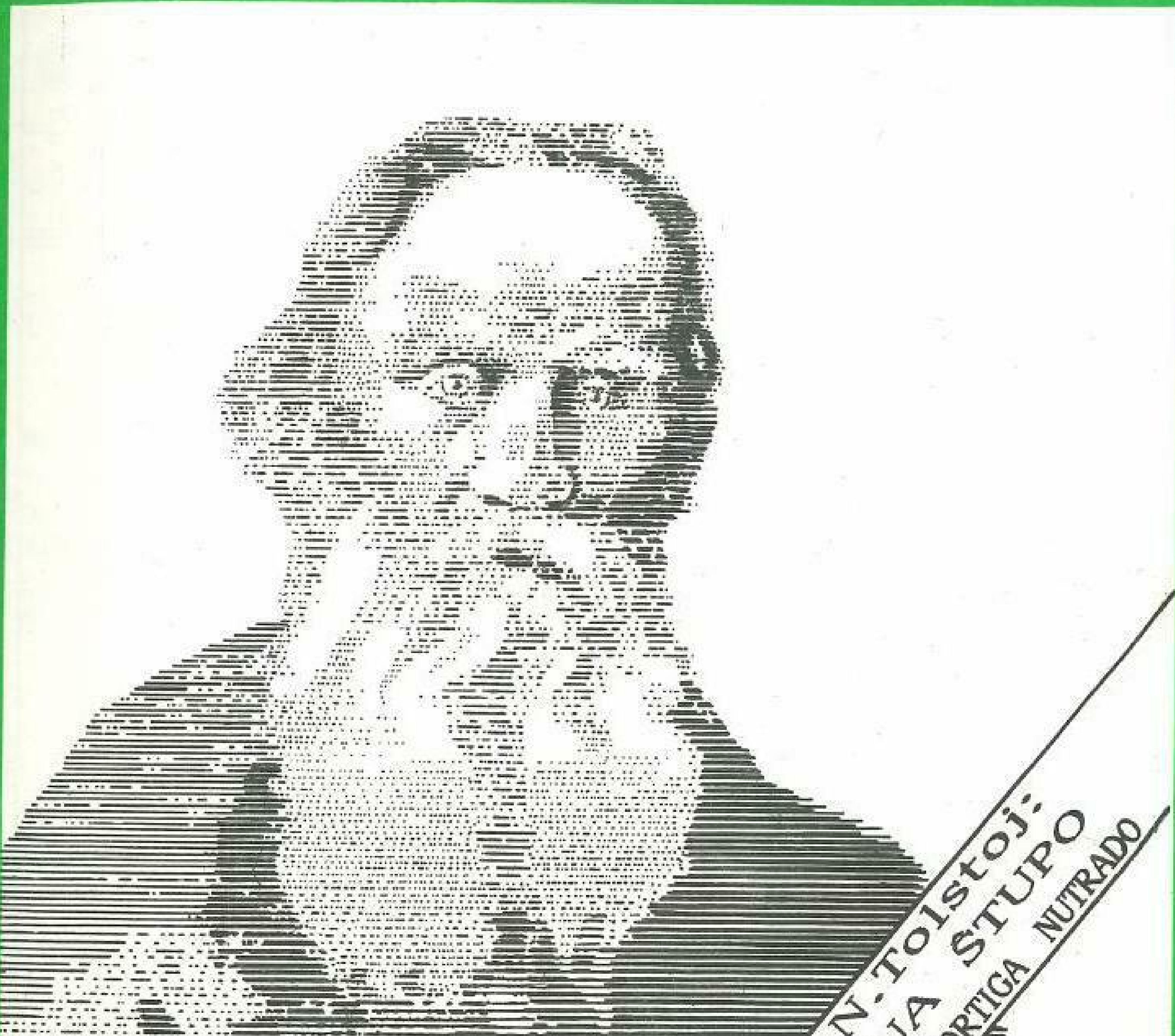
Esperantista Vegetarano

4

1986

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



El Redakcio

Karaj Legantoj,

Ĉagrenas min konstati, ke post tiel bela starto (EV 2,3/86) tiu ĉi N° denove malfruiĝas. Eksterordinaraj familiaj cirkonstancoj (mortmalsana patro, postulanta tagan-noktan prizorgadon) devigis min por ia tempo flankenmeti redaktadon de ambaŭ gazetoj. Eble min povos ekskuzi la fakto, ke la redaktadon de ambaŭ gazetoj (EV, ES) mi faras kromlabore, do en la "libera tempo". Klopodante reordigi la aferon vin amike salutas

via Redaktoro

Enhavo

3 VORTOJ DE LA PREZIDANTO (K.Fettes, Irlando). Letero el Dudince: Grava, valora verko (E.Váňa, Ĉeĥoslovakio).

4-6 La Renkontiĝo en Dudince ("ed-va-ju",ĈSSR). Ĉu vegetarane en Azio? (B. Felby, Kanado.) Magnetofona redakcia servo (red.)

7-8 La morala principo de vegetarismo (el preleĥo de M. Gandhi).

8-9 Bulgara popola medicino. Ĉu ni vivos 100 jarojn?

10-16 Unua Ŝtupo aŭ Senmortiga Nutrado (fragmento el la libro de L.N.Tolstoj).

17-18 LETERKESTO: M.Šaturová, ĈSSR; V.I.Popescu, Rumanio; S.Pietiläineen, Finnlando; H.Taras, Pollando; B.Golden, Hungario; A.Judickiené, Sovetunio, Fr.Arnošt, ĈSSR; V.Hromov, Sovetunio.

18-19 LINGVA ANGULO: La paronima paro "albumeno-albumino" (B.Golden, Hungario). Renkontiĝoj en Dudince.

20-21 TRA LA MONDO...: Sukcesa "Natura". Pliperfektigita fotografado. Alta tensio kaj sanmalfacilaĵoj. Por la sano. Interesa ekkono. Natura rizo-kuracilo. Humuro.

22-23 KORESPONDI DEZIRAS. MORTANONCO. LIBERVOLAJ MONDONACOJ.

24 LA ESTRARO DE TEVA. LANDAJ PERANTOJ-REPREZENTANTOJ DE TEVA.

Esperantista Vegetarano

N° 4/1986 (52)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

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

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

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

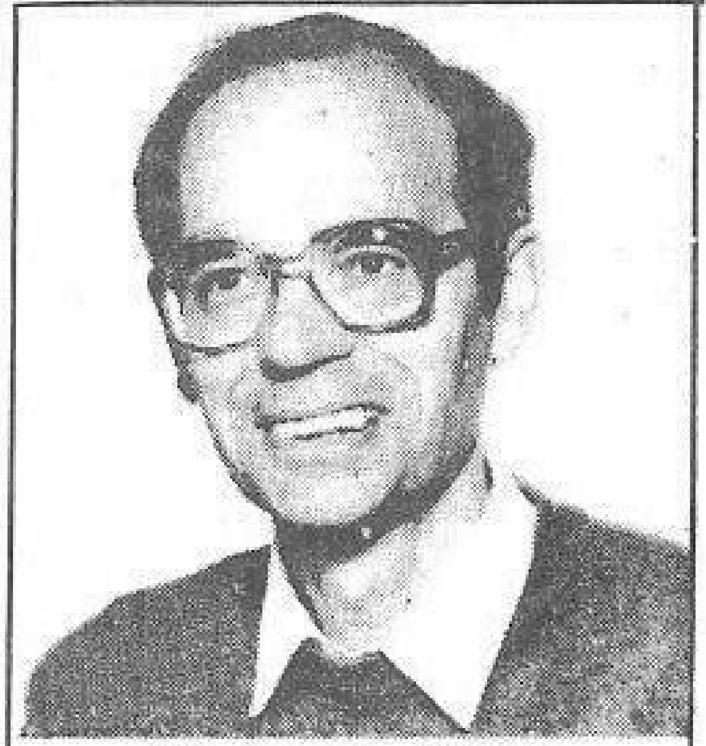
ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA (sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oľga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

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

Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto



Christopher Fettes

Karaj Membroj,

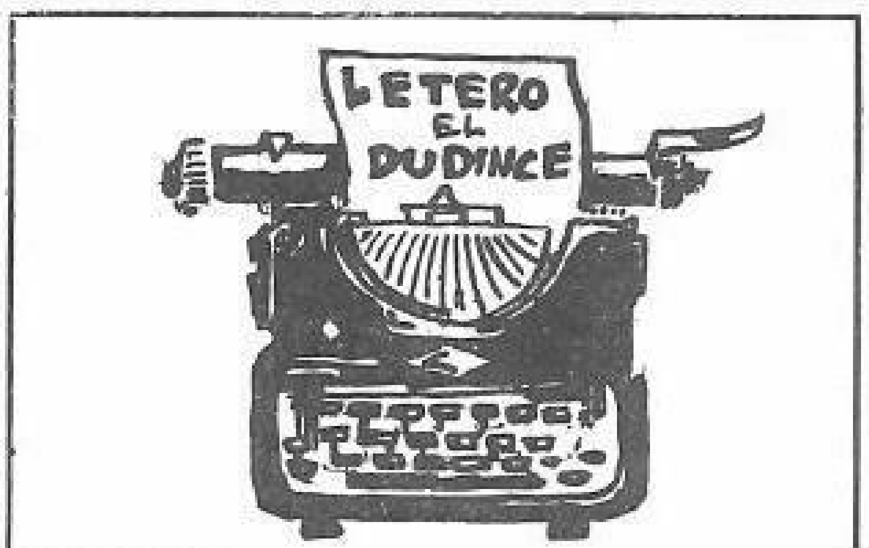
Mi salutas vin fine de la jaro, kaj mi deziras al vi ĉion bonan dum 1987; sed jam mi pripensas nian Jubilean Kongreson kie, esepereble, multe da ni povos renkontiĝi. Nu, lastatempe mi ricevis, de la estraro de UEA, la jenan peton:

"Preparante vian sekvontjaran dumkongresan programon, bonvolu klopodi kontribui al la festivaleco de la Jubilea Kongreso".

Ĉiu kiu havas ideojn pri tia programo festivala por TEVA en Varsovio, bonvolu skribi al mi kiel eble plej rapide. *Kristoforo Fettes*

Unika, grava verko

estas en miaj manoj, kiu estas monumenta, grandioza kaj por ni, vegetaranoj eĉ rara, - pli ol 1000-paĝa! Mi rigardas, admiras ĝin, la multegajn diversajn temojn en ĝi, kiuj ĉiuj ligiĝas al nia Movado, al la natura, racia, vegetarana, laŭnatura kaj naturkonforma vivmaniero.



Ofte venas al mi leteroj, aŭ vizitantoj, petantaj informojn pri la ĝusta vivmaniero, vegetarismo,- evitado de kialoj, kiuj kaŭzas malsanojn... Nun kaptis min la ideo, ekde nun rekomendi al ili: legu tiun ĉi grandiozan verkon, ja en tiu vi trovos respondon, konsilojn je ĉiuj viaj demandoj, eĉ por ĉio, kion vi dezirus scii! - Tion saman faris iam Biscérdy. Li estis multe konata antaŭ 60-70 'jaroj en Hungario. Multaj al li skribis (kiel al mi!), multaj volis lin viziti, li ĉiam al ĉiuj respondis: "La Majstro neniun akceptas, li ne havas tempon, li laboras, sed legu liajn verkojn, en tiuj vi trovos por ĉiuj viaj demandoj respondon kaj eĉ pluajn informojn!" Nun, Karaj Geamikoj, kiuj skribis al mi aŭ volos skribi, aŭ intencos viziti min (kvankam tio estus por mi tre kara kaj agrabla!), mi rekomendas la samon kiel "Majstro" Biscédry: legu tiun ĉi nian grandiozan verkon! En tiu vi trovos konsilojn, respondojn je ĉiuj viaj demandoj, kaj multajn-multajn diversajn informojn. ›››

Antaŭ mi, en miaj manoj, estas tiu monumenta verko,- Esperantista Vegetarano, numeroj 1 ĝis 50!

Se vi ĝin ne havas, rapidu ĝin aboni per libervola mondonaco al la vialanda Reprezentanto-Peranto. Se vi iujn numerojn ne havas, rapidu tiujn prizorgi, iom ankoraŭ estas en nia arkivo stoke. Ni povos tiujn al vi sendi, unu ekzempleron por 2 internaciaj respondkuponoj, aŭ egalvaloro. Indas ilin sendi registrite, do tial aldonu 2 pluajn irk-ojn. Se vi deziros, mi volonte informos vin, sed al tia letero afable aldonu unu irk-on.- Sed skribu, mendu tuj, ĉar baldaŭ jam ne estos, kaj poste eĉ ne plu estos tiuj raraj, antaŭaj, "malnovaj" numeroj de EV. - Sincere tion rekomendas al vi

Amike via Ernesto Váňa

La Renkontiĝo en Dudince

Jam tradicia, kiu okazis kiel ĉiujare dum la unua semajno de septembro, estis - kiel ĝis nun ĉiam - sukcesa, ĉiuj lokoj estis plene okupitaj. La plej grava programero estis - sendube - la ĉiutaga banado en la saniga, termal-akva baseno de la ŝtata banejo, kie oni povas pasigi la tutan tagon senkoste, eluzante la sanigan efikon laŭ la devizo: suno—akvo—aero, ja ĉi tie vere ĉiuj tiuj estas sanigaj.

Tre interesaj kaj valoraj estis ankaŭ la prelegoj fare de Inĝ. Doležal kaj lia kolektivo pri la antikva, irana-persa, pere de Zoroastro rekomendita vivmaniero laŭ principoj de ties Mazdaznan. Kompreneble, ĉiu povis havi ankaŭ sian programon libere, tiel oni vizitadis interesajn lokojn en la ĉirkaŭaĵo, - montojn, urbojn, historiajn lokojn, burgojn. - Interesa estis ankaŭ la ekskurso ĉirkaŭ Dudince kiam s-ano Váňa gvidis nin dum la tuta posttagmezo, rakontante al ni multe pri la naturo, historio, arkeologio, kaj ni aŭdis de li multajn interesaĵojn ekde la pratempo ĝis la nunaj tagoj. Li montris al ni de sur la monteto videblan kastelon kun parko, kie li siatempe (antaŭ 40 jaroj) fondis la Esperantan kooperativon "Verda Familio", al kiu li donacis la tutan areon kun 50 hektaroj. - Jen, Esperanta historiaĵo. - Poste tiu laŭ la nova leĝa formo transiris al la ŝtato.

Tamen la ideo en li vivas: nun li montris al ni projekton de domo, kie en "mini"-formo kaj -grado povos ekzisti la Verda Familio, kaj en kiu esperantistoj dum sia libertempado, ripozo aŭ kuracado povos loĝadi, surbaze de membreco. Oni povos tiucele donaci, aŭ pruntedoni ian monsumon, aŭ eĉ havi propran ĉambron kun sia nomo en tiu domo de la Verda Familio. - Jen, belaj, allogaj planoj de la aĝa, sed tamen ne maljuniĝanta nia kara "paĉjo", - Ernesto Váňa. (Kiun la afero interesas, tiu skribu jam nun al li, petu bezonatajn informojn!)

Dudince jam nun estas grava centro, banloko, sed ĝia estonteco estas ankoraŭ pli granda, situante ĉe la ĉef-ŝoseo Nordo-Sudo, kun vojo de la Balta maro al la Adria maro.

Kaj jen ankoraŭ io ĝojiga: pro la granda intereso oni rekomendis havi Renkontiĝon en Dudince ankaŭ en printempa sezono, - dum majo. Do kiu havas interson, skribu jam nun al s-ano Ernesto Váňa (CS-962 71 Dudince, Ĉeĥoslovakio), petu informojn kaj ... - ĝis revido en la ĉarma, slovakia primavero!

Iuj restis ankoraŭ pli longe en Dudince, kaj kun tiuj s-ano Váňa faris kelkajn interesajn ekskursojn al grot-loĝejoj de la prahomoj, restaĵoj de fortikaĵo kaj areno el la romiaj tempoj, ktp. La plej longan tempon pasigis en Dudince tiu, kiu havis la plej longan vojon ĝis Dudince: la juna kaj ĉiam bonhumora Jurij, kiu venis el la Arĥangelska regiono de la granda Rusio (Sovetunio), kaj kiu promesis alveni denove.

Do ĝis revido en Dudince, dum la Amika Renkontiĝo esperantista!

(ed-va-ju)

ĈU VEGETARANE EN AZIO?

Mia respondo estos tuj: jes certe! Fakte, mi nun opinias ke ĝenerale estas pli facile senviande manĝi en Azio ol en Ameriko (aŭ Eŭropo). Mi vojaĝis dum unu monato ĉi somere, ĉar mi partoprenis la 71-an UK'on de Esperanto en Pekino. Jen mi rakontu iom al vi pri tiu memorinda vojaĝo.

Ĉe la aĉeto de flugbiletoj mi klare menciis, ke mi estas nefumanto kaj vegetarano. La vojaĝoficistino promesis atentigi la flugkompaniojn pri tiuj faktoj. Jen, alvenis la forveturtago kaj en la flughaveno mi petis sidlokon en parto de aviadilo por nefumantoj kaj vegetaran manĝaĵon. Pri nefumado - ĉio en ordo, sed speciala menuo ne eblas, ĉar mi devus telefoni du tagojn antaŭ la flugo por anonci tion. Mi flugis de Montrealo al Los Anĝeleso pere de Kanada Flugkompanio kaj fakte, ne estis por mi vegetara manĝaĵo. Poste mi flugis per Korea Flugkompanio de Los Anĝeleso al Alasko kaj de tie al Seulo. Jen surprize, inter la vojaĝantoj mi ĉiam estis la unua, kiu ricevis la manĝojn, kaj ili estis senviandaj. Post kelkhora atendo en Seulo mi forflugis al Honkongo.

Honkongo estas urbego kun pli ol 9 milionoj da enloĝantoj. Ĉio kaj ĉiu ŝajnas rapidi. Maloftas parkoj, same arboj, malestas stratbenkoj. Estas do malfacile trovi trankvilan lokon por ripozi. Oni devigas eniri restoracion aŭ trinkejon. Pro la varmego oni ofte soifas kaj estis agrable konstati, ke ĉie aĉeteblas fruktosukoj. Mi ĝuis gustumi multajn novajn sukojn, kiel tiujn de mango, sapoto ktp. Krome, ekzistas multaj diversaj teoj, haveblaj en longkon-

serva kartonaluminia skatoleto. Mi provis krizanteman kaj herbajn teojn, por mencii almenaŭ tiujn du. Laktaĵoj maloftas en Azio. Tamen soja lakto estas tre bona anstataŭaĵo kaj se ĝi estas aromumita per malto, la gusto estas des pli agrabla. En Honkongo mi tute hazarde malkovris tri vegetarajn restoraciojn kaj mi estas certa, ke da ili ekzistas multe pli. Mi plurfoje vizitis ilin dum mia semajna restado en Honkongo kaj la manĝaĵoj estis plej ofte vapor- aŭ frit-kuiritaj. La pladoj atingis la tablojn varmegaj aŭ vaporumantaj. La unuan fojon mi brulvundigis mian langon...

Mi neniam antaŭe gustumis tiom da diversaj fungoj kaj algoj. La legomoj estis ĉefe ĝermitaĵoj aŭ verdaĵoj. Krome, foje estis etaj karotoj kaj maizoj, sed mi ne vidis tomatojn kaj kapsikojn. Mi povus longe rakonti, sed ni prefere nun flugu al Pekino.

Jen mi, meze de tiu senfina ebena urbo. Plaĉis al mi miloj da biciklantoj, stratarboj kaj malaltaj konstruaĵoj. Fine de julio estis akvomelona sezono. Mi vidis montojn da ili ĉie ĉe la trotuar-anguloj. Persikoj kaj pomoj (malgrandaj kaj verdaj) estis la nuraj aliaj fruktoj en Pekino. La legomoj multe similis al tiuj, haveblaj en Honkongo, aldone haveblis freŝaj kukumoj. Dum la UK (estis pluraj bankedoj kaj ekskursaj

Ĉu vi jam eluzis nian magnetofonan redakcian servon? Se vi volas urĝe liveri al ni vian kontribuaĵon, vi povas telefoni al la redakcio de EV (tel.ptm. 0*842/37145), peti la redaktoron, ke li funkciigu magnetofonon, kaj tralegi vian kontribuaĵon.

***

manĝoj) kaj dum la Postkongreso, kiun mi partoprenis, eblis mendi vegetarajn manĝojn. Ofte la menuo estis tiom bunta, ke bedaŭrinde eblis manĝi nur duonon de ĝi. Interesa kutimo en Ĉinio estas, ke la supo venas laste. Kukoj kaj dolĉaĵoj ne multas (des pli bone por la sano) kaj fakte la plej ekzotika deserto, kiun mi spertis, estis frititaj terpomoj kun karamelo kaj rostitaj sezamsemoj. Mi ofte fieris esti vegetarano, ĉar mi ne sentis embarasojn antaŭ la pladoj, kiel ofte okazis al viandomanĝemuloj. Ekzemple, dum iu ekskurso la najbartablanoj demandis kelneron, kia viando estas sur la plado. Post longaj provoj ekscii la enigmon, venis respondo, ke temis pri serpenta viando...

Mi volis al vi prezenti nur kelkajn miajn spertojn. Mi ŝatus reiri Azien, ĉar mi aparte ŝatis la trankvilecon de Azianoj, la sekursenton, kiun vi spertas, eĉ promenante vespere surstrate. Estis bele vidi la maljunajn Ĉinojn praktiki ekzercadojn frumatene.

Socio, kiu flegas la sanon de sia loĝantaro estas la socio de la estonto...

Normando Fleury
Montrealo, Kanado

"LA MORALA PRINCIPO de vegetarismo"

EL LA PRELEGO, KIUN FARIS GANDHI ĈE LA LONDONA VEGETARANA ASOCIO LA 20-AN DE FEBRUARO 1931

Mi konvinkiĝis ke homo por resti fidela al vegetarismo, bezonas moralan bazon. Por mi tiu ĉi estis granda eltrovo en mia serĉado de la vero. En la daŭro de miaj eksperimentoj mi eksentis ĝustatempe ke egoisma bazo ne taŭgas por la celo porti la homon ĉiam pli alten, laŭ la vojo de la evoluado. Tio, kio estis por mi necesa, estis altruisma celo. Mi ekvidis, ke pluraj vegetaranoj ne povis resti vegetaranoj, ĉar ili faris de la manĝado fetiĉon, ili pensis, ke iĝante vegetaranoj ili povis manĝi laŭplezure lentojn, fazeolojn, fromaĝojn...

Pripensante tiujn ĉi aferojn mi konvinkiĝis, ke la homo devas manĝi sobre kaj de tempo al tempo fasti. Praktike neniu el tiuj viroj aŭ virinoj manĝis sobre aŭ konsumis nur tian kvanton da manĝaĵo, kiun la korpo bezonis.

Ni facile cedas al la tento de la palato, tiel kiam io estas bongusta, ni facile prenas unu aŭ pli plenbuŝojn. Tiamaniere oni ne povas bone sanstati. Tiel mi eltrovis, ke por konservi la sanon necesas redukti kvanton de la manĝaĵoj kaj la nombron de la manĝoj. Iĝi modera, erari prefere en la malmulto ol en la multo. Kiam mi invitas geamikojn interdividi la manĝojn kun mi, neniam mi petas ilin preni ion pli ol kion ili bezonas, kontraŭe mi diras al ili, ke ili ne prenu tion, kion ili ne bezonas. Pri kio mi deziras atentigi vin estas, ke la vegetaranoj devas esti toleremaj, se ili deziras konverti aliajn al vegetarismo. Uzi iom da humileco. Ni devas fari alvokon pri la morala sento de la homoj, kiuj ne pensas precize kiel ni.

Se vegetarano malsaniĝas kaj la kuracisto preskribas al li kun lia konsento viandan buljonon, ni ne konsideras lin vegetarano. Vegetarano estas pli rezista ŝtofo. Kial? Ĉar tio koncernas la konstruon de la spirito kaj ne de la korpo. La homo celas pli ol la manĝaĵon. Estas la spirito de la homo, kun kiu ni devas renkontiĝi. Tial la vegetaranoj devas trovi tiun ĉi moralan fundamenton; ke la homo ne naskiĝis kiel karnomanĝanta besto, sed por vivi per fruktoj kaj herboj, kiujn la tero produktas. Mi forlasus la lakton se mi povus, sed mi ne povas. Mi faris sennombrajn eksperimentojn. Post vico da malsanoj mi ne povis reakiri miajn fortojn sen repreni la lakton. Tio estis la tragedio de mia vivo. Sed la fundamento de mia vegetarismo ne estas fizika, sed morala. Se iu dirus al mi, ke mi devas morti, se mi ne trinkos buljonon de bovido aŭ virŝafo, eĉ post konsilo de kuracisto, mi preferus morton. Tiu ĉi estas la bazo de mia vegetarismo. Mi deziras pensi, ke ni ĉiuj, konsiderantaj nin vegetaranoj, havas la saman principon. Devas esti definitiva motivo,

kiu alportas tian ĉi ŝanĝon en nia vivo, por alproprigi al si kutimon kaj sintenon diversan de tiu de la socio, eĉ se kelkfoje tiu ĉi ŝanĝo povas ofendi la personojn plej proksimajn kaj plej karajn. Vi ne devas oferi vian moralan principon por la mondo. Tial unusola principo por havi vegetaran socion kaj proklami moralan principon estas kaj devas esti la morala konvinko. Ne estas mi, kiu devas diri al vi, rigardante kaj vojaĝante tra la mondo, ke la vegetaranoj ĝenerale ĝuas pli bonan sanstaton kompare kun la karnomanĝantoj. Tial mi opinias, ke tio, kion la la vegetaranoj devus fari estas ne insisti pri la fizikaj konsekvencoj de vegetarismo, sed esplori la moralajn konsekvencojn. Kaj mi volas diri al vi, ke mi estas konvinkita pro mia persona sperto kaj pro sperto de miloj da amikoj, kiuj havis kontentecon pro vegetarismo en la morala fundamento, kiun ili elektis kiel la subtenon.

Sendis: A. Conti, Italio

****

Bulgara popola medicino

****

Bulgara Akademio de Sciencoj eldonis libron de D-ro P.Dimkov "Bulgara Popola Kuracado". Dimkov estas "dojeno" de bulgaraj popolkuracistoj. Dum sepdek jaroj li kolektis inter bulgaraj vilaĝanoj popolajn receptojn por kuracado. Lia triparta libro havas 1860 paĝojn kaj eldonkvanton 30 000 ekz. Dum kelkaj horoj estis la libro en Bulgario disvendita. En multaj lokoj staris la homoj dum la tuta nokto antaŭ librovendejoj, por ke ili povu matene nepre aĉeti la libron.

Prof. Todorov, kiu recenzas la libron, skribas: "Nuntempa medicino uzas multajn kemiajn medikamentojn. Sed fine de mia kuracista praktiko mi povas konstati, ke estas necese singarde preskribi ilin. Kuracistoj povus pli ofte uzi la popolan medicinon. Nur naturaj kuracaj rimedoj povas aktivigi multajn naturajn defendajn fortojn de organismo kaj estas sendanĝeraj...".

D-ro Dimkov en sia libro kolektis spertojn de sia sepdekjara kuraca praktikado. Fundamento de lia kuracmaniero estas naturaj rimedoj, kuracherboj, psikoterapio, profunda spirado. Pli ol 90-jara Dimkov estas vegetarano. Li rekomendas jahurton, tutgrenan nutradon kaj produktojn de plenbrana grenaro, multe da freŝaj legomoj kaj fruktoj, cepon kaj ajlon. Li asertas, ke eĉ malgranda ŝtopiĝo povas esti signo de malsano kaj estas necese tuj likvidi ĝin.

Lia dekalogo estas:

1.Ne manĝu viandon. 2.Trinku jahurton kaj acidan lakton. 3.Post la manĝo ripozu 'kvaronhoron. 4.Ĉiam bone kaj sufiĉe dormu. 5.Moviĝadu en la naturo kaj en freŝa aero, hejme ofte aerumu. 6.Ne fumu. 7.Ne uzadu alkoholajn trinkaĵojn nek aliajn ekscitilojn. 8.Evitu nenionfaradon. Se vi ne havas laboron, fosu vian tombon. 9.Estu morala. 10.Ne ekscitiĝu.

***

(El "Naše liečivé rastliny", S-ek)

ĈU NI VIVOS 100 JAROJN

Malsato ne mortigas. Prudenta kaj kontrolita ĝi redonas la junecon. - Tian opinion havas la 65-jara kandidato de biologiaj sciencoj, sovetia profesoro Suren Avahoviĉ Arakeljan, kiu jam dum jaroj eksperimentas kun fiziologie utila fastado. Dum la fastado la organismo estas kvazaŭ en ĝenerala riparo. El la ĉeloj foriras natrio kaj estas anstataŭata per kalio, kiu venas de la interĉela spaco. Natriaj saloj helpas konservi organikaĵojn. Dum la kutima nutrado en la ĉeloj konserviĝas ĉiuj produktoj de la organismo-vivado, inter kiuj estas ankaŭ cindro, kiu, laŭ la opinio de Prof. Arakeljan estas la ĉefa kaŭzo de maljuniĝado. Regula fastado purigas la ĉelojn. Prof. Arakeljan diras pri si mem: "Mia regula fastado komenciĝis en la jaro 1965, kiam normala kuracado ne sukcesis kuraci mian stomakan kataron kaj ulcerojn. De tiu tempo mi ankoraŭ ne malsanis. Ĉiumonate mi dediĉas tri tagojn al fastado, post kvaronjaro mi fastas dum tuta semajno, post duonjaro mi dediĉas al fastado du semajnojn kaj post unu jaro ĉiam la tutan monaton. Dum mia fastado mi trinkas nur akvon, ĉiutage mi purigas la intestojn, ellavas la buŝon per soda solvaĵo kun aldono de dek gutoj da jodo. Per tamponoj, trempitaj en ĉi tiu solvaĵo mi purigas orelojn kaj nazon, mi uzas duŝilon kaj infanan sapon. Sed mi ne kuraĝas doni tiaspecajn receptojn al aliaj. Fastado, ligita kun natura nutrado, helpis al miaj konatoj kuraci arteriosklerozon, altan sangopremon, kaj malsanojn de stomako kaj intestoj.

Per natura nutrado mi komprenas nur freŝajn kreskaĵajn ĉelojn, sen animala nutraĵo. Mi mem manĝas dufoje tage. Unu manĝo konsistas el 50 g da sekvinberoj, aŭ de du krudaj karotoj, aŭ de unu pomo, aŭ de 100 g da freŝa brasiko, aŭ 50 g da pizoj, fazeoloj aŭ lentoj, aŭ de 100 g da nekuiritaj tritikaj grenoj, aŭ de fagopiro. Sekajn fruktojn kaj grietojn mi trempas en varma akvo por noligi ilin. Por mi tio sufiĉas. La homo bezonas unu trionon de kalorioj de la kutima nutraĵo. Dum la uzado de naturaj nutraĵoj kaj fastado la organismo pli racie eluzas energion. Oni povas eviti viandon ĉar gravaj aminoacidaĵoj estas ankaŭ en krudaj legumenacoj, junaj urtikoj, en legomoj kaj fruktoj.

Rezulto de tiu ĉi vivmaniero estas, ke mi ne rimarkas maljuniĝon. Mi estas konvinkita, ke aĝlimo de 120 jaroj estas atingebla celo de nuntempa homo. En la estonteco al mi ŝajnas eble atingi aĝlimon de 300-500 jaroj."

La prezidanto de gerontologia sekcio, Dr. L.M.Sucharelski aldonas: "Eksperimento, kiun dum 20 jaroj faras Prof. Arakeljan per si mem, meritas grandan atenton kaj estimon." (El magazino "Co vás zajíma", S-ek)

L. N. Tolstoj

UNUA ŜTUPO
aŭ
SENMORTIGA NUTRADO

Fasto estas necesa kondiĉo de bona vivo, sed rilate la faston, same, kiel rilate al la sindetenemo, aperas la demando, de kio komenci la fastadon, kiel fasti, - kiel ofte manĝi; kion manĝi, kion ne manĝi? Kaj kiel oni ne povas serioze sin okupi pri iu afero, ne atentante la necesan por ĝi ordon de sinsekvo,- tiel oni ne povas fasti, ne sciante, de kio komenci la faston, de kio komenci la detenemon en nutraĵo.

Fasto. Kaj eĉ fasto analizita: kiamaniere kaj de kio fasti. Tia koncepto ŝajnas ridinda kaj stranga al plimulto da homoj. - Mi memoras, kiel evangeliano, atakinta kun fiero pro sia originaleco asketismon de monaĥoj, diris al mi: mia kristaneco ne estas fasto kaj seniĝoj, sed fifstekoj.

En mian vivon eniĝis tiom da strangaj senmoralaj ideoj, - precipe en tiun elementan regionon de unua paŝo al bona vivo, - nia rilato al nutrado, kion ne multaj atentis, - ke ni ne povas eĉ kompreni, kia aroganteco kaj malsaĝeco estas niatempe kompari kristanecon aŭ virton kun bifsteko.

Nin ne terurigas ja tia proklamo nur tial, ke al ni okazis la strangaĵo, ke ni rigardas kaj ne vidas, aŭskultas kaj ne aŭdas.

Ne ekzistas malbonodoro, kiun homo ne alkutimiĝus flari; ne ekzistas sonoj, kiujn homo ne alkutimiĝus aŭdi; ne ekzistas malbelaĵoj, kiujn li, fine, ne alkutimiĝus trankvile rigardi, - tiel ke li jam ne rimarkas tion, kio mirigas homon ne alkutimiĝintan. La samo okazas en la morala regiono. - Kristaneco kaj moraleco - kun bifsteko!

Antaŭ kelkaj tagoj mi vizitis la buĉejon de nia urbo Tula. Nia buĉejo estas konstruita laŭ nova perfektigita sistemo, simile al buĉejoj de grandaj urboj, tiel ke buĉataj bestoj suferu kiel eble malplej. Estis vendredo, du tagoj antaŭ Pentekosto. La brutoj estis multaj.

Iam, longe antaŭ tiu tago, legante la belan libron "La Etiko de Nutrado", - mi ekdeziris viziti buĉejon, por mem propraokule vidi realecon de tiu afero, pri kiu oni nepre devas pensi, parolante pri vegetarismo. Sed ĝis nun mi hontis fari tion; oni ja ĉiam hontas iri

por rigardi la suferojn, nepre okazontajn, sed kiujn oni ne povas antaŭforigi, kaj mi ĉiam prokrastis.

Sed antaŭnelonge mi renkontis survoje buĉiston, kiu vizitis hejmon kaj nun estis revenanta Tula'n. Li estas ankoraŭ nelerta buĉisto, kaj lia ofico postulas mortpiki per ponardo. Mi demandis lin, ĉu li ne kompatas mortigi brutojn. Kaj mi aŭdis de li kutiman respondon: "Kial kompati? Estas ja necese." Sed kiam mi diris, ke nutrado per viando ne estas necesa, li konsentis, kaj samtempe konfidis, ke li ankaŭ kompatas.

"Kion fari? Ja necesas perlabori", li diris. "Antaŭe mi timis mortigi. Mia patro, - li dum tuta vivo eĉ unu kokinon ne buĉis." La plimulto de rusaj homoj ne povas mortigi, kompatas, esprimante tiun senton per la vorto "timi". Li ankaŭ timis, sed ĉesis. Li klarigis al mi, ke la plej granda laboro okazas vendrede kaj daŭras ĝis la vespero. Antaŭ nelonge mi ankaŭ interparolis kun soldato-buĉisto, kaj denove lin same mirigis mia proklamo pri tio, ke oni devas kompati - ne buĉi, kaj laŭkutime li diris, ke tio estas ordonita, sed poste konsentis: "Kiu ne volus kompati kvietan, fidantan bruton? Ĝi iras kompatinda, fidas al vi. Kompatege!"

Foje ni iris piede el Moskvo, kaj survoje nin invitis kunveturi veturigistoj de ŝarĝoj; ili veturis el Serpuĥovo al komercisto, por ŝarĝi lignon. Estis antaŭpaska ĵaŭdo. Mi veturis. Sur la antaŭa ĉaro kun veturigisto, fortika, ruĝa, maldelikata, evidente forte drinkanta vilaĝano. Enveturante vilaĝon ni ekvidis, ke el la korto oni trenis grasigitan, nudan, rozan porkon por buĉo. Ĝi blekis akrege per voĉo, simila al homa kriado. Ĝuste kiam ni estis preterveturantaj, oni ekbuĉis la porkon. Unu el la homoj tratranĉis ĝian gorĝon per tranĉilo. Ĝi ekblekis ankoraŭ pli laŭte kaj akre, liberigis sin de la homoj kaj kuris for, kovrita de sango. Mi estas miopa kaj ne vidis ĉion detale, mi vidis nur rozan, kvazaŭ homan korpon de porko kaj aŭdis akregan kriadon, sed la veturigisto vidis ĉiujn detalojn, kai ne deturnante la okulojn rigardis tien. La porkon oni kaptis, faligis kaj komencis finbuĉi. Kiam ĝi ĉesis kriadi, la veturigisto profunde ekĝemis kaj diris: "Ĉu oni neniam responsos pro tio?"

Tiel forta estas en homoj la abomeno kontraŭ ĉiu mortigo; sed, donante ekzemplon, stimulante avidecon de homoj per proklamo de tio, ke mortigado estas permesita de Dio, kaj ĉefe dank' al kutimigo, oni igas homojn finperdi tiun naturan senton.

Vendrede mi iris al Tula kaj renkontinte konatan mildan, bonan homon, mi invitis lin iri kun mi.

- Jes, mi aŭdis, ke tie estas bona aranĝo, kaj mi volis rigardi, sed se oni tie buĉas, mi ne eniros.

- Kial ne? Ĝuste tion mi deziras vidi. Se oni manĝas viandon, oni bezonas ja buĉi.

- Ne, ne, mi ne povas.

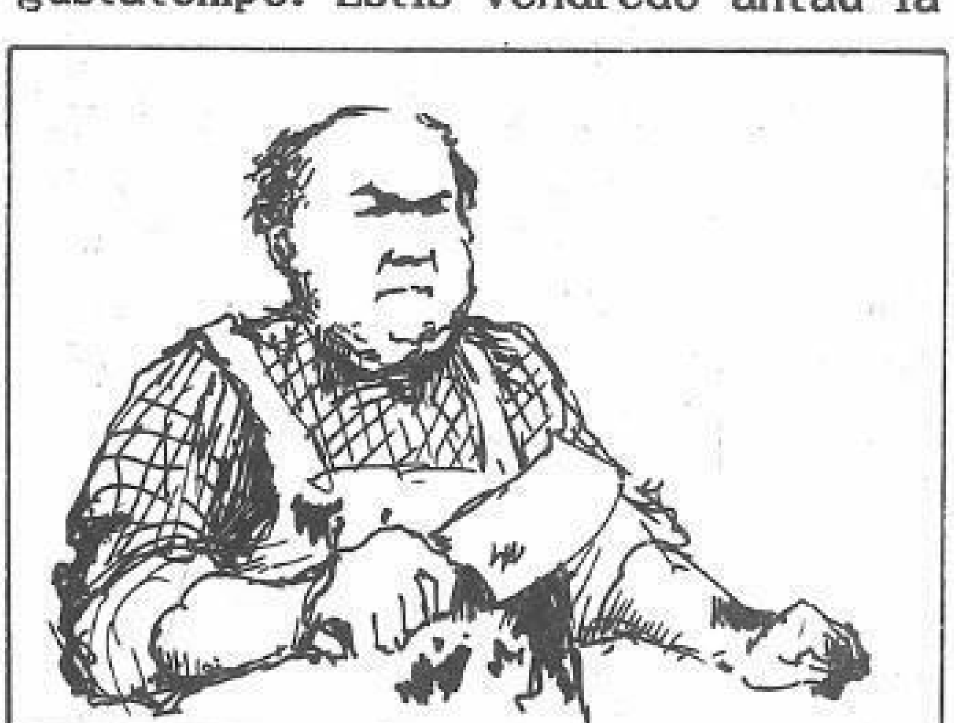
Mi devas rimarkigi, ke tiu ĉi homo estas ĉasisto kaj mem mortigas birdojn kaj bestojn. Ni venis. Jam ĉe la enirejo oni eksentis pezan, abomenan, putran odoron de lignaĵista gluo aŭ de glua farbo. Ju pli ni proksimiĝis, des pli forta estis tiu odoro.

La konstruaĵo estis ruĝa, brika, tre granda, kun arkaĵoj kaj altaj kamentuboj. Ni eniris la pordegon. Dekstre troviĝis granda ĉirkaŭbarita

korto - ĝi estis placo, sur kiun dum du tagoj en semajno oni alpelas vendotajn brutojn, kaj ĉe rando de tiu spaco staris dometo de kortísto; maldekstre estis, laŭ ilia nomado, kameroj, t.e. ĉambroj kun rondaj pordegoj, kun asfalta kavigita planko kaj kun meĥanikaĵoj, por pendigi kaj kaj transloki la viandbrutojn. Ĉe muro de l' dometo dekstre, sur benketo, sidis ses aŭ sep buĉistoj en antaŭtukoj, surverŝitaj de sango, kun suprenlevitaj, ŝprucmakulitaj manikoj sur la muskolecaj brakoj. Pasis ĉirkaŭ duonhoro de kiam ili ĉesis labori, - tial tiun tagon ni povis vidi nur malplenajn kamerojn. Malgraŭ ke la pordegoj estis malfermitaj ambaŭflanke, en la kamero oni flaris pezan odoron de varma sango; la planko estis tute bruna, polurita, kaj la kavaĵojn de la planko plenigis koaguliĝinta nigra sango.

Unu el la buĉistoj rakontis al ni, kiamaniere oni buĉas, kaj montris la lokon, kie oni faras tion. Mi ne bone lin komprenis, kaj faris al mi malveran, sed tre teruran koncepton pri tio, kiel oni buĉas, kaj mi imagis, kiel ofte okazas, ke la realaĵo faros al mi malpli fortan impreson ol la imagaĵo. Sed mi eraris.

Venontfoje mi venis al la buĉejo ĝustatempe. Estis vendredo antaŭ la



Pentekosto. Estis varmega junia tago. La odoro de gluo kaj de sango estis ankoraŭ pli forta kaj sentebla ol dum mia unua vizito. La laboro estis en stato de plena streĉiĝo. La tuta polva placo estis plena de brutoj kaj oni enpelis brutojn en ĉiujn baraĵojn apud la kameroj. Ĉe la enirejo sur la strato staris ĉaroj kun bovoj, bovidoj kaj bovinoj, ligitaj al la ĉarflankoj kaj timonstangoj. Ĉaroj, jungitaj per bonaj ĉevaloj, kun amase ŝarĝitaj vivantaj bovidoj, kies kapoj pendis balanciĝante, alveturadis kaj estis elŝarĝigataj; similaj ĉaroj kun bovoj, kies piedoj disstaris kaj balanciĝadis, kun fortranĉitaj kapoj, intense ruĝaj pulmoj kaj brunaj hepatoj, estis forveturantaj de la buĉejo.

Ĉe la barilo staris rajdĉevaloj de brutvendistoj. La brutvendistoj mem en siaj longaj surtutoj, kun skurĝoj kaj knutoj en la manoj, marŝadis tra la korto, aŭ markante per gudro la brutojn, apartenantajn al la sama posedanto, aŭ marĉandante aŭ direktante la transigon de laborbovoj kaj virbovoj de la placo en tiujn baraĵojn, el kiuj la brutoj estis puŝataj en la kamerojn mem. Tiuj homoj, evidente, estis plenokupitaj de monaferoj, de kalkuloj, kaj la penso pri tio, ĉu estas bone aŭ nebone mortigi tiujn bestojn, estis tiel same malproksime de ili, kiel la penso pri tio,, kia estas ĥemia konsisto de tiu sango, kiu surverŝadis la plankon de la kamero.

Neniun buĉiston oni vidis sur la korto; ĉiuj troviĝis en la kameroj, laborante. Tiun tagon estis fortranĉitaj ĉirkaŭ cent kapoj de bovoj. Mi eniris la kameron, kaj haltis ĉe la pordo. Mi haltis tial, ĉar en la kamero estis malvaste kaj ĉar sango fluis malsupre kaj gutis desupre, kaj

ĉiuj buĉistoj, troviĝantaj tie, estis ĉirkaŭŝmiritaj per ĝi, kaj se mi enirus, mi certe estus ŝmirita per sango. Unu pendigitan bruton oni forpendigadis, alian oni translokadis al la pordo; tria - buĉita bovo kuŝis per blankaj piedoj supren, kaj buĉisto, frapante forte per la pugno, estis disiganta la felon, streĉe fiksitan.

El la kontraŭa pordo, el tiu sama, ĉe kiu mi estis staranta, oni enkondukis grandan ruĝan, bone nutritan bovon. Du homoj tiris ĝin. Apenaŭ ili enkondukis ĝin, mi tuj ekvidis, ke la buĉisto levis ponardon super ĝian kolon kaj ekfrapis. La bovo, kvazaŭ oni unufrape batfaligis al ĝi ĉiujn kvar piedojn, subite kaj peze falis sur la ventregon kaj tuj ruliĝis flanken, konvulsiante per la piedoj kaj per la tuta postaĵo. Tuj unu buĉisto alpremis sin al la antaŭaĵo de la bovo, de la kontraŭa flanko de ĝiaj baraktantaj piedoj, kaptis ĝin je la kornoj, klinis ĝian kapon al la tero, kaj alia buĉisto per tranĉilo tratranĉis al ĝi la gorĝon. El sub la kapo ekfluegis nigreruĝa sango, sub kies torento la sangmakulita knabo metis ledan pelvon. La tutan tempon, kiam oni tion faris, la bovo senĉese konvulsiis per la kapo, kvazaŭ penante sin levi, kaj baraktis per ĉiuj kvar piedoj en la aero. La pelvo estis rapide pleniĝanta, sed la bovo estis vivanta, kaj spiregante per la ventro, baraktis per la postaj kaj antaŭaj piedoj, tiel ke la buĉistoj forkuradis flanken. Kiam unu pelvo estis plenigita, la knabo portis ĝin surkape al albuminfarejo; alia knabo submetis alian pelvon, kaj tiu ĉi ankaŭ pleniĝis. Sed la bovo ĉiam spiregis per la ventro kaj konvulsiis per la piedoj. Kiam la sango ĉesis

flui, la buĉisto levis la kapon de la bovo kaj komencis ĝin senfeligi. La bovo daŭrigis baraktadon. La kapo nudiĝis, fariĝis ruĝa kun blankaj arterioj kaj prenadis la pozon, donatan al ĝi de la buĉistoj. Ambaŭflanke de ĝi pendis la felo. La bovo ne ĉesis barakti. Poste alia buĉisto kaptis la bovon je piedo, fleksrompis ĝin kaj fortranĉis. En la ventro kaj en la ceteraj piedoj ankoraŭ vidiĝis konvulsioj. Oni fortranĉis ankaŭ la ceterajn piedojn kaj ĵetis ilin tien, kien oni ĵetis piedojn de bovoj, apartenantaj al la sama mastro. Poste oni trenis la torson al levtenilo kaj tie oni distranĉis ĝin: tie la movoj jam malestis.

Tiel mi rigardis el la pordo la duan, trian, kvaran bovon. Kun ĉiuj estis same: sammaniere fortranĉita kapo kun memmordita lango kaj baraktanta postaĵo. La diferenco estis nur en tio, ke la buĉanto ne ĉiam trafis ĝustan lokon por tuj faligi la bovon. Ja foje okazis, ke la buĉisto ne trafis, kaj la bovo eksaltis, blekegis kaj, sangegante, penadis liberiĝi de la homoj. Sed tiam oni ĝin altiris sub trabon, frapis alian fojon, kaj ĝi falis. Mi stariĝis poste ĉe tiu pordo, en kiun oni enkondukadis bovojn. Ĉi tie mi vidis la samon, nur de pli proksime, kaj

tial pli klare. Sed ĉefe mi vidis nun tion, kion mi ne estis vidinta el la unua pordo, - kiamaniere oni devigadis bovojn pasi tra tiu pordo. Ĉiufoje, kiam oni prenis bovon el la baraĵo kaj tiris ĝin de antaŭe per ŝnuro ligita ĉe la kornoj, - la bovo, flarsentante sangon, kontraŭstaris, iafoje blekegis kaj penis retiriĝi. Perforte ĝin entiri du homoj ja ne povis, tial ĉiufoje unu el buĉistoj iris malantaŭ la bovon, kaptis ĝian voston kaj tordadis ĝin, rompante ĝian ostaron, tiel ke la kartilagoj krakadis, kaj la bovo iris antaŭen.

Kiam oni finis buĉi bovojn de unu mastro, oni kondukis brutaron de alia. La unua bruto el tiu aro de alia mastro estis ne labora bovo, sed virbovo. Bonrasa, bela, nigra kun blankaj makuloj kaj piedoj, - juna, muskoleca, energia besto. Oni ĝin ektiris: ĝi klinis la kapon kaj obstine kontraŭis. Sed postiranta buĉisto, simile al maŝinisto, kaptanta tenilon de fajftubo, kaptis la voston, tordis ĝin, la kartilagoj ekkrakis, kaj la bovo sin ĵetis antaŭen, forpuŝante homojn kiuj tiris la ŝnurojn, kaj denove kontraŭstariĝis, strabante per nigra okulo kun sklero, pleniĝinta de sango. Sed denove la vosto ekkrakis, la bovo sin ĵetis kaj trafis jam tien, kie oni ĝin bezonis. La buĉisto alpaŝis, alcelis kaj ekfrapis. La frapo ne trafis ĝustan lokon. La bovo eksaltis, skuis la kapon, ekblekegis kaj tute sangkovrita elŝiriĝis de la homoj kaj ĵetis sin posten. Ĉiuj homoj en la pordo ĵetis sin flanken. Sed spertaj buĉistoj kun braveco, akiririta pro la danĝero, tuj kaptis la ŝnuron, denove la voston, kaj denove la bovo troviĝis en la kamero, kie oni ĝin altiris je la kapo sub la trabon, de sub kiu ĝi ne plu leviĝis. La buĉisto lerte alcelis tiun lokon, kie la haroj disiĝas laŭstele, kaj spite la sangon trovis la lokon, frapis kaj la bela, vivplena bruto falegis kaj ekbaraktis per la kapo, per la piedoj, dum oni ellasadis el ĝi la sangon kaj senhaŭtigis la kapon. - "Jen, malbenita diablo, eĉ ne falis ĝustaloken!" - grumblis la buĉisto, distranĉante la haŭton de la kapo.

Post kvin minutoj jam elstaris ruĝa kapo anstataŭ la nigra, sen la haŭto, kun vitrecaj, senmovaj okuloj, tiel bele brilantaj antaŭ kvin minutoj.

Poste mi ekiris al fako, kie oni buĉas malgrandajn brutojn. Tre granda kamero, longa, kun asfalta planko kaj kun tabloj, provizitaj per stabloj, sur kiuj oni buĉas ŝafojn kaj bovidojn. Tie ĉi la laboro jam finiĝis en longa kamero, odoranta je sango, estis tie nur du buĉistoj. Unu frapetis per manplato kruron de buĉita virŝafo; la alia, junulo en antaŭtuko ŝprucmakulita je sango, fumis cigaredon. Neniu plu estis en malluma, longa kamero, plenigita de malagrabla odoro. De malantaŭ mi venis ekssoldato kaj alportis nigran, junan, antaŭnelonge naskitan ŝafideton kun ligitaj piedoj, kun makulo sur kolo, kaj metis ĝin sur unu el la tabloj, kvazaŭ sur liton. La soldato, evidente konata, salutis kaj ekparolis pri tio,, kiam mastro donas libertempon. La junulo kun cigaredo alpaŝis kun tranĉilo, akriigis ĝin sur la rando de la tablo kaj respondis, ke li estas libera dum festoj. La viva ŝafido kuŝis tiel kviete, kiel la buĉita, nur rapide svingadis per mallonga vosteto kaj pli ofte ol ordinare spiregadis per siaj flankoj. La soldato senpene iom

detenis ĝian leviĝantan kapon: la junulo, daŭrigante la konversacion, prenis per la maldekstra mano la kapon de la ŝafideto kaj ektranĉis ĝian gorĝon. La ŝafideto ekkonvulsiis, la vosteto streĉiĝis kaj ĉesis svingadi. La junulo, atendante, ĝis kiam elfluos la sango, komencis rebruligi la estingiĝintan cigaredon.

Ekfluis la sango kaj la ŝafideto agonie konvulsiis. La konversacio daŭris tute seninterrompe.

Kaj tiuj kokinoj, kokidoj, kiuj ĉiutage - kun fortranĉitaj kapoj, sangante, komike, terure saltas, svingante per flugiloj - en miloj da kuirejoj!

Kaj jen, delikata rafinita sinjorino manĝegos kadavrojn de tiuj ĉi bestoj, tute certa pri sia praveco, asertante du reciproke sin nuligantajn tezojn. Unue, ke ŝi, pri kio ŝin kredigas ŝia kuracisto, estas tiom delikata, ke ŝi ne povas sin vivteni sole per vegetara nutraĵo, kaj ke por ŝia malforta organismo ŝi bezonas viandan nutraĵon; due, ke ŝi estas tiom sentema, ke ŝi mem ne povas ne nur suferigi bestojn, sed eĉ vidi iliajn suferojn. Kaj tamen malfortika ŝi estas, tiu kompatinda sinjorino, nur tial, ĉar oni ŝin kutimigis nutri sin per nutraĵo, malkonvena al homo; ne suferigi bestojn ŝi neniel povas, ĉar ŝi manĝegas ilin.

***

Ni ne havas la rajton ŝajnigi, ke ni ne scias tion. Ni ne estas strutoj kaj ne povas kredi, ke, se ni ne rigardos, ne okazos tio, kion ni ne deziras vidi. Ankoraŭ pli ni ne havas la rajton, se ni ne volas vidi tion saman, kion ni deziras manĝi. Kaj ĉefe, se ĝi estus necesa. Aŭ se ĝi ne estas necesa, almenaŭ ĝi estas por io bezona? Sed — por nenio *).

Nur por veki bestajn sentojn, eksciti voluptojn, akceli malĉasteconn, drinkemon. Ĝi konfirmiĝas konstante per tio, ke junaj, bonaj, ne malĉastigitaj homoj, precipe virinoj, virgulinoj, sentas, ne sciante logikan interligon, - ke la virto estas nekunligebla kun bifsteko, kaj - ekdezirante esti bonaj, forlasas viandan nutraĵon.

Kion do mi volas diri? Ke homoj, por esti moralaj, devas ĉesi manĝi viandon? Tute ne.

Mi volis diri nur tion, ke por bona vivo oni bezonas certan sinsekvon de bonaj agoj; ke homo, havanta seriozan celadon al bona vivo, neeviteble sekvos difinitan ordvicon, kaj ke en tiu ordvico unua virto, por kies atingo penados homo, estas sindeteno, sinmemregado. Kaj celante sindetenon - homo neeviteble sekvos nur unu difinitan ordvicon, kaj en tiu ordo la fundamenta agado estos sindeteno en nutraĵo - fastado. Kaj ĉe la fastado, se li serioze kaj sincere celas al la bona vivo, - antaŭ ĉio li ĉiam ĉesos uzi animalajn nutraĵojn, ĉar, ne parolante pri la ekscito de pasioj, produktata de ▷

*) La dubantoj legu pri tiu temo la multenombrajn librojn, verkitajn de scienculoj kaj kuracistoj, -librojn, en kiuj oni pruvas, ke viando ne estas bezona por nutrado de homo. Kaj oni ne obeu al tiuj malnovtradiciaj kuracistoj, kiuj defendas neceson sin nutri per viando nur tial ke tion konfesadis tre longe iliaj antaŭuloj kaj ili mem, ili defendas kun obstino, kun malbonvolemo, kiel oni defendas ĉiam ĉion malnovan, finiĝontan.

tiu nutraĵo, ĝia uzado vere estas senmorala, ĉar ĝi postulas mortigon, -agon, kontraŭan al la morala sento, kaj devenas nur de avideco, de frandemo. Kial la sindeteno de animala nutraĵo estas vera komenco de fasto kaj de morala vivo, estas bonege dirita, kaj ne de iu sola homo, de tuta homaro, per ĝiaj plej bonaj reprezentantoj dum tuta konscia vivo de la homaro.

Sed kial, se la kontraŭleĝeco, t. e. senmoraleco de animala nutrado estis tiel longe konata de la homaro, - homoj ĝis nun ne atingis la konscion de tiu leĝo? - demandas la homoj, alkutimiĝintaj sin gvidi ne tiom per sia prudento kiom per publika opinio. La respondo al tiu demando konsistas en tio, ke ĉiu morala progreso de la homaro, estanta la fundamento de ĉiuspeca progreso, fariĝas ĉiam malrapide, sed la simptomo de vera movado, ne de okaza, estas ĝia senhaltemo kaj ĝia konstanta kreskado.

Kaj tiel progresas la vegetarismo. Ĝia progreso estas esprimita en ĉiuj pensoj de la verkistoj, cititaj en tiu ĉi libro, kaj en la vivo mem de la homaro, ĉiam pli transiranta senkonscie de viandomanĝado al vegetara nutraĵo, kaj konscie en la montriĝinta precipe intense kaj ĉiam pli kreskanta - la vegetara movado. Tiu ĉi movado iras la lastajn dek jarojn ĉiam pli kaj pli rapide antaŭen; ĉiam pli da libroj kaj ĵurnaloj aperas ĉiujare pri tiu ĉi temo; oni renkontas ĉiam pli da homoj, forlasantaj viandan nutraĵon, kaj eksterlande, ĉiujare, precipe en Germanujo, Anglujo kaj Ameriko, kreskas la nombro de vegetaraj hoteloj kaj restoracioj. Tiu movado tute aparte ĝojigas la homojn, vivantajn per celado al la efektivigo de la regno Dia sur la tero, - ne tial, ke la vegetarismo mem estas la plej grava paŝo al tiu regno (ĉiuj veraj paŝoj estas gravaj kaj negravaj), sed tial, ke ĝi estas signo de tio, ke la celado al la morala perfektiĝo de homo estas serioza kaj sincera, ĉar ĝi sekvas nur unu neŝanĝeblan ordvicon, komenciĝantan de la unua ŝtupo.

Oni ne povas ne ĝoji pri tio same, kiel ne povus ne ĝoji la homoj, dezirantaj atingi supron de domo kaj antaŭe senorde kaj vane grimpintaj de diversaj flankoj rekte sur murojn, - kiam fine ili komencus kunveni al la unua ŝtupo de la ŝtuparo, kaj ĉiuj ariĝus ĉe ĝi, sciante, ke la irado supren ne povas fariĝi preter tiu ĉi unua ŝtupo de la ŝtuparo.

~~~~~~

(Fragmento el la libro UNUA ŜTUPO aŭ Senmortiga Nutrado de L.Tolstoj, 1-a prez. de TEVA, Moskvo 1912.)
~~~~~~

Leterkesto

Specialan gratulon al la nova, 2-a numero de Esperantista Vegetarano. Ĝi estas plaĉa, bela kaj riĉenhava. Vi tre bone faris, ke vi transprenis ĝian redaktadon kaj mi deziras al vi pluajn sukcesojn kaj multe da ĝojo el via laboro, kiun ni sekvas kun bondeziroj.

D-rino Magda Šaturová, ČSSR

*

Kiam ni ricevos EV`on 4/86? Al ni ege plaĉas novaj n-roj de nia revuo. Ili aspektas bele kaj la enhavo estas interesa. Ni gratulas la novan redakcion...

V.I.Popescu, Rumanio

*

Laŭ mia opinio du lastaj n-roj de EV estas la plej bonaj el ĉiuj ĝisnunaj numeroj...

S. Pietiläinen, Finnlando

*

Tre plezuriga estis EV N° 2/86 pro la estetika aspekto kaj pro la riĉa enhavo. Dankinda via merito. Tamen mirigis min dum la legado, ke la valoro de vegetarismo estis priparolita nur laŭ la saniga vidpunkto. Kial nur? Ja la vera vegetarano estas tiu, kiu ne mortigas t.e. agnoskas la moralan problemon de la afero. Saĝa homo devas esti harmonia kaj kunvivi konkorde en la mondo: kun aliaj personoj kaj kun animaloj, niaj "pli junaj fratoj", al kiuj ni ŝuldas la protekton. Ĝenerale oni ne konscias, kiom da turmento travivas besto en farmdomoj kaj buĉejoj. Do oni ŝatas manĝi "bongustan" (ĉu?) viandon tute trankvile, ĉar la manĝanto ja ne mortigas (!). Jes, tion faras aliaj manoj por li. Sed la respondeco estas la sama. Ĉu religiema persono, ĉu ateisto, ambaŭ havu delikatan konsciencon, ne permesantan esti sufero-aŭtoro...

Halina Taras, Pollando

*

Mi ĵus finlegis la ekzempleron de Esperantista Vegetarano, kiun vi sendis al mi. Antaŭe mi kontribuis al EV, kiam s-ro Váňa estis la redaktoro, kaj mi dezirus fari tion ankaŭ estontece.

Mi opinias, ke utila kaj interesa rubriko povas esti "Lingva Angulo". Ĉu vi konsentas? Kiel ekzemplon de la enhavo de la "Lingva Angulo" mi sendas ĉi-kune mian artikoleton "La paronima paro 'albumeno/albumno' ". Mi esperas, ke ĝi atingos vin antaŭ la limdato.

Kun koraj salutoj,

Bernard Golden, Hungario

*

Kun granda ĝojo mi ricevis "Esperantisto`n Slovaka`n" kaj du lastajn "Vegetaranojn". Ravis min nova aspekto de viaj eldonaĵoj. Estas nia komuna feliĉo, ke vi revenis en tiun postenon.

Kiel vi scias, mi estas vicprezidanto de Internacia Asocio de Handikapitaj Esperantistoj kaj mi agadas por disvastigi Esperanton inter sovetiaj invalidoj. Mi fondis korespon-

dan rondeton "Konkordo", verkas kaj dissendas informilojn, gvidas korespondajn kursojn k.s.

Dum la pasinta tempo mia sano pliboniĝis. Mi progresas en jogo kaj iĝis vera vegetarano. Mi kolektas materialojn pri jogo, parapsikologio ktp. kaj volonte interŝanĝus ilin kun tiuj, kiuj havas samajn interesojn. Mi ĝojus, se fragmentoj el mia letero aperus en "Leterkesto", eble troviĝos novaj kandidatoj por "Konkordo" kaj novaj amikoj-joganoj.

Ankoraŭ mi volas diri, ke via desegnisto Stano Markovič estas ankaŭ tre talenta, liaj desegnaĵoj ĉiam elvokas rideton kaj la anekdotoj estas freŝaj kaj ridigaj. Kaj ĉio sur la plej alta nivelo, dankon!

Nikolao Griŝin (Rudzutaka 27-11,
SU-229910 Ventspils), Sovetunio

Flugu miaj gratuloj al vi, al via "Esperantisto Slovaka", sed precipe al nia ŝatata "Esperantista Vegetarano" - tiom bela kaj ĉarma sub via gvidado. Bonegan sukceson al vi, prosperon al la revuoj!

A. Judickienė, Sovetunio

*

EV espektas nun vere pli bone, ankaŭ mi gratulas al vi kaj elkore deziras al vi pluajn venontajn sukcesojn.

Fr. Arnošt, Ĉeĥoslovakio

*

Koran gratulon pro via mirinda luksa EV 2/86, - ĉe la unua ekrigardo mi eĉ ne kredis, ke ĝi estas EV, tiel belaspekta estas nun la revuo! Dankon al vi por ĉio!

Vjaĉeslav Hromov, Sovetunio

Lingva Angulo

****

Bernard Golden:

LA PARONIMA PARO "ALBUMENO-ALBUMINO"

****

Komparu la sekvajn kvar frazojn ĉerpitajn el Nº 2/86 de Esperantista Vegetarano:

1. "Dum miaj vizitoj de malsanulejoj en Orienta Azio mi observis, ke Kulioj, kiuj nutras sin per senvianda, preskaŭ senalbumina nutraĵo, ne inklinas al kancero..." (pĝ. 5)
2. "Nur kiam malaperas la lasta restaĵo de animala albumino el la organismo, estas eble atingi sukcesojn en la kuracado..." (pĝ.13)
3. "La partoprenantoj estas distingitaj laŭ la formo de sia nutrado. La unua grupo: freŝaj nutraĵoj sen animalaj albumenoj..." (pĝ. 17)
4. "Ĝi (sojo) enhavas multajn valorajn kreskaĵajn albumenojn kaj povas ne nur anstataŭi, sed eĉ superi viandon." (pĝ. 17)

Kial en la frazoj 1 kaj 2 aperas la vortformo "albumino" kaj en 3 kaj 4 troviĝas "albumeno"? Ĉu temas pri nura komposteraro, aŭ ĉu la kaŭzo de la diferenco estas klarigebla lingvistike? Kiu konsultas vortarojn informiĝos, ke ambaŭ vortfor-

moj ekzistas en Esperanto; fakte, ili estis uzataj de Zamenhof mem.

Vortoj kiel "albumeno/albumino", kiuj estas similaj laŭ formo kaj signifo estas konataj kiel paronimoj. Plena Ilustrita Vortaro (PIV) difinas paronimojn jene: "vorto preskaŭ samsona kiel alia, sed sence malsama (ekz.: pesi-pezi)". Sekvas jena ilustra frazo: en Esperanto la paronimoj estas principe evitindaj, krom se iliaj sencoj estas tre malsamaj." La sekvaj difinoj de "albumeno" kaj "albumino" venas el PIV.

albumeno - amelriĉa histo, kiu en iaj grajnoj nutras kaj pli-malpli ĉirkaŭas la embrion dum la ĝermado, kaj konsistigas por homo la manĝeblan parton de la grajno.

La vinjeto enkondukanta la difinon signas botanikan terminon. Post la difino estas averto, ke la uzo de "albumeno" kun la signifo de "albumino" estas evitinda.

albumino - certa grupo de substancoj apartenantaj al la simplaj proteinoj.

La graslitera K interne de cirklo signifas, le la vorto apartenas al la kemia fako.

La kuntekstoj de la frazoj 1 kaj 2 temas pri animalaj nutraĵoj kiel fonto de albumino, dum la frazo 4 venas de artikolo pri sojo, en kiu la adjektivo "kreskaĵan" antaŭ "albumenojn" ne lasas dubon, ke la substanco estas botanika. Male, en la frazo 3 la esprimo "animalaj albumenoj" estas sensenca, ĉar la botanika substanco albumeno ne povas havi animalan devenon. La insida paro "albumeno/albumino" responsas pri tiu misa vortuzo.

Aliaj paronimoj, kiuj estas ofte misuzataj en Esperanto-tekstoj estas "fronto/frunto", "damaĝo/domaĝo", "adapti/adopti" kaj "senco/senso". Estas necese streĉi la cerbon por memori la difinon de paronimaj vortoj kaj uzi ĉiun formon en la ĝusta kunteksto. Tio signifas, ke paronimoj kreas ankoraŭ unu malfacilaĵon en Esperanto, ne nur por komencantoj kaj lernantoj sed ankaŭ por multjaraj uzantoj de la lingvo. Paronimoj, kiuj nun ekzistas en Esperanto, malfacile estas forigeblaj aŭ anstataŭigeblaj per aliformaj sinonimoj, sed en la estonteco eblas eviti la kreon de novaj paronimoj.

(septembro 1986)

***

RENKONTIĜOJ

DE

NATURAMIKOJ, VEGETARANOJ KAJ JOGANOJ

en Dudince estas jam tradiciaj kaj konataj. En 1987 okazos eĉ du: la Printempa (3.-9.5.) kaj la Aŭtuna (30.8.-5.9.). La semajna restado kun 6 tranoktoj kostas nur 150 Kčs. Por tiuj, kiuj volos mem prepari manĝaĵojn, estos je dispono senpaga kuirejo. Eblas resti ankaŭ pli longe. En programo estos interesaj ekskursoj kaj prelegoj pri vivmedio, naturprotektado, vegetarismo, makrobiotiko, natur-konforma vivmaniero, jogo kun ekzercadoj, banado en termalakva baseno k.s. La informojn petu (aldonu respondkuponon) kaj la aliĝilojn sendadu al:

Ernesto Váňa
CS-962 71 DUDINCE, ČSSR

Tra la mondo...

SUKCESA "NATURA"

En marto 1986 okazis en la svisa urbo Basel granda kaj sukcesa ekspozicio kun la nomo "Natura". 190 firmaoj ekspoziciis ĉi tie siajn naturajn kuracilojn, nutraĵojn, teksaĵojn kaj montris sanan loĝmanieron sur la areo de 4000 m^2. Slogano de la ekspozicio estis: "Prefere hodiaŭ libervole vivi sane ol morti morgaŭ devige". Dum la ekspozicio okazis ankaŭ kongreso de naturkuracistoj, kun prelegoj de fakuloj el Ĉinio, FRG, Francio, Italio kaj Svislando pri diagnozo, klinika kuracado kaj diversaj formoj de kuracado kaj akupunkturo.

(Laŭ Esotera, S-ek)

PLIPERFEKTIGITA FOTOGRAFADO

Antaŭ ia tempo diversaj ĵurnaloj alportis informon pri la sovetia akademiano Kirlian, kiu eltrovis manieron, kiel fotografi radiadon de la homa korpo, kreskaĵoj kaj aliaj vivaj organismoj. Nun germana Inĝ. Dieter Knap pliperfektigis la fotografadon, per kiu oni povas akiri informojn pri diversaj radiadoj, kiuj ne estas videblaj por la homa okulo. Inĝ. Knap per sia kolora fotografado konstatis, ke guto da freŝa akvo havas alian radiadon ol guto, kiu kuŝas jam dum kelkaj tagoj. Guto da akvo, almetita por kelkaj horoj al la suna radiado, havas belkoloran radiadon. Sed post kelkhora radiado de moderna neona lumo la akva guto perdas sian belecon kaj disfaliĝas. Laŭ tio oni konkludas, ke la homa korpo bezonas sunradiadon por la sano kaj devas eviti neonan lumon, kiu ne estas saniga, ĉar la homa organismo konsistas el 70% de akvo.

ALTA TENSIO KAJ SAN-MALFACILAĴOJ

Homoj, kiuj vivas proksime de alta elektra tensio, spertas diversajn san-malfacilaĵojn. En Sovetunio sciencistoj studis tiun problemon kaj publikigis la rezultojn. Ĉe la esploritaj personoj aperadis kapdoloroj, perturboj de potenco, svenoj, maldormemo, vomado, ŝanĝoj de sangopremo kaj korfrekvencoj. Iliaj malfacilaĵoj malaperis, kiam ili nokte dormis en alia loko.

Ankaŭ la sveda sciencisto Tomenius esploris 45 familiojn, kiuj vivis proksime de alta elektra tensio kaj fine li konstatis, ke 32 infanoj en tiu regiono suferis je kanceraj malsanoj.

POR LA SANO

De la 6a ĝis la 20a de septembro 1986 okazis en la hotelo Aleksandria en banloko Luhačovice (CS) kurso por virinoj, kiuj volas demeti superfluajn kilogramojn: ĉiutage vekiĝo je la 7a horo, de 8^{30} ĝis 12^{00} korpekzercado. Por matenmanĝo,

tagmanĝo kaj vespermanĝo la frekventantinoj ricevadis senviandan, legoman nutraĵon, ĉiutage iom pli ol 1000 kaloriojn. La estrino de la kurso, Inĝ. E.Mahutová, mem reduktis sian korpopezon de 105 al 90 kg. (Laŭ "Svobodné slovo")

INTERESA EKKONO

Interesan ekkonon en publika nutrado spertis Instituto de Biologia Esplorado en Novjorko. Post forigo de kemiaj kolorigiloj el nutraĵoj, kiujn ricevadis lernantoj de lernejaj manĝejoj, esence plialtiĝis lernokapablo de la infanoj. La esplorado komenciĝis en 1979 kaj testitaj estis 800 000 infanoj el Novjorkaj lernejoj, kiuj maten- kaj tag-manĝis en lernejaj manĝejoj. Post la forigo de sukero la kapabloj de la lernantoj pliboniĝis denove je 4%. Forigitaj sukero kaj kemiaj kolorigiloj estis anstataŭitaj per naturaj nutraĵoj, krudaj legomoj kun multe da celulozo. La pliboniĝo de la lernkapablo estis tiel okulfrapa, ke neniu klopodis klarigi la rezultojn per alia hipotezo. Administrejo de Lerneja Nutrado en Novjorko daŭrigas la kampanjon.

(Laŭ BBC-Londono)

NATURA RIZO-KURACILO

Multaj kuracaj banlokoj en suda Germanio komencas denove uzadi malnovan metodon de natura rizo por kuracado. Fakulino por nutrado, D-rino Gertraud Radke konstatas, ke krom ĉefaj kuracaj efikoj riza dieto malaltigas korpopezon, donas ekvilibron al sangopremo kaj cirkulado, subtenas evoluon de korpo kaj psiko, sekve de bona rilato inter kalio kaj natrio, kiujn rizo enhavas. Kuracherbaj trinkaĵoj ankoraŭ subtenas la kuracefikon de rizo.

(Esotera)

(El "Esperantisto Slovaka", aŭtoro: Stano Markovič)

Korespondi Deziras

☐ 21-jara vegetarano deziras korespondi diversteme (ĉefe pri vegetarismo) ĉeĥe, pole, germane, france, itale, hispane, kroate kaj Esperante. Andreo Boĉkarov, ab. jaŝĉik 14, SU-659333 Biísk-33, Sovetunio.

☐ 45-jara nova kaj izolita esperantisto el provinco, medicinisto, ŝatus korespondi pri medicinaj problemoj. Miĥail Borisoviĉ Pendler, SU-28830, Sovetunio.

☐ 33-jara vegetarano, longjara leganto de EV, elektro-inĝeniero, volas korespondi pri vegetarismo, jogo, vojaĝoj, geografio kaj historio. Vladimir Korolapov, a.k.30, SU-353470 Gelendzhik, Sovetunio.

☐ 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.

☐ 24-jara vegetarano deziras kor. kaj int. gramofondiskojn: Igor Holík, Pod Brezinou 4, CS-038 52 Sučany, Ĉeĥoslovakio.

? Ĉu vi partoprenis - aŭ mem organizis interesan aranĝon por vegetaranoj? Ĉu ne indus raporti pri ĝi en "ESPERANTISTA VEGETARANO"?

Mortanonco

☐ En Praha forpasis en la aĝo 88 jaroj s-ino Juliana Bendová-Trojánková. 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 la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Argentino: Adela de Teja 100$. **Aŭstralio:** Boogard 10, Clarke 5, Einihovici 15, Ellyard 25, Gueltling 10, Kosef 15, Lee 6, Payne 6,

Prewett 3,60+7, Robinson 3 £. **Belgio:** Berneart 55 gld., Aiuto, Derroitte, Gresset-Remy, Lejeune, Loisscau, Nada, Bosmans, Hertay, sume 1600 BF **Britio:** Jackson 2, Law 3, May 3, Mitchell 3, Osmotherley 5, Parrot 5, Search 5, Sly 10£, Prent 50 gld. **Ĉeĥoslovakio:** Bašný 50, Bauer 25, Bláhová 30, Bodenlos 40, Brodský 50, Buček 40, Drbohlavová 100, Duňková 30, EK Brno 100, EK Mn. Hradiště 40, Furman 50, Helmeczyová 100, Horáková 50, Horský 50, Jíra 50, Jirsová 50, Josková 50, Kánska 50, Karnet 40, Kovařík 40, Kozel 100, Kraft 50, Kremerová 50, Kusý 50, Mahrová 30, Mikloš 30, Mohapl 40, Niemczyk 40, Nosek 30, Petráš 30, Rychlík 100, Řezáč 50, Smělý 40, Šaturová 50, Škrla 40, Šváb 40, Vaněk 30, Vitásek 50, Vomáčka 40, Zelenka 50. **Dannlando:** Fost 1 $. **Francio:** Amable 100, Gaillard 300, Marin 25, Beden 70, Piedrafita 70 FF. **Germ. Dem. Respubliko:** Augustat-Nahs 150 Kčs, Eicher 15, Griebel 20, Rauschenbach 10 M. **Hispanio:** 95,11£ (sen nomoj). **Italio:** Bianchi 20000, Dazzini 10000, Fabbro 20000, Fabretto 50000 £, Farbieri 100 gld., Nacia E-Biblioteko 10000, Tartaro 10000, Tinelli 50000 £. **Irlando:** Fettes 50 gld. **Israelo:** Hensel 26 gld. **Jugoslavio:** Kapista 40 Kčs. **Kanado:** Campagna 5, Enskaitis 10, Fleury 20, Mongeau 20 Can.$. **Nederlando:** Abbas 35, Beek 20, Dijkstra 25, Hoonaker-Eikenhout 25, Horst 1+50, Koopmans 30, Landheer 25, Moerbeck 15, Prins 35, Reinders-Bartels 10, Tinteren 10, Walshen 60, Wit 15 gld. **Sovetunio:** Abromas 5, Andrianova 12, Balsys 20, Bojko 8, Bondareva 2, Brice 5, Bujak 9, Burgmeister 5, Burmistrova 6, Čepiene 3, Čistiakov 6, Čupin 10, Dijokas 5, Efremova 6, Galceva 5, Garbuzova 6, Geide 10, Gylys 10, Gluškov 19, Gofen 4, Gonĉarov 6, Gorskij 5, Gribojedova 5, Grigaitis 4, Griŝĉenko 4, Griŝin 2, Gudelis 4, Gulidov 13, Ĥabarov 5, Jauniškis 4, Jegorovas 5, Jukneliene 5, Kapustinska 3, Kliačko 4, Kogan 5, Kosolapov 5, Krajnov 5, Krupickaite 5, Laiconas 4, Lebenzon 10, Lindla 4, Lobjakas 2, Lobov 4, Lokk 8, Luite 10, Maĥnaĉ 4, Matis 5, Medvedev 6, Melnikov 9, Merijauskiene 5, Miniuk 10, Mylnikov 5, Moŝka 4, Muraŝev 4, Obodovskij 10, Oboleviĉius 5, Pender 4, Pieniuta 7, Poliaĥova 6, Pokazanec 5, Popieriene 5, Rakuijaite 5, Repin 4, Riis 10, Savenko 5, Sebina 11, Slenys 5, Snitkiene 5, Slijys 8, Sobanski 10, Sosnovskij 10, Spodobin 5, Stamberg 4, Statkeviĉius 5, Sudeikis 4, Ŝateev 5, Ŝeŝkeviĉius 5, Ŝliafer 8, Ŝukurov 5, Ŝvirinas 10, Tamaŝauskaite 4, Teder 7, Timoĥoviĉ 5, Vaitilaviĉius 3, Vasiljeva 4, Vebeliunas 10, Vikuĵaite 4, Zakrevskij 6 Rbl. **Svedio:** Andersson 100+100, Frisk 90 +50, Gustavsson 40+40, Hammarberg 115+65, Karlsson 100+100, Möllestad 200, Persson 65+30, Svensson 30, Wedenberg 30 kr. **Svislando:** Altheer 10, Beguin 30, Buhlmann 30, Enz 50, Haanni 20, Longchamp 30+30, SIGA 1000, Tagmann 20, Weidmann+Gacond 25, Weigelt 16+40 gld. Post reklamacio ni aperigas malpli novajn pagojn el Svislando: 1983-Braun 10, Enz 20, Fontannaz 20, Keller 10, Longchamp 30, Muster 20, Nüesch 20, Parzival 10, SIGA 1000, Weigelt 25 Sfr. 1984-Altherr 20, Béguin 20, Braun 20+50, Buhlmann 30, Cool-Coté 20, Descoedres 10, Fontannaz 50, Keller 10, Longchamp 30, Nüesch 10, Parzival 5, SIGA 1000 SFr. 1985-Altherr 20, Braun 50, Buhlmann 30, Fontannaz 20, Longchamp 30, Muster 10, Parzival 10, Robertson 1000, Weigelt 26, SIGA 1000 SFr. AL ĈIUJ DONACINTOJ ELKORAN DANKON!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba`s College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS-962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO:Dr.Inĝ.L.Fritsch,M.Gorkého 10, 37010 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
ĜEN.SEKRETARIO: W.Simcock, Clayton House,Butterton,Leek,Staffs ST13 7SR,BRITIO
KASISTO: William Parrott, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, EXMOUTH EX8 2HA BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA-1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 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 Jermiin 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
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATENO
Hindio: S.John Bosco, Nº1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut.44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba`s College, DUBLIN 16
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 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, pĉk. 3558335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
Nov-Zelando: Mavis Gibson,15A Sandiacre,Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A.Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
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.