

●●●

Esperantista Vegetarano

2/86

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



La Redakcio

Karaj Legantoj,

La "perdita filo" (via iama redaktoro) revenas. Armita per novaj spertoj kaj teknikaj rimedoj, kiuj ebligas al "EV" aperadi regule, malpli koste kaj sen la ĝenaj presejaj koboldaĵoj. Bonvolu do noti la ĉi-subajn indikojn, kiuj espereble validos por multaj jaroj (ĉi n-ro ankoraŭ iom malfruiĝos):

LIMDATOJ POR LA SENDADO DE KONTRIBUAĴOJ:

- N^o 1 (jan., febr., mar.) - ĝis la 31a de decembro
- N^o 2 (aprilo, majo, junio) - ĝis la 31a de marto
- N^o 3 (julio, aŭgusto, sept.) - ĝis la 30a de junio
- N^o 4 (okt., nov., dec.) - ĝis la 30a de septembro

La Mondo

- 3 VORTOJ DE LA PREZIDANTO (K. Fettes.)
- 3-5 Letero el Dudince. Telefona magnetofona servo de la redakcio. Letero de s-ino O. Landheer. LaRe-oj de TEVA (anonco). Vegetarismo kaj scienco (Dr. O. Buchinger).
- 6-12 Lakto-vegetara nutrado kiel alternativa nutrad-maniero (Inĝ. T. Lenczová, CSc., L. Lencz).
- 12-14 Alternativa vojo al sano (Dr. J. G. Schnitzer). Neordinaraj ecoj de ordinaraj pomoj (V. H.).
- 15 Fakkongresa informado (K. Fettes).
- 16-19 TRA LA MONDO: Danĝero de kancero. Eŭropa Vegetara Unio. Vegetaranoj estas pli sanaj. Artrozo kaj vegetaranoj. La plej aĝa sudafrikanino. Kuro tra Germanio. Subtena rondo por sojo. Migrado kun fastado. Elstaraj vegetaranoj. Kurantino-vegetaranino. Studaĵo pri vegetarismo. Rekordo de vegetaranino. 105 rozoj al naskiĝtago.
- 20-21 BELETRA ANGULO: La kor-transplantado en la jaro 2067 (L. Tipary.). HUMURO.
- 22 KORESPONDI DEZIRAS. NIA GRATULBUKEDO. MORTANONCOJ.
- 23 LIBERVOLAJ MON-DONACOJ. Anoncetoj.
- 24 ESTRARO DE TEVA. LANDAJ PERANTOJ-REPREZENTANTOJ DE TEVA.

Kovrilpaĝe: Caravaggio: "La knabo kun korbo da fruktoj". (17-a jc., gal. Borghese, Rimo.)

Esperantista Vegetarano

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA
VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908

(Unua Prezidanto: L.N. Tolstoj)

"Por reformitaj
viv- kaj nutradmaniero"

Redaktoro: Stano Marček
Kompostado, enpaĝigo kaj
grafika aranĝo: S. Marček
Ilustraĵoj: Stano Markovič

ADRESO DE LA REDAKCIO:

Stano Marček
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:

Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:

ĉe la Landaj Perantoj
-Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:

Enlande:
Oľga Novotná,
Reiznerova 2,
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Votoj de la Prezidanto



Christopher Fettes

Karaj TEVA-anoj, Karaj simpatiantoj,

Kiel vi scias, ni dum multaj jaroj havis problemojn pri la eldonado kaj presado de nia bulteno. Multaj volis helpi diversmaniere, sed la kondiĉoj ne ĉiam permesis la plej bonajn rezultojn.

Mi do ĝojas informi vin, ke ni nun aranĝis kun nia antaŭa redaktoro, samideano Stano Marček, ke li ekde nun ne nur redaktos, sed ankaŭ kompostos kaj enpaĝigos la bultenon kaj kunlabore kun Slovaka Esperanto-Asocio eldonos ĝin. Tio estas bonega novaĵo, ĉu ne?

Tial mi instigas vin sendi rekte al li ĉiujn proponojn pri la enhavo de Esperantista Vegetarano, same kiel aperontajn artikolojn ktp. Ĉar la bulteno nun povas aperi regule (fin-fine!), mi petas, ke vi tuj notu la redakciajn limdatojn por la sendado de kontribuadoj (en "EL REDAKCIO").

Kun esperplenaj salutoj al ĉiuj

Kristoforo Fettes

Karaj Geamikoj,

Mi volas vin koncize informi pri gravaj aferoj. Unue mi petas vian komprenemon rilate al la ne tute sukcesaj lastaj numeroj de EV. La presejo, laboranta urĝe laŭ nia peto, faris multajn

erarojn. Espereble la sekvaj numeroj estos pli perfektaj. Ili estos denove eldonataj en nia lando, dank' al Slovaka Esperanto-Asocio, precipe al ties prezidanto, D-ro Andrej Lukáč, CSc., kaj la redaktoro de Esperantisto Slovaka

s-ano Stano Marček. Ili afable kaj respondec-plene promesis la kunlaboron en tia senco, ke EV aperados kiel suplemento de la gazeto Esperantisto Slovaka, kiun mi fondis antaŭ 40 jaroj kaj kiu estas unu el-inter la malnovaj, long-

jaraj E-gazetoj. Eble ĝi ankaŭ vin interesos. Vi povas mendi ĝin ĉe: Slovaka Esperanto-Asocio, Sobotské nám. 6, CS-058 01 Poprad. Ĝi meritas la abonon kaj ankaŭ nian subtenadon, kiel esprimon de nia dankemo. Ĝia redaktoro, s-ano

Stano Marček, ekde nun denove funkcios ankaŭ kiel ĉefredaktoro de nia EV.

Mi menciis dankon, dankemon. Ni devas elkore danki ankaŭ al la s-ino O.Landheer v/d.Vies, kiu ekde la komenco de mia longjara aktivado por TE-

VA kunlaboris kaj helpis al ni en la funkcio de kasistino. Bonvolu noti, ke ŝi abdikis kaj ke la nova kasisto estas s-ro Parrot (lia adreso sur la 2a kovrilpaĝo). Do ekde nun bonvolu sendadi la mondonacojn (precipe la LaRe-oj) al li.



Same ni danku al s-ino Jakubowska en Pollando, kiu modele plenumis la funkcion de LaRe-o en tiu lando, kaj la enlandanoj notu la adreson de la nova LaRe-o (la 2a kovrilpaĝo).

Samtempe ni bonvenigas la novajn LaRe-ojn: D-ron Chladný en ĈSSR, s-anon Ostrówski en Pollando, s-anon "Viki" Popescu en Rumanio, kiu afable akceptis la funkcion de la LaRe-o, ĉar neatendite forpasis s-ano Inĝ. Patrascu, nia plua longjara kunlaboranto. Plia malfeliĉo: el Hungario venis anonco pri la forpaso de s-ro Bénik. Lian funkcion transprenas s-ano Springer, kiun ni bonvenigas en la nova funkcio. Forpasis bedaŭrinde ankaŭ nia LaRe-o en Italio, s-ano Aldo Conti. - Li anoncis la forpason de s-ino Nicolodi kaj baldaŭ estis anoncita ankaŭ la lia. - Granda perdo por ni, por TEVA, malhavi longjarajn, fidelajn kunlaborantojn... Sed ja tia estas la vivo.

Nia granda danko iru ankaŭ al nia ĝisnuna redaktorino, s-ino "Ja-Cí" pro ŝia senhonoraria plenumado de la funkcio, same al nia vicprezidanto, s-ro D-ro Inĝ. Fritsch, kiu malgraŭ sia malbona sanstato prizorgis la ĝisnunan eldonadon de EV. Kiu jam faris ion similan en niaj cirkonstancoj, tiu scias, ke li kun la kunlaborantoj meritas nian grandan dankon. Mi menciuj ankoraŭ, ke

nia Prezidanto s-ro Fettes petis min, ke mi provizore, ĝis mi povos tion fari, prizorgu niajn aferojn en soc. landoj. Do mi petas la tieajn LaRe-ojn, ke ili en ĉiuj aferoj turnu sin al mi. La LaRe-oj el ne-soc. landoj tenu la kontakton kun la Prezidanto.

Ankoraŭ mi menciuj gravan aferon: la ekonomian premon. - Mi petas vin ĉiujn, bonvolu laŭ viaj eblecoj kontribui per mondonacoj kaj la LaRe-ojn ni petas, ke ili de tempo al tempo sendadu la kolektitan monon al la Kaso, kiu atendas la "nutraĵon". La monon bv. sendadi per internacia poŝta pagilo, tiu estas multe pli malkara ol la banka transigo kaj ankaŭ tiel ni ŝparos. Pri la alvenintaj pagoj ne forgesu skribi informi la (novan!) redaktoron de nia bulteno.

Amike via Ernesto Váña



Ĉu vi volas sendi al la redakcio de Esperantista Vegetarano urĝan informon, raporton aŭ alian kontribuadon? - Sufiĉas telefoni al la redaktoro (tel.0842/37145), anonci al li, ke li funkciigu magnetofonon, kaj tralegi vian kontribuadon. La ceteron jam aranĝos Via redaktoro

Karaj gesamideanoj,

Mi ne volas forlasi la Estraron de TEVA post tiom da jaroj, sen esprimi mian bedaŭron, ke pro miaj aĝo kaj sanstato mi ne plu povas plenumi la taskon de la kasistino.

Mi deziras adiaŭi kaj danki vin ĉiujn pro via konstanta helpo kaj afableco. Sendube al mi mankos viaj afablaj kaj koraj leteroj. Tamen mi kredas, ke la kaso de TEVA estos en kapablaj manoj de via nova kasisto, la angla bankisto William Parrott.

Dezirante al vi ĉiuj ĉion bonan kaj ke "Vivu TEVA"
Ottoline Landheer - van der Vies
Aerdenhout, Nederlando

Landaj Reprezentantoj de TEVA,

Ni devas racie gvidi la aferojn de TEVA, precipe ĉe la eldonado. Tial ni urĝe bezonas scii, kiom da ekzempleroj de EV ni sendadu al la unuopaj landoj. Ni petas vin laŭeble tuj anonci al la ekspedanto al eksterlando s-ro František Arnošt (Jezdecká 35, CS-796 01 Prostějov), kiom da ekzempleroj vi bezonas por vialandaj legantoj-membroj, kiuj regule kontribuas per mondonacoj. Ni ne povos plu sendadi la ĝisnunan kvanton, ĉar ni spertas, ke ni ekspedas 2-3-oble pli, ol estas la nombro de la mon-donacintoj. Ni rekomendas sendi al la nepagintoj poŝtpagilon, stampitan kun viaj nomo kaj adreso, kaj la sendanto alskribas nur la donacsumon kaj sian nomon. Certe tia kampanjo havos rezulton!

Pri la nomoj de la pagintoj bonvolu regule informadi la (novan!) redaktoron de EV (Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 Martin).

VEGETARISMO KAJ LA SCIENCO

La organismo de la homoj similas al la organismo de pli alte evoluigintaj simioj, al andropoidoj-fruktomanĝantoj. La dekliniĝon de sia natura manĝado la homo pagas per duono de sia biologia vivodaŭro.

Se la homo-fruktomanĝanto aldonas al sia natura ankaŭ nenaturan viandan nutraĵon, estas eble klinike konstati, ke tio damaĝas al li.

Post la manĝado de viando oni observas lacecon, kiu ĉe la natura nutrado ne aperas. Post la manĝado de viando plialtiĝas temperaturo de la sango. Ĉe vegetaranoj tio ne aperas. Post viando-manĝado plimultiĝas la nombro de blankaj sangeroj (leŭkocitoj). Ankaŭ tio ne okazas ĉe vegetara nutrado. Post viando-manĝado plialtiĝas viskozeco de la sango - kio estas nekonata ĉe senvianda nutrado. Post viando-manĝado malaltiĝas alkaleco de la sango. Tio ne okazas post la manĝo de senvianda nutraĵo. Ĉiuj menciitaj simptomoj estas natura rezisto de la homa organismo kontraŭ malamika forto, ekz. infekto, fremda aĵo ktp.

Laŭ tio oni povas analogie konstati, ke morta besta karno estas kiel nutraĵo por la homo "fremda materio" kaj "nenatura balasto", kontraŭ kiu luktas la

korpo kun forta streĉo. Se tio daŭras pli longe, pli rapide konsumiĝas la rezervoj de la rezistoforto.

Dum miaj vizitoj de malsanulejoj en Orienta Azio mi observis, ke Kulioj, kiuj nutras sin per senvianda, preskaŭ senalbumina nutraĵo, ne inklinas al kancero, kompare kun pli riĉaj ĉinoj kaj Eŭropanoj, ĉe kiuj pli ofte aperadas kancero.

Oni povas diri, ke vegetara vivmaniero estas reveno al originaj kondiĉoj de la homa ekzistado. Tia reveno influas la homon favore: ĝi plialtigas liajn laborkapablon kaj persistecon kaj defendas lin kontraŭ infektoj.

Foje dum amika interparolo unu olda amiko-kuracisto diris al mi: "Por kuracistoj estus granda ekonomia bato, se ĉiuj homoj fariĝus vegetaranoj!" Sed tia-specaj kuracistoj povas esti trankvilaj: neniu estas pli konservativa rilate al nutradkutimoj ol la homa amaso. Unuopuloj de ĉiuj nacioj, rasoj kaj klasoj estas senĉese minoritato da konscie pensantaj homoj. Sed ĉiukaze ilia natura instinkto kondukas ilin en sferon de konscia homeco.

Platono iam pravis, kiam li diris: "Senvianda nutrado ne estas formo de nutrado por nekonscia homa amaso."

MuDr. O. Buchinger
(El: Der Vegetarier)

LAKTO-VEGETARA NUTRADO kiel alternativa nutrad-maniero

Estas jam specialaĵo de la homa naturo, ke diversajn kutimojn kaj konvenciojn, kiuj estas praktikataj (pro tute hazardaj kialoj) interne de la koncerna socio, la homoj vivantaj interne de tiu ĉi socio konsideras memkompreneblaj, nur-nure eblaj, absolutaj, dum ĉiujn aliajn sistemojn oni konsideras kuriozaj, nekonvenaj, neracionalaj. Inter la konvenciojn, kiujn ni konservas, kvankam la scienco ilin jam delonge problemigis, apartenas niaj nutrad-kutimoj. Ni alkiutimiĝis al nutraĵoj varm-preparitaj, al nutraĵoj kaj duonproduktoj kun diversaj kemiaj ingrediencoj, al grandaj kvantoj da graso kaj viando, al nutraĵoj, senigitaj de la plej gravaj konsistaĵoj, - kvankam el la vidpunkto de la nuntempaj konoj tiuj ĉi kutimoj estas nekonvenaj kaj eĉ malutilaj. Kaj male, la nutrad-kutimojn diferencajn de niaj kutimoj, kia estas ekz.-e la vegetara, ni konsideras kuriozaj kaj ekstravagancaj.

Ni volonte montrus, ke nia "industria" nutrado havas pli ĝustan alternativon el la vidpunkto de la plej novaj ekonoj. Ni parolos pri la lakto-vegetara nutrado, normale nomata ankaŭ kiel "vegetara". Ni devas tuj aldoni, ke ne estas ĉi tie emfazata la elimino de viando, sed la biologia valoro de la nutraĵo kaj la malpliigo de malutilaĵoj en ĝi. La tezon, kiun ni prezentas, oni povus formuli jene: la lakto-vegetara nutrado kun granda parto de nekuiritaj konsistaĵoj prezentas ne nur eblan kaj konvenan alternativon de la nutrado, kiu proksimiĝas al la science argumentita ideala nutrado, sed ĝi plie havas preventan kaj en certa signifo ĝi havas eĉ kuracan efikon, rilate al civilizaj malsanoj, precipe al kancero.

La unuan parton de la tezo ni povas dokumenti per nia propra longjara - kaj ni povas diri ke sukcesa - "Vegetara eksperimento". La dua parto - rilatoj inter la nutrado kaj la preventado, resp. kuracado de la kancero - baziĝas sur pli ol 25-jaraj spertoj de la okcident-germana kuracisto Dr.med. Ernst Schneider (1). Kvankam li publikigis siajn opiniojn ankoraŭ en 1976, ili tre bone kongruas kun la plej novaj sciencaj ek-

konoj, prezentitaj dum la 14-a Konferenco de Eŭropa Asocio por Mutageneco de Ekstera Medio, kiu okazis septembre 1984 en Moskvo (2).

LAKTO-VEGETARA NUTRADO - EKSTRAVAGANCO AŬ ALTERNATIVO, KIUN ONI DEVAS PRENI SERIOZE?

Verŝajne ĉiu el ni jam travivis renkontiĝon kun vegetaranoj, kiu pli-malpli pravigas illan famon de ekstravaganco, aliflanke elvokas certan respekton kaj eble eĉ envion.

Dum la vojaĝo al FRG mi hazarde vizitis vegetaran restoracion en Frankfurto sur Majno, proksime de la fama Hauptwache. Propraokule mi vidis, ke al la gasto ĉe la najbara tablo oni alportis plenteleron da raspitaj krudaj terpomoj. Hejme mi provis gustumi tion, sed mi devas konfesi, ke mi post du kuleroj rezignis. De la mur-afiŝo mi ekscelis, ke dum la esploro de multmilnombra grupo de vegetaranoj en Usono oni konstatis multe malpli altan aperon de la tipaj civilizaj malsanoj, precipe de kancero.

Fama personeco de la postmilita urbo Nitra (Slovakio) estis D-ro Pecho, vegetarano kaj fervora propagandanto de la

vegetara nutrado. En nia familio li estis ofte primokita. Tamen ni konas homojn, al kiuj li pere de vegetara nutrado redonis la sanon.

Antaŭ nelonge li prezentis al mi 85-jaran oldulinon (kiun mi diventaksus je ne pli ol 65 jaroj). Ŝi estas psike kaj fizike vigla, ŝi aktive partoprenas en la ĉirkaŭa vivo. Ŝi vivas kelkajn jarojn vegetarte, krom tio ŝi ĉiutage aplikas malvarman banadon.

Mi konas aktivan sportiston, kiu pro stomakaj malfacilaĵoj komencis antaŭ kelkaj jaroj praktiki vegetarismon. Kvankam tiu ĉi nutraĵo ŝajnas esti maloportuna el la vidpunkto de grandaj fizikaj laborrezultoj (temas pri longdistanca kuro), li spertis nenian fortomankon, kaj kio estas la plej grava - la stomakaj malfacilaĵoj malaperis.

Estas konata afero, ke ankaŭ jago preskribas vegetaran, plejparte krudan nutraĵon, kiel unu el la antaŭkondiĉoj de la perfekta sano kaj antaŭkondiĉo per bona koncentriĝo. Malgraŭ tio ni por la unuaj kontaktoj kun plejparte vegetara nutrado ne dankas al iu joga intelektulo, sed al la malriĉeco, en kiu vivis niaj antaŭuloj en montarregionaj loĝlokoj.

Niaj bogepatroj vivis en tre modestaj cirkonstancoj en montara soleco. La ĉefaj konsistaĵoj de ilia nutrado estis cerealoj, hejme muelita branfaruno, lakto, ŝafa lakto, terpomoj, brasiko, somere freŝaj, vintre sekigitaj fruktoj. Verdire, por la graso ili bredis porkon, sed kion ĝi signifis por la 11-membra familio? La kokidojn, ovojn kaj buteron oni vendadis en foirejo, por ke estu mono por aĉeti salon, sukeron kaj petrolon - aliajn aĵojn oni multe ne aĉetadis, ĉion oni hejme produktis mem. La vilaĝaj kamparanoj primokis la bopatrinojn, ĉu ŝi pensas, ke ŝi per brano satigos la infanojn. Ŝi vivtenis ilin en sano kaj la bofrato jam kiel 18-jara kapablis porti surŝultre du okdek-kilogramajn sakojn samtempe.

Mia patrino antaŭ 60 jaroj instruis en Vstupné, proksime de Považská Bystrica. La tuta nutrado de la malriĉa loĝantaro

konsistis preskaŭ nur el terpomoj, aŭda brasiko, lakto, precipe acida, hejma fromaĝo kaj napo (blanka rapo). La pano estis preskaŭ festotaga manĝo. Sed ĝis nun la gepatroj rememoras, kiel sanaj estis tiuj homoj, dum tiuj jaroj mortis neniu, nur du dum epidemio.

Kial ni mencias ĉi malnovajn okazintaĵojn? Kiel dokumenton, ke niaj nutradkutimoj ne estas tiel memkompreneblaj kaj la unusole eblaj, kiel ni ofte konjektas. Niaj antaŭuloj vivtenis sin per nutraĵo, kiun oni povas indiki kiel laktovegetara kun limigo de viando al minimumo. Ne ĉiuj, sed konsiderinda parto.

LA KURAC-SCIENCO

KAJ LA LAKTO-VEGETARA NUTRAĴO

La longjaraj vegetaranoj laŭ la opinio de la kuracistoj, kutimas esti iom anemiamaj kaj krom tio ili havas nesufiĉe da vitamino B12. Ilia organismo tamen scias povas ĉi mankojn kompensi, tial tio ne havas negativajn influojn al ilia sano. Aliflanke - kiel ni tion jam mencias - ĉe vegetaranoj estas karakteriza malpli ofta apero de pluraj civiliz-malsanoj, kiuj estas la plago de la homaro.

Rimarkindajn opiniojn pri tiu ĉi demando publikigis la menciita D-ro Schneider. Por ke ni estu precizaj, D-ro Schneider rekomendas totalan elimino de viando nur ĉe la malsanuloj je kancero, depende de la graveco de la malsano, por la tempo 3 ĝis 12 monatoj. Tamen li estas por drasta malaltigo de viandokonsumado kaj ĝia kompenso per biologie pli valoraj fontoj de proteinoj.

Post tiu ĉi precizigo ni prezentos ilian fundamentan tezon: "Pli ol 25 jaroj da dietistika laboro min konvinkis, ke ni ne povas rezigni pri profilaktika kaj kuraca efikoj de ĝuste elektita nutrado. Estas egale, ĉu ni ĉi tiun nutradon indikos kiel dieton. Fakte ĉi dieto prezentas la plej bonan normalan nutradon kun preventiva kaj kuraca efikoj".

La celo, kiun starigis al si D-ro Schneider, estas respondi la demandon:

"Kia estas rilato inter la nutrado kaj la kancero? Kiel eblas la rezultojn de la teorio praktike eluzi por la preventa aŭ kuraca influoj al la tumorkreiĝa procedo? La aŭtoro bone konscias, ke la ekesto de la kancero povas esti konsekvenco de la tuta vico de faktoroj, tamen li en sia libro limigas sin al la esplorado de unusola faktoro: la nutrado. "Mi konjektas, ke estas jam la tempo por science montri la rilatojn inter la kancero kaj nutrado. La kaŭzo de tio estas, ke ĉi tie montriĝas unu el la plej grandaj eblecoj por profilaktiko kaj terapio... Post longaj jaroj de praktika kuracista agado precipe sur la kampo de dietistiko mi venis al la opinio, ke ĉe la kuracado de malsanuloj je tumoroj oni devas atribui al la nutrado ĝuste tian signifon, kian oni jam nun atribuas al la dieto ĉe la kuracado de malsanuloj je diabeto."

Je kia teoria kaj eksperimenta bazo apogas sin D-ro Schneider? Li citas kvanton da eksperimentaj kaj klinikaj esploroj, kiuj montras, ke malĝusta nutrado, superfluo aŭ manko de certaj komponantoj de la nutraĵo, samkiel malutilaĵoj, enestantaj en la nutraĵoj, povas en certaj kondiĉoj rompi metabolon kaj la manieron de la ĉel-konduto ĝis ŝanĝoj de genetikaj informoj kaj tiel kaŭzi ekeston de malignaj tumoroj. "Perturbo en la ĉel-vivo ĝis kancera degenerado (Entartung) povas ekesti rezulte de kompleksa difekto de la tuta ĉelo per la influo de malutilaĵoj (kemiaĵoj, ankaŭ toksoj de bakteria deveno), radiado, manko de oksigeno, kronika manko de vitaminoj kaj et-elementoj ktp. Ankaŭ la nukleo, t.e. la direkta centro de la ĉelo povas esti difektita, sekve de kio difektiĝos la genetika informo kaj per tio la "produkta plano" de la ĉelo, sekve de kio la sana ĉelo povas ŝanĝiĝi al kancera ĉelo". La kancero estas tamen komplika kaj kompleksa fenomeno kaj la malĝusta nutrado estas nur unu el la faktoroj de ĝia ekesto.

Kiuj ecoj de la nutraĵo kaj kiuj malutilaĵoj povas konduki al tiel seriozaj

postsekvoj? D-ro Schneider prezentas tion ĉi:

- troa nutrado, precipe tro da grasoĵoj kaj proteinoj
- subnutriĝo
- ĉeesto de kancerogenaj substancoj en la nutraĵoj, kiel benzopiridino, nitrozaminoj, kolorigiloj, konserv-rimedoĵoj, kontraŭoksidiloj, iuj sintetikaj dolĉigiloj kaj pesticidoj.
- nutraĵoj senigitaj de balastaĵoj, kiel rafinita sukero, blanka faruno, senbranigita rizo
- manko de iuj et-elementoj, kiuj troviĝas en la nutraĵoj en tre malgrandaj kvantoj, tamen ili estas gravaj, ekz. magnezio, natrio, zinko ktp.
- fumaĵitaj nutraĵoj
- rostitaj kaj frititaj nutraĵoj, rostita kafo

La nutraĵoj ne estas unusola vojo, per kiu la malutilaĵoj eniras la korpon, tamen ili estas la plej grava vojo: "La fakuloj samopinias, ke la plej granda fonto de kancerogenoj devenas el la nutraĵo... Kancerogenoj de sintetika deveno venas en la nutraĵon kiel konserv-rimedoĵoj, kolorigiloj, emulsi-preparaĵoj, dolĉigiloj kaj gustigiloj, kontraŭoksidiloj, odor-imitaĵoj, pesticidoj, pezaj metaloj, lavpulvoroj, pakmaterialoj (ekz. akrilnitrilo) kaj aliaj."

Parton de tiuj ĉi substancoj prezentis jam D-ro Schneider. Ankaŭ la konferenco en Moskvo akcentis eblan influon de tro granda kvanto da grasoĵoj al ekesto de la kancero de endokrinal glandoj, inkluzive la mamojn kaj la dikan inteston, same kiel la kancerogena benzopiridino, kiu estas tre disvastiĝinta, ĉar ĝi ekestas per brulado aŭ varmigado ĉe pli altaj temperaturoj (fumaĵitaj viando kaj fiŝoj, rostita kafo, karamelo). Alta enhavo de nitratoj en la nutraĵo subtenas kreiĝon de nitrozaminoj en la organismo, kiuj

kaŭzas pli oftan aperon de stomakulceroj kaj kancero. Nitratoj venas en la nutraĵon per trodozado de nitrataj industriaj sterkoj. Natria nitrato, kiu estas uzata ĉe viando-prilaboro, estas forta mutageno. Ĝuste tio estas unu el la kialoj, kial D-ro Schneider rekomendas por ia tempo ĉe la kuracado de kancero tute elimini la viandon.

La plej novaj eltrovoj pravigas la opinion de D-ro Schneider, ke manko de balastaj substancoj helpas la agadon de kancerogenoj, ĉar ĝi kaŭzas, ke la nutraĵo tro longe restas en la intestoj kaj la kancerogenaj substancoj agas pli longan tempon.

Kia do estu la nutraĵo, por ke ĝi estu konforma al la menciitaj postuloj? Ni provu fari skizon laŭ la D-ro Schneider. La plej gravajn principojn de ĝusta nutrado li resumas fine la tria ĉapitro de la libro en la jenaj punktoj:

Oni preferu:

- ĉiujn manĝaĵojn riĉajn je balastaj substancoj (plena greno, plenbrana faruno, avenflokaj, salatoj, legomoj, ĝermoj),
- ruĝbeton (ĝia pigmento havas kontraŭkanceran efikon) - krudan, delikate raspitan, kun egala kvanto da pomoj, aŭ kiel saŭcon; Prof. L. Ebringer prezentas pliajn specojn de legomoj kun defenda

efiko: brokolo, florbrasiko, sabeliko, tubercelerio, tomatoj,

- multe da krudaj legomoj (tuberaĵoj kaj foliaj, ankaŭ acida brasiko),

- nutraĵojn kun alta enhavo de gravaj et-elementoj (kokoso, fazeolo, lento, pizo, kukurbo, migdalo, avelo, nukso, spinaco),

- se tio estas ebla freŝan ananason, precipe antaŭ la tagmanĝo, kiel antaŭmanĝon.

Laŭeble oni eliminu:

- rostitan kafon (laŭ la D-ro Schneider ĝi kun fromaĝo kaj porkviando formas kancerogenajn nitrozaminojn),

- fumaĵitajn nutraĵojn, fumaĵ(itaĵ)ojn,

- pli altan varmigon de grasoĵoj (la varmo neniigas nesaturitajn grasajn acidojn, ekde 250°C ekestas de kancerogenaj substancoj),

- kolorigilojn, konserv-rimedojn, kontraŭoksidilojn k.s., kies sendanĝereco ne estas unusence pruvita,

- nutraĵojn malpurigitajn de pesticidoj aŭ kemiaj ingrediencoj,

- nutraĵojn senigitajn de balastaj substancoj (rafinita sukero, blanka faruno, senbranigita rizo, grio ktp.),

- La kuirejan salon laŭeble ne uzadi, bongustigi per spicaĵoj, tamen ne incitaj; kondiĉo: la akvon, en klu



estis kuiritaj legomoj aŭ terpomoj ne elverŝi, ĉar perdiĝos la mineralaj substancoj.

Tre grava:

○ ĉirkaŭ unu triono de la nutraĵo estu nekuirita, oni rekomendas komenci precipe la ĉefajn manĝojn per krudaj legomoj aŭ fruktoj, kiel antaŭmanĝon.

Preparado de manĝoj:

○ ŝpari vitaminojn: se ni ne manĝas la legomojn krudajn, ni stufu ilin kun malgranda kvanto da akvo; se ni kuiras ilin, ni enmetu ĝin en bolantan (ne malvarman) akvon; ne lasi stari terpomojn aŭ legomojn en akvo nek post la purigo; uzi por supoj aŭ saŭcoj la akvon, en kiu ni kuiris la legomojn aŭ senŝeligitajn terpomojn,

○ en salatojn aldonadi kulereton da oleo,

○ oleon aŭ buteron aldoni nur post la demeto de la manĝaĵo de la varmigilo.

Praktikaj spertoj kun lakto-vegetara nutrado

Se temas pri la lakto-vegetara nutrado mem, kiel alternativa nutrad-maniero ĝenerale, ni volonte dividiĝos kun niaj sepjaraj spertoj kun tiu ĉi maniero de la nutrado.

La unuaj semajnoj estis malfacilaj, inter alie ankaŭ pro tio, ĉar ni ne sciis, kiel prepari lakto-vegetaran manĝaĵon, por ke ĝi estu bongusta kaj bunta. Ĝuste ĉi-rilate helpis nin inter aliaj ankaŭ la libro de D-ro Schneider.

Koncerne la influon de la lakto-vegetara manĝaĵo al la sano de la familio oni devas diri, ke antaŭ ĝia aplikado niaj infanoj - tiam 5- ĝis 9-jaraaĝaj - tre suferis je virusaj infektoj kaj similaj malsanoj. Ĉiujare tio komenciĝis en decembro kaj finiĝis en aprilo, intertempe alternis anginoj, bronkitoj, gripoj, sen paŭzoj aŭ kun etaj paŭzoj. Ĉe la plej aĝa ni kalkulis, ke ĝis la 9-a jaro li

prenis 21-foje penicilinon - krom tio plurfoje kloramfenikolon kaj tetraciklinon. Post la transiro al lakto-vegetara nutrado dum kvin jaroj ne okazis eĉ unu virusa infekcio, bronkito aŭ angino, dum la lastaj jaroj nur iam-tiam kaj pasis normale post kelkaj tagoj, sen antibiotikoj. Dum tiu tempo ni spertis neniam san-malfacilaĵojn. Ĉe okaza laboratoria sang-esploro la infana kuracisto konstatis, ke niaj infanoj havas eminentajn rezultojn, kiajn oni konstatas en sanigaj montaraj regionoj.

Certe interesos la legantojn, kiel eblas en niaj kondiĉoj vivteni sin per lakto-vegetaraj nutraĵoj kaj samtempe prizorgi sufiĉe buntan, bongustan kaj valoran nutraĵon. La plej granda problemo estas akiri sufiĉe da biologie kvalitaj proteinoj.

La gravaj sojo kaj soj-faruno estas pli facile aĉeteblaj en ĉefaj regionoj. Sojo: sojan farunon ni aldonas al ĉiuj saŭcoj, supoj, kaj farunaĵoj (la kvanton oni devas elprovi), aŭ por la preparo de sojaj nokoj. La sojfabojn (kompletajn) oni preparas kiel fazeolon. Tre bongusta estas "soja gulaŝo": sojfabo preparitaj kiel fazeoloj, kun tomata saŭco kaj terpomoj.

Kazeon ni produktas mem el acida lakto kaj ni uzas ĝin en plej diversaj formoj: kun terpomoj, kiel panŝmiraĵon, bongustigita per mielo, marmelado, k.s., aŭ nedolĉan kun tranĉita cepo, petroselaj folioj, papriko ktp. Oni povas ĝin ankaŭ miksi kun mielo kaj ovo. La uzadon de fromaĝoj ni limigas, fumaĵitaj fromaĝoj ne estas rekomendataj.

Lakton centprocente senriproĉan oni povas trinki krudan, lakto de negarantiita deveno estas trinkebla nur boligita.

Kefiron ni faras hejme tiel, ke al unu litro da boligita lakto ni aldonas ĉ. duondecilitron de la pasinta porcio; tiucele taŭgas ekz.-e kefiro, vendata en Moravio sub la marko Mikyška. Grava estas, ke la lakto kun aldonita kefiro estu dum la fermentado en bone fermita ujo, ekz.-e en vitra botelo kun ŝraŭba

fermilo, kun la varmeco de la ĉambro. Se ni ne povas la kefiron konsumi tuj, ni metos ĝin en fridujon.

Ĉiujare ni bezonas 4 ĝis 5 kilogramojn da nuksoj por unu persono. La nuksoj estas ĉiam surtable, preparitaj por konsumado, krom tio ni aldonas ilin al "müsli", al nudeloj ktp.

Koncerne grasaĵojn, ni ne scias, ĉu la akireblaj oleoj kaj butero perfekte plenumas la postulojn de D-ro Schneider, sed pro manko de aliaj ni uzas ilin en la rekomenditaj malgrandaj kvantoj.

La plej konvena fonto de sakaridoj estas terpomoj, cerealoj (kompleta greno) kaj fruktoj.

La terpomoj estas plej konvenaj bakitaj (ne bruligitaj!), stufitaj kun malmulte da akvo, mallonge kuiritaj en ŝelo (ne trokui!), sed precipe raspitaj kaj duonkrudaj en diversaj formoj, ekz.:

Terpomflanoj (sur "teflona" pato, eĉ sen oleo, aŭ kun minimuma kvanto de oleo; ne bruligi!),

Terpomnoko (terpomaj dikaj vermiceloj, kuiru nur 3-4 minutojn),

Raspitaj terpomoj por densigi supojn kaj legomaĵojn, ne kuiru, nur aldoni en bolantan manĝaĵon kaj tuj demeti de la varmigilo.

Ĉiujare ni aĉetas 6 ĝis 7 kg da tritiko por unu persono. Ĉe la aĉetado oni devas atenti, por ne aĉeti kemie konservitan semgrajnaron, eĉ la "furaĝ-tritiko" kutimas esti kemie konservita. Tre bonajn servojn faras elektra aŭ mana grenmuelilo. Iuj uzas eĉ pli grandan kafmuelilon, kian oni uzas en restoracioj. Muelu ĉiam nur tian kvanton, kiun vi tuj konsumos.

La akiritan plenbranan farunon uzu kiel la normalan (por pli bona kohereco aldonu normalan farunon) por kaĉo, aŭ por prepari Matenmanĝon laŭ Kolath: vespere superverŝi tutbranan farunon per malgranda kvanto da akvo, matene aldoni raspitajn fruktojn aŭ nuksojn. Manĝi sen kuirado.

Tre sanaj estas tritikaj ĝermoj. Sur pelvon oni ŝutu maldikan tavolon da

tritiko kaj verŝu iom da akvo. La akvon ĉiutage ŝanĝi, por ke ĝi ne komencu putri. Post kelkaj tagoj aperas ĝermoj. Plej bone estas konsumi kun duoncentimetroj ĝermoj, gustigi per mielo, sekvinberoj aŭ nuksoj.

Avenflokojn estas plej bone manĝi sen kuirado kiel "müsli". Vespere superverŝi 2-3 kulerojn da avenflokoj (por unu persono) per akvo, samtempe en alia ujo trempli sekvinberojn. Matene kunmiksi, aldoni laŭguste mielon, citronan sukcon, raspitajn fruktojn kaj pecetojn de nuksoj.

Sukeron ni ju pli limigu, ni dolĉigu per mielo, eventuale per frukta sukero. Anstataŭ vinagro ni uzu citronan sukcon.

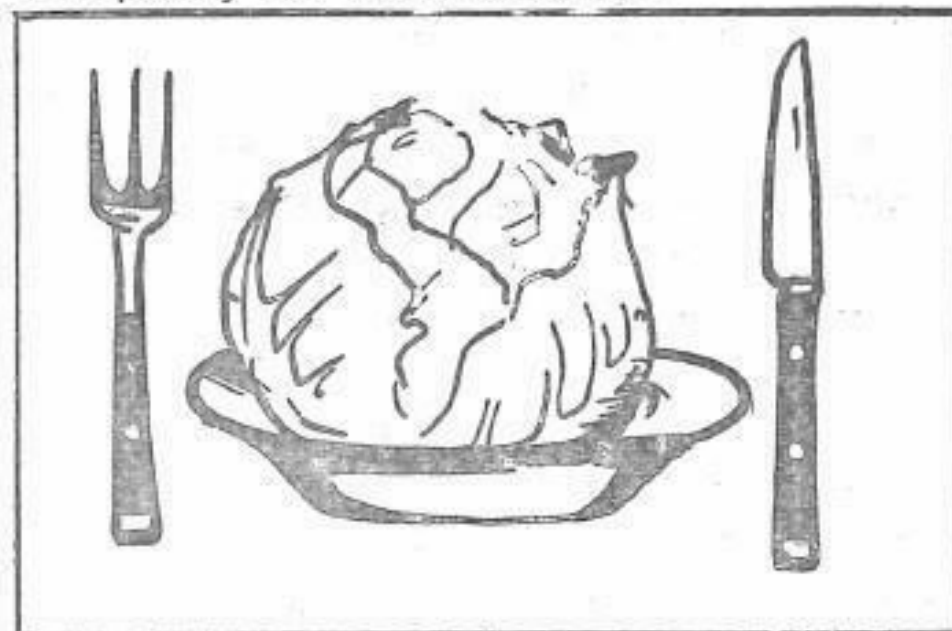
Fruktojn oni prizorgu el konataj fontoj, laŭeble ne priŝprucitajn, aŭ nur unufoje priŝprucitajn. Fruktojn de nekonservita deveno senŝeligu, la semojn (de pomoj) ne manĝu, la malutilaj substancoj tavoloĝas plej multe sub la ŝelo kaj en la semoj.

Por trinki pleje konvenas herbaj teoj, anstataŭ siropoj kaj ĉina teo. Prefere ni trinku teojn, en manlibroj indikitajn kiel "sango-purigaj teoj", ekz. urtiko, rubuso, framboj. Laŭ la konferenco en Moskvo odora asperulo (*Asperula odorata* L.) kaj angeliko (*Angelica archangelica* L.) havas kontraŭkanceran efikon.

Fine ni prezentas tipan unutagan menuon laŭ la cititaj principoj.

Matenmanĝo: "Müsli" aŭ "Kolath-matenmanĝo", pantranĉaĵo (plenbrana pano) kun butero kaj mielo.

Lunĉo: Glaso da saŭco el acida brasiko, 1-2 pecoj de "Knäckerbrot".



Tagmanĝo: Antaŭmanĝo karoto kompleta aŭ raspita kun citrono. Ĉefa manĝo - "Sojfaba gulaŝo" kun terpomoj.

Vespermanĝo: Antaŭmanĝo - fruktoj. Ĉefa manĝo - kaĉo el maiza faruno kun acida kremo aŭ kefiro.

Por plibuntigi la nutradon ni prezentas kelkajn antaŭ- kaj ĉef-manĝojn:

● Delikate raspita kruda ruĝbeto kun surraspita pomo kaj citrono.

● Kruda acida brasiko kun tranĉita cepo, kulereto da oleo.

● Laktuko, bongustigita per citrono, ev. per frukta sukero.

● Fruktoj laŭ la sezono.

● Kukuma salato aŭ kompletaj kukumoj.

● Tomatoj kompletaj aŭ kiel salato kun ajlo aŭ cepo.

● Legoma plado kun diversaj legomoj; krom la menciitaj eblas uzi florbrasikon, paprikon, verdan pizon, brasikrapon ktp.

● Fazeolo, lento aŭ pizo kun unu ovo, preparita sen fritfarunaĵo, kun farunkirlaĵo el soja faruno.

● Sojaj nokoj (dikaj vermiĉeloj) kun tomata saŭco. Preparo de la nokoj: unu kompletan ovon + sojfarunon miksi je maldensa pasto kaj tiun (pecigitan) mallonge kuiri en bolanta akvo.

● Legomrizaĵo kun raspita fromaĝo. La legomojn nur mallonge stufi en malgranda kvanto de akvo, oleon aldoni ĉe la fino.

● Francaj terpomoj kun ovo, kuiritaj pizo kaj raspita fromaĝo. Atenton, ne bruligi!

● Trempitaj avenflokoj kun skrapitaj pomoj. Formu el ili flanojn (platkukojn) kaj mallonge baku en forno.

● Nokoj el krudaj terpomoj, nur mallonge kuiritaj, kun kazeo aŭ brindzo (muelita ŝaffromaĝo).

● Terpoma kaĉo kun sabelikaj tranĉaĵoj, kuiritaj en vaporo, kun butero kaj bulkrasaĵo.

● Nudeloj (vermiĉeloj) el plenbrana faruno kun nuksoj aŭ rulfrotaĵoj el kuiritaj terpomoj kun nuksoj.

● Legomaĵo (el kukurbo, verda fazeolo, pizo ktp.) kun flano el plenbrana faruno kaj sojfaruno, kun aldonita petrosela foliaro.

● Kiel deserton oni povas surtabligi ŝafan fromaĝon, dolĉan kazeon, sojajn globetojn (biskvitojn superverŝi per la suko, aldoni iom da butero, vanilitan sukron kaj relative multe da sojfaruno, eventuale marmeladon; knedi paston, el tiu globetojn).

El "Čítanie o správnej výžive '86"

tradukis Stano Marček

Fontoj:

(1) Köhnen, F. Schneider E., Kampf dem Krebs mit Diät, Gustav Lübbe Verlag, Bergisch Gladbach (FRG), 1976

(2) Ebringer, L. Vieme veľa a predsa tak málo (Čo nového vo výskume mutagenity a karcinogenity), Nové slovo č.49 a 50/1984.

D-ro Johann Georg Schnitzer:

ALTERNATIVA VOJO AL SANO

Kiam oni esploras la kaŭzojn de malsanoj, oni multe parolas pri la influoj de ĉirkaŭaĵo, pri la malpurigita viv-medio. Sed unu el la plej fortaj elementoj, kiu influas la sanon, estas la nutraĵo. El la usonaj sciencaj esploroj rezultas, ke 60% de la kanceraj malsanoj kaŭzas malĝusta nutraĵo.

La ordinara nuntempa nutraĵo konsistas kutime el multe da viando, lakto, blanka faruno, granda kvanto de blanka sukero, malmolaj grasaĵoj, kuiritaj legomoj kaj iom da salato por ornamo. Tiaspecaj nutraĵoj kaŭzas diversajn malsanojn. La plej

novaj sciencaj ekkonoj diras, ke la plej disvastiĝintaj kronikaj malsanoj kaj la plej oftaj kaŭzoj de la mortoj estas rezulto de superfluo de albuminoj en nia nutraĵo. Superfluaĵoj albuminoj amasiĝas en diversaj partoj de la organismo en la

formo de mukopolisakaridoj. Tiuj kaŭzas precipe densigon de sangangiaj parietoj. Tio malhelpas la penetradon de oksigeno, kaj la forfluadon de malutilaĵoj, kiuj restas en la sango kaj malhelpas la tutan hormonan sistemon. Superfluo de albuminoj restas ankaŭ en la ĉeioj, malhelpas ilian spiradon kaj akceptadon de diversaj signaloj. Science oni pruvis, ke la nutraĵo, konsistanta el greno, radikaj kaj foliaj legomoj, povas normaligi malĝustan funkciadon de la organismo. Tio estas la kerno de la konoj, kiuj ebligas al ni konservi nian sanon kaj rezisti malsanojn eĉ en la epoko de alte evoluiĝinta civillizacio. Helpe de tiaspeca nutraĵo eblas normaligi altan sangopremon dum 8 semajnoj, tutegele ĉu la persono estas 20-, 40- aŭ 80-jaraĝa. Helpe de la menciita nutrormaniero eblas mildigi aŭ tute forigi arteriosklerozajn ŝanĝojn, se la sango ankoraŭ trafuas la angiojn. Tiamaniere oni povas influi eĉ malnovan diabeton, akompane

de homeopatia terapio. Tiel eblas normaligi plejparton de la reŭmatikaj malsanoj kaj eĉ korpo-pezecon.

Ne estus ĝuste ellasi el la nutraĵoj grenon kaj radikajn kaj foliajn legomojn. Grandan valoron havas freŝe muelita tritiko. Tage sufiĉas 180 g. Ĉio cetera povas konsisti el el radikaj legomoj kaj salatoj. Nur kiam malaperas la lasta restaĵo de animala albumino el la organismo, estas eble atingi sukcesojn en la kuracado kaj ankaŭ la plej bonan laborkapablon. Tiam oni povos trovi la eblecon kuraci eĉ malnovan diabeton. La kuirado malaltigas esencan valoron de nutraĵo, mortigas ĝin. Ju pli malgranda estas la viva parto de kreskaĵa nutraĵo, des pli malgranda estas ĝia valoro. Eminentaj nutraĵoj estas ĝerminta tritiko, same kiel ĝerminta sojo. Vegetaranoj ne timu pri la vitaminoj B12-B15. Ili estas en petroselo kaj en tritiko (greno). Sed tre grava estas ankaŭ la sprado.

("Der Vegetarier". S-ek)

Malutilo de kolesterolo estas pruvita. La ordinaraĵoj povas krei kuracefikon; al tiu ĉi konkludo venas francaj fakuloj. Iliaj eksperimentoj konvinke pruvigas, ke ĉi tiuj fruktoj influas malpliigon de kolesterolo en la sango. Oni povas imagi, kian intereson el tiu ĉi vidpunkto kaŭzas tute simpla pomo. Malmultekosta, facile akirebla kun neniam akcesoraj influoj. Eksperimentoj, realigitaj je homoj en Francio, Italio, Irlando kaj Finnlando donis senkondiĉe pozitivan rezulton. Pli ol 50% da homoj, kiuj regule manĝas pomojn, havas la nivelon de kolesterolo je 10% malpli altan ol tiuj,

kiuj ilin ne manĝas.

En Francio, en la Universitato de P. Sabatje, grupo da pacientoj en la aĝo 26-65 jaroj ricevis 2-3 pomojn tage. Aliaj 37

NEORDINARAJ ECOJ DE ORDINARAJ POMOJ

homoj, 59- ĝis 96-jaraĝaj, estinte sub kontrolo de la gerontologia servo, ricevis po unu pomo ĉiutage. Ĉe 23 homoj el la unua grupo la nivelo de kole-

sterolo reduktiĝis je 14%. Ĉe 19 homoj el la dua grupo estis videbla same certagrada redukto de kolesterolo, ne tiom okulfrapa, tamen sufiĉe konvinka.

Spite al disvastiĝinta opinio, ne ekzistas "bona" kaj "malbona" kolesterolo. Ekzistas kolesterolo utila kaj superflua. Ambaŭ kazoj estas difinitaj konkrete kaj individue; la dozo dependas de tio, ĉu tiu aŭ alia substanco fariĝas veneno aŭ kuracilo. Krome, gravan rolon ludas la loko, kie akumuliĝas superflua kolesterolo. Tiel, rilate al la kvanto de kolesterolo kaj ĝia loko, la pomo povas ludi gravan rolon. Kiamaniere? Antaŭ

ĉio, kiel ĉiu vegetara nutraĵo, la pomo ne enigas kolesterolon en organizon, ĉar tiu ja "apartenas" al animala regno. Kolesterolo apartenas al lipidoj, kiuj estas konataj kiel grasaj substancoj.

Hepato estas tiu parto de la organismo, en kiu la organismo povas liberiĝi de kolesterolo. Tiu sekrecias sin en galon. Galaj saloj dissolvas kolesterolon. Tamen tiu ĉi kapablo estas limigita de la necesa ekvilibro inter galaj saloj, fosfolipidoj kaj kolesterolo. Se kolesterolo

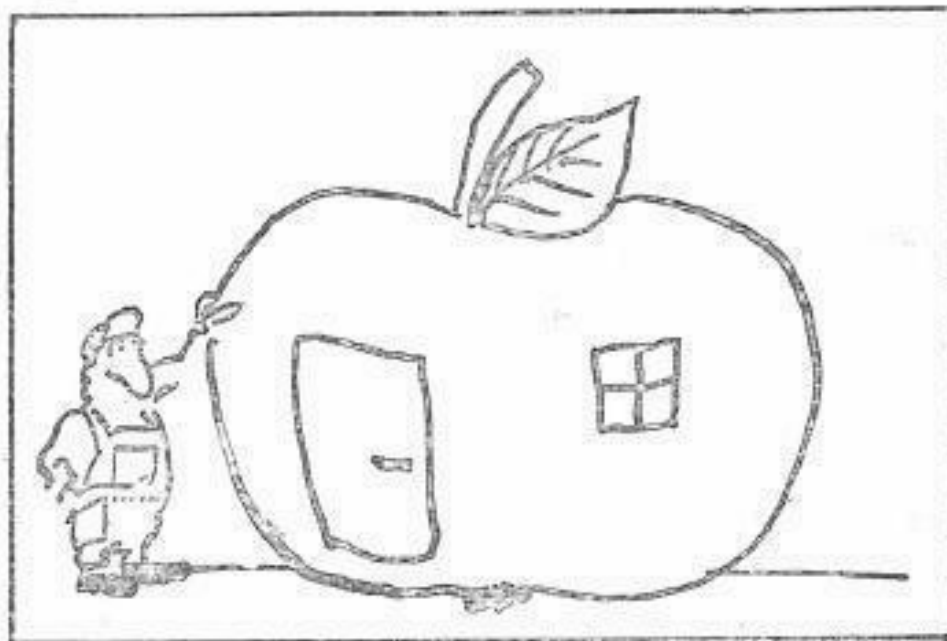
amasigas superflue en la galo, la ekvilibro inter la galaj saloj, fosfolipidoj kaj kolesterolo kaŭzas sedimentojn de galŝtonoj. La kapableco de la galo dissolvi la kolesterolon estas esprimita per la formulo: ju pli alta estas tiu ĉi kapableco, des pli malalta estas la probableco, ke kreiĝos la galŝtonoj. Medicinistoj havas kuracilojn, kiuj ebligas malaltigon de tiu ĉi probableco. Eksperimentoj montris, ke ankaŭ pomoj havas la saman efikon kaj plialtigas sekreciigon de galo kaj riĉigas ĝin je galaj acidoj.

Bonega dieto

En normala sanstato de la homo la procenta kvanto de galaj acidoj estas konstanta. En la intestaro ili ebligas la dissolvon de grasoj, kiuj venas en la

manĝaĵo, kaj post tiuj ĉi acidoj estas denove "ensucataj" per la muko de la intestaro kaj per la vejnoj ili venas al hepato. Malgrandà parto, proksimume 10%, evitas ĉi cirkuladon kaj sekreciigas.

Kvanto de la pektinaj substancoj 1+ rekomendita al pacientoj por malpliigi la nivelon de kolesterolo, estas kelkaj gramoj, kio egalas 1,5 - 2,0 kg da pomoj tage, por atingi la saman efikon. Tio signifas, ke la kuracefikon de pomoj ne eblas klarigi nur kiel influon de pektinoj.



Sed la pektinoj, kiujn enhavas la pomoj, estas ligitaj kun aliaj substancoj, kapablaj redukti kolesterolon. Temas pri askorbata acido (vitamino C), fruktozo, magnezio, ktp. Pro tio, ke tiuj ĉi substancoj "laboras" diverse, verŝajne ili reciproke plifortigas siajn funkciojn. Pro tio la pomo havas pli fortan kuracefikon ol ĝiaj ingrediencoj aparte, eĉ se ili ĉeestas en pli grandaj dozoj.

Manĝado de pomoj povas ŝanĝi ne nur la kvanton, sed ankaŭ la interrilaton de diversaj grasaj acidoj,

cirkulantaj en la organismo.

Sed tiu ĉi rimedo ŝajnas esti al multaj tro simpla, tro banala... Se temas pri neordinara ekzotika frukto, kreskanta en ĝangalo sur la insulo Borneo..., - sed la pomo?

Certe la pomo povas helpi en multaj kazoj (inkluzive la genetikan ĉiategon kaj mankojn en metabolismo), kiuj sekvigas pliigon de kolesterolo. Neniu pretendas proklami la pomon universala kuracilo en ĉiuj kazoj. Oni ne rajtas pensi, ke paciento post

la vizito de kuracisto forlasos lin kun sola rekomendo: manĝi pomojn. Sed se temas pri banala kazo, disvastiĝinta en industriie evoluigintaj landoj, kiam oni manĝas tro da grasa nutraĵo kaj sukero, la poma dieto estas bonega kuracrimedo.

Ĉar ju pli da pomoj aperos sur la tablo, des malpli ni volos manĝi aliajn nutraĵojn, kaj nia apetito fariĝos pli modesta. Krome, la manĝado de pomoj reduktas la akceptadon de grasoj fare de nia organismo.

Estas mirinde, ke tiu ĉi simpla frukto, samaĝa kun la historio de la homaro, estas kapabla funkcii kiel efika kuracilo! Kiu scias, eble kiam Eva donis la pomon al Adamo, ŝi simple zorgis pri lia sano...

El la rusa:

Vjaĉeslav Hromov

FAKKONGRESA INFORMADO

Per ĉi tiu artikolo mi ne volas sugesti, ke, ekzemple, oni manĝu esparton por pli bone paroli Esperanton! Kaj mi ne diskutos pri mia konvinko, ke senvianda dieto povas krei pli sanan, do pli viglan esperantiston. (Pri tio vi povas legi en nia revuo Esperantista Vegetarano.)

Pli interesa por la ĝenerala publiko estas la laboro de TEVA inter vegetaranoj neesperantistaj, ĉar niajn sukcesojn vi eble povos ripeti inter viaj propraj samfakuloj. Kaj nenie oni povas fari tiun laboron pli efike ol dum internaciaj kongresoj, ĉar tie la problemoj de internacia komunikado sen Esperanto estas klaraj; la danĝerojn de flamoj oni lernas plej bone ĉefajre, ĉu ne? Estas tamen grave, ke oni ne prezentu sin kiel fanatikulon; estu ĉiam helpema kaj bonhumora kaj ne malŝparu tempon, parolante pri Esperanto al tiuj, kiuj - kiel faraono en la Biblio - jam malmoligis sian koron. Kun ili nur gaje moku la oftajn malperfektaĵojn de samtempa interpretado.

Jen tio, kion tri membroj de TEVA sukcesis fari fine de marto en Jugoslavio dum la 28a Mondkongreso de Internacia Vegetarana Unio. Unue, pro laboro por vegetarismo dum du antaŭaj kongresoj, al mi estis asignita duonhora komence de la oktaga programo, por prelegi pri "Vegetarismo kaj Esperanto". Tiu prelego, prezentita anglalingve kaj interpretita en la germanan kaj kroatiserban, emfazis la helpon, kiun Esperanto proponas ne nur al la internaciigo de vegetarismo, sed ankaŭ al unuopaj vegetaranoj. Du aliaj faktoj donis pozitivan impreson: la prelego daŭris nur dek kvin minutojn kaj kun alia esperantisto mi aldonis simplan, humoran konversacion por montri, ke la lingvo vivas. Due, ni havis budon, kiu konsistis el 1) ekspozicio de belaspektaj libroj kaj revuoj Esperantaj, 2) varbfolioj en sep lingvoj, 3) aĉetebraj aĵoj, ekz. skribiloj

kaj insignoj kun vegetarana simbolo kaj la vortoj "Vivu kaj lasu vivi", 4) lernolibroj kaj vortaroj diverslingvaj. Trie, ni ĉiutage aranĝis rondon por komencantoj, ni notis la adresojn de kongresanoj, kiuj pozitive reagis al la ideo de Esperanto, por informi naciajn Esperanto-asociojn, ni tri sidis malkune dum manĝoj, dezirante "Bonan apetiton" al niaj kunsidantoj kaj diskutis pri Esperanto nur kun tiuj (ne malmultaj), kiuj elektis fari tion.

Neniu kongresano plu povas supozi, kiel multaj antaŭe, ke Esperanto aŭ mortis aŭ ne ekzistas. Homoj el dek unu landoj ĉeestis niajn porkomencantajn rondojn. El la ĉirkaŭ dek kvin membroj de la estraro de Internacia Vegetarana Unio almenaŭ ses forte subtenas la iaman oficialigon de Esperanto - tri jam lernis ĝin - kaj du kongresanoj, kiuj planas venontjaran konferencon pri "Homoj, bestoj, planedo" nun intencas, ke Esperanto estu unu el la tri oficialaj lingvoj. Mi fine aldonu, ke en la lasta tago vizitis min nekongresano por diri, ke li intencas lerni Esperanton. Li estis la ĉefa interpretisto.

Christopher Fettes
(Laŭ "Esperanto")



DANĜERO DE KANCERO

Rezultoj de la plej novaj japanaj sciencaj esploroj montras, ke ekzistas ebleco malaltigi la danĝeron de kancera malsano. Estas necese manĝi ĉiutage krudajn legomojn. Rezultoj de la 16-jara esplorkomunumo baziĝas sur la observo de 16 000 viroj, apartigitaj en tri grupoj. En la unua grupo estis fumantoj, alkohol-trinkantoj kaj viandomanĝantoj, kiuj nur malofte aŭ tute ne manĝis legomojn. En la dua grupo estis nefumantoj, alkohol-abstinentuloj, vegetaranoj absolutaj aŭ partaj, kiuj ĉiutage manĝis verdajn aŭ flavajn legomojn. Inter tiuj du ekstremaj grupoj estis la tria, kies anoj fumis, trinkis alkoholaĵojn, manĝis viandon, sed ankaŭ ĉiutage konsumis legomojn. Post 16 jaroj la anoj de la unua grupo, kiuj manĝis viandon sed ne uzis legomojn, estis preskaŭ ĉiuj kancere malsanaj. La viandomanĝantoj, kiuj konsumis legomojn, havis pli bonan rezulton: nur unu triono estis kancere malsana. Sed ĉe la grupo de vegetaranoj, kiuj ĉiutage konsumis legomojn, la kancera malsano preskaŭ ne aperis. La finaj rezultoj montras, ke per simpla ŝanĝo de nutraĵmaniero oni povas malaltigi danĝeron de la kancera malsano.

Laŭ "BBC-Londono"

EŬROPA VEGETARA UNIO

La 7-an ĝis la 8-an de decembro 1985 renkontiĝis en Bruselo la ĉefaj reprezentantoj de eŭropaj vegetaranoj kun la celo ligi la kunlaboron. Antaŭvespere dum la inaŭguro okazis du prelegoj: "Sana nutraĵo por infanoj" kaj

"Estonteco de vegetarismo en Eŭropo".

Sub la gvidado de Prof. Maxwell Lee, la ĝenerala sekretario de IVU (Internacia Vegetara Unio) estis ellaborita kodekso por la komuna agado cele al ĝusta formiĝo de la opinioj pri vegetarismo.

Rezulto de la konsultiĝo estis fondo de Eŭropa Vegetara Unio (EVU), kiu havos sian sidejon en Bruselo. Al la ĉefaj taskoj de EVU apartenos precipe la disvastigo de sciencaj esplorrezultoj pri sano, novtempa vivmaniero, konsiderante la ekologian vidpunkton por la pliboniĝo de nutraĵsituacio en la mondo.

La fondo de EVU estas grava paŝo. La eŭropaj najbaroj alproksimiĝos. Estis kreita grava ĉenero de IVU. Per la planata interŝanĝo de informoj estos eble pli rapide ol ĝis nun sekvi la evoluon en la branĉoj de medicino, sano, nutraĵ-esploroj, protektado de bestoj kaj de la ĉirkaŭaĵo. Oni planas ligi ankaŭ kontaktojn kun Eŭropa Konsilantaro. Komunaj aranĝoj de najbaraj landoj servos al reciproka interkonatiĝo kaj al interŝanĝo de spertoj. Venonta Eŭropa Kongreso de Vegetaranoj okazos verŝajne somere 1987 en Belgio. Tiun ĉi paŝon trans limoj ni konsideras tre grava okazaĵo en la Jaro de la Paco.

Rudolf Meyer

VEGETARANOJ ESTAS PLI SANAJ

En la jaro 1981 la Ofico por la Sano en FRG komencis esploron pri la sano de homoj, kiuj sin nutras ekskluzive per kreskaĵa nutraĵo. Oni esploris 123 vegetaranojn kaj la saman nombron de nevegetaranoj. La rezulto: Vegetaranoj havas idealan pezon, ili ne estas tro dikaj, preskaŭ sen kormalsanoj kaj infar-

ktoj kaj la danĝera kolesterolo en la histoj ne troviĝas. Ankaŭ la korpa aktiveco estas pli granda. Oni planas pluan, pli precizan esploron. Kontakt-adreso: Prof. Mudr. H.Rottka, Bundesgesundheitsamt, General Pale St. 62-66, D-1000 Berlin 42, F.R.Germanio.

ARTROZO KAJ VEGETARISMO

Vegetare vivanta kirurgo por speciala kirurgio en Hamburgo skribas: "Estas konate, ke la artrozo de genuoj kaj koksoj fariĝis nacia malsano, kiu malfaciligas la vivoŝancon de ĉiam pli multaj homoj. La homoj fariĝas nemoviĝemaj kaj post ia tempo devas ricevi artefaritajn artikojn. Mi konstatas, ke dum mia longjara praktikado mi inter miaj suferantaj pacientoj ne trovis verajn longjarajn aŭ denaskajn vegetaranojn. Tio estas plia pruvo pri tio, ke vegetara vivmaniero estas pli ŭtila al la sano de niaj artikoj. Al la homoj kun malsanaj artikoj ni povas do rekomendi veran vegetaran nutradon. Vegetaranoj ankaŭ pli rapide reagis al akupresuro, akupunkturo, homeopatio kaj fitoterapio. Ĉe nevegetaranoj estas necese la akupunkturoni ripeti pli ofte kaj uzi pli fortajn dozojn de homeopatiaj medikamentoj.

LA PLEJ AĜA SUDAFRIKANINO

S-ino Lena Jantjies, la plej aĝa - 136-jara - virino de Suda Afriko, ankaŭ ne perdis sian rideton. Sian 136-an naskiĝtagon (pri la naskiĝo ŝi havas dokumenton) ŝi solenis kun sia helpantino Anna Kempers, kiu estas pli juna, sed aspektas pli aĝa ol la jubileantino. La forta avino rekomendas asketismon: "Ne fumi, ne trinki alkoholaĵojn, neniam manĝi civilizajn manĝaĵojn kaj viandon, fidi Dion kaj resti ĉe avena kaĉo kaj legomoj".

Laŭ "Stern"

1100 km de la dana ĝis aŭstra landlimoj

KURO TRA GERMANIO

La iniciatinto de tiu ĉi entrepreno estas vegetarano Gisela Requate, kiu jam similan kuradon entreprenis en la jaroj 1978 kaj 1979 kaj en aŭgusto-septembro 1981 kun kvin pliaj partoprenantoj. Nun ŝi startos denove kun 45 kurantoj. - Kial? - Ŝi volas pruvi ke al la sporto - sed ne nur al la sporto - apartenas sana nutrado.

En la jaro 1981 estis la kurado subtenita mone kaj sanitate de D-ro van Aaken, kiu pruvis ke la formo de nutrado estas grava faktoro por persisteco kaj por la sano. Sed nun estos la rezulto ankoraŭ pli grava. La partoprenantoj estas distingitaj laŭ la formo de sia nutrado. La unua grupo: freŝaj nutraĵoj sen animalaj albumenoj; la dua grupo: vitale riĉaj ovo-laktaj nutraĵoj; la tria grupo: ordinaraj nutraĵoj. Ĉiuj partoprenantoj konservos sian nutradmanieron ankaŭ dum la kurado kaj ĉiuj tri grupoj kuros kune. Dum la kurado ne temas pri konkurado. La entreprenon oni observos kuracscience. La kuracaj kontroloj volas konstati eventualajn diferencajn ŝanĝojn de fiziologiaj procedoj kaj prilabori ilin en laboratorioj.

La kurado okazas sub aŭspicioj de Socio por Sankonsilado, malsanulejo en Lahmhöhe (D-5420 Lahmstein) kaj Asocio de Germanaj Vegetaranoj (Muncelerstr. 18.b, D-3000 Hannover 91). La nutradon kaj la tranoktojn financas la partoprenantoj mem. (Der Vegetarier 3/86)

SUBTENA RONDO POR SOJO

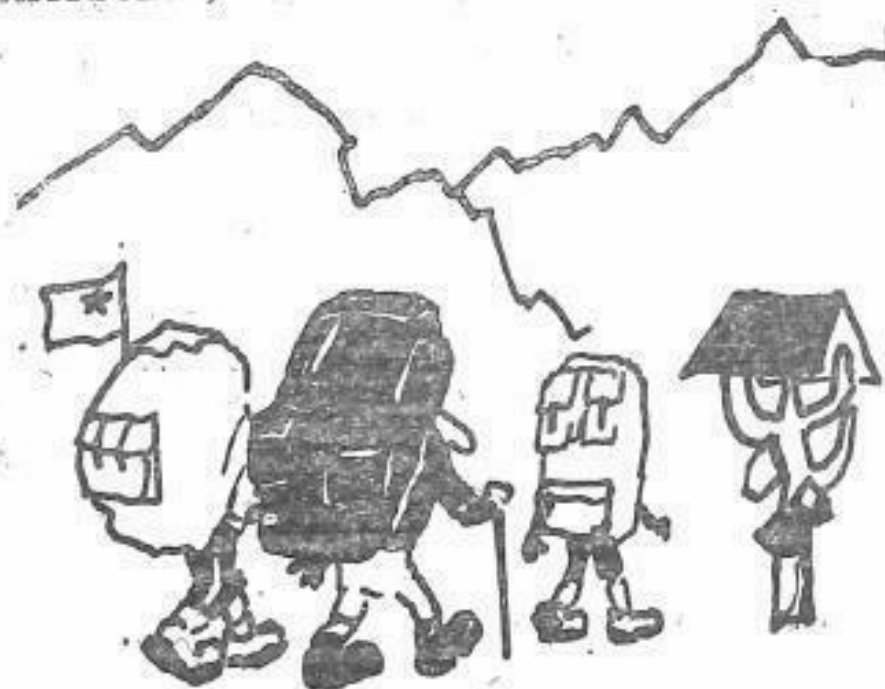
Sojo estas unu el la plej malnovaj kaj kulturaj kreskaĵoj sur la tero. Ĝi enhavas multajn valorajn kreskaĵajn albumenojn kaj povas ne nur anstataŭi, sed eĉ superi la viandon. Se en norda Eŭropo povis enhejmiĝi la maizo, estas eble

kulturi ankaŭ konvenajn specojn de sojo. Por tiu ĉi celo fondiĝis "Germana societo por subteni la kulturadon de sojo". Jara membrotizo estas 20 DM. La membroj ricevos la bezonatajn informojn ĉe la adreso de la societo: Landwirt Vater, Braikestr. 18, D-7432 Urach/Württ.

MIGRADO KUN FASTADO

Regiona grupo Ulm, apartenanta al Vegetara Asocio de FRG, kolektas spertojn lige kun la "migrado kun fastado" (la lasta okazis en la tagoj 25.-27.10.1985). La migradon ĉeestis kvin viroj kaj dek unu virinoj en la aĝo 17-70 jaroj. Dum la unua tago oni migris 25 km kaj admiris la belecon de la naturo. Vespere okazis prelego pri spirado, jogo, kaj vivoritmoj. Migrado kaj fastado estas nek memtorturado, nek sporta disciplino. Ĝia celo estas trovi sin mem.

Similaj migradoj okazas dum la tuta jaro ne nur en Germanio, sed ankaŭ en la najbaraj landoj. La informojn donas: Christoph Michl, Mühlenfeld 9, D-2161 Ahlerstadt, F.R.Germanio.



ELSTARAJ VEGETARANOJ

Ankoraŭ antaŭ kelkaj jaroj oni ne povis trovi inter elstaraj homoj multajn vegetaranojn. Oni sciis pri Jehudi Menuhin, Albert Schweizer, Elly Ney kaj kelkaj aliaj. Sed jam multe ŝanĝiĝis.

La gazetaro jam skribas pri aktoroj kaj sportistoj, kiuj vivas vegetare. Jen kelkaj gazettitoloj: Bela vegetarano Christina Kaufman. Aktorino Christiane Rückert vivas vegetare. Brigitte Bardot ne mortigos bestojn, eĉ se ŝi devus morti pro malsato. Doris Day, stelo de Hollywood, kiu aktoris jam en pli ol 100 filmoj, vivas vegetare, kaŭze de simpatioj al animaloj. Arbarestro de arĝenta ekrano Rudolf Lenz jam 20 jarojn estas konvinkita vegetarano, nefumanto kaj abstinenculo. "Beatle" MC Cartney manĝas nenion el mortigitaj bestoj. Admirata junulo de Hollywood Richard Chamberlain vivis severe vegetare.

La gazeto "Badisches Tagblatt" de 16.9.1985 citas tenisan specialiston Boris Becker: "Se senvianda nutraĵo bongustas al Ivan Lendl (tenisa ĉampiono), ĝi bongustas ankaŭ al mi." Plue ni legas: "25-jara Ostrauer vivas same kiel Martina Navrátilová (tenisa ĉampionino), vegetare kaj tia nutradmaniero kaŭzas ŝiajn sportajn sukcesojn. La devizo de Lendl estas: Perdi superfluajn kilogramojn kaj gajni persistecon."

Memkompreneble, ju pli multaj estas tiuj, kiuj publike aliĝas al la vegetara vivmaniero, precipe aktoroj kaj sportistoj, des pli verŝajna estos plua disvastiĝo de la viv-reformo, precipe ĉe gejunuloj, kiuj tiurilate volas imiti sian idolon.

S-ek (Der Vegetarier)

KURANTINO -VEGETARANINO

18-jara fraŭlino Pfueller el Vaŝingtono venkis 2000 virojn en 15-kilometra kur-konkurso apud Rejno en FRG (per la tempo 55 min.). Pri la sukceso raportis ankaŭ la usona televido. Sekreto de ŝia sukceso: la fraŭlino Pfueller estas severa vegetarano, manĝas legomojn, fruktojn, avenajn kaj tritikajn kaĉojn.

STUDAĴO PRI VEGETARISMO

En 1983 komenciĝis la preparado de studaĵo pri vegetaranoj, aranĝita de Instituto por Nutrado ĉe la Universitato en Giessen (FRG). Ĝi havis grandan eĥon. Oni disendis 3692 demandilojn, el kiuj 60% revenis plenigitaj. Temis pri personoj, kiuj almenaŭ dum 5 jaroj praktikis vegetaran vivmanieron. Celo de la studaĵo estis precizigo de la praktikataj formoj de vegetarismo rilate al la sano kaj nutraĵ-fiziologia valoro, ellaboro de konceptoj por informado pri la nutrado kaj malkovro de eventualaj malfortaj flankoj de vegetarismo.

La studaĵon partoprenis 64% da virinoj kaj 36% da viroj, en la aĝo inter 17-87 jaroj, korpopezo 39-101 kg, alteco 142-193 cm. La klereco de vegetaranoj estas pli alta ol de la meza civitano de FRG: baza lernejo - 18%, mezlernejo - 31%, abiturientoj - 12,5%, altlernejo - 34,5%. 71% de la partoprenintoj estas vegetaranoj pro etikaj kaŭzoj. Al vegetarismo venas la homoj el sia propra konkludo, sed vegetara literaturo povas esti valora impulso. 70% uzas ĉiutage fruktajn sukajn kaj kuracherbajn teojn. 72,2% posedas sian propran grenpistilon kaj uzas freŝan pistitan grenon. Nur 10% uzas ĉiutage ĝermantan tritikon. La plej granda parto uzas sojon aŭ produktojn el ĝi. 95,3% havas la konvinkon, ke vegetara vivmaniero tre pozitive influas sanstaton.

San-malfacilaĵoj de la partoprenintoj:

alta sangopremo.....	1,6%
hepataj ŝtonetoj	0,8%
stomakaj ulceroj	0,4%
reŭmatismo	4,3%
artrito	3,1%
variko	17,6%
konstipoj	3,5%
hernio	2,7%
hepata cirozo	0,8%
diabeto	1,2%
kor-infarkto	0,6%

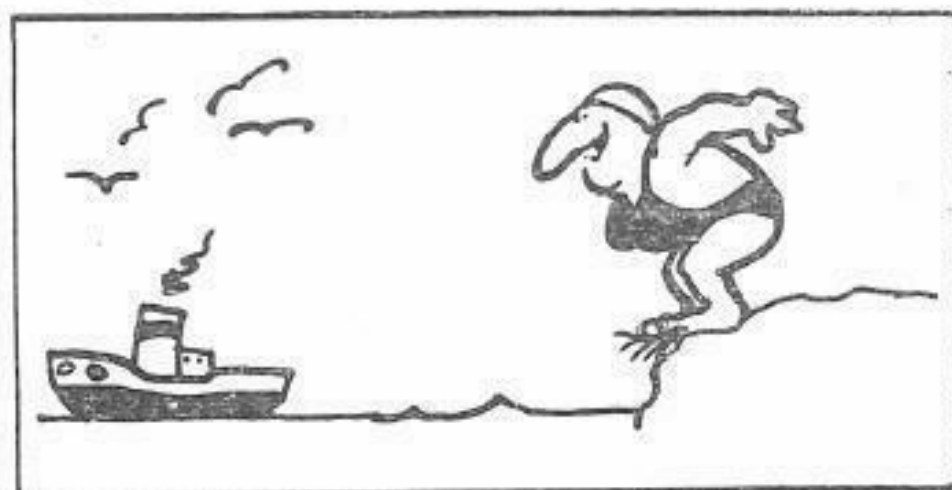
La menciitaj san-malfacilaĵoj estas tute bagatelaj kompare kun sama nombro da homoj, kiuj manĝas viandon.

Post kompleta trastudo de la akiritaj materialoj oni planas eldoni finraporton.

Instituto por Nutrado,
Justus-Liebig Universitato,
Wilhelmstr. 20, D-6300 Giessen, FRG

REKORDO DE VEGETARANINO

S-ino Ute Niemz, 28-jara denaska vegetaranino, nuntempe tradukistino en Heidelbergo, kiel la unua germanino tranaĝis Kalezan Markolon de Dover ĝis Cap Gris, en la tempo 17h 55'. Pokalo da varma kakao, eltrinkita dum naĝado en la maro, vitaminoj kaj robinia mielo helpis al Ute Niemz dum konstante malbona vetero tranaĝi la markolon kaj atingi la celon.



105 ROZOJ AL NASKIĜTAGO

105 rozoj al naskiĝtago estas bela donaco. Alportis ĝin al sia avino agronomo G.A.Satrjan el altmontara zangezura distrikto en Armenio. La nombro de floroj konformas al la aĝo de jubileulino. Sinjorino T. Grigorjanova estas la plej aĝa civitanino de la regiono. La recepton por konservi la vignecon vidas s-ino Grigorjanova en fizika laboro kaj en vegetara nutraĵo. Oni scias pri ŝi, ke ŝi konas ankaŭ la sekreton de kuracherboj kaj uzas ilin por prepari kuracilojn. (Laŭ "Svobodné Slovo")

Beletra Angulo

La dumil-sesdek-sepan jaron indikis la kalendaroj. Estis ĵus antaŭ cent jaroj, kiam en la Kap-Urba kliniko oni realigis la unuan kor-transplantadon en la bruston de paciento kun la nomo Waschansky.

Multe evoluis la mondo dum tiuj cent jaroj! Sukcese flugadas kosmaj veturiloj en la kosma spaco, ĉesis militoj kaj la homaro ĉiujn eltrovaĵojn de la tekniko utiligis por servi al la paco. Ĉiuj institucioj, subtenataj de la Mondo-ŝtato efektivas ĉion por certigi la bonfarton de la homoj. Tia sociala institucio estas ankaŭ ICeHoBo, - legu Instituto por Certigi Homan Bonfarton. En ties agadsfero estas ankaŭ protektado de la familio kaj la hejmo. El ties multflanka agado ni notis ankaŭ tiun ĉi interesan okazintaĵon: Sinceraj amikoj estis la s-roj Bonkor kaj Ĝojkor. En la nuna moderna mondo, kiam ĉiujn laborojn faras jam aŭtomataj maŝinoj anstataŭ homoj, ankaŭ la nomojn oni mallongigite enigis en la elektronikan "cerbon" de la maŝino, do tiel la menciitaj nomoj estas tie "enkapigitaj" per la literoj BoKo kaj GoKo. BoKo estas intima kunlaboranto de la MoPoKoCo (= Mond-Populacion-Kontrolanta Centro), dume GoKo funkcias kiel ĝojo-certiganto ĉe la HoLiSe (= Homan Liberecon Servanta Entrepreno). La ĉiusemajnan unutagan labortempon, kiun sekvas ses "liberaj sabatoj", la du bonaj amikoj ofte kutimas pasigi kune. El la iama vivmaniero de la homoj estas jam

multaj aferoj forgesitaj sed ĉar la amo, geedziĝo, familio ktp. estas ankoraŭ nun sociaj kutimoj, estas natura fenomeno, ke en iu bela tago BoKo edziĝis kaj iom poste ankaŭ GoKo. La bona amikeco daŭris plu kaj laŭ la kutimoj ili ofte renkontiĝis kaj pasigis belajn vesperojn kun la ĉeesto de la ĉarmaj edzinetoj.

Post kelkjara feliĉa familia vivo ekestis inter Boko kaj lia edzino Anjeto gravaj problemoj. Nome, BoKo rekte deklaris al sia edzino, ke al li pli pla-

ĉas la edzino de GoKo, Enjeto...

Sed la afero - je lia surprizo - ne ĉagrenis Anjeton, ĉar ŝi reciproke deklaris al BoKo, ke al ŝi pli imponas GoKo...

Tamen montriĝis nesuperebla malfacilaĵo en tio, ke sekve de spertoj el la pasinta jarcento, kiam ege multiĝis la eksedziĝoj, validis nun leĝo, malebliganta disiĝon de la geedzoj. GoKo havis influajn konatulojn (protek-

cio tiam ne plu ekzistis), li entreprenis ĉion eblan por nuligi

la geedziĝon, tamen ĉio restis senrezulta. Kaj ĝuste tiam engaĝiĝis en la problemon la HoFeCI (= Homan Feliĉon Certiganta Instituto), kiel kompetenta ŝtata organo, kaj tiu ekagis por reordigi la du familiojn, respektive ilian feliĉan staton. Sekvis diversaj laboroj de aŭtomataj maŝinoj. La unua estis EKG, kiu konstatis, ke la kvar koroj estas duraj kaj neinflueblaj. Tial, ĉar ne montriĝis alia solvo, la elektronika cerbo de HoFeCI deklaris la verdikton: Ĉar la du



viroj ne kapablas ŝanĝi siajn kor-sentojn, ĉe ambaŭ estas necesa reciproka transplantado de la koroj!

Do tiel okazis, ke estis laŭleĝe en-hospitaligitaj la du "deliktuloj" en la ŜoKoKon (= Ŝtatan Kor-Klinikon) kaj la operacioj okazis la 30-an de februaro 2067. La kor-transplantadoj estis tiutempe jam normalaj kaj ne viv-danĝeraj aferoj kaj kompreneble ankaŭ tiuj ĉi estis sukcesaj kaj bonrezultaj. Tiel en nelonga tempo ĝoje pulsas la koro de BoKo en la brusto de GoKo kaj la koro

de GoKo en la brusto de BoKo... Kaj post kelkaj tagoj povis jam BoKo kun feliĉego ĉirkaŭbrakumi kaj al sia koro alpremi la amegatan Enjeton, kaj GoKo la per sia koro elektitan Anjeton...

Estas sendube natura afero, ke ili ankaŭ poste vivis en plena kaj plej bona amikeco kaj en nepriskribebla feliĉo, - jam forgesinte la iom nekutiman manieron, laŭ kiu ĉiuj trovis reciproke la verajn elektitojn de siaj koroj...

Ĉion tion por la postaj generacioj notis la 26-an de decembro 2067

Ladislauo Tipary, ĈSSR

Humuro

Elekto

- Mia edzino deklaris, ke ŝi forlasos min, se mi ne ĉesigos devigi ŝin kuiri vegetare.
- Malfacila situacio, ĉu?
- Jes, vere... Mi malfacile al kutimiĝos al ŝia foresto...

Ĉe kuracisto

- Mi jam diris al vi antaŭ unu jaro, ke vi baldaŭ mortos, se vi ne ĉesos fumi. Nu, kiom da cigaredoj vi fumis de tiam?
- Sufiĉe por ridindigi vian sciencon, sinjoro doktoro!

Ĉe kuracisto

- Vi devas ĉiumatene trinki unu glason da lakto.
- Tion mi faras, sinjoro doktoro, sed mia edzino asertas, ke ĝi estas kafo.

Vizito

- Bonvolu preni ankoraŭ unu pomon!
- Dankon, jam mi estas tute plena.
- Do prenu kelkajn en vian aktujon.
- Dankon, ankaŭ tiu jam estas plena.

Ĉe kuracisto

- Sinjoro doktoro, kiajn gimnastikajn ekzercojn mi faru, por maldikiĝi?
- Turnadu per la kapo dekstren kaj maldekstren.
- Kiam kaj kiel ofte?
- Ĉiam, kiam oni proponas al vi manĝi.

Vegetara tagmanĝo

- Infanoj, rapidu hejmen, ĉar forvelkos la tagmanĝo!



Korespondi Deziras

□ Mezlerneja instruistino (Gastromia Teknikumo), diplomita en Agrikultura Akademio en Poznano, fako "Nutrado de la homo", interesiĝas pri simfonia muziko, turismo, sporto, kuirado kaj trikado, kaj deziras korespondi kun vegetaranoj el aliaj landoj: Krystyna Groszek, ul. Franowska 2/40, PL-65-001 Zielona Gora, Pollando.

□ 21-jara vegetarano deziras korespondi kun samideanoj diverse (ĉefe pri vegetarismo) ĉeĥe, pole, germane, france, itale, hispane, kroate kaj Esperante: Andrej Bočkarjov, ab.jaščik 14, SU-659333, Biisk-33, Sovetunio.

□ 84-jara esperantisto-vegetarano deziras korespondi tutmonde pri la naturo kaj interŝanĝi bildkartojn. Vasilij Rybakov, Gogolja 66, SU-613 100 Slobodskoj (Kirov), Sovetunio.

Mi deziras verki

LIBRON PRI VEGITARISMO
en urdua lingvo

por propagandi vegetarismon
en Pakistano.

Mi turniĝas al esperantistoj
en la tuta mondo kaj petas pri
alsendo de konvenaj materialoj.

Adreso: Saeed Ahmad Farani,
House N^o K-118, Machine Monalda
N^o 3, Jhelum, Pakistano.

Nia Gratulankedo

S-ro V. Orbán, Hostie, ĈSSR, 90 jaroj.
S-ro P.Enz, Zürich, Svislando, 88 jaroj.
S-ino J.Bräutigam, Meissen, GDR, 87 jaroj.
S-ino Ph.Mr.Valjanová, Bratisl., ĈSSR 85 j.
S-ino O.Robotham, Anglio, 85 jaroj.
S-ro Severný, Komárno, ĈSSR, 84 jaroj.
S-ro A.L. Šejnker, Sovetunio, 82 jaroj.
S-ro L.Zgirski, Toruń, Pollando, 80 jaroj.
S-ro G.L.Damjanov, Kazanlak, Bulg., 75 j.
S-ro E.V.Tvarožek, longjara redaktoro
Esperantisto Slovaka, 65 jaroj.
S-ro Karel Kraft, ĈSSR, 60 jaroj.
S-ro Severný, N.Zámky, ĈSSR, 85 jaroj.
S-ino O.Landheer, Nederlando, 80 jaroj.
S-ro Hugo Landheer, Nederlando, honora
membro de TEVA, art-pentristo, kiu
donacis valorajn verkojn al Slovacia
EA kaj V.Familio en Dudince, 90 jaroj.
D-ro A.Lukáč, CSc., Prez. de Slovacia
Esperanto-Asocio, 55 jaroj.
S-ino M.Řezáčová, Tanvald, ĈSSR, 94 jaroj.

S-ro K.L.Ctibur, Třebíč, ĈSSR, 95-jaroj.
Ni sendas korajn bondezirejn al la feli-
ĉaj gepatroj Sporinský en Senec, ĈSSR,
al kiuj naskiĝis filineto Vierka.
Al ĉiuj jubileantoj ni dezi-
ras bonan sanon kaj multe da
ĝojo en la vivo!

Mortanoncoj

S-ino Maria van Roes, Zeist, NL, 99-jara.
S-ino Scapodi Vera, Hungario, 96-jara.
S-ino Ružena Balátová, Praha, CS, 95-jara.
S-ro Vilho Setälä, Finnlando, 93-jara.
S-ro Romain Chambaz, Francio, 81-jara.
S-ro Gyula Bénik, Vác, Hungario, (?)
S-roj Braun kaj Sturzeneger, Svislando.

Al la familianoj ni esprimas nian since-
ran kondolencon. Honoron al ilia memoro!

Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkoto por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ 1-foje jare) al siaj Landaj Reprezentantoj—Perantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. — La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Prezidanton pri la pagintoj. La individuaj pagintoj faru tion mem. EV vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj la kvalito de EV dependas rekte de la malavareco de la donacintoj.

Ni dankas pro la alvenintaj mondonacoj al

Aŭstralio: s-ro Bob Felby sendis de tiaj legantoj (sen nomar-listo) 113,66 gld. **Ĉeĥoslovakio:** Baculík 50, Bednářová 35, Čada 35, Černík 100+100, EK-Česká Třebová 40, EK-Pardubice 60, Franc 30, Fritsch 100, Chaloupka 50, Chlapec 70, Járová 30, Kánská 50, Kotyzová 30, Malovec 50, Mikota 50, Merunková 100, Mikolajková 100, Niemczyk 40, Novák 50, Lavlík 100, Peterková 30, Poulové 100, Režábová 100, Stefánová 50, Stýblová 30, Szappancsik 50, Šikl 100, Vašek 10, Vlasák 20, Voleská 50, Zubek 45 Kčs. **Finnlando:** Backholm 50, Joki 29, Kuhanen 75+50, Lankinen 40, Rannisto 20 Mk. **Hispanio:** Auger 1000, Aguilar 1000, Aznar 1000, Boix 1000, Boluda 200, Clerch 1000, Deltell C. 1000, Deltell J. 2000, Fernandez 1000, Fillat 600, Giner 500, Gonzales 500, Götzen 1000, Guzman 1400, Llapert 1000, Llop 1000, Margais 1000, Martinez 1000, Parkinson 3000, Pi 1500, Rodon 1000, Vidal 1000 pes. **Norvegio:** Hoff 36,39 gld. **Svedio** Gustavsson 40, Hammerberg 50, Karlsson 100, Svensson 30, Wadeborg 30 Kr.

Estimata amik(in)o!

Mi volas korespondi kun vi. Mi estas 25-jara fraŭlo, mi havas blujajn okulojn kaj blondajn harojn, mi interesiĝas pri turismo, filmoj kaj landkartoj. Skribu al mi ion pri vi! Mi ŝatus ekkoni vian patrolandon. Estu tiel afabla kaj sendu al mi landkarton de via lando por aŭtomobiloj kaj skribu al mi, kion mi sendu reciproke. Bonvolu skribi laŭeble baldaŭ!

Jaroslav Mastník,
Skřivánčí č. 66,
CS-466 01 Jablonec nad Nisou,
ĈEĤOSLOVAKIO

PROSPEKTO

PRI ĈEĤOSLOVAKIO EN ESPERANTO

Kun tiu ĉi n-ro de EV ni sendas al niaj enlandaj legantoj (ĈSSR) faldfolion-prospekton
ĈEDOK PREZENTAS AL VI
ĈEĤOSLOVAKION.

Interesiĝantoj, kiuj volas sendi la prospekton al eksterlandaj korespond-amikoj, povas ricevi plurajn ekz.-ojn de Arnošt Váňa, 962 71 Dudince, sendante egalan kvanton da 50-heleraĵ PM-oj por la poŝtelspezoj.

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO.
VICPREZIDANTO: Dr. Inĝ. L. Fritsch, M. Gorkého 10, 37001 Č. Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
ĜEN. SEKRETARIO: W. Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
KASISTO: William Parrott, 31 Mayflower Avenue, Exeter, EX 4 5 DS, ANGLIO

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA-1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: Bob Felby, 11 Clare Street, Athol Park, S.A. 5012, Adelaide
Belgio: Camiel de Cock, Vorsemeemdenweg 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 ST 13 7SR
Bulgaro: Svoboda G. Damjanova, Makarlopolski 7, BG-6100 KAZANLAK
Ĉeĥoslovakio: Judr. Jan Chladný, Dudvážská 23, 82107 BRATISLAVA
Danlando: E. J. Frost, Ved Fortunen 16, DK - 2800 LYNGBY
Egiptio: D-ro Tadlos Megalli, 11 Haret Sayed Hasaner H.S.G.B., CAIRO
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF-055 100 HYVINKÄÄ 51
F.R. Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH-WINKEL
Germana D.R.: Erich Vürker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Greko: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATENO
Hindio: S. John Bosco, N^o 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiarpet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Família, 4t, 3^a, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em. 4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irano: Turan Sagafi, Shahrara Block 18, N^o 17, TEHERAN 14 - 458
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K. Eliezer 35157) IL-31091-HAJFA
Japanio: D. MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Petar Levar, Dravska 81, YU - 43 361 KALINOVAC
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Kuvajto: Hussain Mohammed Al-Amily, P.O.B. 2777, SAFAT-KUWAIT
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D.F. 06000
Nederlando: Frankleno de Zusto, Postbus 399, NL-3740 AJ BAARN
Norvegio: Bjorg Norsted, Skåraasen 2, N - 1620 GRESVIK, Norvegio
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S. A. Farani, House N^o K-18, Machine Mohalda N^o 3, JHELM
Pollando: Janusz Ostrowski, 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugallio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Columbor 7, ap. 1, sect. 3, 70-498 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU-232 044 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Sud-Afriko: J.P. Hammes, 30 Ollenhoutstr. 3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA; ĝir. 172716-3
Svislando: Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO-4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

NEPREDAJNĖ! Vydal Slovenský esperantský zväz,
ako prílohu Esperantisto Slovaka.

Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985