kaj koratakoj. Nenaturaj, trokoncentritaj nutraĵoj produktas fizikan streĉon en la korpo, kio povas kaŭzi mensajn maltrankvilojn kaj plifortigi emociajn problemojn. La brila fizikisto Albert Einstein konstatis la rilaton inter dieto kaj mensa bonfarto, kiam li konsilis: „La vegetara vivmaniero, per sia pure fizika efiko sur la homan temperamenton plej utile influas la homaron“.

Sed pli bona sano ne estas la sola faktoro, kiu nun igas la homojn konsideri la naturajn vegetarajn dietojn. En la mondo, ofte plagita de malsato, viando estas terure nesufiĉa fonto de nutraĵo.

Francis Moore Lappe, direktoro

de la Instituto pri Evoluigo de Nutraĵoj kaj aŭtoro de „Diet for a Small Planet“ (dieta por malgranda planedo) rimarkigas, ke „Por produkti unu funton da bifsteko necesas proksimume 2500 galonoj da akvo (11 250 litroj), el kiu multo estas neremetebla grundakvo. Kaj dum unu akreo da tero (0,4 da hektaro) povas produkti 17 funtojn da proteinoj, kiam ĝi estas plantita per grenoj aŭ faboj por la rekta konsumado de homoj, se tiu sama areo estus uzita por bredi brutojn, nur unu funto de proteinoj estus produktita. Pro tio kaj pro aliaj faktoroj la kosto de unu funto de viandaj proteinoj estas 20-oble pli alta ol same nutra funto da plantaj proteinoj. Laŭ tiuj ciferoj, nutraĵisto de la Universitato Harvard, Jean Meyer, kalkulas, ke se oni reduktus la produktadon de viando nur je 10 %, oni havus sufiĉe da greno por nutri pliajn 60 milionojn da homoj.

Multaj el ni, tute hipnotitaj de la viando-propagandistoj, nun kredas, ke ne eblas esti sana sen konsumi grandajn kvantojn da viando. Plej multaj homoj ne scias, ke kompare kun viando, multaj faboj, semoj, nuksoj, grenoj kaj laktoproduktoj enhavas duoble pli da uzeblaj proteinoj. Multaj studoj montras, ke bona vegetara dieto facile provizas al la korpo pli da nutra energio ol faras viando.

El ĉiuj kaŭzoj, kial oni fariĝas vegetarano, multaj homoj konside-

ras la etikajn kiel la plej gravajn. La fama dramisto George Bernard Shaw diris, ke kiam estas bestoj mortigataj por nutraĵo, anstataŭ montri simpatian kaj kompatan al vivaj estaĵoj, la homo mortigas kaj perfortante siajn sentojn li tiel fariĝas kruela.

Ĉie en la moderna socio estas la civitanoj timigitaj pro la kreskanta krimnivelo, internacia streĉiĝo kaj militoj. Sed ĉu ni senkompate povas fermi niajn okulojn antaŭ la doloro kaj timo, kaŭzataj per la buĉado al milionoj da senkulpaj bestoj?

Antaŭ preskaŭ 100 jaroj la rusa romanisto Leo Tolstoj avertis: „Dum niaj korpoj estas vivantaj tombejoj por mortigitaj bestoj, kiel ni atendu idealajn kondiĉojn sur la tero? Se ni ne povas respekti la bestan vivon, ni subtile komencas perdi la respekton por la homa vivo“.

Ĉiuj el la grandaj religioj en la mondo subtenas la principojn de ne-perforto. La Malnova Testamento admonas: „Ne mortigu!“ kaj antaŭ proksimume 2000 jaroj la granda rabeno Hiller instruis la regulon: „Ne faru al aliaj tion, kion vi ne volas, ke ili faru al vi“. Pli poste Kristo reesprimis tiun instruon laŭ sia propra maksimumo: „Faru al aliaj, kiel vi volas, ke ili faru al vi“. En Genezo donas Dio la ĝustan dieton al la homo: Mi donis al vi ĉiun herboportantan semon, kiu

estas sur la surfaco de la tero, kaj ĉiun arbon, en kiu estas la frukto de arbosemo; al vi ĝi estu anstataŭ viando“. Kaj Jesaja 66.3. diras: „Tiu, kiu mortigas bovon estas kiel tiu, kiu mortigas homon“. En la Bagavadgito, sankta libro de 650 milionoj da homoj, Sinjoro Kriŝno instruas la homaron: Oferu al mi, kun amo kaj preĝo frukton, floron, folion aŭ akvon“. Kriŝno instruas, ke ĉiuj vivaj estaĵoj estas esencaj partoj de Li, kaj ke la homo, kun sia pli alta inteligenteco, ne mortigu simplajn senkulpajn estaĵojn.

Leonardo da Vinci skribis: „Vere la homo estas la reĝo de la bestoj, ĉar lia krueleco superas tiun de ili. Ni vivas per morto de aliaj. Ni estas tombejoj!“ Sed li aldonis: „Venus tempo, kiam homoj rigardos la mortigon de bestoj, kiel ili nun rigardas la mortigon de homoj!“ Eĉ multaj politikaj gvidantoj rimarkigis, ke la perspektivoj por mondpaĉo pliboniĝos, kiam pli da homoj fariĝos vegetaranoj. Unu el ili, eksĉefministro de Birmo diris: „Mondpaĉo, aŭ iu ajn speco de paĉo, tre dependas de sinteno de la menso. Vegetarismo povas krei ĝustan mensan sintenon por la paĉo. Ĝi permesas pli bonan vivmanieron, kiu, se praktikata universale, povas konduki al pli bona, pli justa kaj paca kunekzisto de la nacioj“.

el „As it is“ tradukis
Bob Felby, Aŭstralio

Famaj homoj pri vegetarismo

Kiu respektas la leĝon de la vivo, tiu nepre forlasas la manĝadon de bestoj.

L. N. Tolstoj

Venos tempo, kiam homoj havos la saman abomenon al besta viando, kian ili havas al homa viando.

Lamartine

El ĉiuj etikaj kaj ekonomiaj klopodoj de la nuna tempo, vegetarismo meritas kaj estas inda nian plej grandan subtenon.

Peter Rosegger

Unu el pruvoj, ke viando-manĝado ne konvenas al homo, estas malapetito de infanaro al viando kaj kontraŭe, la emo de ili al legomoj, laktaĵoj, bakajoj kaj fruktoj.

Rousseau

Ĉiujn, al kiuj estas valoraj feliĉo kaj vero, mi petegas dediĉi sian atenton al studado de vegetarismo.

Shelly

Ĝis kiam oni mortigos bestojn, ĝis tiam ankaŭ homoj mortigos sin reciproke, do estos militoj.

Leonardo da Vinci

Plej kruela, plej ofendema esprimo de volupto estas manĝado de viando de estaĵo perforte, kruele, sensente buĉita, — de estaĵo, kiu amas sian vivon, sentas doloron.

Ján Maliarik



„Ne mortigu“ aludas morton ne nur de la homo sole, sed de ĉio vivanta. Kaj ĉi ordono estis enskribita pli frue en la homa koro ol sur la Sinaj-monto.

L. N. Tolstoj

Kompatemo al bestoj estas tiel nature ligita kun homa karakterboneco, ke oni konvinke povas aserti, ke se iu estas kruela al animaloj, tiu certe ne estas nobla homo.

A. Schopenhauer

Oni povus pardoni viando-manĝadon, se ĝi estus nepra kaj pravigita per ajna racio. Sed ne, ĝi estas fi-afero, havanta nenian senkulpigon.

L. N. Tolstoj

La estonteco apartenas al vegetaranoj. La scienco devas elabori taŭgajn formojn de vegetara nutrado, kiu estas plej konvena al la homaro.

Prof. A. Beketof

Rezulto de vegetara manĝado estas forta korpo kaj trankvila animo.

Bernardin de Saint-Pierre

Tra la mondo

Ĉu vi scias, ke nur du kvinonoj de terloĝantoj uzas panon kiel ĉiutagan nutraĵon? Por tri kvinonoj de terloĝantoj, precipe en Azio, Afriko kaj sudamerikaj landoj estas la ĉefa nutraĵo rizo, maizo, sojo kaj aliaj legumenacoj.

La komisiono por nutrado ĉe UN konstatis, ke la homoj konsumas ĉiutage 2,1 miliardojn da ovoĵoj. Interese estas, ke la kokinaĵoj ne estas sur la unua loko en la statistiko; sur la unua loko estas testudaj ovoĵoj kaj ovoĵoj de diversaj serpentoj.

La fama sovetia pezlevisto Vasilij Aleksejev „ne ŝatas“ viandon.

Laŭ opinio de kelkaj kuracistoj le plej bona gimnastiko por la homa korpo estas — rido. Kiam ni ridas, plilarĝiĝas niaj pulmoj kaj ni enspiras pli da oksigeno, kio stimulas la kor-aktivecon kaj la sango-cirkulado estas pli rapida.

95 procentoj de la homoj, kiuj ĝisvivis 90 jarojn, naskiĝis en decembro, januaro kaj februaro. Tiun ĉi interesan fenomenon malkovris kuracisto el Bonn, gerontologo Dr. Dannel.

Sur nia planedo ekzistas ĉirkaŭ 300 mil specoj de plantoj, sed nur unu procenton eluzas la homoj por siaj bezonoj.

40 baston-frapojn ricevas ĉiu civitano de Unuiĝintaj Arabaj Emirlandoj de moslima kredo, kiu uzos alkoholon.

Laŭ la esploroj de specialistoj formortis sur la Tero dum la daŭro de du mil jaroj 110 specioj de animaloj. Unu triono el tio formortis „antaŭ okuloj de nia generacio“, dum la lastaj 50 jaroj.

La plej aĝa loĝanto de Kuvajto Naĝim al Kirnas festis antaŭ nelonge sian 124an naskiĝ-feston. Li estas vegetarano, sepfoje edziĝinta kaj havas pli ol 20 gefilojn. Antaŭ nelonge li konsultis la san-ministron por scii, ĉu li povas edziĝi la ŝkan fojon. Reveninte li triste diris: „La landa ĉef-kuracisto ne rekomandas al mi plian geedziĝon“.

Cigaretoj el kurac-herboj estas produktataj en Ĉinio, en la provinco Chuman. Ili estas destinitaj precipe al fortaj fumantoj, al pacientoj kun gorg-doloroj kaj al kronikaj bronkituloj. Ĉinaj kuracistoj esploris sep jarojn eksterordinarajn efikojn de dek du kurac-herboj, el kiuj estas la cigaredoj produktitaj.

El leteroj de niaj legantoj

Mi raportas al vi, ke mi bonorde ricevis stokon de la 36a numero de nia revuo „EV”. Koran dankon. Mi tuj disendis ilin al la rumanaj Esperanto-vegetaranoj kaj unu simpatianto. Mi gratulas la gvidantojn de la revuo pro la bela aspekto de la presado kaj uzado de bona papero. **Radu Pătrascu**, Rumanio

En la numero 4/1982, paĝo 15 skribas la aŭtoro en la artikolo „Ajlo kontraŭ sklerozo” pri „guŝoj”. Kion pensas la aŭtoro per tiu vorto? Ĉu la tutan bulbon de ajlo, aŭ ĉu nur unu parton – la ajleron? Ĉar „guŝo” ja estas frukto de legumenacoj. **F. Mlynář**, ĈSSR

Resp. de la redakcio: temis fakte pri ajleroj – pri la apartaj guŝo-similaj partetoj de la ajlo-bulbo. La aŭtoro uzis la vorton „guŝo” verŝajne analogie, pro la formo-simileco, aŭ sub la influo de nacia lingvo (en pluraj lingvoj oni nomas ajleron „ajlo-guŝeto”).

Mi ricevis de vi peton pri permeso traduki mian artikolon por via gazeto „EV”. Se vi interesiĝas pri miaj artikoloj, vi povas ilin traduki. Mi volas atentigi, ke en Bratislava estas pluraj ekzercistoj, kiuj instruas tiujn ĉi ekzercojn kaj multaj el ili estas vegetaranoj. Ankaŭ en „Legajo pri ĵusta nutrado” el la du pasintaj jaroj skribis Dr. Makovická pri vegetara nutrado. Mi vivas en Bratislava jam longe kaj mi memoras pri dek familioj, kiuj reciproke vizitadis sin kaj interŝanĝis spertojn pri vegetara nutrado. Mi mem estis ĝis la 25a jaro vegetaranino, sed dum la medicinaj studoj oni konvinkadis nin pri io alia. Nun denove, kiam mi faras ekzercistion de jogo (saniga

körp-edukado), ni propagandas tian ĉi nutradon. Multan sukceson al via laboro! **Dr. J. Motajová, Csc.**, ĈSSR

Mi de mia juneco ĉesis manĝi viandon kaj jam antaŭ multaj jaroj mi havis bonan okazon konatiĝi kun homoj de bona karaktero, abstinenculoj, nefumantoj kaj vegetaranoj. Ili ĉiuj samtempe zorgis, ke ni klopodu ekkonadi la veran sencon de nia surtera vivo, faris bonegajn prelegojn kaj instruis ofereme kiel per vortoj, tiel per sia persona bonega ekzemplo, ke ni ekkonadu nian propran internan vivon kaj ĝian valoron kaj kiel atingi profundan spiritan rekonon, por povi vivi harmonie ankaŭ kun la aliaj. Ili plejparte estis principaj kontraŭuloj de militoj kaj de perforto.

Post diversaj vivspertoj mi ĉiam revenas al la konvinko, ke la homaro, kiu nun troviĝas en tre grandaj krizoj, devas tre zorgeme lerni klopodi, kiel ilin venki – nome ne nur venki la krizojn, sed feliĉe solvi la konfliktojn, kiuj disdividas homojn kaj naciojn. Estas nepre urĝe necesa la vivrenovigo, per kiu devos komenci ĉiu unuopulo ĉe si mem: lerni ekkoni sian propran personan memon kun ĝia egoismo kaj serĉi la vortojn kaj konsilojn de saĝuloj, kiuj dum ĉiuj grandaj epokoj de la homaro venas kaj instruas la homojn, kiel trovi la ĝustan vojon, por povi eliri el la ĥaoso kaj necerteco.

Se ni volas atingi veran amikan kunvivon kiel en familioj, tiel en rondoj kaj inter la nacioj, ni devas lerni ne nur koni la bazajn principojn de vera tia kunvivado, sed ni devas nepre klopodi fidele plenumadi tiajn principojn kaj kondiĉojn

en sia propra vivo – tio estas la sankta devo de ĉiu homo, kiu sopiras sincere pri vera, oferema amo kaj paco inter homoj kaj nacioj. **Julie Bendová**, ĈSSR

En Groningen, Nederlando, aperis ĵus rimarkinda libreto „Vegetarana Pasporto”. Ĝi estas eldonita de la Nederlanda Vegetarana Asocio kaj kompilita de Guvs kaj Luki den Besten, Menno Abbas kaj Tinike Padmos. Vegetarana Pasporto servas al vegetaranoj, kiuj vizitas eksterlandon, por klarigi en restoracio, kion ili deziras manĝi. En la libreto estas uzita ankaŭ Internacia Lingvo. Multaj tradukaĵoj estas akiritaj pere de la Delegita Reto de UEA. Tiamaniere ni akiris 72 tradukojn. Ankaŭ unu el la antaŭparoloj estas en Esperanto.

Laŭ mi, ĉiuj kiuj manĝas vegetare aŭ vegetale kaj vojaĝas eksterlanden, bezonas la Vegetaranan Pasporton. La prezo estas ok ned. guldenoj plus sendokostoj (sume 9,5 gld.). Por pli granda kvanto estas rabato (25 ekz. inkluzive sendokostojn 215 gld.). Mendebla ĉe Ned. Vegetariersbond, Duinweg 14. 9479 TM Noordlaren, Ĝir. n-ro 9266, Nederlando. **M. Abbas**, Nederlando

Mi rimarkis, ke en la Plena Vortaro de Esperanto (9a eldono, SAT 1980) estas ĉe la vorto „konservado” la jena citaĵo: „Por la konservado de nia vivo plej bone taŭgas la manĝo vegetarana”. Sed en la Plena Ilustrita Vortaro (lasta eldono, SAT 1981) aperas: „Por la konservado de nia vivo, plej bone taŭgas tia manĝo” Ĉu vortara pensmaniera evoluo?

Gratulon por via bona laboro. Tre bonaj estas la aldonaĵoj de desegnaĵoj, kiuj beligas la tuton. La artikoloj varias, kio estas bona. **N. Fleury**, Kanado

Mi deziras sciigi al la legantoj ion pri sinjorino Dana Torriente, kiu dum siaj kursoj de akupresuro donas ankaŭ infor-

mojn pri vegetarismo kaj pri TEVA. Radiestezisto, kiu faris provojn, trovis, ke ŝi havas fortan biokampon kun granda kuracpovo. Ĉi tiu povo rilatas al ceramikaĵoj, kiujn ŝi faras. Personoj, kiuj suferis pro kopdoloro, metis sur la kapon la ceramikaĵojn, faritajn de s-rino Torriente – kaj la doloro ĉesis post dek minutoj. Sinjorino Dana Torriente faras prelegojn pri kuracado pere de akupresuro kaj digitopunkturo (t. e. aplikado de per fingra premado anstataŭ injekt-pingloj, kiel en la ĉina akupunkturo), lastatempe ekz-e por la kuracistoj en Rzeszów. **E. Jakubowska**, Pollando

En la n-ro 31 de EV vekis mian interese la konsilo, kiel haltigi jukadon. Dum 5 jaroj mi suferis, plejparte dumnokte, pro bruldolora jukado, kio ofte vekadis min. Sur mia haŭto sur la kruroj, brakoj, ventro kaj kolo aperadis ruĝaj makuletoj kun ŝvelaĵetoj. La kuracisto donis al mi diversajn ŝmiraĵojn, kiuj ne helpis; fine tamen helpis medikamento „Dithiaden” (kemia komponaĵo trans-4-3-dimethylaminopropyliden-4-9-dihydrobenzothieno-2,3-b-thiepinum ut hydrochloridum, 2 mg en unu tablojdo). Oni rekomendis uzadi 3 tablojdojn potage kiel preventilon. La jukado ĉesis, sed kiam mi pli ol du tagojn ne prenis la medikamenton, ĝi denove aperis. Ĉar mi estas kontraŭulo de kemiaj medikamentoj, mi provadis malpliigi la dozon, ĝis kiam la jukado denove aperis. Tiel mi trovis, ke sufiĉas por mi nur unu kvarono de tablojdo potage por daŭre forigi la jukadon. La kuracistoj konstatis, ke ne temas pri ia dieta eraro, sed pri alergio. Kontraŭ multaj alergioj preskaŭ universale helpas „dithiaden”. Mi rimarkis, ke la vivprocezoj en la homaj korpoj ne estas tute identaj, tial ankaŭ dozoj de iuj daŭre uzataj medikamentoj povas esti limigitaj laŭ la individuaj procezoj en via organismo. **Dr. Ing. L. Fritsch**, ĈSSR

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908 kunlabore kun UEA kaj IVU. Unua prezidanto L. N. Tolstoj.

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01
Martin, Ĉeĥoslovakio (Tel. 89626)

Landaj Rezentantoj-Perantoj de TEVA

- ARGENTINO:** Clara de Hess, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S. A. 5012
AŬSTRIO: Andreas Janus, „Esperanto“, Löhrgasse 18, A-1150 WIEN
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsebeemdenweg 7, B-2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR.
BRAZILIO: Kim Ribeiro, C. P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BULGARIO: M. C. Petkov, Bulgara Esperanto-Asocio, PK 66, BG-1303 SOFIA
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE 163, Slovakio
DANLANDO: E. J. Frost, Ved Fortunen 16, DK-2800 LYNGBY
EGIPTIO: D-ro Tádros Megalli, p/a Yúsif Megalli, 11 Haret Sayed Hasanen, Shubra Geziret Badran, CAIRO (validas de novembro ĝis marto)
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF-05510 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Alida Duran, Villelongue del Monts, F-66 740 ST GENIS
F. R. GERMANIO: Detlef Meier, Bahnstr. 12a, D-6222 GEISENHEIM
GERMANA D. R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH i. V.
HISPANIO: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA-13
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u. 4, H-2600 VÁC
IRANO: Turan Sagafi, Shahrara Block 18, Nº17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: Aldo Conti, Via R, Sanzio 15, I-14100 ASTI
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 HAPARTIZANIM
JAPANIO: D. MacGill, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
JUGOSLAVIO: Peter Levar, Dravska 81, YU-43361 KALINOVÁC
KANADO: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTRÉAL, Quebec H2G 2R8
KOLOMBIO: Libardo Mejia, Apartado aéreo 3525, CALI
KUVAJTO: Hussain Mohammed Al-Amily, POB. 2777, SAFAT-KUWAIT
MEKSIKIO: Angel Segura, Ap. M-2003, 06000-MÉXICO, D. F.
NEDERLANDO: Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg Norsted, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. Farani, House N-ro K-118, Machine Mohalla N-ro3, JHELUM
POLLANDO: Emilia Jakubowska, Lampego 10m, 67, PL-01-708 WARSZAWA
PORTUGALIO: Portugala E-Asocio, Rua Dr. Jimoouto, 6R/C.-A, P-1500 LISBOA
RUMANIO: Radu Pătrascu, romp. Manoliu 13, G2-Ap. 75, R-73294 BUKURESTI 39
SOVETUNIO: Angele Judickiené, A. D. 871, SU-232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U. L. P. P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J. P. Hammes, 30 Vienhoutstr., Wilropark-1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA; ĝir. 172716-3
SVISLANDO: Gertrud Wegelt, Gurtengardenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79 Nº3C-72, MARACAIBO-4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1

Vydal Zváz esperantistov SSR ako lit. prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV odb. kultúry, tlač. ref. č. 43 (Tlač) 1978, dňa 26. 6. 1978.
Tisk Okresní podnik služeb České Budějovice