

Esperantista Vegetarano **3**

1986

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Redakcio

Karaj Legantoj,

Tiun ĉi numeron mi transdonas al la presejo pli frue ol ĝi sukcesis finpresi la antaŭan. Bonvolu do pardoni al mi ke mi en ĝi ne povis konsideri viajn rimarkojn, proponojn aŭ kritikojn, reagi al la leteroj. La numeroj 2 kaj 3/86 do aperos unu post la alia kaj tio estos punkto post la plurjara malfrua aperado de nia gazeto. Komprenoble la sorto de EV dependas ankaŭ de vi ĉiuj: sen viaj kontribuoj kaj monhelpo ĝi ja ne povus ekzisti.

Anticipe dankante pro viaj reagoj

vin amike salutas via Redaktoro

Enhavo

- 3 VORTOJ DE LA PREZIDANTO (K.Fettes, Irlando). Letero el Dudince (E. Váňa, ĈSSR).
- 5-7 La natura kuraca metodo. "Allium Sativum" — miraklodona kuracilo fiodora (H.M.Schweizer, F.R.Germanio.).
- 8-9 Frato de la fama ginsengo (tr. SaZe, ĈSSR.)
- 10-11 TRA LA MONDO: Vegetarano kaj komputoroj. Feliĉaj vegetaranoj. Galŝtonetoj ĉe vegetaranoj. Centjara novedzo. Kronprinco - vegetarano. Vegetarismo en Anglio. Feliĉe sen viando. Patrino lakto. Mortis la plej aĝa Egipto. Naturkuracado.
- 12-17 BELETRA ANGULO: La hejmo de la metiisto (Rakonto de Nov-Jorka kuracisto el la jaro 1890). Io pri Diogeno (el la slovaka: V.Ďuran, ĈSSR).
- 18-19 LETERKESTO. POR NIA KUIREJO: Terpomtorto; Picao por vegetaranoj (O.Landheer, Nederlando). Renkontiĝo de naturamikoj, vegetaranoj kaj joganoj (E.Váňa, Ĉeĥoslovakio).
- 20-21 POR NIA ĜARDENO: Sojo - kreskaĵo de la estonteco (V.Sládeček, ĈSSR). La milio (A. Duran, Francio). Migdalo (V.Hromov, USSR).
- 22-23 KORESPONDI DEZIRAS. HUMURO. Anoncetoj. GRATULOJ. MORTANONCO. LIBERVOLAJ MON-DONACOJ.
- 24 LA ESTRARO DE TEVA. LANDAJ PERANTOJ — REPRESENTANTOJ DE TEVA.

Esperantista Vegetarano

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA
VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908

(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj
viv- kaj nutrad-manieroj"

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

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:
Otga Novotná,
Reiznerova 2,
811 01 Bratislava, ĈSSR

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

Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto

Karaj Membroj!

Jen la dua numero de nova, pli profesia serio de nia bulteno. Mi esperas ke ĝi stimulos viajn leterojn; sed ne forgesu per ili ne ĝeni nian Honoran Prezidanton, ĉar vi tutsimple donos al li la laboron resendi la leteron al mi. Kompreneble tio rilatas nur al la organizado de TEVA.

Sed ĉu Esperantista Vegetarano estas bulteno, aŭ ĉu gazeto, novaĵ-letaro aŭ revuo? Kutime ĝi ja portas la epiteton "bulteno", sed fakte ĝi ĝis nun malofte enhavis tiujn raportojn kiuj karakterizas tian eldonaĵon. Unu kialo certe estas ke, kiam periodaĵo ne havas difinitan aperdaton, la legantoj ne sentas stimulon verki raportojn, kies valoro ofte dependas de la aktualeco. Nu, ekde nun nek vi nek mi havos tiun pretekston por ne sendi kontribuadojn.

Mi mem sentas kulpecon ĉar mi neniam sendis raporton pri nia Jarkunveno en Aŭgsburgo. Precizan tagordon ni havis por tiu kunsido; sed problemoj estis: (1) pli ol la duono de la 40 partoprenantoj ne estis membroj de TEVA, (2) el la veraj membroj, malmultaj elektis paroli, (3) la ĉefa decido, pri aĉeto de tajpilo, per kiu nia germana peranto kompostus la bultenon, nuliĝis. Nu mi tamen volas danki Detlef Meler pro lia afabla propono - kaj mi esperas uzi almaniere lian entuziasmon ... Mi fine kaj mallonge menciu la IVU-kongreson kiu okazis dum marto en Jugoslavio. Ĉar la raporto pri ĝi jam aperis en la maja n-ro de Esperanto (EV 2/86), mi ĉi-tie nur danku Lilia Fabretto kaj Vilĉjo Simcock pro ilia altvalora helpo, kaj menciu la fortan konvinkon de ni tri ke la plej bonan laboron por TEVA oni faros ne inter esperantistoj nevegetaraj sed inter vegetaranoj kiuj ankoraŭ ne scias pri Esperanto. Karaj membroj, kion vi opinias pri tio? Elkore via Christopher Fettes

Karaj Geamikoj,

Kun ioma rideto surprizaĝe mi skribas al vi tiujn ĉi vortojn pere de nia novhaskiĝinta Esperantista Vegetarano, sed

ankaŭ kun dankemo al ĉiuj, kiuj al mi skribis kaj esprimis al mi zorgemon pro mia - "longa suferado"... - Jes, tiujn vortojn el la MESAĜO de nia "nova" Prezidanto en EV 1/86 iuj komprenis tiel, ke mi estis malsana kaj longe suferis, dume nia Prezidanto

aludis la longajn jarojn, kiam mi kiel unusola persono faris ĉion eblan por nia kara Esperantista Vegetarano, ke ĝi ekzistu kaj eĉ progresu. - Bonvolu do

scii, ke mi vere ne malsanis, sed plene laboris, precipe por nia kara TEVA, sed ankaŭ por Esperanto, kiu fariĝis jam parto de miaj vivo kaj vivo-celo.



S-ro Fettes en sia MESAĜO mencias "icm da ripozo" por mi, - sed (eble "bedaŭrinde") mia vivo-elemento estas laboro, - labori kaj labori, ĉar kiam mi tion ne povos fari, tio signifos finon de ĉio. Kaj mi ĝoje kaj eĉ dankeme al la sorto laboras, havante ĝojon

el tio, ke mi povas labori...

Jen tiom por vi, gekaruloj, kiuj al mi sendis la simpatiajn leterojn!

Amikece via Ernesto Váňa

La natura kuraca metodo

Per "NATURA METODO" ni komprenu higienajn rimedojn kapablajn helpi la naturon resanigi nin, kiam ni estas malsanaj kaj poste teni nin en stato de perfekta sano kiam ni estas kuracitaj.

Ĝenerale oni kredas, ke la malsano estas akcidento falanta sur nin deekstere, kaj kies viktimoj estas ni. Nu, vera tio ne estas, kaj ni povas tion demonstri per ekzemplo: inter dek personoj, kiuj troviĝis en trablovo, kvin aŭ ses malsaniĝos, dum la aliaj restos sanaj. Oni ankaŭ povas konstati, en sama familio, ke du fratoj suferas je skarlatino (tre infekta malsano), kaj ke la aliaj gefratoj ne estis trafitaj de ĝi.

Ni povus daŭrigi la citadon de multaj similaj kazoj, sed por tiu, kiu volas bone pripensi, tio devas klare demonstri, ke la "malsano" ne estas akcidento, sed ke ĝi estas konsekvenco de ĝenerala stato de la organismo pli-malpli ŝarĝita de toksoj.

Per "toksoj" ni komprenas la erojn fremdajn al la organismo, kiuj devus esti elĵetataj el la korpo, sed pro certaj kaŭzoj restas en ĝi. Tiuj toksoj obstrukcias la organojn kaj formas terenon favoran al disvolviĝo de iu ajn malsano.

Se la homo respektus la leĝojn de la naturo aŭ de la sana vivo, li neniam estus venenita, kaj li neniam malsaniĝus, sed, tial ke li vivas kontraŭnature, li venenas kaj malsanigas sin.

Do, se la stato laŭdire "de malsano" estas logika sekvo de niaj pekoj kontraŭ la universalaj leĝoj, la unua kondiĉo por resaniĝi estas reobservi tiujn leĝojn. Tiuj pekoj povas esti fizikaj, mensaj aŭ spiritaj. La homa estaĵo ne povas esti diserigata, kaj devas esti ĉiam konsiderata laŭ tiuj tri aspektoj.

Metodo, kiu rilatas nur la fizikan homon, tekniko, kiu rigardas nur la mensan homon, filozofio, kiu konsideras nur

la spiritan aspekton de la homo, ne povas pretendi celi al daŭra resanigo de malsanulo, pritraktante lin laŭ nur unu el tiuj tri nomitaj statoj.

La malsano povas esti la rezulto de nutrajaj eraroj, sed ankaŭ de kolero, fizika aŭ intelekta trolaciĝo, fierego, ĵaluzo, malamo, mizantropio k.c.

La franca esprimo "se faire du mauvais sang" (fari al si malbonan sangon, malkvietiĝi) estas tute ĝusta, kaj ĉiu scias, ke emocio aŭ iu ajn alia mensa malekvilibro malbone influas la digestadon.

La laiko ne ĉiam povas koni la naturon de la malsano, cetere eĉ ne ĉiu fakulo. Sed la nomo de la malsano ne gravas. Kiam oni estas malsana, la tuta korpo estas tia, kaj estas necese komenci flegi ĝin tute.

Ne necesas atendi la aperon de la malsano kaj koni ĝin. Pli urĝe, pli grave estas elimini ĉiun ĝermon de malsano. Tuj kiam io ne bone funkcias, estas necese kiel eble plej frue restarigi la ekvilibron. Ni akcentas la fakton, ke ne nur unu organo estas malsana, sed la tuta organismo. Se la kapo, la hepato aŭ la genuo estas malsanaj, la tuta organismo estas trafita, ĉar se la korpo estas kunmetaĵo de anatomiaj eroj, ĝi estas ankaŭ fiziologia kaj biologia kunmetaĵo, ĝi estas unu tuto.

Tial ni ne konsideros la apartan kuracadon de la malsanoj, sed ni trafos rekte la ununuran kaŭzon kiu estas: la akumulado en la tuta organismo de malsanecoj nomataj toksoj.

Tiuj substancoj, englutitaj precipe

kun nenaturaj manĝoj, restadas en la intesto, kaj, kiam la obstrukco iĝas troa, ili ekfermentas, okazigante ofte fortan internan konsumon, kaj ekestas febro, la nura reago de la organismo kontraŭ la invadantoj. Tiu reago estas akompanata iaforte de laksoj, ŝvitadoj, malklara urino k.c., aŭ ankaŭ de vundoj, aknoj, fistuloj, hemeroidoj, ulceroj, k.c.

Oni do komprenas la danĝeron haltigi tiun mekanismon de sindefendo, forigante la febron aŭ la lakson, fermante la vundojn aŭ la ulcerojn per pomadoj, kaj kuracante per operacia metodo la farunkojn kaj hemeroidojn. Per medicinaj aŭ aperaciaj rimedoj oni nur sufokas la malsanon aŭ alilokigas ĝin.

Ekzistas nur unu rimedo por definitive resaniĝi: elimini la toksojn el la organismo per la naturaj rimedoj kaj eviti la englutadon de aliaj. Kontraŭnatura nutrado, difektita digestado, nesufiĉa eliminado kaŭzas, ke la intesto estas obstrukcata de putremaj materioj. Ni konstatis, ke tiuj akumulitaj materioj ekfermentas; la produkto de tiu fermentado estas eliĝo de toksaj gasoj, kiuj invadas la tutan organismon. Tiuj gasoj amasiĝas kaj kaŭzas en la likvaĵoj (sango, limfo, galo, k.a.) tion, kion la fama klerulo A.Lumière (Lumjer) nomas "floculats". Tiuj "floculats" aŭ "toksoj" afekcias la organojn laŭ du ĉefaj manieroj:

1) pro ia ekstera efiko (malvarmumo, bato, incitado aŭ ankaŭ emocio, ĉagrenoj, k.c.) la sango alfluas al la organo, kiu kongestiĝas, la sanga cirkulado malakceliĝas kaj la toksoj lokiĝas en ĝi.

2) La toksoj, moviĝante en la organismo fine fiksiĝas sur organon laŭ la leĝoj de la pezeco.

Personoj, dormantaj ekzemple sur la maldekstra flanko, rimarkos siajn organojn tiuflanke lokitajn, pli speciale trafitajn. Kiuj sidante laboras, tiuj estos malprotektataj kontraŭ hemeroidoj. Kiuj staras, tiuj ricevos varikojn, k.s. Se la putraj gasoj stagnas aŭ densiĝas, en la kapo ekaperas persista hemokranio. Se

la toksoj lokiĝas en la bronkoj, tiam naskiĝas la bronkitoj, kaj se ili kovras la pleŭron, la pleŭrito, kiun tre ofte sekvas tuberkulozo.

Ili povas preni aspekton de solidaj tuberoj, malmolaj partoj kaj aliaj formoj; aŭ fluidan, kiel ĉe hidropso; aŭ gasan, kiel ĉe neŭralgio.

Ofte la toksoj fiksiĝas inter du vertebro, kaj malrektigas la spinon, vundas la nervajn centrojn aŭ certajn nervajn kunligojn, el kio venas paralizo, nervaj kaj mensaj perturboj.

Ni do vidas, ke la ĉefa kaŭzo de malsanoj devenas de difektitaj digestado kaj eliminado. Nu, se la digestado kaj la eliminado funkcias neperfekte, estas nur tial, ke nia organismo ĝenerale ricevas nutraĵon, al kiu ĝi ne estas adaptita. Tial ni klopodu tuj korekti niajn erarojn pri la nutrado kaj elekti niajn manĝaĵojn, respektante la naturajn leĝojn. La liberaj bestoj, kies instinktoj sendifekte konserviĝis, observas la naturajn leĝojn, kaj venas al la fino de sia surtera ekzistado nekonante la malsanon kaj la kadukecon. Se ili estas vunditaj, ili petas la naturon pri la kuracilo. Sen vanta honto ni imitu ilin, uzante la naturajn elementojn, kiuj formas la bazon de ĉiu vivanta formo: la suno, aero, akvo, tero. Ni vidos poste, kiel uzi ilin, kaj kiel devas esti komprenata la vera natura nutrado.

Ni ne atendu nian resanigon de iu alia, ankaŭ ne de medikamento, injekto aŭ kirurgia operacio. Ni atendu nian resanigon nur de ni mem, kaj ni estu nia propra kuracisto. Ni ne atentu la kontraŭmikroban lukton, sed ni evitu liveri al la mikroboj, baciloj, k.a... la terenon nepre necesan por ilia multnaskeco. Ni memoru la aksiomon de Klaŭdio Bernard (Bernar) "La mikrobo estas nenio, la tereno estas ĉio".

Kaj ni malfidu la trompantajn aspektojn de kvazaŭa bonfarto: ruĝa vizaĝo, pufa ventro neniam indikas veran bonfarton kaj oni povas eĉ aserti, ke tiuj, kiuj aspektas tiaj, estas tre grave ve-

nenitaj. Profesoro P. Delore eĉ asertas, ke tiujn signojn montras la pli multaj viktimoj de la kancero.

Bonfarta homo havas rozkoloran vizaĝon; lia kolo estas ronda, glata kaj bone elstaranta, permesanta senpene turni la kapon; lia korpo ne estas ĝenata de graso ĉiam malutila kaj la fekado estas normala kaj regula. Bonfarta homo estas ĉiam kvieta, gaja kaj egalhumora. Tian estaĵon ni klopodu simili.

NATURA NUTRADO

Ni tuj diru, ke ni konsideras la reiron al natura nutrado nepre necesa por tiu, kiu volas unue resaniĝi kaj poste konservi la sanon.

Fakte, en periodo de akuta krizo, la demando pri la nutrado ne stariĝas, ĉar tiam estas necese sin deteni de ĉia manĝo, aŭ sin nutri nur per freŝaj fruktoj kaj fruktaj sukaj.

Ĉiuj fortoj de l' organismo, precipe la nervaro, devas kune labori por elimini la toksojn, kaj necesas ne malhelpi ilin. Bona digestado postulas gravan laboron de la tuta organismo.

Memoru, ke en la buŝo efektiviĝas la antaŭdigestado de la nutraĵoj ĉe la kontakto kun la salivo, kaj en la buŝo ankaŭ estas ĉerpata la plej granda parto de la vitaminoj, entenataj en tiuj manĝaĵoj. Oni ne povas sufiĉe akcenti la neceson bone maĉi kaj salivumi la nutraĵojn.

Jen kiel devas esti komprenata natura nutrado:

Laŭ sia dentaro (glataj mueldentoj) kaj siaj digestaj organoj (simpla stomako, longaj intestoj) la homa organismo similas tiun de fruktomanĝantaj bestoj. Neniel oni povas kompari ĝin al tiu de viandmanĝanto, aŭ ĉionmanĝanto (la nura ĉionmanĝanto, la urso, havas kelkajn mueldentojn).

La homa organismo ne estas ekipita por asimili viandon. Kaj eĉ se la viando havus la bonajn efikojn, kiujn oni al ĝi

neserioze atribuas, tiuj ĉi ne kompensus la difektojn, kaŭzatajn de ĝia tokseco.

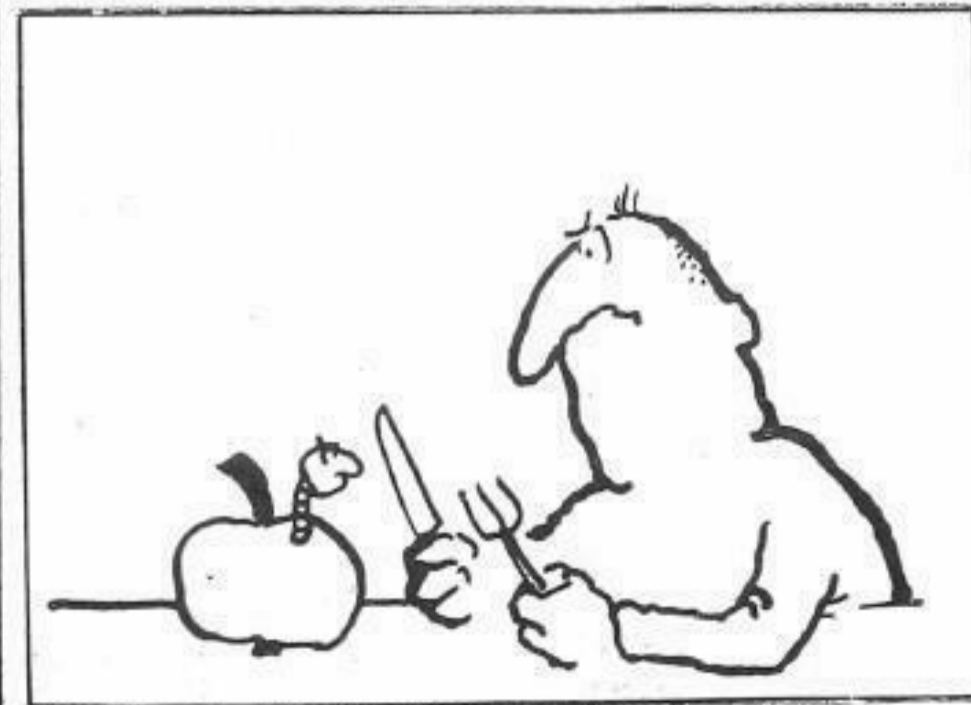
Do, se oni volas resaniĝi, oni eliminu ĉiajn viandaĵojn.

Krom la viando la plej uzataj kontraŭnaturaj nutraĵoj estas la blanka pano kaj la sukero (industria sukero). La blanka pano estas malfacile asimilebla nutraĵo; la brano, kiu ne plu estas en ĝi, enhavas la plej grandan parton de mineralaj saloj, vitaminoj kaj fermentoj, ebligantaj ĝian asimiladon. Oni do nutru sin prefere per griza aŭ plengrajna pano.

La blanka sukero estas vera kemia produkto, kiu efikas senmineralige. Prave oni diras al la infanoj, ke bombonoj faligas la dentojn. La sukero cetere partoprenas en tiu timinda privilegio kun la alkoholo. Uzu nur kansukeron aŭ mielon.

Alian danĝeron konsistigas la konserviĵoj, kiuj krom la skorbuto povas kaŭzi la botuluson (veneniĝo pro putra nutraĵo, ĉefe atribuita al bacilo) kaj la sekan oftalmiton (grava malsano de okuloj). Pro la sama kialo ankaŭ la kuirado en fermita kaserolo ne estas konsilinda por la malsanuloj.

Ni devas ĉiam elekti tiajn nutraĵojn, kiajn la naturo prezentas ilin al ni, kaj transformi ilin kiel eble plej malmulte. Oni ne forgesu, ke kia ajn kuirado perdigas al la nutraĵoj grandan parton de iliaj vitaminoj. Pro tio ni rekomendas kutimiĝi al la manĝado de nekuiritaj nutraĵoj kiel



eble plej multe; sufiĉas por tio redukti iom post iom nian guston kaj nian organismon.

Ni devas, ĉe ĉiu manĝo, unue manĝi frukton, poste plenteleron da salato, - krudaĵoj konsistantaj el diversaj verdaj salatoj kaj ĉiuj specoj de raspitaj radikoj. Oni spicu per iomete da salo, suko de citrono (anstataŭ vinagro) kaj se eble olivoleo. La plado de kuiritaj legomoj devas esti alportita post tiu de la krudaĵoj.

Oni kuiru en tre malmulte da akvo; plej digesteblajn legomojn oni prefere stufu.

La tritiko estas nepre necesa por la nutrado de la homo. Oni povas ĝin ĝermigi kaj aldoni ĝin al salatoj, aŭ aldoni ĝin tuj post la muelado. Ĝi taŭgas por tre bongustaj kuiritaj manĝoj (platkukoj, kaĉoj, kukoj, pano, ktp.). Oni muelu ĝin kruda (sufiĉas kafmuelilo), kaj uzu ĝin freŝe muelita.

Ĉiu devas scipovi fari hejme sian plengrajnan panon. La plengrajna pano

kaj la freŝaj kaj sekaj fruktoj konsistigas la idealan nutraĵon de la homo.

Ne uzu la bestajn grasojn, kiuj estas ankoraŭ pli toksaj ol la viando. La margarino enhavas preskaŭ ĉiam bestan grason kaj ĝi estas kemie preparata. Oni do ne uzu ĝin.

Rilate la lakton estas konsilinde, ke oni manĝu ĝin kazeigita, se oni estas certa, ke ĝi devenas de sanaj bovinoj.

Se oni deziras pli detalan sciigon pri la nutrado, konsultu nian libron "Pour vivre sain" ("Por sane vivi", eld. La Frateca Asocio "AMO kaj VIVO", Parizo, korespondadreso: 28, rue R.-Lefèvre, Bagnolet (Seine) - Francio).

Ni konkludu el tiu ĉi ĉapitro, ke por resaniĝi kaj resti daŭre en bona sano, estas necese sin nutri per tio, kion la naturo al ni prezentas, kaj kiel eble pleje en la stato en kiu ĝi prezentas ĝin al ni.

(El la libro "AMO KAJ VIVO")

La pola medicinisto Prof. D-ro Jerzy Lutomski, direktoro de la Instituto por Esploro de Medicinaj Plantoj, antaŭ nelonge raportis pri interesa testo ĉe grupoj da laboristoj de plumbofabriko: la toksa peza metalo solviĝis en la korpo kaj estis elpelita tra la renoj - helpe de ajlo. Laŭ la Prof. D-ro Jerzy Lutomski, responsas pri tio biologie aktivaj sulf-oleaj kombinaĵoj kiuj krom certaj enzimoj, same kiel A-, B1- kaj C-vitaminoj abundas precipe en freŝa ajlo. Jam tri bulberoj de ajlo ĉiutage sufiĉas: 3-foje ĉiutage maĉu unu bulberon antaŭ manĝado. Jam en la antikvaj ĉina

kaj egipta medicinoj ajlo estis rigardata kiel panaceo. Aĵo estas mondvaste konata en la popola medicino same kiel ĝi estas

Hubert M. Schweizer:

*ALLIUM
SATIVUM*

-miraklofara
kuracilo
fiodora

internacie la sekreto de bongusta kaj saniga kuirarto. Sed en Germanio ĝi estas pro siaodoro iom malŝatata: kuiristo spicu per ĝi nur tiom, kiom ne

ebligas, ke oni povas elgustumi ĝian uzon en la preta kuirado. Allakaze la spirado de gastoj preskaŭ haltas! Ne mirige, ke en Transilvanio ajlo uziĝis laŭdire eĉ por forpeli vampirojn kaj ke ankoraŭ en la pasinta jarcento kuracistoj en Eŭropo tute serioze uzis ĝin kontraŭ vampirismo - kaj kun sukceso kontraŭ konsumiĝo.

Moderna medicino atribuas al ajlo ĉefe antibakterian, antisklerozan kaj antikarcinogenan afikojn:

Antibakteria efiko: allcino efikas precipe kontraŭ la salmoneloj, koleravibrioj, streptokokaj stafilokokoj.

Antiskleroza efiko: cistein-sulfoksidoj malaltigas

kolesterinan spegulon, purigas kaj elastigas vaskulojn, sekve de tio malaltiĝas arteria tensio - samtempe pro antitromboze efikanta redukto de sanga viskozeco. Ĉelmetabol-aktiva katalizeco de sulfuro ankaŭ klarigas antidepresian efikon de ajlo.

Antikarcinomogena efiko:

Ĉe musoj oni konstatis selektivan blokadon de karcinomogena kromosomo-dividiĝo, pozitivan mitozoinhibicion de patologiaj kanceroĉeloj!

Fine jen agnoskita, aŭtentike naturkuraca:

RECEPTO

kontraŭ tenioj kaj trikinioj

Post la matenmanĝo raspu fajne 15 bulberojn de ajlo, post 1 horo prenu 2 supkuleronjn da ricinoleo: la parazitoj tutcerte foriros! La vermaj mukozoj ne eltenas amaraĵojn kaj tani- nojn, salojn kaj ceterajn oleojn. Tial ankaŭ karota dieto, absinta infuzaĵo kaj salvia lakto helpas (boligu

1 litron da kaprina lakto kun manpleno da salviaj folioj ĝis duonvaporigo, kaj trinku tion ĉi gluto post gluto frumatene - maksimuma aktiveco de la intesto estas inter la 7^a kaj la 9^a). Nesufiĉa deviviĝo de manĝitaj nutraĵoj, restaĵoj de organizantaj substancoj male donas nutromedion al la parazitoj. Pri tio atentigas precipe Rudolfo Steiner (Ŝtajner), fondinto de antropozofia medicino, rekomendante pro tio varian spicadon.

FRATO DE LA FAMA GINSENGO

Komuna trajto de ĉiuj narkotaĵoj, kiuj "plialtigas la humoron" aŭ "altigas la potencon" estas ilia malutileco. La efikoj estas ĉiam efemeraj kaj minacas la danĝero de alkutimiĝo. La animan kaj fizikan eŭforion oni pagas per postmizero kaj elĉerpiĝo, kaj ĉe la klasikaj narkotaĵoj eĉ per la morto. Sed ekzistas naturaj substancoj, kiuj ne apartenas al tiu ĉi kategorio, ĉar ili ne estas narkotaĵoj en la ĝusta senco de la vorto. Tamen ili havas agrablajn efikojn kaj kvalitojn.

Malkovro du jardekojn malnova

En Okcidento iĝis granda modo produkti diversajn plantajn ekstraktojn, inter ili ankaŭ el la arbusto Eleŭterokoko (Eleutherococcus senticosus), kiu relative abunde kreskas en Orienta Azio kaj estas botanike parenca kun la "panaceo" ginsengo. Diference de ginsengo, kiu estas "kvazaŭkaroto" kun brula gusto, estas eleŭterokoko dornohava arbusto, memoriganta rubuson. Tiun ĉi ekstrakton el folioj, floroj kaj fruktoj detale priskribas brita gerontologo D-ro S.Fulder en la libro "The Roots of Being" (La radikoj de la ekzistoj). Fulder analizas larĝajn eblecojn de la eluzo de tiu ĉi arbusto kaj akcentas, ke la okcidenta farmacia industrio nun malkovras ion, kio en Sovetunio havas jam longan

tradicion. La arbuston oni malkovris antaŭ du jardekoj dum laŭplana testado de drogherboj. La centro de la studoj fariĝis Instituto por Biologie Aktivaj Substancoj de la Akademio de Sciencoj en USSR (Vladivostoko). La esploro estis finita en 1962, kiam Ministerio por Sanferoj de USSR envicigis Eleŭterokokon en la aprobitan liston de instigaj medicinaĵoj - apud ginsengo kaj aliaj substancoj, transprenitaj el la tradicia medicino de Malproksima Oriento. Fulder citas el la libro de Korobko el la jaro 1974, ke eleŭterokoko havas nenion komunan kun la malpermesita "dopado" (dopingo), kaj ke la substancon oni povas arde rekomendi ne nur al atletoj, montgrimantoj kaj subakviĝantoj, sed unuavice al kosmonaŭtoj kaj entute al homoj, kiuj devas labori dum malfavoraj kaj pretendaj kondiĉoj. Por longdistancaj

Ŝoforoj kaj pilotoj estas la ekstrakto preskaŭ ideala animfreŝiga rimedo. Sovetiaj kosmonaŭtoj ekzamenis ĝin dum la longtempaj restadoj en la kosmo.

Nek narkotaĵo, nek medikamento

Eleŭterokoko (Eleutherococcus senticosus) havas minimumajn apudajn efikojn en la formo de provizora kaj ne granda altigo de la sango-premo. En USSR oni uzas ĝin ne nur por la plibonigo de la korpo- kaj animstato de sanaj homoj, sed ankaŭ kiel subtenan medikamenton por pligrandigi rezistoforton ĉe pacientoj suferantaj je anemio, deprimoj, tuberkulozo, kronikaj malsanoj de koro kaj angioj, dum infektaj malsanoj, post operacioj kaj ĉe la malsanoj en maljunaĝo.

Ginsengo kaj eleŭterokoko ne estas medikamentoj, sed substancoj, kiuj povas bonigi la efikon de la ĝis nun konataj medikamentoj kaj kuracmetodoj, ĉar ili influas la tutan korpostaton, altigas la rezistoforton kaj la vivenergion.

Nian atenton meritas ankaŭ la rezultoj de granda eksperimento en la urbo Togliatti (Toljatti), kie 80 000 civitanoj, inkluzive la personaron de la konata aŭtomobilfabriko, prenis eleŭterokokon. Evidente malpliigis malsanemo kaj la nombro de lezoj. Pri la eleŭterokoko oni eksperimentis ankaŭ en Leningrada Onkologia Instituto de Akademiano Petrov. La pacientoj, kiuj aplikis ĝin kiel suplementon al la klasika kuracado, ne suferis tiel ofte je ekesto de metastazoj aŭ sekundaraj kanceraj fokuso.

La gerontologo Fulder aludas, ke oni intencas esplori la influon de la nova substanco al plibonigo de la korpostato ĉe maljunuloj kaj al la plilongigo de la homa aĝo.

La aŭtoro de la libro analizas la sciencajn konojn, kiujn akiris la sciencistoj en USSR per sia longjara esplorado. Li skribas: "Kio pravigas la sovetiajn kuracistojn al tio, ke ili pakas botelojn da siropo el la arbusto eleŭterokoko en

la valizojn de kosmonaŭtoj?" Ĉu valoras liveradi la ekstrakton ĉiujare dum unu monato al 12 milionoj da homoj, laborantaj en pretendaj profesioj? Kion alportis la sciencaj esploroj?"

Post laboratoriaj esploroj oni provis ekzameni malgrandajn kvantojn da eleŭterokoko ĉe la homoj, ekz-e per mezurado helpe de biciklaj ergometro. Ĉiam oni pruvis pli bonajn rezultojn, pli bonan korpostaton kaj pli bonan humoron. Karakterizaj rezultoj montriĝis ankaŭ ĉe la koncentriĝo de radiotelegrafistoj, kalkulistoj kaj studentoj.

Nome nur sakaridoj

Estas kompreneble, ke la sciencistoj volis elspioni la kemian substancon, kiu kaŭzas la rezultojn. La analizo estis neniel komplikita. La aktiva kemia substanco estas nenio alia ol heterozidoj (antaŭe nomitaj glikozidoj, rim. de la red.), do esence sukeroj. La korektecon de la unua analizo de Moskva Ŝtata Universitato intertempe konfirmis japanaj kaj usonaj laboratorioj.

Eleŭterokokon oni vendas en Sovetunio kontraŭ medicina preskribo, aŭ kiel ekstrakton en boteloj por 40 kopekoj, aŭ en paketoj simiaj al tiuj kun teo, kun la surskribo "Eleutherokokovij saŝar (Eleŭterokoka sukero) kaj kun la indiko pri la produktanto "Primorskiĝ saŝarnij kombinat" (Ĉemara Sukerfabriko). La konsiston oni prezentas sur la paketo jene: sukero 99,5%, ekstrakto de eleŭterokoko 0,4%.

Laŭ britaj esploristoj venis la tempo por enkonduki novan klasifikon de biologie aktivaj substancoj. Eleŭterokoko estas nek medikamento, nek narkotaĵo.

Fulder proponas novan nocion: harmonizatoro (harmonigilo), ĉar ĝi kontribuas al la kreiĝo de harmonio inter la anima kaj korpa aktivecoj, ĝi agordas la organismon al pli bona koncentriĝo, efikeco kaj rezistoforto. Ĝi ebligas pli bone venki la lacecon kaj stresojn.

El la ĉeĥa: SaZe

La mondo...

VEGETARANO KAJ KOMPUTOROJ

Juna vegetarano Steven Paul Jobs kun sia kunulo komencis labori en malnova garaĝo kaj post kelkaj jaroj fondis la plej grandan komputoran firmaon Apple en Cupertino (Kalifornio) kaj fariĝis milionulo. "Li vivas vegetare kaj estas kapabla vidi malantaŭ la horizonton, kompare kun aliaj homoj, kiuj ne vidas eĉ pinton de sia nazo", skribis pri li faka eksperto Michael Moritz.

(El "Der Vegetarier")

FELIĈAJ VEGETARANOJ

La 17-an de oktobro 1985 elsendis okcidentgermana radio interesan interparolon pri vegetarismo. La raportistino senlace demandis kaj same senlace respondis al ŝi geedza paro Schiling (84-kaj 86-jaraj) kaj s-ino Brockhaus (86j.). Ĉeestis ankaŭ reprezentanto de germana ŝtata oficejo por sano, kiu parolis pri la komparaj esploroj de sanstato inter vegetaranoj kaj nevegetaranoj. La rezulto estis favora por vegetaranoj, kiel en la sano, tiel ankaŭ en la sporta persisteco kaj simile.

GALŜTONETOJ ĈE VEGETARANOJ

Galŝtonetoj aperas ĉe virinoj duoble pli ofte ol ĉe viroj. Ĝis nun oni ne konas la kialon. Sian rolon certe ludas la hormonoj, vivmaniero kaj la mensaj zorgoj. Anglaj esploristoj esploris 632 virinojn 40- ĝis 69-jarajn kaj interesiĝis pri ilia vivmaniero. Ili konstatis, ke la ŝtonetoj aperadas pli ofte ĉe pli aĝaj, obezaj virinoj, precipe ĉe tiuj, kiuj

manĝas multe da viando. En la esplorgrupo estis 130 vegetaraninoj, ĉe kiuj la ŝtonetoj preskaŭ ne aperadis. La kuracista gazeto "Praxis Kurier" aldonas: Afrikanoj, kiuj vivas ekster urboj kaj kiuj nutras sin per tradicia tritik-grejna nutraĵo, nur malofte havas galŝtonojn. (Laŭ "Saarbrücker Zeitung")

CENTJARA NOVEDZO

En Bar (SR Montenegro) okazis antaŭ nelonge geedziĝfesto. Edziĝis centjarulo Pero Soĉo kun kvindeknaŭ-jara Mitra Petroviĉ. Mitra edziniĝis la unuan fojon, Pero jam la sesan. El la ĝisnunaj geedziĝoj li havis 13 infanojn, multaj el ili jam mortis aŭ pereis dum la milito. Du filinoj el la antaŭaj edziĝoj estas jam pensiulinoj.

La "novedzo" neniam dum sia vivo trinkis alkoholaĵojn kaj kafon kaj li neniam fumis. Lia ĉefa nutraĵo, kiel li diris, estas lakto de lia propra kaprino. Li trinkas ankaŭ sukojn, sed nur el la fruktoj de liaj fruktarboj, kiuj kreskas ĉirkaŭ lia barako.

Pero esperas, kiel li diris al la ĵurnalistoj, ricevi apartamenton, kiel unu el la plej maljunaj pensiuloj, kaj... junajn familianojn.

El "Robotniĉesko delo"
Stojan D. Minĉev, Bulgario

KRONPRINCO -VEGETARANO

La angla kronprinco Charles propagandas naturan kuracadon kaj fariĝis vegetarano. La vivŝanĝon de la 36-jara princo tre verŝajne kaŭzis la influo de lia 22-jara edzino-vegetaranino.

VEGETARISMO EN ANGLIO

La viando-malŝatantoj en Anglio progresas. Vegetaraj restoracioj kaj vendejoj kreskas kvazaŭ fungoj post pluvo. La libroj pri senvianda nutrado estas aĉetataj kvazaŭ nova furora muzikaĵo. La Angla Asocio de Vegetaranoj asertas, ke la nombro de angloj, kiuj komencas manĝi senviandajn nutraĵojn, rapide kreskas: ĉiujare je 60%. La nova komerca gvidanto de la asocio Peter Cox volas, ke viando fariĝu ĝis la fino de ĉi jarcento aĵo de pasinteco. Li diris: "Jam nuntempe la nombro de vegetaranoj en Anglio estas du milionoj. Se la situacio evoluos same, ĝis la jaro 1991 duono de la loĝantaro de la "insulo" vivos sen viandomanĝado. Por helpi en tiu ĉi direkto, la asocio propagandas en la lernejoj kaj inter la junularo per la slogano: "Viando estas murdo!" La komerco kaj la brutarbredantoj ne estas gajaj pro tiu ĉi evoluo."

(Erhart M.Hutter; Rheinzeitung)

FELIĈE SEN VIANDO

"Feliĉe sen viando" estas la titolo de 45-minuta filmo de la reĝisorino Jutta Szostak, prezentita la 3-an de februaro 1985 de la televido de FRG. La filmo havis pozitivan influon. Unue ĝi montris maldelikatan medlon de buĉejo kaj poste admirindajn bildojn de fruktoj kaj legomoj kaj riĉan elekton de manĝaĵoj en vegetara restoracio. Nuntempe estas en la libromerkato de la germane parolantaj okc. landoj (FRG, Aŭstrio, Svislando) pli ol 100 vegetaraj kuir-libroj, el kiuj la libro de Barbara Rütting atingis jam pli ol 200 000 legantojn. "Brigitte", la fama ĵurnalo por sinjorinoj, publikigas senviandajn receptojn. Surbaze de sciencaj esploroj oni ĉiam pli ofte publikigas sciigojn, en kiuj oni akcentas, ke multaj nuntempaj civiliz-malsanoj (artrito, reŭmatismo, alta sangopremo, infarktoj)

estas kaŭzo de - post la dua mondmilito - senĉese kreskanta viandomanĝado kaj ke la plej efika kurac-terapio estas la natura nutrado. (Laŭ Der Vegetarier)

PATRINA LAKTO

Scienca Instituto en Bremen esploris kvaliton de la patrina lakto rilate al la nutrado de la patrinoj. La sciencistoj konstatis, ke precipe tiuj virinoj, kiuj konsumas multe da viando kaj salamoj, havas en la lakto pli altan enhavon de organikaj kloropesticidoj ol tiuj virinoj, kies nutraĵo enhavas malmulte da viando kaj animalaj grasoj. Plej malmulte da malutilaĵoj kaj pesticidoj enhavas la lakto de virinoj, kiuj nutras sin jam pli longe vegetare. Post la studesploroj atingis similajn rezultojn ankaŭ sciencistoj en Svedio. (Rheinzeitung)

MORTIS

LA PLEJ AĜA EGIPTO

La Kahira ĵurnalo Al Gumhária anoncis, ke mortis la plej aĝa loĝanto de Egiptio, 135-jara Muhammad Mitmúh. Li havis 287 gefilojn kaj genepojn. La ĵurnalo ne menciis, kiom da edzinoj li havis. Lia plej aĝa filo estas 95-jara. Kiel 120-jara Muhammad Mitmúh ankoraŭ pilgrimis al Mekko. La plej ŝatata manĝaĵo de tiu ĉi "Egipta Metuŝelaĥ" estis pasteĉo el mielo, butero kaj faruno. El trinkaĵoj li preferis kaprinan lakton. Neniam li fumis kaj trinkis kafon kaj teon.

NATURKURACADO

Estis fondita Esperantista Naturkuracista Asocio, kies celo estas ligi fakulojn kaj interesitojn pri la alternativa, naturmetoda kuracado. Demandojn pri la asocio respondas, kontraŭ internacia respondkuponon, D-ro Carmel Mallia, 89 Triq is-Santwarju, Zabbar, Malto.

LA HEJMO DE LA METIISTO



Rakonto de Nov-Jorka kuracisto
el la jaro 1890

Unu vesperon, en la unua parto de la vintro, la sonorilo estis forte ektirita, kaj la servantino, kiu malfermis la pordon, raportis al mi, ke ia homo deziras paroli kun mi. Servanto faras certajn diferencigojn inter "homo", "sinjoro" kaj "persono". La homo staris en la antaŭĉambro, sed mi miris, kial li ne estis raportita kiel "sinjoro". Lia vesto estis tre pura, sed simpla, kaj el ne tre delikataj ŝtofoj. Lia supra ĉemizo, tiu ĉi signo de pli delikata stato, estis blanka, en plena ordo kaj preskaŭ eleganta. Ĉio en li montris certan solidecon, sed nenio prezentis al mi klarigon pri lia situacio en la vivo. Laŭ sia eksteraĵo li ŝajnis konvena homo. Lia parolado estis simpla, klara, rekta kaj kun certa nuanco de memfideco, kion oni ĉe simpla homo ordinare tre malofte trovas.

- Sinjoro doktoro, - li diris, - mi volus vin peti veni al mia infano; ni timas, ke al ĝi minacas atako de krupo.

Mi prenis mian ĉapelon kaj premis lin antaŭen, ĉar, se lia supozo estus ĝusta, oni tie ĉi ne devis perdi tempon. Ĉe tiu ĉi malsano unu horo povas decidi inter vivo kaj morto.

Post minuto ni estis sur la strato kaj paŝis rapide tra unu el niaj larĝaj aleoj.

- La infano, - li diris, - ludis antaŭ la pordo, manĝis kun apetito sian vespermanĝon, iris poste dormi, kaj antaŭ mallonge ĝi vekiĝis tre raŭka kaj kun sufokatusado.

Tiu ĉi okazo prezentis preskaŭ nenian dubon, kaj mi rapidigis miajn paŝojn kaj post kelkaj minutoj mi atingis kun mia akompananto la pordon de la domo. Ni levadis nin ĉiam pli kaj pli alte ĝis la kvara etaĝo. La lasta etaĝo de la ŝtuparo estis kovrita per tapiŝoj kaj de supre lumis al ni malgranda lampo. Antaŭ la pordo kuŝis bonega kaj tre fortika mato. Vi poste vidos, kial mi turnas atenton sur tiujn ĉi malgrandajn detalaĵojn. - Mi eniris en la malfermitan pordon kaj estis salutita

de sufiĉe bela, pure kaj orde vestita virino, kiu ne povis esti iu alia ol la edzino de mia akompananto.

- Mi ĝojas, ke vi tiel baldaŭ venis, - ŝi salutis min kun mola, pura akcento.

Vilĉjo, kiel ŝajnis, estis tiel elturmentita, ke li apenaŭ povis spiri. Kaj post minuto, kiam mi aliris al lia lito, mi aŭdis la senduban sonon de krupo, kiu tute prave plenigis per tia timo la korojn de la gepatroj.

- Ĉu tio ĉi estas krupo, sinjoro doktoro? - demandis la patro kun ekscitita voĉo, kiam mi klinis min super la infanon, belan trijaran knabon.

- Sendube, tre serioza atako. De kiam la afero ekŝajnis al vi suspekta?

- Antaŭ ĉirkaŭ unu horo, - estis la respondo, en kiu sonis forteco de karaktero. Mi ekrigardis la patrinon. Ŝi estis tre pala, sed ne kuraĝis paroli.

- En tia okazo estas kredeble nur tre malmulte da danĝero, - mi diris, - sed ni devas tamen ion fari. Ĉu vi havas akvon en la domo?

La viro aliris al unu kabineto, malfermis du pordojn, kaj oni povis nun vidi belan bankuvon, parte plenigitan per akvo. Tio ĉi estis pli, ol mi kuraĝis esperi, sed mi ne havis tempon por miri. La malgranda knabo estis en forta febro kaj malfacile bataladis pro spiro. Mi elprenis lin el lia varma lito, en kiu li kuŝis sur bela hara matraco, je kiu neniam princo bezonus honti, senvestigis lin de liaj noktaj vestoj, starigis lin en la kuvon kaj ordonis al lia patro verŝi tri sitelojn da malvarma akvo super lian kolon kaj bruston, dum mi per mia mano energie lin frotadis. Poste ni lin sekigis kaj frotadis tiel longe, ĝis la tuta korpo fariĝis flame ruĝa. Poste mi eltordis grandan viŝilon, trempitan en malvarman akvon, metis ĝin ĉirkaŭ lian kolon kaj envolvis lin en lanajn litkovrilojn. La malgranda brava knabo ĉion trankvile eltenis, kvazaŭ li komprenus, ke en apudestado de lia patro povus fariĝi al li nenio malbona. Post dekkvin minutoj aperis riĉa ŝvitado, la infano falis en sanan dormon kaj povis denove libere spiri. La danĝero pasis; tiel rapide pasas tiu ĉi malsano kaj tiel facile ĝi estas kuracata.

La zorgoplena vizaĝo de la patro heliĝis, kaj super la vizaĝon de la patrino kuris radio da feliĉo. Mi direktadis miajn rigardojn de unu al la alia, kaj pli ol iam mi estis en dubo, kian pozicion en la vivo ili povas okupi. Signoj de eminenta deveno aŭ pli alta eduko ne estis videblaj; ili ne faris la impreson de bonklasaj homoj, kiuj falis en malriĉecon. Pli ĝuste ŝajnis, ke ni havas tie ĉi okazon kontraŭan: ŝajnis pli ĝuste, ke ili de pli malalta ŝtupo de la vivo levis sin al pli alta. Mi rigardis ĉirkaŭen en la ĉambro, kiu okaze estis la dormoĉambro. Ĉio estis en plej bona ordo. La litoj estis puraj, sed simplaj, la blanka stebita litkovrilo ne povis kosti pli ol 10 ŝilingojn, sed kiel bele ĝi elrigardis! La blankaj flankkurtenoj estis el malkara muslino, sed iliaj faldoj pendis tiel dense, kvazaŭ ili estus el damasko - kaj kiel konvene ili elrigardis! La bankuvon kun la dense falditaj kurtenoj mi ne povis taksi je pli ol 10 dolaroj. La tualeta tablo de eleganta formo kaj tute kovrita estis sendube el pina ligno kaj kostis duonon de dolaro. La pentraĵoj sur la muro estis bone kolorigitaj litografaĵoj - pli belaj, multe pli belaj, ol oleaj pentraĵoj, kiujn mi vidis en domoj de milionuloj: ili povis kosti po tri ĝis kvin ŝilingoj kaj la kadroj po unu dolaro. La planko estis kovrita per belaj tapiŝoj, kaj la muroj estis de hela koloro. Per unu vorto, la ĉambro estis tuta ornamujeto - en ĉiuj partoj tiel en ordo, kvazaŭ artisto ĝin aranĝis.

Lasante la knabon en trankvila dormado kaj donante la necesajn klarigojn pri la bano post lia vekigo, mi iris kun la gemastroj en la duan ĉambron, kiu posedis alian, sed egale belan aranĝon. Oni povis ĝin preni por gastoĉambro, por laborejo de artisto aŭ por manĝoĉambro. La muroj estis kovritaj per pentraĵoj - portretoj, historiaj skizoj, - ĉio pentraĵoj, kiujn povis elekti nur homo kun gusto ĉe modestaj

rimedoj, kiuj tamen havas tiom same grandan indon, kiel bonaj libroj. Kaj parolante pri tiuj ĉi lastaj, mi devas tie ĉi rimarki, ke apud la kameno pendis malgranda biblioteko, kiu ĉe la unua rigardo montris al mi, ke ĝi enhavas la plej elektitajn trezorojn de la angla literaturo.

La mastro iris al la skribotablo, malfermis unu fakon kaj elprenis monon.

- Kiom mi ŝuldas al vi, sinjoro doktoro? - li demandis, tenante prete la monon.

Levante min sur la ŝtuparon, mi pensis, ke mi devos atendi je mia honorario, aŭ ke mi ĝin neniam ricevos, sed nun ĉio ŝanĝiĝis. Mi ne bezonis nun, kiel ofte okazas, ŝciiĝi pri la pli detalaj cirkonstancoj kaj mezuri laŭ tio ĉi mian postulon. La homo staris antaŭ mi preta por pagi; tamen videble li apartenis al la klaso de laboristoj kaj estis tre malproksima de bonhaveco; mi tial povis difini al li nur la plej malaltan sumon.

- Unu dolaro ŝajnas al mi nesufiĉa, - li respondis. Vi havis pli grandan laboron, ol la solan skribadon de recepto.

- Ĉu vi laboras por via sintenado? - mi demandis, esperante iom malkovri la sekreton. Li ridetis kaj montris al mi sian manon, kiu prezentis la signojn de honesta laborado. - Vi estas metiisto, - mi diris kun la intenco ŝciiĝi pli multe.

- Prenu tion ĉi, - li diris kaj metis kun nerifuzebla gesto dudolaran banknoton en mian manon, - kaj mi kontentigos vian svivolemon, ĉar vi ja ne povas kaŝi, ke vi estas iom scivola.

En ĉio tio estis ia honesta, estiminda sincereco, kiu havis por mi apartan ĉarmon. Mi metis la banknoton en la poŝon, dum la mastro iris al la pordo, malfermis ĝin kaj montris al mi kabineton de meza grandeco, en kiu mi de la unua rigardo ekkonis metiejon de botisto.

- Vi estas kredeble eksterordinara laboristo, - mi diris, ĉirkaŭrigardante la ĉambron, kiu ŝajnis al mi preskaŭ lukse meblita, dum ĉe pli proksima observado de ĉiu objekto fariĝis al mi klare, ke ĝi ne povas multe kosti.

- Ne, vi eraras. Mi perlaboras nur iom pli ol unu dolaron en tago. Mia edzino iom helpas. Krom la domaj laboroj kaj la zorgado pri la infano ŝi perlaboras tiom, ke nia semajna enspezo prezentas meznombre ok dolarojn. Ni komencis per nenio, kaj ni nun vivas tiel, kiel vi vidas.

- Tiu ĉi komforto, tiu ĉi konvena aranĝo, kiu prezentis preskaŭ lukson, ĉio tio ĉi por ok dolaroj semajne! - mi esprimis mian miregon.

- Mi estus en granda timo, se ni tiom devus elspezi, - li rimarkis. - Ni kun tio ĉi ne sole vivis ĝis nun, sed ni havas jam ankaŭ ion en la ŝpara banko.

- Ĉu vi estus tiel bona kaj klarigus al mi, kiel vi tion ĉi faras? - mi demandis, ĉar mi efektive forte volis ŝciiĝi, kiel botisto kun edzino kaj infano, perlaborante ok dolarojn semajne, povas vivi en komforto kaj eleganteco kaj ankoraŭ kolekti monon.

- Kun plezuro, - li respondis, - ĉar eble vi aliajn, kiuj ne estas en pli bona stato ol mi, povus konvinki, ke ili faru al si sian situacion kiel eble plej oportuna.

- Mi prenis la donitan seĝon kaj sidiĝis, dum lia edzino, aŭskultinte la facilan kaj regulan spiradon de sia infano, sidiĝis, por kudri.

- Mia nomo estas William Carter, - li diris. - Mia patro mortis, kiam mi estis ankoraŭ juna, kaj, posedante ordinaran lernejan sciadon, mi estis donita al botisto, por lerni. Mi estis granda amanto de legado, kaj mian liberan tempon mi pleje uzadis tiel, ke mi konatiĝadis kun la libroj el la biblioteko de la metiolernantoj. Plej multe plaĉis al mi la verkoj de W.Cobbet, plenaj de la vivo-saĝo. Mi decidis sekvi lian ekzemplon kaj labori por mia kleriĝo, kiom mi povas, kaj mi pensas, ke mi ne laboris vane. Sed la edukado de la homo daŭras la tutan vivon, kaj ju pli

mi lernas, des pli multe mi vidas, ke mi devas ankoraŭ lerni.

Mi estis ankoraŭ longe submajstro, kiam mi tie ekamiĝis en mian Marion, kiun multaj nomas tre bela kaj kiun mi tamen ekkonis ankaŭ kiel tre bonan. Mario ekrigardis kun tia gaja, ĉarma rideto, ke la opinio de multaj ŝajnis al mi tute prava. Laborinte unu jaron kiel submajstro kaj ŝparinte kelkajn dolarojn (mi havis gravan kaŭzon por ŝpari), mi edziĝis kun Mario. Mi loĝis ĉe ŝia patro, kaj ŝi ĉirkaŭkudradis ŝuojn por la magazeno, por kiu mi laboradis. Tiel ni vivis kelkajn semajnojn en la domo de ŝiaj gepatroj, sed tio ĉi ja ne estis nia propra hejmo, kaj tial ni decidis aranĝi propran mastrajn. Ni povis pensi nur pri modesta loĝejo, kaj mi tutan semajnon serĉis tian, ĉar jen loĝejo estis por mi tro kara, jen tro mizera. Fine mi trovis tiun ĉi loĝejon. Ĝi estis nova kaj pura, alta kaj kun bona aero, kaj mi pensis, ke estus oportune loĝi en ĝi. Mi luis ĝin por kvindek dolaroj por jaro, ĉar kvankam la loĝejoj ĉirkaŭ ni ĉiuj estis pli karaj, nia mastro kontentigis je tiu ĉi sumo, ĉar li estas kontenta pri ni kiel luantoj. La loĝejo tia jam estis, sed ĝi estis malplena, kaj krom ni mem ni havis nur tre malmulte por enporti, sed ni gaje komencis labori, ni penadis perlabori kiel eble plej multe, ni ŝparis kiom ni povis, - kaj vi vidas, kion ni atingis.

- Mi vidas, sed mi ne komprenas, - mi diris kun la intenco aŭdi ion pri la mastrumado de tiu ĉi modesta kaj bela hejmo.

- Nu, tio ĉi estas sufiĉe simpla. Kiam mi kun mia edzino tie ĉi enloĝiĝis kaj ni okupis nian loĝejon kun unu tablo, du seĝoj, unu forno por kuirado, unu aŭ du patoj kaj unu mallarĝa lito kun pajla matraco, ni faris konsiliĝon de milito.

- Nu, Kara Mario, - mi diris, - ni estas tie ĉi; dume ni havas ankoraŭ nenion kaj devas ĉion ankoraŭ akiri, kaj por tio ĉi ni povas kalkuli nur je niaj dek fingroj.

- Ni trovis, ke ni povas meznombe perlabori ok dolarojn. Ni tial decidis vivi tiel malkare, kiel nur eble, ŝpari, kiom ni nur povos, kaj kiom eble - ĉion fari mem. Nia pago por la loĝejo prezentis la sumon de unu dolaro semajne, nia brula materialo, lumigo, uzado de akvo kaj aliaj bagateloj ankoraŭ unu dolaron. Tiam saman sumon ni difinis por vestoj, kaj per tio, ke ni aĉetas la plej bonajn ŝtofojn kaj penas konservi la vestojn, kiom ni nur povas, ni povas ĉiam esti bone vestitaj. Eĉ mia edzino estas kontenta je sia vestaro kaj trovas, ke kruda silko po 6 ŝilingoj por ulno estas kompare kun la tempo de uzado pli malkara, ol kalikoto po 1 ŝilingo. Tio ĉi faras 3 dolarojn semajne, kaj nun restas ankoraŭ la manĝaĵoj. Por tio ĉi mi kalkulas por ni tri unu dolaron semajne.

- Tio estas unu dolaron por ĉiu persono?

- Ne, unu dolaron por ni ĉiuj. Ŝajnas, ke vi estas surprizita, sed la kalkulo estas ĝusta.

En la komenco ni elspezadis por tio ĉi pli multe, sed kun la tempo ni lernis vivi pli bone kaj pli malkare, tiel ke post la pagado de ĉiuj elspezoj por la loĝejo, hejtado, lumigado, vestoj, akvo kaj manĝaĵo restas ankoraŭ pura superfluo de 4 dolaroj semajne. Mi ne kalkulis kompreneble flankajn elspezojn, ekzemple se ni iam vizitas la teatron aŭ koncerton, aŭ havas gastojn ĉe ni.

Rimarkinte rideton sur miaj lipoj, li daŭrigis: - Jes, ni akceptas ankaŭ gastojn kaj amuzas nin ĉe tio ĉi tre bone. Ifoje ni havas dekon da gastoj, kaj ilia regalado per ĉokolado, kukoj k.t.p. kostas al ni ne pli ol 2 dolarojn; sed tio ĉi ankaŭ ne tre ofte okazas. Tiel al ni en ĉia okazo restas ankoraŭ 200 dolaroj jare, por kiuj ni nin aranĝis, kiel vi vidas, kaj rezervis kapitaleton en la ŝpara banko.

- Mi vidas tion ĉi, - mi diris, - nur ne kiel vi vivas. Multaj metiistoj elspezas pli ol tion ĉi por cigaroj, ne parolante jam pri drinkoj. Mi petas vin, rakontu al mi, kiel vi vivas.

- Kun plezuro. Mi ne fumas cigarojn, ankaŭ ne maĉas tabakon kaj nek mi nek mia edzino flaras tabakon.

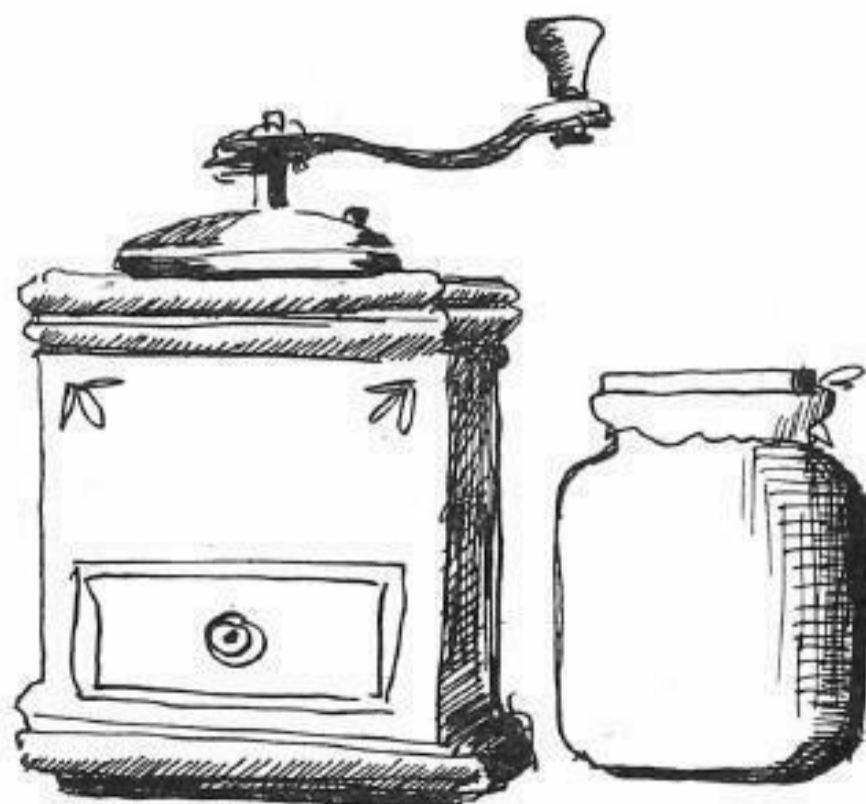
La edzino eniris kun agrabla rideto, sed ne interrompis nin, ĉar ŝi pensis, kiel ŝajnas, ke ŝia edzo ja ankaŭ sen ŝia helpo komprenas paroli.

- De la tago de mia edziĝo mi uzis neniajn alkoholaĵojn, nur kvar fojojn en jaro mi trinkas glaseton da vino, kaj nome: en la festo de Kristnasko, en la Nova Jaro, la 4-an de julio* kaj en la naskotago de nia filo. Tiu ĉi tago estas por ni aparta festo. Mi legis sufiĉe da higienaj libroj kaj scias, ke teo kaj kafo estas narkotikaj trinkaĵoj sen nutra enhavo, kaj mi sufiĉe longe esploris la manĝon kreskaĵan kaj mi lernis dece estimi ĝin; mi ekkonis ĝian pli grandan indon en komparo kun la dieto miksitaj kaj trovis, ke ĝi pli bone servas al mi, ol tiu ĉi lasta, kaj ĉar ni kune legas kaj eksperimentas, tial mia edzino pensas tiel same, kiel mi.

- Sed kion do vi manĝas kaj trinkas? - mi demandis scivole, por sciigi, kiel malproksime la memedukita filozofo progresis en la leĝoj de higieno.

- Venu, kaj mi montros al vi, - li diris, prenante kandelon kaj kondukante min en vastan provizejon. - Jen vi vidas antaŭ ĉio muelilon, kiu kostas 10 ŝilingojn. Ĝi muelas mian tutan grenon, donas al mi la plej freŝan kaj belan farunon kaj ŝparas al mi la monon por muelado. Jen estas bareleto da tritiko. Mi aĉetis la plej bonan, kaj mi estas certa, ke ĝi estas pura kaj bona. Ĝi kostas malpli ol 3 cendoj por funto, kaj funto da tritiko estas sufiĉa, kiel mi scias, por la taga nutrado de homo. Ni preparas el ĝi panon, kukon kaj kaĉon. Jen estas sako da terpomoj. Jen estas maizo. Jen estas faboj, kesto da rizo, tapioko kaj makaronoj. Jen estas bareleto da plej bonaj pomoj. Jen skatolo kun sukero kaj jen nia poto butera. Ni prenas ĉiutage kvaron da vilaĝa lakto, kaj niajn ceterajn manĝaĵojn mi aĉetas tie, kie mi ilin ricevas plej bone kaj plej malkare. Se vi kalkulos, vi facile trovos, ke unu dolaro semajne por tiaj rimedoj de nutrado ne sole estas sufiĉa, sed ke al ni estas permesita ĉe tio ĉi sana kaj preskaŭ luksa malsameco. Ekster tio ĉi ni manĝas verdajn legomojn, fruktojn kaj berojn, kiujn alportas ĉiufoje la responda jartempo. En la somero ni havas fragojn kaj persikojn, kiam ili estas maturaj kaj bonaj; el ĉiuj ĉi simplaj materialoj mia edzino preparas manĝojn, kiujn mi certe preferas al la manĝoj el la kuirejoj de la plej bonaj hoteloj.

Mi aŭdis sufiĉe. Tie ĉi mi trovis komforton, prudenton, guston kaj modestan lukson ĉe simpla metiisto, kiu komprenis vivi kun malgrandaj elspezoj. Kiom da senbezonaĵoj plendoj povus esti evititaj, kiom da ĉagreno kaj suferoj povus esti forigitaj, se ĉiuj laboristoj vivus tiel prudente, kiel William Carter. Neniam mi



premis al iu la manon kun pli sincera estimo kaj koreco, ol tiam, kiam mi diris "bonan nokton" al tiu ĉi feliĉa paro, kiu en tiu ĉi kara urbo kun 8 dolaroj de semajnaj enspezoj vivas lukse kaj riĉiĝas, kaj levas la benketon de botisto al la indo de instrua seĝo de praktika filozofio.

Leganto, se vi volas profiti de tiu ĉi malgranda historio, sekvu nur la vortojn de la Biblio: "iru kaj faru tion saman."

(De Nov-Jorka kuracisto, rerakontita de E.Weilshäuser)
El "FUNDAMENTA KRESTOMATIO" de L.L.Zamenhof, Paris 1903.

IO PRI DIOGENO

Diogeno (404-323 a.n.e.) devenis el la urbo Sinope; de tie li venis al Ateno, kie li fariĝis adepto de la cinika filozofio. La cinikuloj malestimis ĉion, kio ne estis nepre necesa por la vivo, ili malaprobadis la konvenciaĵojn de la ĉiutaga vivo kaj la akiraĵojn de la civilizo, ili proklamadis liberecon, senpretendecon, revenon al la naturo, simplegan kaj krudan vivmanieron.

Diogeno ĝis ekstremo realigadis la cinikan principon scii ekzisti sen ĉiuj kutimaj bezonaĵoj. Li vivis en la plej simpla maniero, tute limiginte siajn bezonojn. Rilate al la societa vivo li estis tute indiferenta. Per sia vivmaniero li volis pruvi, ke li estas hardita kontraŭ la sorto.

Diogeno estis kaptita de maraj piratoj kaj transportita sur la insulon Kresto. Tie ĉi aĉetis lin riĉa komercisto Kseniades kaj faris lin edukanto de siaj infanoj. Diogeno mortis tre grandaĝa en Korinto, kie estis al li starigita marmora hundo kiel tomboŝtono. Nome li mem nomis sin "kohne" = hundo, ĉar li volis vivi sen konsidero pri homoj.

Diogeno plej verŝajne verkis filozofiajn dialogojn, kiuj tamen ne konserviĝis. Li sendube estis viro tre originala. Al li, kiel unu el la plej popularaj personecoj elinter la grekaj filozofoj, ligiĝas tuta aro da anekdotoj. Jen kelkaj el ili:

Diogeno proklamadis, ke ju malpli multe da bezonoj homo havas, des pli feliĉa li estas. Li mem iradis nudpieda,

loĝis en barelo kaj posedis nur unu objekton: lignan vazeton por trinkado de akvo. Sed eĉ tiun li forĵetis, vidinte foje knabon trinki el manplato.

Diogeno trinkadis nur akvon kaj vivtenis sin nur per legomoj kaj radikoj. Iu kortegano foje ekvidis lin, kiam li preparis brasikkapon por la vespermanĝo.

- Vidu,- diris la kortegano, - se vi konus la arton kliniĝadi antaŭ la reĝoj, vi ne devus vivi per brasiko.

- Kaj vi, - rebatis Diogeno, - se vi pli bone konus la arton vivi per brasiko, vi ne devus flataĉi la reĝojn kaj kliniĝadi antaŭ ili.

Oni demandis Diogenon, kiam oni matenmanĝu. La respondo estis:

- Se vi estas riĉa, kiam vi volas. Se vi estas malriĉa, kiam vi povas.

- Kial vi tiel ĝojas? - demandis foje Diogeno iun junulojn.

- Ĉu vi ne scias, ke mi venkis en la olimpiado?" - respondis fiere la junulo.

- Do la ceteraj estis malpli kapablaj ol vi? - demandis la filozofo.

- Kompreneble! Ja estas mi, kiu ricevis la laŭran kronon.

- Nu, kaj ĉu vi ne hontas fanfaroni? - diris la filozofo malestime. - Vi venkis super malplikapabluloj!

El la slovaka: V.Ďuran

Letenketo

Mi ankoraŭ ne aliĝas kiel vera vegetarano al TEVA, nur kiel simpatianto, kvankam ĉiam pli kaj pli obsedas min la imago pri la simileco inter la vagonaraj transportoj de homoj en la gasajn fornojn, kaj la vagonaraj transportoj de bestoj en la buĉejojn, - por la homa nutrado... Kaj do viando komencas esti al mi abomena... L. Zaoral, ĈSSR

Varman dankon! - La kajeroj de TEVA estas vere interesaj kaj riĉenhavaj kaj plenaj de bonaj, al la firmigo de la sano servantaj konsiloj. Ĉion mi tralegis kun ega ŝato, emo kaj intereso. Ankaŭ SEA meritas grandan rekonon kaj laŭdon pro tio, ke ĝi eldonadas tiom valoran gazeton, kia estas EV, krom sia organo Esperantisto Slovaka; ili ambaŭ estas vere valoraj revuoj. Varm-koran gratulon kaj pluajn sukcesojn por la estonto!

Fr. Stejskal, Ĉeĥoslovakio

En nia urbo Olomouc oni ĉiujare produktas 160.000 kg da vitamino C, sed preskaŭ la tuta kvanto (95%) estas destinita al buĉ-bestoj, por plibonigi ilian furagon, do ne por la homoj. Simila situacio estas ankaŭ ĉe aliaj vitaminoj. Ĉu tio ne estas paradoksa afero?

Ing. J. Novák, ĈSSR

La enhavo de EV 3-4/85 al mi sincere plaĉas. Kiam mi parolis pri la temaro kun mia juna kolego - medicinisto el Ukrainio, li malkaŝis al mi, ke li ege volus ricevadi la revuon. Estus bone, se la literoj estus pli grandaj, por plifacil-

igi la legadon al pli aĝaj homoj. Sed ĉio alia trafe tuŝas la problemojn, ege interesajn por diversaj homoj.

Vjaĉeslav Hromov, Sovetunio

Mi scipovas imagi la malfacilaĵojn kun la eldonado, presejo, organizo ktp. Tial mi ne miras, ke duobliĝo de la numeroj fariĝis jam kutimo kaj mi ne riproĉas malplibonigon de la pres-kvalito. Ja eĉ ĈEA ne sukcesis dum unu kaj duonjaro eldoni eĉ unu "kvaronjaran" bultenon. Mi nur volas amike kritiki la enhavon de EV. Se mi eraras, bonvolu pardoni, sincera kritiko ĉiuokaze povas utili por la plibonigo.

Sur la pĝ. 2 (EL LETEROJ) - kvazaŭ estus elektitaj nur tro flataj vortoj. Pĝ. 8 - la lingvo de la artikolo ŝajnas al mi nebona, kun ĉefismoj (...eĉ kiam tiam ankoraŭ..., ...jam antaŭe elserĉataj cerealĝerموj..., ...kiuj vengiĝas en speciala reto de 50 vendejoj kaj disveturigas sin... ktp.). La recepto "Framboj kun ŝaŭmkremaĵo" estas dubinda. Per bona nutrado certe taŭgas uzi mielon kaj eviti sukerojn. Malbonigi frambojn per dolĉa kremo kaj pulvorsukero ŝajnas al mi grava peko. Kaj fine - kvar paĝoj da poezio estas tro en unu numero.

Bonvolu akcepti miajn vortojn tiel, kiel mi ilin skribas: sincere kaj amike. Kun saluto kaj bondeziro

J. Vašek, ĈSSR

Mi ricevis EV-on 3-4/85, tre varian kaj enhavoriĉan. Dankon por la publikigo de miaj materialoj. Bv. transdoni al kara E. Váňa dankon de la Muzeo "Jasnaja Poljana" de L.N.Tolstoj pro la ekzemple-

roj de EV, senditaj tien pere de mi. En J.P. oni tre zorgeme kolektas ankaŭ materialojn pri Tolstoj-vegetarano. Ĉion bonan kaj sukcesojn al EV-redakcio de via estona leganto

V.Hromov, USSR

En septembro de la pasinta jaro mi partoprenis la Amikan Renkontiĝon en

Dudince. Mi estis kontenta, ĉiutage estis ia interesa programo. Ankaŭ tio estis interesa, ke ĉiu nacia grupeto prezentis ion el sia folkloro, kantojn, dancojn, kostumojn ktp. Ankaŭ la banado en la termala liberaera baseno kun saŭiga akvo estis bonega. Tre utila estis la reciproka interkonatiĝo de homoj, kiuj strebas vivi en harmonio kun la naturo kaj kiuj serĉas la belecon de la vivo.

Vlad. Kusý, ĈSSR

Pomarkuitejo

TERPOMTORTO

INGREDIENCOJ:

Unu funto (0,5kg) da branfaruno, unu kilogramo da terpomoj, 200 gramoj da butero (margarino), cepo, glaso da akvo, petroselo, unu ovo, iom da lakto, 30 gramoj da butero (por grasigi), acida kremo, (salo kaj pipro laŭ gusto).

Knedu la branfarunon kun butero kaj iom da salo kaj pipro (se dezirata). Faru kaveton kaj aldonu la ovon, poste la akvon kaj la lakton. Knedu denove. Senŝeligu la terpomojn kaj faru maldikajn tranĉaĵojn. Tranĉu la cepon kaj la petroselon. Grasigu la bakujon kaj enmetu la knedaĵon, aldonu la terpomojn, cepon kaj petroselon kaj kovru per tavolo de la restinta faruno. Baku en modere varma forno dum unu horo kaj surtabligu kun acida kremo.

O. Landheer, Nederlando.

PICAO POR VEGETARANOJ

INGREDIENCOJ:

250 gramoj da faruno, 15 gramoj da fermentaĵo, 200 gramoj da fromaĝo, 250 gramoj da tomatoj, 250 gramoj da fungoj, du cepoj, iom da salo, oleo kaj origano.

La farunon, fermentaĵon, salon kaj oleon miksu kaj faru paston. Lesu ĝin ŝveli dum duonhoro. Poste metu la paston en specialan ujon por picao (ĉ. 30 cm), platigu ĝin sur la fundo kaj kovru ĝin per maldike tranĉita fromaĝo. Dume fritu la cepojn, tomatojn kaj fungojn; ĉi tiujn poste metu sur la fromaĝon kaj ĉion surŝutu per origano. Metu en la fornon varman ĉ. 200°C por 20-25 minutoj.

O. Landheer, Nederlando.

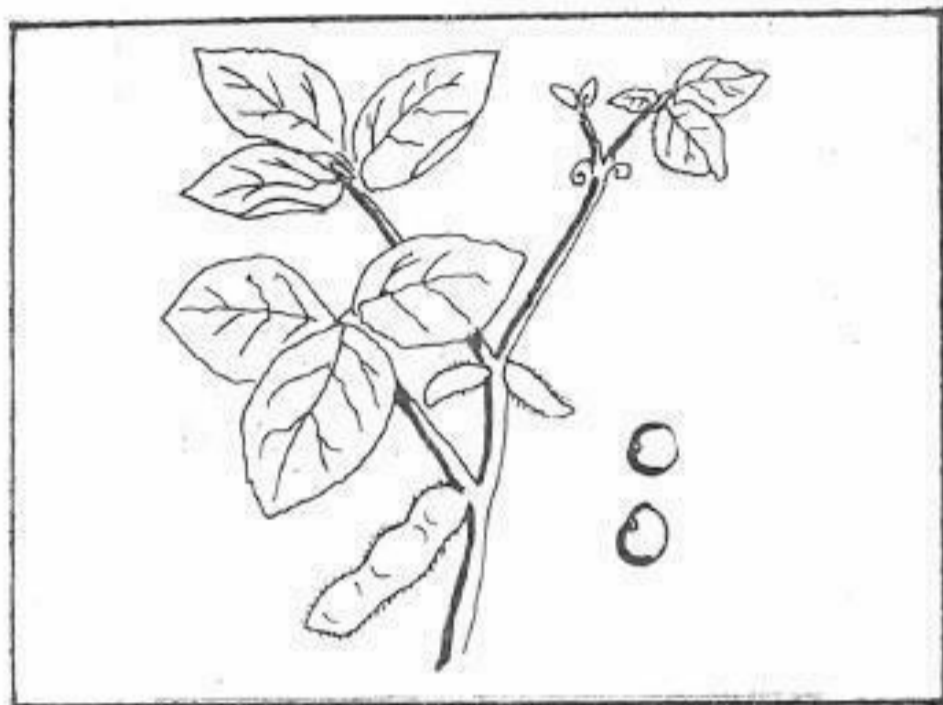
RENKONTIĜO

DE NATURAMIKOJ, VEGETARANOJ KAJ JOGANOJ

kiu okazas jam tradicie somer-fine en Dudince, okazos ankaŭ ĉi-jare en la tagoj 30.8.-8.9.1986 (tamen oni povas resti ankaŭ pli longe). La 8-tagaj tranoktoj kostas nur 200 Kčs (10\$). Loĝado en 2-3-litaj ĉambroj en turismaj kabanoj, prelegoj pri vegetara vivmaniero, diskutoj, gustumado de veg. manĝaĵoj, banado en termala baseno, ekskursoj, jogaj ekzercadoj. Limigita nombro de partoprenontoj. Informojn donas kaj la aliĝilojn akceptas:

Ernesto Váňa,
CS-962 71 DUDINCE, ĈSSR

Povnia ĝardeno



SOJO - KRESKAĴO DE LA ESTONTECO

En Ĉeĥio estas fondita Komisiono por Kulturado de Sojo. Ĝia tasko estas propagandi la kulturadon de sojo, disvastigi sojajn produktojn kaj popularigi ilin, kaj eldoni kuir-libron kun sojaj manĝaĵoj. La komisiono aranĝis la 12an de aprilo 1986 gustumadon de sojaj produktoj kaj nutraĵoj en baza lernejo en Praha. La invititaj fakuloj konstatis, ke la supo estis eminenta, la panŝmiraĵo estis bonega, la salatoj estis delikataj kaj ankaŭ "rijetoj" rapide malaperis de sur la teleroj. Ĉeestis ankaŭ la sportistoj-geedzoj Dana kaj Emil Zátpek, kiuj same estis kontentaj.

Eble vi scias, ke sojo apartenis en la antikva Ĉinio al sanktaj kreskaĵoj. Nun la kulturado de sojo rapide disvastiĝas en Sovetunio, Bulgario, Hungario, Jugoslavio, Rumanio, sed jam ankaŭ en sudaj partoj de Ĉeĥoslovakio. Jam pli ol 800 interesigantoj petis sojon por la kulturado ĉe: Soja, Geografie ĈZS. Tere-rova 1551, 140 00 Praha 4

La prezidanto de la komisiono mem, D-ro J. Podloucký konstatis, ke ekde kiam li komencis uzadi sojon en siaj

nutraĵoj, lia sanstato pliboniĝis kaj malaltiĝis lia diabeto. Sojo enhavas saĥaridojn, grasojn, albuminojn, celulozon, ĝi malaltigas la nivelon de kolesterolo en la sango, al diabetuloj ĝi malaltigas la nivelon de sukero en la sango, ĝi bone efikas kontraŭ arteriosklerozo. Sojo enhavas multe da kalio, kalcio, magnezio, fosforo, fero, kupro, mangano, lecitino, sufiĉe da vitaminoj de la grupo B - trioble pli ol enhavas lakto aŭ histoj, plie vitaminojn E kaj K, sed preskaŭ ĝi ne enhavas natrion. Ĝi taŭgas ankaŭ por infanoj, kiuj havas malmulte da kalcio kaj rifuzas trinki lakton. Oni rekomendas la sojon antaŭ la kuirado tremp-moligi 12 horojn en akvo, poste kuiru du kaj duonhoron en normala poto aŭ 45 minutojn en prempoto.

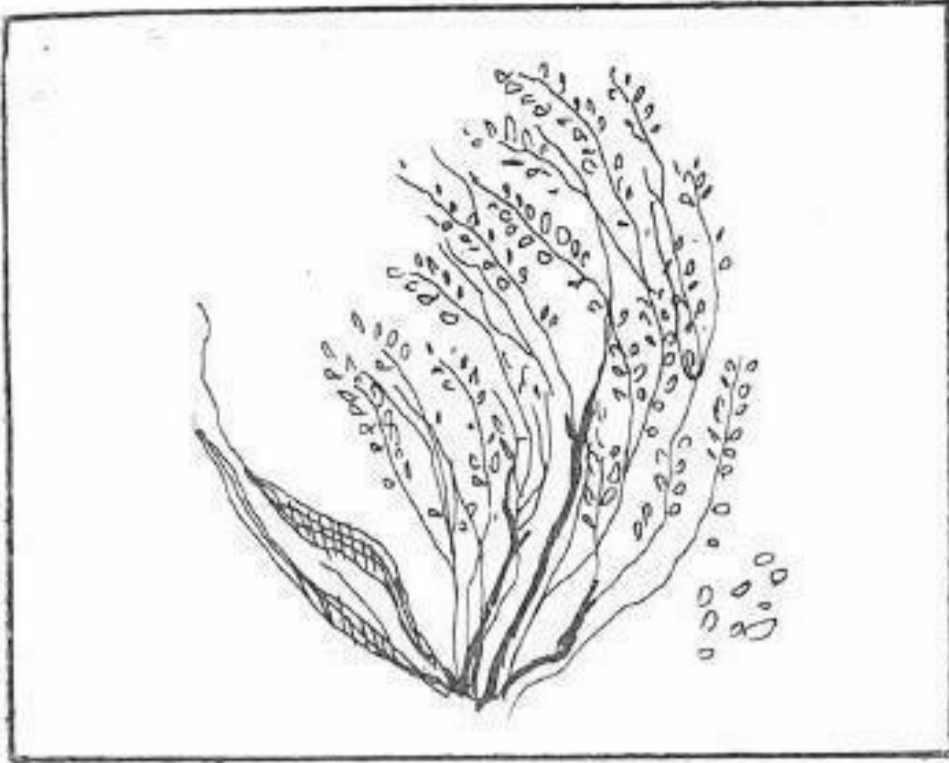
Laŭ Sobodné Slovo 26.4.86: S-ek

LA MILIO

El ĉiuj cerealoj, kiujn la homo konas, la milio havas unikan famon, kiu dum jarcentoj pasis de generacio al generacio, ĉar ĝi estas la sola greno, kiu povas doni ĉiujn necesajn elementojn en sufiĉa kvanto kaj ekvilibro por vivteni la homon, eĉ se ĉiu alia nutraĵo mankas.

La planto ricevis sian nomon en Italio el latina vorto, kiu signifas mil, kiel aludo pri ĝiaj fekundeco kaj multnombraj semoj. La milio ekzistas jam ekde prahistoriaj tempoj. Oni kredas, ke ĝin komencis kulturi egiptoj; pruvojn pri tio oni trovis en antikvaj tomboj.

Tri specioj de ĉi tiu cerealo troviĝas inter la kvin plantoj, kiujn la Ĉinoj konsideras konsekritaj kaj ĝis nuntempo la milio estas unu el la principaj



nutraĵoj de Nordaj Ĉinoj. Tiuj estas pli altstaturaj kaj fizike pli fortaj ol iliaj samlandanoj de sudaj regionoj, kies baza nutraĵo estas rizo.

Pitagoro, greka filozofa, tre laŭdis la milion kaj ege petis siajn vegetarajn adeptojn, ke ili manĝu ĉi tiun grenon por plibonigi siajn sanon kaj fortecon. Tial oni ne miras, ke Atila, la reĝo de Hunoj, favoris la konsumadon de milio kaj prezentis ĝin kiel manĝaĵon al la delegitoj, kiuj vizitis lin.

Tamen, malgraŭ ĉiuj historiaj dokumentoj koncerne ĝian nutran valoron, la modernaj okcidentaj dietistoj interesiĝis pri ĉi tiu cerealo nur post la unua mondmilito.

Oni eksciis, ke rusaj kulturistoj komencis manĝi ĉi tiun cerealon, per kiu ili nutris siajn kokinojn, en malprosperaj tagoj. La Rusoj ne nur travivis per tiu sobra dieto, sed male akiris bonegan sanstaton kaj en multaj kazoj resaniĝis personoj, kiuj antaŭe suferis je diversaj malsanoj.

La milio estas pli riĉa je vitaminoj, mineraloj kaj grasoj ol kiu ajn alia cerealo. Ĝi enhavas 4% da grasoj, 10% da valoraj proteinoj, kaj ĝi entenas ankaŭ grandan kvanton da karbonhidratoj. Ĝi enhavas dek esencajn aminoacidojn, kvanton da lecitino, en kiu troviĝas kolino, vitamino el la grupo B, kiu helpas reguligi la kolesterolon, kio evitigas formadon de renaj ŝtonoj, malmoliĝon de arterioj, trombozon kaj aliajn malsan-

ojn, kaŭzitaĵojn pro la sedimentiĝo de la kolesterolo. Ĝi enhavas ankaŭ aliajn vitaminojn el la grupo B, precipe riboflavinon, tiaminon kaj vitaminojn A kaj C.

Koncerne la mineralojn en la milio abundas natrio, kalcio, magnezio, fero kaj fluoro. En la medicino oni uzas ĝin ĉe afekcioj de reno, vezikoj kaj urinaj tuboj. Por ĝenerale stabiligi la sanstaton valoras envicigi ĉi tiun cerealon en la ĉiutagan dieton, ĉar ĝi havas plurajn avantaĝojn: ĝi estas facile digestebla, ĝi produktas alkalan reakcion en la sistemo kaj estas milde laksiga, pro kio oni ne dikiĝas.

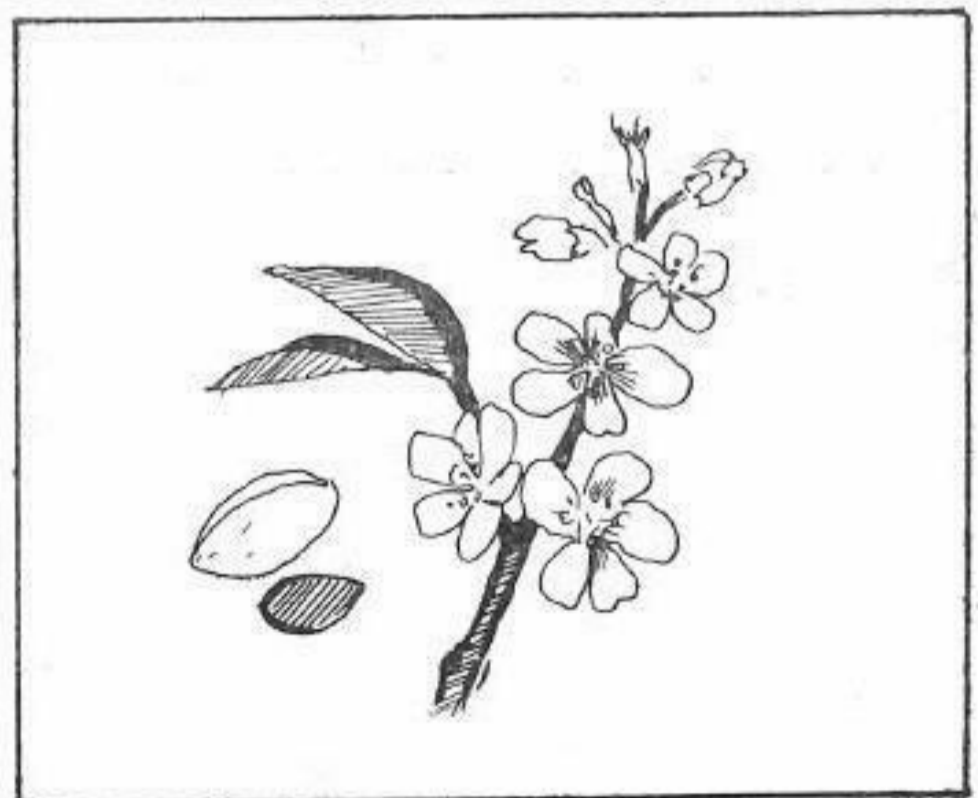
A. Duran, Francio

MIGDALO

Migdalarbo estas arbo kun fruktoj, alta 8-10 metrojn. La fruktoj povas esti dolĉaj kaj amaraj.

Dolĉa migdalo, kompare kun la amara, taŭgas por la manĝado. Oni manĝas ĝin freŝan, frititan, salitan kaj sukeritan. Ĝi estas uzata kiel kompresrimedo en la kazo de stomak- kaj intest-malsanoj. Se oni manĝas 10 semojn da dolĉa migdalo kaj poste trinkas akvon, malaperas pirozo. Migdalbrano estas uzata por banado kaj lavado kiel rimedo por moligi la haŭton. Amara migdalo estas danĝera por la homo.

Vj. Hromov, Tallin, L. Leonio



Korespondi Deziras

□ 40-jara s-ino serĉas korespondemajn gesamideanojn, kiuj interesiĝas pri jogo, vegetarismo, turismo, muziko kaj arto. Vladimíra Otoupalíková, Mongolská 1466, CS-708 00 Ostrava-4, Ĉeĥoslovakio.

□ Korespondi deziras kun ĉiuj landoj kaj danke akceptos gazetojn kaj librojn pri vegetarismo: Esperanto-Klubo, Calle 79 N^o 3-C-72, Maracaibo - 4002, Venezuelo.

□ Interŝanĝi spertojn kaj literaturon pri vegetarismo kaj korespondi kun vegetaranoj deziras s-ino Velta Lokk, Vanemuise 26-2, Estonio, SU-202400 Tartu, Sovetunio.

□ Estimata amik(in)o! Mi volas korespondi kun vi. Mi estas 25-jara fraŭlo, mi havas bluajn okulojn kaj blondajn harojn, mi interesiĝas pri turismo, filmoj kaj landkartoj. Skribu al mi ion pri vi! Mi ŝatus ekkonvian patrolandon. Estu tiel afabla kaj sendu al mi landkarton de via lando por aŭtomobiloj kaj skribu al mi, kion mi sendu reciproke. Bonvolu respondi laŭeble baldaŭ! Jaroslav Mastník, Skřivánčí č.66, CS-466 01 Jablonec nad Nisou, Ĉeĥoslovakio.

Ekde januaro 1986
funkcias en Nederlando
nova

Landa Peranto-Reprezentanto
de TEVA:

"TUTMONDA ESPERANTISTA
VEGETARANA ASOCIO/NEDERLANDO"

Adreso: TEVAN, poŝtfako 399,
NL-3740 AJ Baarn, pĉk.3558335

□ Prof. Jing Houde (66 j.) deziras korespondi pri manĝoj, korpa ekzerco kaj longviveco, precipe pri rejniĝo Esperante kaj japane. Adreso: Ĉina Medikamenta Instituto, Ĉina Tradicia Medicina Akademio, N^o 3 Haiyuncang, Dong Zi Men Nei, Pekino, Ĉinio.

Tutmondo

Ĉe kuracisto

- Sinjoro kuracisto, ĉu vi povus konsili al mi ian medikamenton por maldikiĝi?
- Jes, simplan teron.
- Ĉu teron?! - Kaj kiel uzi ĝin?
- Prilabori!

Sklerozo

- Kial vi havas nodon sur la poŝtuko?
- Por memori min, ke mi devas ĉesi manĝi viandon.
- Sed vi ĵus manĝis bifstekon!
- Jes, bedaŭrinde mi ĉiam rimarkas la nodon nur tiam, kiam mi post la manĝo viŝas la buŝon.

Amikinoj

- Terure! Imagu, hodiaŭ mi metis en la supon sappulvoron anstataŭ salo!
- Mi povas imagi, kiel koleris la edzo.
- Jes, kaj kiel ŝaŭmis lia buŝo, kiam li kriadis!

Utilaj abeloj

- Ĉu vi estas kontenta pri viaj abeloj?
- Jes, tre. Multan mielon ili ne donis, sed ili kelkfoje pikis mian bopatrinon.

Pro la transloĝigo de nia LaRe-o
en Francio al Nederlando
(s-ino A. Duran)

ni serĉas novan Landan Peranton
-Reprezentanton de TEVA
por Francio.

La interesiganto pri ĉi-honora
funkcio, bv. aliĝi ĉe la
Prezidanto de TEVA:

Christopher Fettes
St. Columba's College,
Dublin 16, Irlando

Gratuloj

S-ino Řezáčová, Tanvald, ĈSSR, 94 jaroj
S-ro Simeonov, Sofio, Bulgario, 88 jaroj
S-ro F. Morawetz, F.R. Germanio, 86 jaroj
S-ro Breuer, Germana DR, 82 jaroj
S-ro Krajnov, Moskvo, Sovetunio 82 jaroj

Mortanonco

Forpasis s-ro Josef Křivský, Pardubice,
Ĉeĥoslovakio. Sinceran kondolencon al
la familianoj kaj geamikoj.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj-membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje 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 kvalito de EV dependas rekte de la malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro la alvenintaj mondonacoj al:

Ĉeĥoslovakio: Balaš 30, Baran 100, Bednařík 20, Brno 50, Brodský 50, Buček 30+30, Halata 50, Hasala 20, Horský 50, Chaloupka 50+20, Kianička 40, Komenda 60+60, Kovařík 50, Mužlay 50, Otoupalíková 60, Petráková 30, Slusarczyk 100, Stoklas 20, Svoboda 100, Szappancsik 50, Šilc 10+10+30, Šimáček 50, Škorpil 20, Tomíšek 50, Valjanová 50, Vašek 10, Vitásek 50, Váňa 100, Zaoral 50 Kčs.
Germana Dem. Resp.: Bauer 10, Güse 20, Mann 10, Schnitz 20, Stolberg 10, Ziemann 10 M. **Nederlando:** Prent 50 F. **Norvegio:** Hoff 36 F. **Pollando:** Barszczewska 300, Batorski 200, Bolewska 500, Borsuk 450, Bozek 1000, Chmielewska 200, Cybulski 300, Czopek 200, Emler 400, Filipczak 300, Jdzior 200, Jurowicz 300, Klimontowicz 300, Kolodziejski 300, Kozłowska 500, Kwietniewski 300, Luźniak 250, Martynienko 300, Miszczyk 300, Motyka 1000, Nagiel 100, Nawrocka 400, Osiński 300, Pazur 200, Roszkowski 300, Rozanski 100, Ruszkiewicz 300, Sidorak 300, Siemiatkowski 500, Śmigieński 100, Tabaczyński 800, Truszcwska 200, Walas 200, Władimiruk 200, Włodarska 200, Wróblewski 300, Wzgarda 400, Zawada 300, Zgirski 300, Zelińska 300, Pochanke 300, Bodnar 300, Rusiecki 500, Gayer 200, Pieczka 400 ZI. AL ĈIUJ DONACINTOJ KORAN DANKON!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince 163, ĀĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr. Inĝ. L. Fritsch, M. Gorkého 10, 37010 Ā. Budějovice, ĀĤOSLOVAKIO
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: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR
Bulgario: Svoboda G. Damjanova, Makariopolski 7, BG-6100 KAZANLAK
Ĉeĥoslovakio: Judr. Ján Chladný, Dudvážska 23, 82107 BRATISLAVA
Danlando: Ejler Jermlin Frost, Ved Fortunen 16, DK - 2800 LYNGBY
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
F.R. Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH-WINKEL
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Greĥio: Todorakopoulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATENO
Hindio: S. John Bosco, N^o1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3^a, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut.44, l.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Ellezer 35157) IL-31091-HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 00152 ROMA, Italio
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, MONTRAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D.F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĥk. 3558335
Norvegio: Bjorg Norsted, Skáraasen 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, ul. 1-go Maja 14/11, PL-82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto, 6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V.I. Popescu, Columbelor 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 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, s-590 40 KASA, ĝir.172716-3
Svislando: Gertrud Weigelt, Gurtengardenstr. 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, ZAIRO

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

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