

D

# ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA  
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

En kunlaboro kun UEA kaj IVU. Fondita en 1908.

Unua Prezidanto: L. N. Tolstoj.

---

Numeroj 41-42

1-2. 1984



Foto: Stano Marček

## ESPERANTISTA VEGETARANO

N-roj 41–42

1–2/1984

**Redaktas:** Jana Cíhová, U Svobodárny 12, CS - 190 00 Praha 9 - Vysočany.  
Tel.: 83-1326. Ĉeĥoslovakio.  
**Kunlaboras:** Sonja Zedníková, Šumavského 2/1482, CS - 143 00 Praha 4 -  
Modřany 1. Tel.: 46 80 32. Ĉeĥoslovakio.  
**Administras:** ekster Ĉeĥoslovakion ekspedas: František Arnošt, Jezdecká 35,  
CS - 796 01 PROSTĚJOV. Ĉeĥoslovakio.

**Estraro de TEVA:**  
**Prezidanto:** Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE. Ĉeĥoslovakio.  
**Vicprezidanto:** Dr. Ing. Ludovika Fritsch, M. Gorkého 10,  
CS - 370 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE. Ĉeĥoslovakio  
**Generala Sekretario:** Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16.  
Irlando  
**Sekretario:** William Simcock, Clayton House, Butterton,  
LEEK, Staffs ST 13 7SR, Britio.  
**Kasistino:** Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL - 2111 AT AERDEN-  
HOUT,  
Nederlando. (Pĉk. 441 6682; Amro-Bank n-ro  
44.71.08.646, ĝir. 8238, Gr. Houtstr., Haarlem.)

### ENHAVO:

1. Vortoj de la Prezidanto (E. Váňa)	3–4
2. Nia gratulbukedo, Mortanoncoj	6
3. Karaj gelegantoj (Prezentiĝo de J. Cíhová)	4–5
4. Salo pli valora ol oro (trad. M. Závodský)	7–9
5. Ĉu Pakistananoj estas vegetaranoj? (S. A. Farani)	8–9
6. Ekzemplo donita de A. Suvorin (Pri kuracado per malsato)	10–11
7. La cerealaj nutraĵoj (R. Ĉerneva)	13
8. Kiel oni devas esti vegetaranoj? (St. Ganĉev)	12
9. Talentoplena kuracisto de la tradicia ĉina medicino (Ĥen Ruzhen)	16
10. Kiel fariĝi vegetarano? (M. Grodecka, esp. Dr-o L. Zgirski)	14–15
11. Lakto-citrona kaj karota suko (M. Závodský)	15
12. Juglandoj en la regiono Dordogne (J. R. Smith, trad. D. Meier)	19
13. Fagopiro (Dr-o L. Fritsch)	17
14. En Ĉeĥoslovakio estis starigita . . .	21
15. Elizabeth Viloh: Fruktoj kaj longvivado (esp. S. D. Minĉev)	20
16. Refoje pri besto-protektado (P. Füllopp)	22
17. Alice Krebs (1877–1980) . . . (trad. S-ek)	20–21
18. Bonan apetiton, viando-manĝuloj! (Ella hung. radio)	22
19. Junulara paĝo (Prelego pri vegetarismo de N. Fleury) . . . (E. Váňa)	18
20. Alvoko al nia junularo, al niaj virinoj!	21
21. Naturista paĝo (La Silent de L. Tipary)	22
22. Mondonacoj	23
23. Landaj reprezentantoj-perantoj de TEVA	24

## VORTOJ DE LA PREZIDANTO

Karaj Geamikoj,

mi parolu koncize, por povi diri ĉion necesan, ĉion gravan: plej unue bv. noti, ke s-ano Marĉek ne plu povas fari la laboron de la redaktanto, estante multe okupata pere de siaj novaj gravaj taskoj profesiaj, ligitaj kun oftaj forestoj. Kaj krome li havas junan familion, du ĉarmajn infanetojn, kiujn vi vidas sur la titola paĝo de EV 38a, kun la kolombo – simbolo de la paco. – Ni ĉi-loke danku al li pro la valora kaj oferema kunlaboro, esperante, ke en la estonteco, kiam liaj viv-cirkonstancoj tion ebligas, li revenos denove al la aktiva kunlaboro, precipe kiam li pensiuliĝos – vi, kiuj estas gejunuloj, antaŭ-ĝoju, kaj ni, – „maljunuloj“ – danku al li refoje!

Kaj tuj ĉi-loke ni bonvenigu la novan redaktan kunlaboranton en personeco de s-ino Jana Cíhová, – kies nomon (kaj certe ankaŭ persone ŝin) multaj jam konas, do mi aparte ne prezentos ŝin, sed sur la sekvanta paĝo ŝi mem diros al vi ĉion tion, kio vin povos interesi. – Ni deziru al ŝi multajn sukcesojn en ŝia interesa laboro redakta!

Pri la malfruiĝo mi jam eĉ ne parolu, – vi afable certe komprenos la kialojn: tiu ĉi ŝanĝo kaj la jam konataj (bedaŭrinde!) presejaj problemoj . . . Se iu volus kritiki, mi petas tiun, – prefere helpu! Se vi havas eblecojn tiucele, informu min afable, – ni ĉiuj estos tre-tre dankemaj.

Sed mi parolu ankaŭ pri aliaj tre gravaj aferoj: necesas konstati, ke TEVA estas ankaŭ kvazaŭ vivanta estaĵo, kaj ke ĝin regas la samaj naturaj leĝoj, kiel ĉion vivantan en la naturo: la maljunaj forpasas . . . Do ankaŭ TEVA-n necesas senĉese kompletigi per novaj, junaj. Kaj al tio ni devas precipe peti niajn af. Landajn Reprezentantojn, ke ili laŭ siaj eblecoj perfekte organizu sian landan teritorion, – en ĉiuj pli grandaj urboj, en ĉiuj regionoj ili havu helpantojn, kunlaborantojn, perantojn. Tiuj trovos novajn interesantojn pri nia movado, pri la natur-konforma vivmaniero, – natur-amikojn, natur-defendantojn, aŭ almenaŭ simpatiantojn. Ĉiuj tiuj estas bonvenaj al nia movado.

Ni havas bultenon belaspektan, bonkvalitan, laŭ via deziro. Sed rememoru la fakton, ke la prezoj de tago al tago altiĝas, kaj do de ni ĉiuj dependas, ĉu ni povos havi daŭre tian gazeton, aŭ ĉu ni devos reveni al pli simpla, malpli bel-aspekta. Bonvolu konscii tiun ĉi fakton kaj laŭ viaj eblecoj kontribui, por ke ĝi povu resti en la ĝisnuna nivelo.

Mi havas al vi peton: ne nur tralegu, sed pripensu ankaŭ niajn vortojn, – agu laŭ viaj eblecoj en la menciita senco, tio certigos bonan kunlaboron. – Viajn leterojn adresu ĉiam al tiu, kiun koncernas la enhavo kaj helpu precipe al la Redaktanto kaj enlande al via Landa Reprezentanto.

Kaj miaj lastaj vortoj estu dankaj: refoje al s-ano Marĉek, pro lia

(eĉ se mallonga) kunlaboro, kaj al s-ino Cíhová, pro ŝia afabla emo, helpi al TEVA. – Same ĉiloke mi danku al s-ano Marin Cočev Petkov en Sofio, Prezidanto de la Vegetara Sekcio de la Bulgara E-Asocio, kiu samtempe afable zorgis pri la funkcio de nia Rerezentanto por Bulgario, kaj kiu – bedaŭrinde – pro sia malsaniĝo, aĝo, kaj krome alia okupiteco, ne povis sin plene dediĉi al la koncerna agado de nia reprezentado. Ni deziras al li elkore tutan resaniĝon, kun espero, ke li povos plue laŭ siaj eblecoj helpi al nia vegetarisme-porpaca agado ankaŭ en la estonteco, kaj precipe ankaŭ al la nova bulgara Landa Rerezentanto de TEVA en personeco de s-ino inĝ. Svoboda G. Damjanova, kiun ni do elkore bonvenigas kun deziro de bonaj sukcesoj. – Bonvolu noti ŝian adreson desur la lasta paĝo!

Fine mi dankas pro la multaj leteroj, kiujn vi lastatempe al mi sendis, same Novjare kaj aparte al mia 75-jariĝo. – Ĉiujn bondezirojn mi elkore reciprokas al vi, kaj kredu, ke enpense ĉiam kun vi estas.

amike via  
Ernesto Váňa.

## PREZENTIĜO DE J. CÍHOVÁ



Karaj gelegantoj, kiel la nova redaktantino de „EV“ mi sentas sankta la devon almenaŭ iomete min prezenti al nia publiko, kvankam mi supozas, ke multaj el vi min jam bone konas – ne persone – sed el 36 diversaj eksterlandaj Esperanto-revuo kaj gazetoj, en kiujn mi kontribuis longajn jarojn ek de la jaro 1958. HdE, Oomoto, Norda Prismo, Belarto ktp. Mi siatempe laboris en Ĉeĥoslovaka Esperanto-Komitato ankoraŭ deĵoranta en Blanická-strato en kvartalo Vinohrady, Praha. Kiel parolistino kaj redaktorino de Esperanto-elsendo de Radio Praha por Aŭstrio mi samtempe likvidis ĉiujn leterojn, kiujn ni ricevis kaj eble ankaŭ iu el vi min foje aŭdis. Mi gvidis Virinan Komision de ĈSEK kaj ĉiujare en junio ni metis kolektive ĉe la martirkruco de la martiritoj en Lidice la rozbukedojn. Mian poemverkaĵon, por tiu ĉi celo speciale verkitan, ĉiam recitis unu el niaj aninoj de la komisiono. Unu poemon ni en speciala aranĝo dediĉe transdonis al Loka Nacia Komitato, kie ĝi estas deponita kiel dokumento de nia pieta vizito. Profesie mi estis turista gvidistino de Praga Informa Servo – Ĉedok – kaj pli poste en Ŝtata Juda Muzeo en la sama profesio. Ofte la eksterlandaj turistoj intencantaj viziti nian ĉefurbon per oficiala letero petis la Turist-agentejon pri esperantlingve parolanta gvidisto. Ni tre ĝojis, ĉar per tio la oficialigo de Esperanto

gajnis. Oni devis ĝin rekoni kaj vicigi inter la aliajn lingvojn adekvatence. Foje ekzemple mi gvidis dum 2 tagoj geesperantistojn, kiuj ĝuste alveturis el E-Kongreso en Vieno, traveturadis Pragon kaj volis gvidi esperant-lingve, ĉar ilia grupo konsistis el 17 diversaj landoj kaj kiu kuraĝus gvidi ilin en tiom da lingvoj? Do, tie ĉi povis helpi nur Esperanto.

Foje mi tradukis kaj aperigis en ĉeĥlingva revuo de Ĉeĥoslovaka Akademio de Sciencoj „Země a lidé“ artikolon, senditan al mi de certe al ĉiuj famekonata samideano Tibor Sekelj el Jugoslavio. Sub la artikolo poste oni povis klare legi: el Esperanto tradukis . . . Tiam nia Internacia Lingvo jam triumfis. Je invito de Tibor Sekelj en Jugoslavio kaj unu jaron poste je invito de Tuluza Esperanto-Asocio mi travojaĝis 16 urbojn, kie mi prelegis en Esperanto pri mirindaĵoj de Prago kaj projekciis lumbildojn fone kun folkloro muziko, kiu mian prelegon akompanis. La gramodiskojn mi ĉiujn disdonis al interesuloj en diversaj lokoj. La prelegoj estis sukcesaj, ĉar ĉiam la publiko vidis, ke per E-o eblas tute libere paroli pri kio ajn kaj ankaŭ la interpretisto ĉion tuj sen malhelpoj tradukadis en nacian lingvon. Do, la homoj vidis, ke temas ne pri lingvo „artefarita“, sed viva, viveca, ke ĝi kapablas esprimi ĉion eblan kaj ankaŭ iam pli multe ol per lingvo nacia, do la homoj el la publiko tuj post la prelego enskribadis sin en la kursojn de Esperanto. Mia prelegvojaĝo estis sukcesa, ĝi plenumis sian mision.

Por kelke da jaroj mi silentiĝis – pro teknikaj kaŭzoj kaj ankaŭ pro grava malsaniĝo. Sed nun mi denove reaktiviĝis kaj plene enfalis mian „hobion“, ekzemple mi tradukas por nialanda revuo PACO, en prespreta formo mi havas tutan kolekton de miaj poemoj (50), sed dume ĝi kuŝas hejme en mia „tirkesto“, ĉar mi devos reordigi la poemaron, sed kiel edziniĝinta virino mi havas ankaŭ aliajn devojn, kiujn mi ne povas neglekti.

Kial ĝuste tiu ĉi revuo akiris mian atenton? Tute hazarde skribis al mi s-ano E. Váňa, sendis kelkajn kajerojn de EV kaj mi eklegis, legis . . . ĝis la kvina kajero seninterrompe, tiom da interesaĵoj mi tie trovis. Kaj kiam venis modesta peto, ĉu mi ne intencus kunlabori je la redakta laboro, mi estis jam „kaptita per ungeto . . .“

Jen mia konfeso, la revuo tre al mi plaĉas, la laboro redakta estas interesa, ankaŭ mi estas amikino de la naturo, mi scias longajn horojn promeni tra la arbaro (en Ŝumava-montaro) kaj observi ĉiujn vegetaĵojn . . . kredante, ke ankaŭ ili „sentas“, kaj finfine vivas. Krome mi posedas hejme pudelinon ĉokolade brunan, amindan, sveltetan, kiu min tre amas . . . ofte, kiam min atakas tristeco aŭ malbonhumoro, mi alparolas ĝin kaj en ĝiaj okuloj mi vidas simpatian, komprenemon, ĝiaj okuloj estas tiom elokventaj, kion tre ofte eĉ la homo ne kapablas esprimi. Do – agrablan legadon kaj espereble ni estos bonaj gekamaradoj.

Sincere via Jana Cí

# *nia gratulbukedo*



## ELKORE SINCERAN GRATULON

- s-ro Dr. Zoltán Ferenczi, Szeged, Hung., ĉe lia 97-jariĝo,
- s-ino M. Murgašová, Raj. Teplice, ĈSSR., ĉe 93-jariĝo,
- s-ro Eduard Mácha, Fr.-Místek, CS, okaze de lia 90-jariĝo,
- s-ro prof. Dr. Toth Georgo, Hungario, ĉe lia 89a naskiĝtago
- s-ino M. Řezáčová, Tanvald, ĈSSR., ĉe 91-a datreveno,
- s-ro Ing. L. Vrla, Melčice, Slov., ĉe lia 89a datreveno,
- s-ro Hugo Landheer, Aerdenhout, NL., ĉe lia 87-jariĝo,
- s-ro Dim. Simeonov, Sofio, Bulg., ĉe lia 85-jariĝo,
- s-ro Jos. Resner, Brno, ĈSSR., ĉe lia 84a datreveno,
- s-ino Olive Robotham, Anglio, ĉe ŝia 83-jariĝo,
- s-ro J. Severný, Komárno, Slov., ĉe lia 83a datreveno,
- s-ro I. L. Kiselev, Tula, Sovetio, ĉe lia 81-jariĝo,
- s-ro Erich Würker, nia LaRe. en GDR., 80-jariĝis,
- s-ro H. Ringli, Svislando, same 80-jariĝis,
- s-ino M. Josková, Praha, ĈSSR., 70-jariĝis,
- s-ro J. Bielik, Slov., 60-jariĝis.

Kaj apartan nian gratulon kun ĉiuj bondeziroj al nia afabla Landa Reprezentanto en Hindio, s-ro S. Don Bosco, okaze de lia edziĝo al s-ino M. A. Fathima Jayaseeli, kun la espero, ke ili fondos ne nur Esperanto-familion, sed ankaŭ bonrezultan TEVA-movadon en Hindio kun multaj EV-legantoj!

### Mortanoncoj

Kun bedauro ni anoncas la forpason de  
s-ano Štefan Klačanský en Dudince, en lia 96a jaro,  
s-ano Josef Vítek, eks-prezidanto de la Ĉeĥa EA,  
s-ano Thomas Ring, 91-jara,  
s-ano Artur Bolle en Berlino, 90-jara.  
Bedaŭrinde forpasis ankaŭ la gvidanto de nia rubriko INTERHELPO, s-ano Dr. J. Černý, kaj tio signifas por ni grandan perdon. – Li estis ĉiam helpema kaj ama kunlabori, konsili laŭ siaj multjaraj spertoj. Ĉu iu el-inter niaj af. legantoj fariĝos lia posteulo-anstataŭanto?

## SALO pli VALORA ol ORO

„Homoj konas eble ankoraŭ ĉe malvarmumo malfortan akvan solvaĵon de salo kiel gargaraĵon kaj scias, ke salajn banojn oni uzas ĉe banaj procedoj“ diras ing. Jan Kadula, kunaŭtoro de invento, en kies centro estas la salo. „Oni ne scias, ke varmigitaĵoj salkristaloj eligas sanigan radiadon“.

„Mi legis en orienta literaturo, kiu estas mia hobbio, ke en Japanio ĉe funebraj ceremonioj oni surŝutas gastojn per salo, ke ili ne infektiĝu per aflikto de la postrestintoj,“ klarigas dua kunaŭtoro Bohumil Houser „Mi diris al mi, ke en la praktiko, konata jam du mil jarojn, devas io esti. Do mi ĝin ekprovis“. „Mi estas promociita fizikistino . . .“ anoncis sin tria voĉo, apartenanta al Marie Liškutinová, „Mi scias, ke jonaj kristaloj de tipo NaCl absorbas elektromagnetan radiadon en infraruĝan regionon de spektro. Tiu-ĉi ilia eco evidente koheras kun rimarkitaj kuracifikoj“.

„La mekanikaĵon de agado precize mi ne konas“, sincere diras inĝ. Kadula. Kuracaj sukcesoj ja estas pruveblaj. „Kolego Houser en unu okcidentbohemia malsanulejo kontrole esploris serion da eksperimentoj“.

Mi trarigardas la dokumenton, ne havante permeson ĝin citi, ĉar ĝi fakte kaj verdire estas kuracsekreto. Estro de interna sekcio en menciita dokumento konfirmas turniĝon al pliboniĝo de stato ĉe diversaj malsanoj de proksimume 10 pacientoj. Temas pri reŭmatismaj malsanoj, astmo, diversaj inflamoj, fakte de artikinflamoj ĝis nazkataro, de stomakulceroj ĝis ŝrumpo de hepato. Nur unu nomo havis skribmaniere mension: stato neplibonigita.

„Fakte ni volus patenti ĉi tiun kuracprogreson, sed ĉar laŭ validaj ĉeĥoslavakaj leĝoj tio ne estas ebla, ni validigas laŭ aliĝilo PV 9888-81 aparaton aplikanta resanigan radiadon“ diras B. Houser.

Du el tiuj aparatoj ni reproduktas. Unu el ili estas kuracilindro pretigita el konvena metalo, en kiu troviĝas radiatoro kaj jonaj kristaloj troviĝantaj en ŝtopuloj. Alia aparato eble memorigas al vi faman kobaltbombon servanta al kuracado de kancero. „Nia radiado ne detruas ĉelojn, sed nur stimulas aŭ male kvietigas,“ klarigas la diferencon M. Liškutinová, „Salo varmigita je 40°C ĝis 80°C kaj almetita en pakkovraĵo sur malsana loko ne postlasas siajn apudajn sekvojn. Sekve de tio ni proponas kudri kusenetojn kun salo, kiujn oni povas tredi sur normalan elektran kuseneton kaj tiamaniere uzi ĝin al hejma kuracado, ekz. ĉe malvarmumo k. s.“

Nomu tion moderna drogherbo, sed konfesu, ke al iuj kuraciloj vi fidas nur pro tio, ke ili havas tro longan latinan nomon sur la skatoleteto. Mi faris ĉi-jare ĉe mia malvarmumo tiun sperton, ke malforte saligita akvo helpas same kiel koplika gargaraĵo. Ne, mi absolute ne atakas

Daŭrigo sur la pĝ. 9

## SAFED AHMAD FARANI (PAKISTANO) ĈU PAKISTANANOJ ESTAS VEGETARANOJ?

Pakistananoj estas islamanoj kaj laŭ sia leĝo ili povas manĝi la viandon. Se iu islamano asertas, ke li ne manĝas viandon, la aliaj dubas pri lia religia kredo. Ĉar dum grandaj festoj, ekzemple okaze de Eidul-Zuhao-festo, dua la plej granda festo, la islamanoj buĉas kaj manĝas bestojn. La riĉuloj buĉas ekzemple: kamelojn, bovojn, bovinojn, kamelinojn, kaprojn, kaprinojn, ŝafojn kaj ŝafinojn ktp. Sed – porkaĵo estas malpermesita. La riĉuloj aĉetas tiujn ĉi bestojn kaj post ilia buĉo ilin disdonas al siaj geamikoj aŭ malriĉuloj. Eidul-Zuhao estas tritaga festo de islamo. Dum tiuj tri tagoj la islamanoj kun granda gusto manĝas viandon vespere, matene kaj dumtage. La riĉuloj kaŝas viandon en sian glacitenejon kaj manĝas ĝin dum kelkaj tagoj. En la urbo ekzistas butikoj vendantaj viandon. Sed la viando estas multekosta. Nur du tagojn, marde kaj merkrede, la butikoj estas fermitaj. Dum tiuj du tagoj la riĉuloj manĝas la viandon ĝuste el siaj glacitenejoj. Ili ja pensas, ke manĝi ian kuiritaĵon sen viando ne estas deca. Bedaŭrinde, se ie okazas edziĝ- aŭ funebraj festoj, la homoj de nia lando manĝas viandon kun rizo.

Pakistano havas agrokulturajn ekonomion. La agrikulturado nutras la homojn kaj provizas krudaĵojn por la industrio. Ĉi tie 75 % da loĝantaro estas vilaĝanoj, kiuj vivas tre simple. Estante malriĉaj kun multaj malhelpaĵoj kaj zorgoj, malgraŭ ĉio ilia simpleco manifestas fortan kredon je Alaho, kiu laŭdire estas ilia prizorganto. Mi kredas, ke ne ĉiuj, sed kelkaj el ili estas eĉ vegetaranoj. Ili ofte manĝas panon kun laktaĵo, kun nekuirita cepo, kun kuiritaj vegetaĵoj aŭ legomoj. Kaj vidu: ili estas multe pli fortaj kaj sanaj ol tiuj el la urbo. Komence mi pensis, ke ili ne povas aĉeti viandon pro sia malriĉeco. Sed demandinte ilin, ili asertis al mi, ke ili manĝas freŝajn vegetaĵojn, fakte lakton, panon, ĉio tio ilin ĝissate kontentigas. Denove mi ilin demandis koncerne la viandon. Kaj ilia respondo estis tre interesa: „la viando estas nutraĵo por epikuristoj aŭ riĉuloj, kiuj ĉiam suferas je diversaj malsanoj.“ Aŭ: „ke ili ne povas trovi bonan kontentigan viandon de sanaj bestoj. Tial ili manĝas vegetaĵojn kaj legomojn.“ Tiamaniere respondis al mi kvin vilaĝanoj.

Antaŭ du monatoj mi edziĝis. Mia edzino sendis min en la bazon por tie aĉeti viandon. Sed mi aĉetis vegetaĵojn kaj freŝajn fruktojn. Vidinte la aĉetaĵojn ŝi demandis, ĉu tie la viando ne estis aĉetebla. Mi respondis, ke la viandon oni aĉeti povas, sed ke mi ĝin ne manĝas kaj ŝatus, ke ankaŭ ŝi ĝin ne manĝu. Je tio ŝi volis scii, ĉu manĝi la viandon estas io malbona. Ŝi la viandon ŝate manĝas. Do mi respondis, ke ŝi mem iru en la bazon kaj aĉetu tion, kion ŝi deziras. Sed ke mi la viandon ne manĝos. Do ŝi restis kaj kontentiĝis pri tio, kion mi alportis.

Post unu monato vizitis nian hejmon mia patro kaj miaj maljunaj fratoj. Tiam ŝi denove volis aĉeti viandon por la gastojn honorigi. Sed mi diris, ke hejme ni havas multe da legomoj kaj vegetaĵoj, tial ŝi preparu manĝaĵon el ili. Laŭ ŝia opinio la gastoj „povos pensi ion malbonan pri ni“, kiam ŝi ne donos al ili la viandon, aŭ eble ili pensos, ke ni estas malriĉaj. Tiukaze mia respondo estis trafa: „la gastoj manĝos la samon, kion manĝos ni. Kaj ĉu vi pensas, ke ni manĝas malbonajn manĝaĵojn? Ĉu vi ne konas, ke ĉiu manĝaĵo estas egala? Bonvolu nur kuiru bongustan legomon.“ Post tiu tago mi estis kontenta, ŝi nun ankaŭ estas kontenta manĝante kaj kuirante vegetaĵojn kaj legomojn. Por mi tre feliĉiga situacio. Nun ŝi ankaŭ lernas Esperanton. Demandante min, kial mi ne ŝatas viandon, ŝi eldiskutis tiun ĉi mian rakonton: foje en mia infanaĝo mia patro buĉis kokon, al kiu mi donadis trinkaĵon. Kaj tiun li mortigis. Por mi tio estis trista evento kaj ek de tiu tempo mi ne ŝatas viandon. Mi estas naturisto kaj amas kurantajn kaj ludantajn bestojn kaj kantantajn birdojn.

„Se vi dolorigos iun estaĵon, eble ankaŭ vin iam iu dolorigos.“

Kara redaktoro: tio estas mia unua propramane verkita artikolo en Esperanto kaj mi esperas, ke trovonte erarojn vi bonvolos ilin korekti. Mi bezonas vian helpon.

Via sincere  
SAEED AHMAD FARANI  
ESPERANTO House  
No. K-118  
Machine Mohalla No. 3  
JHELUM (PAKISTANO)



Daŭrigo de la pĝ. 7

modernan kurarton. Ĝi konsciiĝas bone, ke ĝi ne estas ĉiopova. La moderna kurarto atendas tiel simplajn inventojn, kia estas solvo de libervola grupo de brnnoj-esploristoj, de Marie Liškutinová, Bohumil Houser kaj inĝ. Jan Kadula.

La salo, kiel oni prave diras, havas valoron de oro. 1 kg da salo kuir-salo kostas en vendejo 1,30 Kčs – bagatela sumo.

El Věda a technika mládeži 3/1984  
Tradukis: Závodský

## EKZEMPLO DONITA DE A. SUVORIN (Pri kuracado per malsato)

Mi ricevis leteron el Finnlando: „La koro de mia edzino estas iom grandiginta pro sklerozo kaj la muskoloj malforte funkcias. Kiom da tagoj de malsatado estas permesita sen risko de la sano? Ŝi provis kelkfoje malsati po du tagoj, kaj kvankam ŝi havis pikdolorojn en la koro, tamen poste ŝi fartis bone. Ŝi ne kuraĝas fasti po tri tagoj pro la koro. La sangopremo estas 145“ (Pikdoloroj kaj poste boniĝo aperas nur ĉe korograsiĝo). Mi respondis koncize per poŝtkarto: „Ŝi fastu 3 tagojn, poste manĝu 7, poste fastu 3 kaj manĝu 10 kaj fine denove fastu 3 kaj manĝu 7, poste fastu 3 kaj manĝu 10 kaj fine fastu denove 3 kaj manĝu 7, la rezulto estos bonega“. Post du monatoj li skribis: „Tutkore ni ambaŭ dankas al vi pro la helpo. Ankaŭ mi malsatis. La malsatadon mi eltenis iom malfacile, sed la rezulto estas eksterordinara! Precipe ĉe la edzino, kiu simple ne povas ĝin kredi. Ŝi ne povas kredi, ke malaperis multaj simptomoj, kiuj ŝin plene senespe- rigadis. La stato de la virino estis serioza: la tuta sango estis venenita de urinacido. En la kapo kaj nuko – fortaj pikdoloroj, je la okuloj aperis ruĝaj kaj bluaj cirkloj, la korpomembroj perdis la sentemon, ili sensentiĝis, ŝi devis tiam marŝi kaj mane bati ilin por ilin ekmovigi, la fingroj frostiĝis, ŝi ofte estis sendorma. Ĉe malbona vetero – la doloroj en la brusto kaj brakoj. Malatente ŝi falis kaj kontuzis forte sian genuon, kiun ŝi kuracis duonjaron kaj ne finkuracis. Fortaj doloroj en la lumbo malpermesis kliniĝon kaj litkuŝiĝon. La lasta kuracisto ŝin esplorinta rentgene konkludis, ke la kormuskoloj malvigle funkcias, kaj do – nenio plu estas farebla, krom iom subteni la koron.

„Nun, post la kvara malsatado, malaperis ĉiuj doloroj tiomgrade, ke doloras nenio, – ŝi tute nenion malbonan sentas. Generale ŝi bone dormas, nur foje foje estas sendorma. La manoj kaj piedoj estas varmaj, estas palpebla la sangocirkulado en la fingroj, nek la kapo, nek la nuko doloras, same kiel ne doloras la genuo. Generale ne estas nombrebla ĉio tio, kio estis kaj kio malaperis.

La virino – 60-jara – pezo  
antaŭ la malsatado 65,5 kg

1. Fasto 3 tagojn – perdo 1,1/4 kg  
Manĝo 7 tagojn – akiro 2,3/4 kg
2. Fasto 3 tagojn – perdo 2,3/4 kg  
Manĝo 7 tagojn – akiro 2,3/4 kg
3. Fasto 3 tagojn – perdo 3,1/4 kg  
Manĝo 15 tagojn – akiro 2 kg
4. Fasto 4 tagojn – perdo 3,1/2 kg  
Manĝo 11 tagojn – akiro 3 kg

La viro – 72-jara – pezo

1. Fasto 3 tagojn – perdo 4 kg  
Manĝo 7 tagojn – akiro 2 kg  
Fasto 3 tagojn – perdo 2,3/4 kg
2. Manĝo 7 tagojn – akiro 2 kg
3. Fasto 3 tagojn – perdo 3,1/2 kg  
Manĝo 15 tagojn – akiro 3 kg
4. Fasto 5 tagojn – perdo 3,1/4 kg  
Manĝo 10 tagojn – akiro 2,3/4 kg

La virino komencis fasti la 24-an de septembro. Pezo – 65,5 kg. La 15-an de novembro la pezo estis 64,5 kg – tre favora por la organismo: dum 4 fastadoj ŝi perdis 11 kg, kaj redonis el ili 10,1/4 kg, t. e. la efektiva perdo por la korpo dum la tuta periodo estas nur 3/4 kg. Okulvide tia perdo estas perdo de malpuraĵoj, turmentantaj la organismon. Ĉiu devas serioze pritaksi tion, ke 11 kg da malsana korpo estis anstataŭita per 10,1/4 kg da nova, sana, fortika kaj freŝa. Tiam vi nepre konvinkiĝos, ke ĝi estas fakte organika renoviĝo, renaskiĝo de la organismo, kiu tuj konfirmiĝis per la bona farto de la virino.

Pri la viro: La 15-an de aŭgusto la pezo estis 82,1/2 kg – ĝenerala pezo – perdo dum la tuta periodo – 1 kg. 10 kg el la malsana korpo estis elĵetita kaj anstataŭita per 9 kg da sana, nova korpo.

Kion devas fari la homoj en simila stato? – Nature daŭrigi la tiom sukcese komencitan procedon, kia estas la unu sola prudenta.

Al malsanuloj, kiuj jam delonge suferas, mi konsilus serioze purigi sian organismon de restaĵoj pro malsaniga nutrado. Tiu malpurigo prezentas la ĉefan kaj ĝeneralan radikon de ĉiuj malsanoj – tre profundan, kaŭzanta ankaŭ la sendormon. Pro tio sufiĉas, ke dum duonjaro la malsanulo fastu po 2–3 semajnoj dufoje por defendi sin kontraŭ recidivo de siaj doloroj. Sed por ebligi al si similan fastadon, necesas anticipi praktiki kelkajn fastadojn de 3–5 tagoj, inter kiuj po 5–10 tagoj de manĝado. Tiam mi povas antaŭdiri, ke tiu malsano malaperos kun ĉiuj doloroj kaj la malsanulo fariĝos sana, forta, vigla kaj rejuniĝos amenaŭ je 15 jaroj. Ĉar la aĝo de la homo dependas de la stato de liaj arterioj, kiuj revigliĝas pro la liberiĝo de ĉio malsana, malutiliga.

Antaŭ la deziranto malsati ekstaras serioza problemo: FIZIKE vi eltenos la malsatadon, sed ĉu vi eltenos ĝin NERVE kaj la malpeziĝon (fandiĝon) pro ĝi? Tio ĉi estas precipe grava, aparte por tiuj, kies nervoj kaj koro estas ne tute en ordo. Ĉe ĉiu homo, kiu povas piediri kaj manĝi estos fortoj, fortoj elteni fizike la plenan fasto-periodon (42tagojn) purigan, se li ne estas malsatinta daŭre iom antaŭ ĝi. Sed tio ne pruvas, ke li povas ĝin komenci tuj kaj ĝin daŭrigi. Aperas 3 baroj: 1) la nervoj, 2) la malpeziĝo, 3) la aperanta anemio (ne daŭra). Sed la fastado purigante kaj resanigante-renovigante la sangon, akiras novajn fontojn de magnetismo en la organismo kaj ĝin plenigas per vivo kaj forto, kaj okazas miraklo: ONI DISFLORAS. Sed antaŭ ĉio oni devas elteni – ELTENI!

6 mallongaj reguloj:

- 1) NENION MANĜI. 2) TRINKI LAŬEBLE MALMULTE.
- 3) PURIGI ĈIUTAGE LA STOMAKON KAJ LA INTESTOJN.
- 4) SIN PESI ĈIUN DUAN TAGON. 5) UZADI NENIAJN KURACDROGOJN, INJEKTOJN. 6) KONSILIĜI KUN LA KURACGVIDANTO ĈIUSEMAJNE.

## KIAL ONI DEVAS ESTI VEGETARANOJ?

Por multaj nevegetaranoj tiu ĉi demando estas stranga. Manĝi legomojn en la salato, jes, ankaŭ fruktojn post la manĝo, tio estas natura kaj ne bezonas klarigojn. La vianda nutraĵo jam de mil jaroj estis preferata ĉiam, ne necesas pri tio diskuti. Ofte okazas jenaj diskutoj:

– Vegetarano, mi?! Esti adepto de la ideo de iaj sektanoj! Sed min priminacas malsanoj kaj morto en kazo, se mi ne manĝos viandon, ja mia organismo bezonas konsumon de tiom kaj tiom da viandalbuminoj! Ne, neniam mi estos vegetarano!

– Neniam vegetarano, jes, povas esti, sed . . . daŭra paciento de medicino.

Sed kial? Vaste estas konate, ke la bestoj havas denaturan destinon fariĝi homa nutraĵo!

– Tute ne! Temas pri miskompreno!

– Bonvolu montri al mi argumentojn, se vi disponas pri ili.

– Argumentoj estas abundaj. Ilin donas la patrino-naturo mem. Jen kelkaj:

La bestojn sur la terglobo (krom birdoj kaj fiŝoj) oni dividas en 4 kategoriojn laŭ ilia nutromaniero:

1. Karnomanĝaj. Ili piedoj havas akrajn ungegojn, per kiuj ili povas reteni la viktimon. La buŝego estas longforma, la klingoj tre malgrandaj, la kojnodontoj grandaj, fortegaj, la mueldontoj similas al segilo, per kiu ili tranĉas la viandon, la lango estas maldika, rubandeca. La mandiblo ne moviĝas flanken, la intestoj estas longaj 6–8 m-ojn, la akvon ili lektrinkas.

2. Paŝtobestoj. Hufopiedaj, la buŝego estas plata-vasta, la klingoj grandaj, fortaj, la loko de la kojnodontoj estas vaka, la mueldontoj estas plataj, la mandiblo moviĝas flanken. la lango dika – viandeca, la intestoj 18 m-ojn, la akvon ili suĉas.

3. Legom-fruktomanĝaj. La homan kaj simian korpojn oni bone konas. Manoj, klingoj normalaj, kojnodontoj ne pli grandaj ol la ceteraj, tamen ili estas pli fortaj por povi facile rompi la krustoŝelon de noksaj fruktoj, mueldontoj estas plataj, la mandiblo moviĝas flanken, la lango dika-viandeca, la intestoj ĝis 14 m.

4. Ĉion manĝantaj. Oni konas la porkon.

Sed estas klarvida, ke la homa gento apartenas al la kvara kategorio!

– Tiukaze vi ne pravas. La karnomanĝaj bestoj ne ŝvitas.: La paŝtobestoj kaj legom-fruktomanĝaj ŝvitas per tuta sia korpo kaj la ĉiomangaj ŝvitas nur surkape.

– En la limoj de ĉiu aparta kategorio de bestoj estas ebla hibrido, sed neniel oni povas provadi hibridojn inter la diversaj kategorioj de bestoj. Ĉu ni bezonas pluajn argumentojn? Certe ne. Restas nur la

firma konkludo:

## LA HOMOJ ESTAS DENATURAJ VEGETARANOJ!

– Nu, se estas tiel, malgraŭ ĉio la tuta homaro konsumas viandon. La homa organismo jam alkiutimiĝis al la karnonutrado kaj evoluis en karnomanĝan reĝimon.

– Eraro! Unue, ne la tuta homaro estas karnomanĝa. En Azio respektive Hinda Unio vivas tutaj popoloj, kiuj ne konas la viandon kiel nutraĵon. Ili eĉ lakton ne trinkas (hunzoj, bengaloj ktp.) kaj ne nur en Hindio. Ŝajne ekestis ia adaptiĝo al la viandonutrado ĉe pluraj popoloj, sed la naturo venĝas sin pro tio. Ĝi ĵaluzas gardas siajn leĝojn kaj tuj punas tiun, kiu malestimas ilin. Unu el ĝiaj leĝoj instruas nin, ke la mambestoj vivas 6x po tiom, kiom ili kreskas. La homo kreskas ĝis sia 20–25-a jaraĝo. Lia viva meznivelo devas esti 120 ĝis 150 jarojn. Kiom nun ni ĝisvivis? Apenaŭ la duonon! Krom tio, same kiel la homoj, la bestoj suferas je multaj malsanoj. Manĝante iliajn kadavrojn, oni englutas ankaŭ iliajn malsanojn.

Strebanke subteni ian sanbilancon, la homa korpo trouzas la fortojn de certaj glandoj, kiuj finfine elĉerpiĝas kaj la malsanoj ĉiam sieĝantaj la korpon, invadas kaj komencas detrui ĝin. Tial la karnomanĝaj homoj estas daŭraj pacientoj de la medicino.

– Ankaŭ la vegetaranoj malsanas, kaj ne ĉiuj ĝisvivis la destinitan 120–150-an jaraĝon.

– Jes, estas vero, sed la eraro dependas de la vivreĝimo de pluraj vegetaranoj kaj ne de la leĝoj de la naturo. Sed, pri tiu demando ni parolos venonte. Ĝis tiam pripensu la supre diritajn vortojn!

## LA CEREALAJ NUTRAĴOJ

La malsatado kaŭzas profundajn ŝanĝojn bioĥemiajn en la homa organismo. Ĉe certaj ŝkizofreniuloj la kvanto de iuj elementoj restariĝas ĝis la natura normo (post sia descendo). Ekzemple SEROTONINO (grava hormono, regulanta la sekreciojn de la sangovazoj), estinte antaŭ la malsatado sub la normo, revenis dum la reĝimo en sian normalan nivelon. Iuj kuracistoj opinias, ke la nutraĵo povas funde efiki sur la psikajn malsanojn. (Ĉu nur sur ilin? – noto de trad.) – Dum la du lastaj jaroj du esploristoj el Pensilvanio konigis pri sukcesa kuracado de ŝkizofreniuloj per dieto, en kiu mankas cerealoj kaj lakto. Tiujn pacientojn oni liberigis el la malsanulejo duoble pli frue ol la kontrolitajn pacientojn, en kies dieton estis enkadigitaj cerealoj – riĉe. Aldono de tritika gluteno al la nutraĵo de la unua grupo de pacientoj nuligis la bonan efikon de la sencereala dieto. Tiuj kaj aliaj eksperimentoj allasas supozon, ke cerealoj eble estas patogenaj por la homoj, herede „pretaj“ por ŝkizofrenio.

El bulgara revuo „Nauka i tehnika“ N 14-1976

Ruĵa Ĉerneva – Sofio

## Artikolo de Maria Grodecka – el la gazeto „Zycie“ 9/83 KIEL FARIĜI VEGETARANO?

**Esperantigis: d-ro Luizoz Zgirska – Toruń, Pollando**

Sendube la ĉefa kaŭzo de t. n. civilizaj malsanoj turmentantaj la homaron de la plej riĉaj landoj estas, laŭ sciencopinio, tro granda manĝado de bestalbuminoj.

Objektivaj rezultoj de sciencaj esploroj pli kaj pli konstatas, ke viandomanĝado estas malutila, malprofita kaj ke ĝi ne estas nura fonto de albuminoj necesaj por homa organismo.

Bedaŭrinde malgraŭ tio ĉio en komuna konscio de plimulto da homoj regas antikva, arkaika stereotipo, ke „bona nutrado“ estas nur: viando, sukero, blanka pano kaj bakaĵo, porka graso, dolĉaĵo ebla en plej granda kvanto.

Feliĉe lastatempe tiu ĉi stereotipo pli kaj pli eliminiĝas kaj la homoj pli kaj pli preferas vegetaran dieton.

Grandan rolon en la trarompado de stereotipa viandonutrado ludas forta motivado, nome: zorgo pri propra sano, abomeno al viandomanĝado, estimo por biologia sfero kaj antaŭ ĉio kompatado al buĉataj bestoj.

Kutimo de viandomanĝado similas al supermezura fikutimo al alkoholo, tabako, kafo kaj aliaj narkotikoj. Laŭ la profesoro Bircher-Benner unika aŭtentika fonto de la homa vivenerĝio estas la suno kaj la plantaj nutraĵoj.

Viando enhavas multe da malutilaj esencosubstancoj, ĉefe laktadon, ĥolesterolon, purinojn, uracidon tre similan al kafeino.

Avido de preskaŭ supermezura ĉiutaga uzado de viandomanĝado signifas nure fikutimon, kondukantan al multaj gravaj malsanoj kaj elvokas kontraŭstaron kiel ĉe alkoholismo kaj nikotinismo. Normala apetito je vegetaraj manĝaĵoj estas konvena bezono de homa organismo por ĝia ĝusta bona funkciado.

Male, la avido, pasio pri viandalbuminoj, laŭ sciencaj nefuteblaj esploroj, venenas homojn per nocaj, toksaj esencosubstancoj estantaj en viandoproduktoj. Male vegetara manĝado kun sana albumeno en fromaĝo, lakto, ovoj, fiŝoj, legomoj, fruktoj, diversspecaj plantpladoj donas plenajn vivĝojn, energion kaj feliĉe longigas nian vivon. – Vegetara vivmaniero liberigas nin kaj nian organismon de toksoj kaj permesas al ni vivi pli aktive kaj ĝoje. – Vegetara vivmaniero fortigas nian bonan volon kaj disvolvigas niajn verajn homajn etikajn kaj subtilajn ecojn.

En du – trisemajna periodo post eligo de viandomanĝado oni povas libervole manĝi laktaĵojn kun koncentritaj planktalbumenoj, ĉar organismo mem reguligas kvanton de nia bezono de vegetara albumeno.

Laŭ libro de profesoro Ant. Horst – „Ekologio de Homo“ per homa metabolismo regas speciala ordo diversa por ĉiu genotipo.

Do, ĉiu homo devas elserĉi sian propran dieton por esti sana, ĉiam vigla, bela, saĝa kaj feliĉa: Manĝado estas lia genta vivarto.

Post ĉeso manĝi viandon nia gustosento, flarsento kaj apetito grade reakiras vere bonan sentecon, funkciadon kaj informadon pri konvenaj, ĝuste – por nia organismo – bezonaj nutraĵoj, antaŭ ĉio vegetaraj. Alia afero: viandomanĝado malakrigas delikatan gustosentemon kaj reagas nur je la plej fortaj stimuloj de la plej akraj nutraĵoj tre salaj, pipritaj ktp . . .

Kune kun vegetara manĝado kutime ni gajnas mirindan kapablecon, kiun d-ro Williams nomas „saĝeco de la korpo“.

Krome, la vegetarismo helpas nin eviti fizikan kaj psikan skuojn de la organismo, ankaŭ ordigas nian – nun – pli bonan digestadon kaj alproprigon de konsumataj nutraĵoj. Ĉiam oni devas eble ofte – 5–6 foje tage manĝi, sed ne plensate, evitante supermezure salon, pipron, dolĉaĵojn, ovojn, teon, ktp.

Ankaŭ por fariĝi vegetarano oni devas tute rezigni pri: bestgraso, fumajita viando, eble pri fiŝoj.

Anstataŭ tio taŭgas uzadi farunon, grion, makaronon, iom da ovoj, fromaĝon, laktokremon, lakton, fazeolon, pizon ktp.

Indikata estas dekokto el legomoj kun fungoj, cepo, poreo . . . La sukero taŭgas anstataŭi per mielo, freŝaj fruktoj, ankaŭ enkonduki unufoje tage manĝadon de kuiritaj legomoj. Same de tempo al tempo unu tagon manĝi nur freŝajn fruktojn.

Ankaŭ rekomendataj estas nefrititaj, nekuiritaj nutraĵproduktaĵoj kaj laŭeble pli multe da krudaj legomoj.

Dank’ al vegetarismo ni trovos en nia vegetara cerbo pli multe da novaj konceptoj je utilaj vegetaranaj pladoj kaj pli multe da sano kaj vivoĝojo.

Nur per respekto de supremenciitaj principoj ni fariĝos vegetaranoj, homoj pli sanaj, subtilaj, kapablaj kaj veraj bonfarantoj de bestoj kaj de la naturo. Vegetarismo nun vigle disvolviĝas sur la tuta terglobo, ĉar tion devigas nia kaj internacia situoj. Do, vivu la vegetarismo!

D-ro Ludwik Zgirska

## LAKTO-CITRONA KAJ KAROTA SUKO

En ĉiuj civilizaj landoj en sennombraj laboratorioj, aktivas seninterrompe miloj da sciencistoj por solvi unu el la plej gravaj problemoj de la homaro. Temas pri grava demando, kiu estas la plej bona kaj ĝusta nutrado por la homoj, kiom oni devas konsumi kaj el kiuj elementoj la nutraĵo konsistu.

Generale konata fakto diras, ke la nutraĵo devas esti varia kaj riĉa je vitaminoj kaj per tio atingas ankaŭ efikajn rezultojn.

Ja, la tuta afero havas certe ankaŭ malĝojan problemon. La organismo fakte ne akceptas ĉion, kion oni al ĝi senelekte proponas. Tamen male! Akcepto de tro valoraj substancoj povas kaŭzi gravajn malsanojn kiel lakson aŭ inflamon de stomako kaj tiamaniere ĝi povas nuligi la efikon de certaj substancoj. Rilate la trinkadon de fruktaj suktoj multaj



homoj havas malagrablajn spertojn pri stomako kaj intesto-spasmoj.

En lasta tempo aperis interesaj faktoj: temas antaŭ ĉio pri tutgrasa lakto kaj ĝiaj – por homa korpo – tiom valoraj vitaminoj kaj mineraloj (vitaminoj B, C, D, K, kalko, fosforacido, natrio). Aldono de citrona suko en lakton mirige efikas ne nur por plibonigi la apetiton, sed ebligas ankaŭ al la plej grandaj malamikoj de lakto ĝian trinkadon, ĉar ĝi tiamaniere preparita fariĝas tute bongusta – plaĉa.

Ankaŭ karota suko uzata sammaniere efikas abunde je homa organismo. Temas ĉi tie pri grava vitamino nomata karoteno A kaj por homa sano neeviteble bezona. Tiamaniere estas je dispono hodiaŭ al ĉiu matura homo unu malmultekosta kaj per sia efiko por la sano kaj produktiveco tre taŭga trinkaĵo.

Miro Závodský, ĈSSR

## TALENTOPLENA KURACISTO DE LA TRADICIA ĈINA MEDICINO

La 115-jaraĝa d-ro Luo Ming Shan ankoraŭ laboras en la vilaĝa hospitalo en distrikto Mianzhu en la provinco Siĥuan. Li estas sana, ruĝvanga homo, paŝas sen bastono.

En la vilaĝo mi vizitis d-ron Luo oktobre 1983. Post la 18-a horo li jam estis en la lito. Tuj post saluto li surprizis min: „Via voĉo estas tro profunda kaj iom kruda. Certe vi estas laca“. Kiel li tion ekkonis laŭ mia voĉo?

Mi eksciis, ke frue enlitiĝi estas lia kutimo, kiu plilongigas la vivon, same kiel ĉiutaga ekzercado de profunda spirado kaj malstreĉado de la korpo kaj menso. D-ro Luo vivas en trankvila vilaĝo, ne rigardas la televidon kaj ne aŭskultas bruon stereo-muzikon.

Dum venonta tago mi vizitis lin en la hospitalo dum lia laboro. Venis aĝa virino, kiu plendis pri forta korbato kaj kapturigo. D-ro Luo kaptis ŝian manradikon kaj konstatis, ke ŝiaj malfacilaĵoj originas en malvarmo kaj malsekeco. La virino rememorigis, ke si venis hejmen dum pluvo, sed jam tute forgesis ĉion. D-ro Luo ordonis al ŝi kuracherban medikamenton. La recepton diktis li al sia 37-jara nepo, d-ro Jiakvan.

La tagmanĝo de la aĝa doktoro konsistis el 200 gr da rizo, malgranda glaseto da brasiko kaj iom da legomo. Kiam li vidis mian scivoleman rigardon, konstatis: „Por sano estas la vegetara nutraĵo la plej bona. La viando estas malbona por la stomako kaj koro“.

D-ro Luo naskiĝis en jaro 1867. En sia junaĝo li komencis studi tradician ĉinan medicinon, poste fariĝis taoista monako, vivis en monaĝejo, kie li devis por si kulturi legomon kaj tritikon. Li jam reŝanigis multajn homojn, asertas, ke fari bonon plilongigas la vivon. La vilaĝanoj nomas lin Luo Bona. Li estas ano de Ĉina Doktora Asocio por Tradicia Medicino.

Ĥen Ruzhen (Der Vegetarier)

## FAGOPIRO

La kontraŭskleroza herbo FAGOPIRO (FAGOPYRUM TATARICUM L. aŭ FAGOPYRUM DENTATUM Gilib.) enhavas la kuracefikan heteroglikozidon RUTINON, forŝovantan la aĝadprocezon de la tuta vejnosistemo. RUTINO konservas la elastecon kaj bonan tralaseblon de vejnoj, precipe de vejnaj kapilaroj en la cerbo. Tiel ĝi ebligas bonan trassangadon de la cerba listo. La plej granda enhavo de la kuracpova substanco RUTINO estas en la foliaro de la supra duono de la sekigita herbo, nome en la foliaro ĝis 1,8 proc., en la floroj 0,7 proc., sed en la tigoj mem nur 0,1 proc. La semoj kaj iliaj ŝeloj enhavas nenian RUTINON. La semojn oni uzas kiel la cerealo en la formo de grilo aŭ de la faruno. La tuta drogo enhavas interalie ankaŭ 0,3 proc. de koloidforma solvebla silika acido.

Por la kultivado de fagopiro kiel la cerealo konvenas la pli malpezaj grundoj kaj por la kuraca foliaro prefere la grundoj pli pezaj, ne taŭgas la tero kun la libera kalcio. La reakcio de la tero devas esti neŭtrala aŭ nur iom acida, la speco „fagopyrum sagittatum“ preferas pH 5,5–6,0. Printempaj kaj aŭtunaj frostetoj damaĝas la fagopiran kulturon. Dum ĝi floras, ĝi bezonas adekvatan humidon, je la fino de la florperiodo kaj por la maturigo de la semo ĝi bezonas pli multe da akvo, male dum la dua duono ĝi preferas sekon.

Oni rekomendas semi ĝin post la majaj frostoj ĝis 157,2 cm profunde kaj en la linioj 10–20 cm. Por gajni la drogon necesas ca 6 semajnoj, por la semomaturigo 10–12 semajnoj. Por gajni la drogon oni rikoltas la foliaron ekde la komenco de la florperiodo. Tre grava estas la rapida sekado, ĉar alie la efika substanco „heteroglikozido RUTINO malkomponiĝas al kvercetino kaj sukero glukozo. Necesas sekigi en la sekigejo dum la temperaturo de 100–105 °C por ke la sekado estu dum 2horoj finita. Konvene sekigita drogo konservas la kuracan efikon minimume duonjare, kondiĉe ke ĝi estas stokata en la seka medio. De tempo al tempo resekiĝu ĝin! Fagopiron oni sukcesas rikolti ĝis 1000 m super la marnivelo, eĉ en malbonaj grundoj.

Por ke via angiosistemo restadu ankoraŭ en via maljuneco en la favora stato, trinku ĉiujare dum unu monato 5–15 g da fagopira drogo surverŝita de la taso de varmega akvo.

Dr. Ludvík FRITSCH, ĈSSR

# Junulara paĝo

## Prelego pri vegetarismo

(Legu unue „Letero-n el Kanado“ en EV 34-35a, paĝo 13.)

Dua prelego pri vegetarismo okazis en Zagrebo (Jug.) la 13<sup>an</sup> de januaro. Ĉirkaŭ 40 personoj (ne esperantistoj) ĉeestis ĝin kaj la intereso en la publiko estis eĉ pli granda ol dum la unua prelego. Ĉi-foje, mi ĉefe traktis la demandojn – Ĉu sana nutrado signifas nur, ne manĝi viandon? kaj Kiel obteni proteinojn en senviada dieto? La prelego-fino titolis – Vegetarismo kaj Esperanto. Post la prelego, estis disdonitaj por gustumado – sekigitaj pomopecoj, proteinriĉaj kuketoj (faritaj kun kompletfaruno, nuksoj kaj sen blanka sukero), pano kaj simile. Okazis tria prelego, komence de februaro, kun la temo – „Kiel Kuiru Vegetarane?“ Estis prezentataj diversaj receptoj.

Prelegis kaj raportis por EV, Normand Fleury, Kanado

— o —

– Jen, koncize kelkaj vortoj aldone: jes, precipe komence, ĉe aliro al vegetarisma vivmaniero, ne ellasi la ovojn, lakton k. laktaĵojn, sed

– eviti sukeron, salon, kafon, produktojn el blanka faruno kaj aliajn, en vegetarana vivmaniero nekutimajn aĵojn.

– Junularo: nuntempe ankaŭ en Eŭropo veg-ismom plejparte praktikadas personoj pli aĝaj, sed ĝojiga estas la fakto, ke la „reiron al la naturo“ plejparte propagandas junularo, kunlige kun vegetarismo. Kiel ankaŭ s-ano Felikso Morawetz, Danio.

– Kongresoj, vegetarismo: Dekomence en Esperantujo vegetarismo estis memkomprenebla parto de la kongresaj aranĝoj, ja plejmulto de la gvidantaj personoj tiam en la E-Movado estis veg-oj, fronte kun Zamenhof kaj aliaj, ĉiuj multe tiam influitaj de la fama verkisto-filozofo L. N. Tolstoj, – unua prezidanto de nia veget. organizaĵo. Tiutempe ĉiam estis certigitaj veget. restoracioj por la kongresanoj, kiel oni pri tio povas legi en la libro de Devjatnin, ruso, kiu kun sia kunulo, turko Roman piediris dum 42 tagoj el Parizo al Krakovo, propagandante E-ton k. veg-ismom, al la 8a Universala Kongreso, kaj li menciis kiel memkompreneblan aferon la bone funkciantan veget. restoracion ankaŭ dum tiu kongreso.

– Kunvenoj, veget. manĝaĵoj, – intereso de aliaj: jes, ni ankaŭ la samon spertis dum nia Slovacia E-Kongreso en Altaj Tatroj, kie ni 12 personoj sidis aparte en mezo de la manĝeja salono ĉe bele ornamita tablo kun floroj kaj diversaj fruktoj, ke preskaŭ ĉiuj komencis krii: „Ankaŭ al mi vegetaran manĝaĵon!“ – kiam ili ekvidis la bongustajn manĝaĵojn, alportitajn al ni. – Vere, tiuj laŭdis la lertecon de la ĉefkui-

risto de tiu hotelo! – Li scipovis elravi guste bonegajn manĝaĵojn.

– Kuirlibroj vegetaranaj ekzistas versajne en ĉiuj naciaj lingvoj. En la ĉeĥa (por niaj enlandaj membroj k. interesuloj) ni eldonis, resp. vendadas broŝurojn, pri krudmanĝaĵoj ni havas ankaŭ en E-to en multobligita formo. (Mendebla ĉe mi, prezo 1 dolaro aŭ egalvaloro, sendita kune kun la mendo).

– Membrolisto: ne estas deziro de ĉiuj, esti publikigita, sed ĉe la Landa Rezentanto de TEVA oni povas ricevi laŭdezire adresojn, – aldonu respondan poŝtmarkon.

Resume: Junularo, ek al agado, – la estonto estas ja via, – ekagu kaj fosu kune kun ni, aĝaj spertuloj, nian sulkon!

Amikece via Ernesto Váňa

## J. Russel Smith:

### JUGLANDOJ EN LA REGIONO DORDOGNE

Nuksoj havas maksimuman nutrovaloron. Nutraĵkemiistoj nomas nuksan proteinojn „planta kazeino“, ĉar ĝi ege similas al la proteino de la lakto. – En Ĉinio estas kutimo nutri suĉinfanojn per nuksa lakto, se la patrina lakto ne plu sufiĉas. Tiu ĉi nuksa lakto estas farata el juglanda pasto, kiun oni solvas en bolanta akvo.

Kian rolon la juglando povas ludi por nutrado kaj ekonomio vidigas franca ekzemplo. La meza rikoltkvanto de unu arbo estas 70 kg jare. Ĝia nutrovaloro estas pli ol tiu de 70 kg da ŝafaĵo (viva pezo), la jarenspezo de 40 aroj da paŝtejo, eĉ en tiaj bonaj paŝtejoj kiel en Anglio kaj Usono.

En la regiono Dordogne, ĉefa juglandejo de Francio, la fruktoĝardenoj ĝenerale estas nekona taj. Fruktoj kaj precipe juglandujoj staras ĉie dissemataj en la pejzaĝo: laŭlonge de vojoj kaj kampoj, en kortoj kaj eĉ meze de la kampoj. De unu plenkreskinta juglandujo oni atendas jaran mezan rikolton de 70 kg kaj pli da vendeblaj nuksoj. Tre grandaj arboj produktas pli ol tiom. Bele kaj bonproporcie ili staras solaj en la pejzaĝo. Kelkaj terkulturistoj plantas ilin en neregulaj distancoj meze sur siaj kampoj, kiuj poste estas kulturataj en kutima maniero. Tiuj arboj, kiuj iom malutilas la kreskadon de tritiko, aveno, hordeo, terpomoj aŭ verda furaĝo, abunde rekompencas al la posedanto ĉion per la nuksoj. Kiel alte la valoro de la juglandujo estas taksata en la kamparo, eblas konkludi el la tieaj farmkondiĉoj. La farmopago por unu bona juglandujo estas egala al la farmopago de 40 aroj da kampareo. 20 ha-granda farmbieno kun 50 bonaj juglandujoj donas do duoblan farmpagon kiel iu same granda bieno sen juglandujoj. La bienposedanto, petita pri informo tiurilate, hezitis iomete kaj diris tiam: „Vi vidas, sinjoro, la afero estas jena: Enspeztoj sen laboro!“

Tradukis: Detlef Meier,  
GFR

**Elizabeth Viloh:**

## **FRUKTOJ KAJ LONGVIVADO**

Elizabeth Viloh – la aŭtorino de la libro „Fruktoj kaj Longvivado“, tradukita kaj eldonita en Bulgario, post ĉiuflanke bonega klarigo, kial ni nuntempe malsanas, kaj antaŭtempe foriras el tiu ĉi bela mondo, ŝi skribas ankoraŭ: . . . „La malkovro de la vitaminoj, mineralaj saloj kaj mikroelementoj dum la dudekaj jaroj de nia jarcento kondukis ĝis al konvinko, ke la plej bonan sanstaton eblas atingi tiam, kiam la nutrado entenas, vice kun la aliaj energidonaj albumenoj, grasoj kaj karbonhidratoj, ankaŭ ĉiujn aliajn stimulojn: ne nur ĉiujn cerealajn, sed ankaŭ fruktojn kaj legomojn. Ankaŭ tiam, famaj sciencistoj rekomendis ŝanĝon de nutrado je utilo, de la fruktoj kaj legomoj. – Kvankam tiuj streboj trovis multajn adeptojn, la plimulto da homoj, spite al siaj pli bonaj konoj, daŭrigas fari tion, kion ili ne devas fari rilate la nutrado. Ili demandas sin „de kie“ kaj „kial“ apenaŭ tiam, kiam la domaĝo de unu erara nutraĵo estas malkovrita. Kaj tiuj, kiuj per vortoj kaj skribado manifestas dependecon inter sano kaj nutrado, ofte estas taksitaj kiel fanatikuloj kaj sektanoj“. Ŝi daŭrigas ankoraŭ: „ . . . tjurilate tre okulfrapaj estas la eksperimentoj je katoj, kiujn faris kaj aperigis en Ameriko s-ro Potenger. Al unu grupo da katoj estis donitaj nutraĵoj, laŭnature konformaj al ilia denatura instinkto, t. e. kruda viando kaj kruda lakto. La alia grupo da katoj ricevis la saman nutraĵon, sed kuiritan, t. e. senigitan de varma preparado. Dum la katoj de la unua grupo evoluadis normale de generacio al generacio, la bestoj de la dua grupo, dum ankoraŭ de dua generacio elmontris 45%-an kapablon multnombriĝi kaj tre malamikaj estis la kondutregoj inter ili. Ja ĉe la tria generacio ili ne plu kapablis vivi. Aliflanke, ĉe la nekvalite nutrataj katoj estis necese observi denove kvar generaciojn por ilin venigi en ilian malnovan sanan situacion, per plenkvalita (naturkonforma) nutrado.“ Denove ŝi daŭrigas: „Ĉi tiuj faktoj, kiuj estas nerefuteblaj kaj tiom okulfrapaj, igas nin bone enpensiĝi kaj ekkompreni, ke tiamaniere ni ne plu povas nutri nin per la ĝisnuna, per fajro detruita nutraĵo. Ke ni devas ĝin korekti kiel eble plej rapide antaŭ ol ne estos malfrue, aldonante al nia nutrado freŝan kaj ne difektitan manĝaĵon . . .“

Sed kial mi ankoraŭ citu? Al la prudentaj homoj ĉio estas klara, kaj ili certe konkludas . . .“

Eltiris kaj esperantigis:  
Stojan D. Minčev, Bulgario

Alice Krebs (1877–1980)

Alice Krebs estis vegetaranino, kiu en sia 85-jaraĝo vizitis sian nepinon en Florido, sian 95-an datrevenon ŝi festis ĉe sia filino Barbara en Anglio. Ŝi mortis 1980, en Schiersee en sia 102-a vivojaro. Ĝis sia forpaso ŝi estis viĝla kaj saĝa.

## **ALVOKO AL NIA JUNULARO, AL NIAJ VIRINOJ!**

En junularo estas la estonto, – do ni zorgu pri la junularo, ni donu al ĝi lokojn, forumon en nia bulteno, por povi sin realigi ankaŭ tiel. Sendu viajn ideojn, imagojn, – kontribuu al tiu ĉi rubriko por junularo, faru interkonsenton inter vi, elektu provizoran gvidantaron-estaron, – baldaŭ, por ke ni povu tiun jam an la venonta n-ro de EV publikigi en nova via rubriko junulara!

„Al amo gvidas vojo tra la stomako“ – diras nia proverbo, kaj tiun oni komprenas, ke la nutrado estas grava afero. – Nu, pri tiu plejparte zorgas en la familioj la virinoj, – do tiuj havas tre gravan rimedon „en siaj manoj“. – Vegetarismo ligiĝas al nutrado, al manĝad-sistemo, do la afero estas plejparte en virinaj manoj. Indus, ke ankaŭ la virinoj havu sian rubrikon en nia bulteno, tial ni rekomendas fondi Virinan Fakon de TEVA. – Karaj niaj samideaninoj, skribu, proponu, kiel kaj kion fari, – same kiel la junularo, elektu inter vi jam nun provizoran estraron, sendu kontribuojn al nia redakcio, – lanĉu vian rubrikon en „Virinaj Paĝoj“ de nia bulteno!

-erva-

En Ĉeĥoslovakio estis starigita tutŝtata asocio de amikoj de la natura nutrado. La nova asocio celas popularigi la racian, sanan vivmanieron, zorgi pri la enkondukado de sanaj manĝaĵoj en la nutraĵvendejan reton, aranĝi la ekspoziciojn de sanaj manĝaĵoj kun ilia gustumado. Komence 1983 ĝi nombris 55 membrojn kaj informis ilin flugfolie far „aktualaj informoj“. Post unu jaro superis jam la membraro unuan milion kaj oni komencis eldoni valorenhavan presitan bultenon. En la dua numero de ĝia bulteno aperis la teksto de la intervjuo de Dr. Havaš kun nia prezidanto E. Váňa. Vidu ankaŭ nian bultenon num. 39–40 pĝ 3–6. La saman intervjuon reprenis ankaŭ 1. 4. 1983 la slovaka revuo LUD.

La kleriga komisiono de la nomita asocio aranĝis 13 prelegojn, iaj el ili estas nacilingve kazetoforme surbendigitaj kaj pruntotaj.

Fritsch

Londono jam havas 32 vegetarajn restoraciojn.

Italaj vegetaranoj eldonas ankaŭ kvaronjaran gazeton „L Idea Vegetariana“.

En Prago (Ĉeĥoslovakio), proksime al Venceslao-Placo, troviĝas Hinda Restoracio, kie oni povas manĝi vegetare.

Ĉiuj artikoletoj tradukitaj el „Der Vegetarier“ n-ro 3/1981.

Tradukis: S-ek

# NATURISTA PAGO

László TIPARY

Por niaj naturamikoj . . .

## LA SILENT'

*Mi sidas en ombro de aĝaj salikoj,  
ripozas nun mute la eta river',  
min kovras per etaj vualo-implikoj  
vesper', - la vesper' . . .*

*La kanton de birdoj, la bruon de mondo  
nun diŝe venigis vespera la vent',  
ekregis jam ĉie kaj sorĉe en rondo  
silent', - la silent' . . .*

*Sur arboj jam oldaj, folioj senmove,  
dis-diŝe nun dormas ja ĉiu event',  
Ripozas trankvile kaj kvazaŭ senpove  
eĉ vent', - eĉ la vent' . . .*

*Mi sentas, ke venis en koron la mian  
en dolĉa trankvilo kaj en sentiment'  
kaj lulis dormige la senton animan  
silent', - la silent' . . .*

(El hungara ErVa)



*Refoje pri besto-protektado.* La bestoj estas tre proksimaj parencoj de la homoj, do ili estas kompreneblaj nur kun ni, homoj, kaj tute ne kun la kreskaĵoj. La domestikitaj bestoj jam ne kapablas vivi memstare en nia mondo. Eĉ la sovaĝbestoj ne havas viveblecon en nia mondo. La bestojn ni devas defendi per nia tuta energio. La ĝardenumado estas tute alia temo, kaj ni tute ne rajtas anstataŭigi la bestodefendon per kreskaĵdefendo. Male, multaj homoj persekutas bestojn por defendi siajn kreskaĵojn. Do, laŭmia opinio, „erva“ pravas nur en la unua parto de sia artikolo en la numero 34-35 EV. Mi opinias: Ni kultivad la kreskaĵojn por nia vivteno, sed ni vivu por defendi la bestojn!

Perla Fülöpp  
Budapeŝto, Hungario

*Bonan apetiton, - viando-manĝuloj!*

En iuj okcidentaj landoj estas alarmo inter la viando-manĝuloj, viando-vendejoj, juĝejoj, oficejoj . . .

Oni malkovris, ke en la koncernaj vendejoj, sed ĉefe en la „specialaj“ produktoj de la viando-industrio estas viando de azenoj, hundoj, kangurooj, kameloj, dromedaroj, fokoj, ktp. - Ekestis pro tio en tiuj landoj granda skandalo, esplorado, - sed kiu ja povas scii, ke kio estas en tiu bongusta io, kion oni ĝuste manĝas? . . .

Do, bonan apetiton, niaj karaj kungefratoj, viandomanĝuloj!

(El la hungara radio)

Karaj legantoj, ni petas pardonon, ke pro manko de spaco elfalis el tiu ĉi kajero rubrikaj: Por nia kuirreceptoj, El leteroj, Kaŝita trezoro, Anoncoj, Korespondi deziras kaj artikoloj: Kiuj sekvos la noblan ekzemplon? kaj: Kiom mi sendu? Ĉion ni publikigos en nr-oj 43 k. 44. Nun vi scias, pri kio antaŭĝoji por legi!

Redakcio.

## MONDONACOJ:

**Aŭstralio:** Allyard 25 Dol. **Ĉeĥoslovakio:** Baran 100, Bielik 30, Borek 100, Brejník 30, Drábková 30, EK-Liberec 30, Fritsch (kor. mat.), Furman 50, Hradil 50, Josková 30, Kozel 100, Kremerová 50, Kroa 55, Lisý 30, Pavlu 100, Rohonczy 100+100, Rosa 50, Řezáč 100, Sládeček (libroj), Smugala 20, Sokolíková 50, Stýblová 50, Škrla 40, Škvařil 100, Štefanec (libroj), Toman 50, Trampota 50, Turčan 50, Vaněk 40, Vašek 100, Závodský 50 (+ pk-toj) Kĉs. **Finnlando:** Backholm 50, Joki 20, Kilk 50, Kuhanen 40, Paananen 40, Rannisto 20, Virta 20 Mk. **Germana Dem. Resp.:** Koci 50, Rauschenbach 5+10, Reimann 5, Rudolf 10, Stief 20, Thormann 20, Wosion 20, Zettier 20, Zschitzschmann 20 M. **Germana Fed. Resp.:** Fischer 15, Kaukal 50, Lademann 12, Meier 30, Morawetz 30, Reeg 30, Schmidt 25, Schröder 10, Teich 5.40, Wiese 20 DM. **Hispanio:** Garcia 800, Gavilán 600, Götzen 1000, Llapart 700, Monterde 1000, Moya 500, Armadans 600 pes. **Hungario:** Bisztrai 150, Broczkó 500, Dudás 50, Fajszai 100, Katona 120, Nagy 100+200, Rézsó 100+100, Szemók 100+150, Zánkai 50+100 Ft. **Irano:** Dehnad 800, Katantchi 800, Mellatkah 800 RL. **Izraelio:** Kašer 200, Kerbel 200, Steinberg 200, Tilleman 200 Sik. **Pollando:** Dembicki 300, Gućwa 500, Janusiewicz 150, Jasiewicz 200, Kolodziejski 300, Koszacka 200, Kubica 1000, Leja 300, Lyczewska 200, Meyer 200, Pazur 100, Posyniak 350, Ruskiewicz 80, Slowinski 500, Taras 100, Źelinska 200 Zł. **Portugallio:** Almeida 300, Caeiro 300, Cruz 300, Farinha 300 Esk. **Usono:** Curtis 25, Docal 50, Estling 15, Harler 10, Hovila 5, Hughes 10, Kaler 1, Leikvoll 6, Massen 10, Nell 15+10+15, Ollick 10, Parkerson 25, Ronquillo 5, Salkin 8, Smith 25 Dol.

Ni petas niajn af. La-Re-ojn, ke ili kontrolu, ĉu ni publikigis ĉi tie ĉiujn mondonacojn kaj se ili trovas mankojn aŭ erarojn, pri tiuj af. ili skribu tuj al la Prezidanto. La nomarliston de la donacintoj af. ĉiam sendu al li en aboca vico kaj mondonacon neniu sendu al la redakcio, ĉiam nur al la Landa Reprezentanto, kaj kie tiu ankoraŭ ne estas (dume iu af. fariĝu!), tiam al la Kasistino en Nederlando! Estas en la Asocio plenmembroj kaj duonmembroj. Plenmembroj estas tiuj, kiuj intencas ne plu manĝi viandon kaj fiŝon; duonmembroj estas tiuj, kiuj aprobas la vegetaran idealon, sed kies cirkonstancoj ne permesas, ke ili ĉiam abstinu de viand- kaj fiŝ-manĝado. Por fariĝi aŭ plenmembro aŭ duonmembro, bonvolu sendi al la Sekretario poŝtkarton aŭ leteron aliĝan. Nur plenmembroj rajtas voĉdoni pri asociaj decidoj, sed ĉiuj ricevas la bultenon dum unu jaro sen la bezono repeti ĝin. Membroj validaj estas tiuj, kiuj montras vivsignon al la Sekretario almenaŭ unufoje ĉiujare. La Sekretario kompreneble sendos memorigilon antaŭ ol forstrecki nomon el la membrolisto. Kiel jam menciite, ne ekzistas membrototizo: **Membroj faras donacojn laŭ siaj eblecoj.** SED: konsciiĝu: nur de viaj donacoj oni povas eldoni la bultenon, neniu alia monapogo de ie alie estas atendebla! Faru do abunde la mondonacojn por vivteni vian bultenon, la ligilon inter ĉiuj esperantistoj-vegetaranoj!

## ESPERANTISTA VEGETARANO

N-roj 41-42

1-2/1984

**Redaktas:** Jana Čichová, U Svobodárny 12, CS - 190 00 Praha 9 - Vysočany.  
Tel.: 83-1326. Ĉeĥoslovakio.  
**Kunlaboras:** Sonja Zedníková, Šumavského 2/1482, CS - 143 00 Praha 4 -  
Modřany 1. Tel.: 46 80 32. Ĉeĥoslovakio.  
**Administras:** por Ĉeĥoslovakio: Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE. Ĉeĥoslo-  
vakio.  
ekster Ĉeĥoslovakion ekspedas: František Arnošt, Jezdecká 35,  
CS - 796 01 PROSTĚJOV. Ĉeĥoslovakio.

### LANDAJ REPREZENTANTOJ-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:** Andreas Janus, Löhrgasse 18, A-1150 WIEN  
**BELGIO:** Camiel de Cock, Vorsebeemdenweg 7, B-2241 ZOERSEL (Halle)  
**BRAZILO:** Kim Ribeiro, C. P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.  
**BRITIO:** William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST13 7SR.  
**BULGARIO:** Svoboda G. Damjanova, Makariopolski 7, 6100 KAZANLAK  
**ĈEĤOSLOVAKIO:** Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, Slovakio.  
**DANLANDO:** E. J. Frost, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY.  
**FINNLANDO:** Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKAA 51  
**FRANCIO:** S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, F-66 740 ST GENIS  
**F. R. GERMANIO:** Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, D-4100 DUISBURG 1  
**GERMANA D. R.:** Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH i. V.  
**GREKIO:** Todorakopoulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia 13122 ATENO.  
**HINDIO:** S. John Bosco, No. 1174 Block 68, V. O. C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81.  
**HISPANIO:** Lluís Armadans, Pl. Sagrada Família, 4t, 3ª, BARCELONA-13  
**HUNGARIO:** Julio Bėnik, Kis u. 4, H-2600 VÁC  
**IRANO:** S-ino Turan Sagafi, Shahrara Block 18, N°17, 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, KYŌTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12.  
**JUGOSLAVIO:** Peter Levar, YU-43361 KALINOVÁC  
**KANADO:** Normand Fleury, 4630 Barclay 9, MONTREAL, Quebec  
**KOLOMBIO:** Libardo Mejía, Apartado aéreo 3525, CALI.  
**MEKSIKIO:** Angel Segura, Ap. M-2003, 06000-MÉXICO, D. F.  
**MEDERLANDO:** Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT.  
**NORVEGIO:** S-ino Bjorg Norsted, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK  
**NOVZELANDO:** S-ino Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18  
**PAKISTANO:** S. A. Farani, A. Fokania M. Maktab, B. Karam Shar Darbar, JHELUM.  
**POLLANDO:** Emilia Jakubowska, Lampego 10m.67, PL 01-708 WARSZAWA  
**PORTUGALIO:** Portugala E-Asocio, Rua Dr. J. Couto, 6 R/C.-A, P-1500 LISBOA  
**RUMANIO:** Radu Pătrascu, Pomp. Manoliu 13, 62-Ap. 75, R-73294 BUKURESTI.  
**SOVETUNIO:** Angele Judickienė, A. D. 871, SU-232044 VILNIUS 44.  
**SRI LANKO:** U. L. P. P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.  
**SVEDIO:** Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-59040 KISA; ĝir. 172716-3.  
**SVISLANDO:** Gertrud Wegelt, Gurtengartenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern.  
**USONO:** James Parkerson, 1207 Grace Street#8, BAKERSFIELD, CA 93305.  
**VENEZUELO:** David G. Valecillos, Calle 79 N°3C-72, MARACAIBO-4002.  
**ZAIRO:** Nsimba Mfumum Ndongala, B. P. 1323, KINSHASA 1.

Vydal Zváz esperantistov SSR ako lit. prílohu Esperantisto Slovaka. Nepredajné!  
Pov. Vsl. KNV odbor kultúry, tlač. ref. č. 43/TLAČ/1978 dňa 26. 6. 1978.