



**Esperantista  
Vegetarano  
2005**



# Esperantista Vegetarano

## 2005

---

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)  
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU  
Movado fondita en 1908 - Unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

---

### Enhavo

- 1 - **Karegaj**
- 3 - **Kies problemo? La Malsato en la Mondo**  
*de Luiĝi Rokamoriĉe*
- 10 - Lokaj iniciatoj  
**Kiam placo Re di Roma iĝas verda salono kaj flugas en la  
aero nova idiomio**
- 13 - El la historio de la E-movado  
**La naskiĝo de nia lingvo**
- 15 - Nia sano  
**Ekvilibrigi la kalcion: teamoludo en nia organismo**  
*de d-ro Stephen Walsh*  
**La Vidado - Protekti kaj nutri niajn okulojn**  
*de Andres Flores*
- 23 - **Kio estas makrobiotiko?**  
*de Piermichele Giordano*
- 28 - Verkoj  
**La Etiko de la Dieto**
- 30 - El nia kuirejo  
**"Spaghetti al pomodoro"**  
**Mueslio: saniga, bongusta kaĉeto**
- 33 - **Piedirante en la estanteco**
- 35 - **Humuraĵoj**  
*de Bob Felby*
- 37 - Lingva angulo  
**La deveno de la verbo krokodili**
- 38 - **Elektronika poŝto**
- 39 - **Asociaj informoj**
- 40 - **Kotizoj**

*Kovrilo: akvoplantoj en Ĉinio - fotis Filomena Canzano*

---

**Redaktoroj** : William SIMCOCK, Bob FELBY, Mark STEINBERG, Lilia FABRETTO

**Poŝta Adreso ĉe:** Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 ROMA, Italia

Faksimilo: 06 58202232 - Elektronika poŝto: [centro.stampa@tiscalinet.it](mailto:centro.stampa@tiscalinet.it)

---

*Presita de Tipolitografia Romagrafik - Via V. Putti 13 - 00152 Roma, Italia*

## *Karegaj,*

kiel vi scias, la unua Universala Kongreso de Esperanto okazis en 1905 en Bulonjo ĉe maro (*Boulogne-sur-Mer*), Francujo. En diversaj landoj renoviĝis poste la jara UK, kaj dufoje la itala lando ĝin gastigis.

En 1935 la itala ŝtato subtenis la UK-on, kiu okazis en Romo (Roma), sed ankaŭ en Florenco (*Firenze*) kaj Napolo (*Napoli*), kaj pro tio ĝi ŝerce nomiĝis "UK en Firona". La kongresa semajno estis plena de ekskursoj (Alpoj, Lagoj, Vezuvio, Oazoj), kaj plia semajno estis aldonita por la Krozado al Afriko. En 1955 la UK okazis en Bolonjo (*Bologna*).

Florenco gastigos la venontan UK-on, kaj ni almetas la aliĝilon, por tiuj, kiuj ankoraŭ ne aliĝis, kaj por ke ili ĝuu ĉiujn avantaĝojn por la ĝustatempaj aliĝoj. Oni ne povas perdi tiun ĉi eventon, ne nur por la graveco de la kongreso mem, sed ankaŭ por la beleco de la loko. La urbo Florenco estas tiel riĉa je belaĵoj precipe artaj, ke ĉiu povas trovi ion en ĝi, kiu iĝos neforgesebla travivaĵo por li kaj ŝi.

Florenco estis Romana municipo (1-a jc a.K.) kun la nomo *Florentia*. Ĝi estis la naskiĝa urbo de famaj artistoj kiel Danto (*Dante Alighieri* - 1265-1321), *Brunelleschi*, *Donatello*, *Cellini*. Laboris tie *Giotto*, *Leonardo*, *Michelangelo*, ktp. Ĝi estis la ĉefa urbo de la itala regno de la jaro 1865 ĝis 1871, kaj ĝi estas sidejo de famaj akademioj, kaj inter aliaj de la Itala Lingva Akademio (*Accademia della Crusca*), kiu estas historia centro por la protekto kaj defendo de la itala lingvo.

La poeto Danto iniciatis la italan tradicion literaturan kaj lingvan. En lia Dia Komedio (*Divina Commedia*) enestas la spirito de la civilizacio de la Mezepoko. Danto metis en sian Komedion, en paradizon, en purgatorion kaj en inferon, famajn homojn, ankaŭ siajn samtempulojn.

Danto estis severa homo. Se li vivus hodiaŭ, kaj li verkus nun sian Komedion, kiajn nuntempe konatajn sciencistojn, artistojn, komercistojn, politikistojn, religiulojn li metus en ĝin? Kiu en paradizon? Kiu en purgatorion, kaj kiu en inferon?

Ĉe la UK 2005 okazos la jara Kunsido de TEVA. La estraro ĉeestos. Ni invitas al la Kunsido la Landajn Rerezentantojn kaj la Membrojn, por renkontiĝo kaj renoviĝo de la programoj. Ni devas plimultigi la nombron de la asocia membraro. Sed antaŭ ĉio, ĉu ni scias,

*kiuj ni estas?*

Vegetarano estas tiu, kiu neniam manĝas animalojn. Esperantista estas tiu, kiu scias kaj uzas la lingvon Esperanto.

Kiom da vegetaranoj estas en la mondo? Kiom da esperantistoj? Jen oftaj demandoj, kiuj alvenas de pluraj partoj. Ni ne perdu tempon pri statistikoj. Ni praktiku vegetaranan vivmanieron, ni perfektigu en Esperanto, ni praktiku ĝin konstante, kaj per nia vivmaniero niaj ideoj disvastiĝos.

*Ĉiam antaŭen!*

# *Kies problemo?*

## **LA MALSATO EN LA MONDO**

de Luiĝi Rokamoriĉe

### **La naturo kaj la homo**

Ekzistas naturaj fenomenoj, kiuj de tempo al tempo kreas en diversaj landoj malsategon, kaj la homo nenion povas fari por tion antaŭmalhelpi.

Sed la naturo ne kreas la vastegan, daŭran, katastrofan malsaton, kiun dum dekoj da jaroj ni vidas en la mondo. La homo tion kreas kaj kaŭzas, kaj la solvo de la problemo estas en la homo, t.e. en ni mem.

### **24 000 personoj mortas pro malsato ĉiutage**

Sur planedo riĉega je naturaj rimedoj, estas skandalo ke 24 000 personoj mortas pro malsato ĉiutage.

Malriĉaj landoj estas devigataj produkti tion, kion la riĉaj landoj trudas: tutmondiĝinta ekonomio tion diktas. Ne estas loko por produkti enlande kion la loĝantaj popoloj bezonas. Ni daŭre importadas krudajn materialojn el malriĉaj landoj, kaj ili ricevas de ni mizeron.

### **Programoj kaj vortoj**

En 1974 Nutraĵa kaj Agrikultura Organizaĵo (*Food and Agriculture Organization - FAO*) de Unuiĝintaj Nacioj proklamis ke la malsato en la mondo devas esti venkita ĝis dek jaroj.

Dum la Monda Pinto-Konferenco en 1996 en Romo, *FAO* agnoskis ke la nombro da personoj subnutritaj kreskis de 450 milionoj al 800 milionoj. *FAO* kaj la internaciaj registaroj devontigis sin duonigi la ĉi-supran ciferon ĝis 2015.

Sekvis pliaj prilaboritaj statistikoj, multekostaj delegitplenaj konferencoj, kaj vortoj.

### **La hodiaŭa situacio**

Ĉi-jare la cifero de la personoj subnutritaj plialtiĝis je 826 milionoj. Je ĉiu kvina sekundo, malsato mortigas unu infanon.

Dum la lasta jardeko la internaciaj fondusoj por solvi tiun ĉi problemon malplialtiĝis, kaj multe plialtiĝis la fonduso por militaj celoj. Tio montras ke la celo de la riĉaj, internaciaj komunumoj, t.e. de la potenculoj, kiuj regas la mondon, ne estas satigi la malsatulojn, sed nutri la militindustrion.

### **Militoj naskiĝas en ĥaosa grundo**

La militindustrioj bezonas militojn, kaj militoj bezonas kaŭzojn. Favora grundo por naski militkaŭzojn estas ĥaoso.

### **Ekonomio, OGM kaj la monopolo de la semopatentoj**

La novaĵo de la Pinto-Konferenco de *FAO* en 2002 estis ke *FAO* ne diris ne al OGM (Organismoj Genetike Modifitaj): profitiga negoco por plue riĉigi la jam riĉajn plurnaciajn konzernojn.

La vojo estas malfermita. Fakte la eksperimentoj pri OGM de longa tempo jam komenciĝis. Kiel eksperimenta

kobajo, la homo aĉetas la genetike modifitajn semojn de sojfaboj, maizo, terpomoj, tritiko ktp., ktp., kaj uzas ilin.

Ĉu tiuj eksperimentoj estas kontraŭnaturaj? Ĉu tiuj modifitaj semoj kaŭzos malsanojn? Ne gravas. La homo pensas ke li regas la naturon. Krome malsanoj riĉigas la jam riĉegan farmacian industrion.

Ankaŭ la patentigo de la semoj, fare de la plurnaciaj konzernoj estas ekonomia kobaja eksperimento. La semoj ne plu kreskas libere sur la tero; oni aĉetas patentitajn semojn, kaj pagas al tiu, kiu patentigis ilin.

### **La interesoj de la merkatoj**

Regas la interesoj de la merkatoj. Ili atendas. Ili atendas ĝis krizokazo aŭ katastrofo ekaperas, kaj tuj poste ili premas sur la publikopinion: la opinikreantoj utilas al tio; tiam haste la profitpolitiko prezentas la solvojn, kiujn de longa tempo la merkato pretigis: OGM estas ekzemplo.

### **La monpotenco kaj la ĥaoso**

Por pli bone prosperi, ankaŭ la monpotenco bezonas ĥaosan grundon kaj tiucele dissemas ĥaoston:

- per mono, monpotenco koruptas la morojn;
- per mono, ĝi kreas kaj subaĉetas idolojn;
- ĝi subtenas la merkaton de la narkotaĵoj. La narkotaĵoj detruas la menson kaj la korpon de junuloj kaj plenkreskuloj. En Afganlando daŭraj, ruinigaj bombadoj trafis urbojn kaj homojn, sed lasis netuŝitaj ĉiujn vastajn kultivejojn por la produktado de opio;

- la monpotenco subtenas la merkaton de seksaj malordoj, kiu kreas depravacion, koruptecon kaj malsanojn (vidu aidoson (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*));
- ĝi florigas la industrion de armiloj, instigas homojn al perforto, metas homon kontraŭ homo, nacion kontraŭ nacio, dissendas armilojn al ĉiuj landoj, kaj la mortigado estas senfina;

La avideco al mono de iuj kreas la malriĉecon de aliaj. En Afriko estas landoj, kie homo gajnas ne pli ol 1 eŭron tage.

### *Viandmanĝado estas la morto de la kulturo*

#### **Por manĝi mortintajn animalojn**

Por manĝi mortintajn animalojn, kiujn ili ne bezonas ĉar la produktoj de la Tero sufiĉas por nutri ĉiujn terloĝantojn, la homoj:

- torturas animalojn per suferiga, kontraŭnatura, intensa bredado;
- forhakas pluvarbaregojn, kiuj estas la pulmoj de la Tero, por doni spacon al la furaĝkultivado por brutoj;
- malŝparas la rimedojn de la planedo t.e. 50% el la akvo, kaj 70% de la tero de la planedo estas uzataj por la animaloj;
- malŝparas tre valorajn, ĉiuspecajn energifontojn;
- poluadas la medion, la akvojn, per nekredebla amaso da bestaj forĵetaĵoj, kiuj kreas ĉenon de poluadoj, kiuj atingas la aeron, la teron, la homajn nutraĵojn;
- la manĝado de bestaj produktoj kaŭzas malsanojn: 70% el la homaj malsanoj estas kaŭzitaj de la manĝado de bestaj produktoj, sed la malsanoj trafas ankaŭ plantojn kaj animalojn pro la poluado de la medio kaŭzita de la bestaj forĵetaĵoj.



## *Vegetarismo estas vivkulturo sana, paca, laŭnatura*

### **La vegetaranoj ne manĝas animalojn**

Bredado por produkti viandon ne estas bezonata al la vegetaranoj.

Intensa animalbredado ne ekzistas por la bezonoj de la vegetaranoj.

Sen intensa animalbredado la nombro de la animaloj malkreskas, kaj pli da tero estas kultivata por la nutrado de la homoj.

Ju pli la nutrado por la homoj kreskas, des pli la malsato en la mondo malkreskas.

### **Militoj kaj armiloj ne koncernas vegetaranojn**

Torturi kaj mortigi animalojn estas trejnado al la torturo kaj al la mortigado de homoj.

La vegetaranoj, kiuj tion konscias, torturas kaj mortigas nek animalojn nek homojn. Militoj kaj armiloj ilin ne koncernas.

Diris la vegetarano *Romain Rolland*: "Ekzistas unu sola heroismo en tiu ĉi mondo: vidi la mondon kia ĝi estas, kaj ami ĝin". Militoj kaj heroismoj ne estas bezonataj, la amo sufiĉas.

La nekredebla amaso da mono por militoj kaj armiloj iras kontraŭe al la sociaj bezonoj de la homoj.

### **Malsanoj**

Estas sciante ke la vegetaranoj vivas longe kaj sane, ĉar ili vivas laŭ la leĝoj de la Naturo.

La planedo produktas multe pli ol ĝi bezonas por sia vivtenado.

La fakto ke milionoj da loĝantoj ne havas manĝaĵon en sufiĉa kvanto estas sensencaĵo.

Subnutriĝo malfortigas la organismon, kaj malfortiĝinta organismo pro manko de nutrado enfalas en malsanojn.

Manĝi mortintajn animalojn kreas malsanojn.

Etika vivmaniero estas la bazo de sanstato kaj donas ekvilibron al la imuna sistemo.

### **Vegetaraninoj kutime mamnutras siajn infanojn**

Sana patrino mamnutras la proprajn infanojn, kaj la virina lakto estas la plej kompleta kaj sana nutraĵo por la propraj idoj en ĉiuj kontinentoj.

La lakto de aliaj animaloj ne estas taŭga por la homido.

Pulvorigita lakto ne estas bezonata, se la patrino estas sana kaj povas mamnutri siajn infanojn.

Sanaj homoj prilaboras la teron.

Sanaj homoj povas prilabori la teron kaj satigi la familion.

Male, precipe en Afriko, kaj ne nur tie, malsato, malsanoj kaj malriĉeco pereigas milionojn da homoj kaj la laborfortoj sanaj malkreskas tago post tago.

### **Narkotaĵoj**

Vegetarana vivmaniero ne bezonas narkotaĵojn.

### **Etiko**

Jen vorto, kiun oni timas, kiun oni ne volas vidi aŭ

aŭdi pri ĝi, kiun la plejmulto formetis en la keston de la eksmodaĵoj.

Etiko perdis kontakton kun la individua homa konscienco. Ŝajnigo anstataŭas realon. La homoj aktoras.

Oni estas vegetarano pro motivoj salubraj, etikaj, ekologiaj aŭ asketaj.

La plej konataj vegetaranoj, inter aliaj *Ovidio, Porfirios, Pitagoras, Virgilio, Plutarkos, Seneca, Leonardo da Vinci, Shelley, Schweitzer, B. Shaw, Tolstoj, Gandhi*, estis tiaj pro etikaj motivoj.

Kiel dirite, ne ekzistas la problemo de malsato en la mondo, la problemo estas ni. La afero ne koncernas mankon de manĝaĵo, la afero koncernas mankon de etiko. Sen etiko ne ekzistas progreso. Tekniko ne kapablas homame rezoni, sed la homo povas.

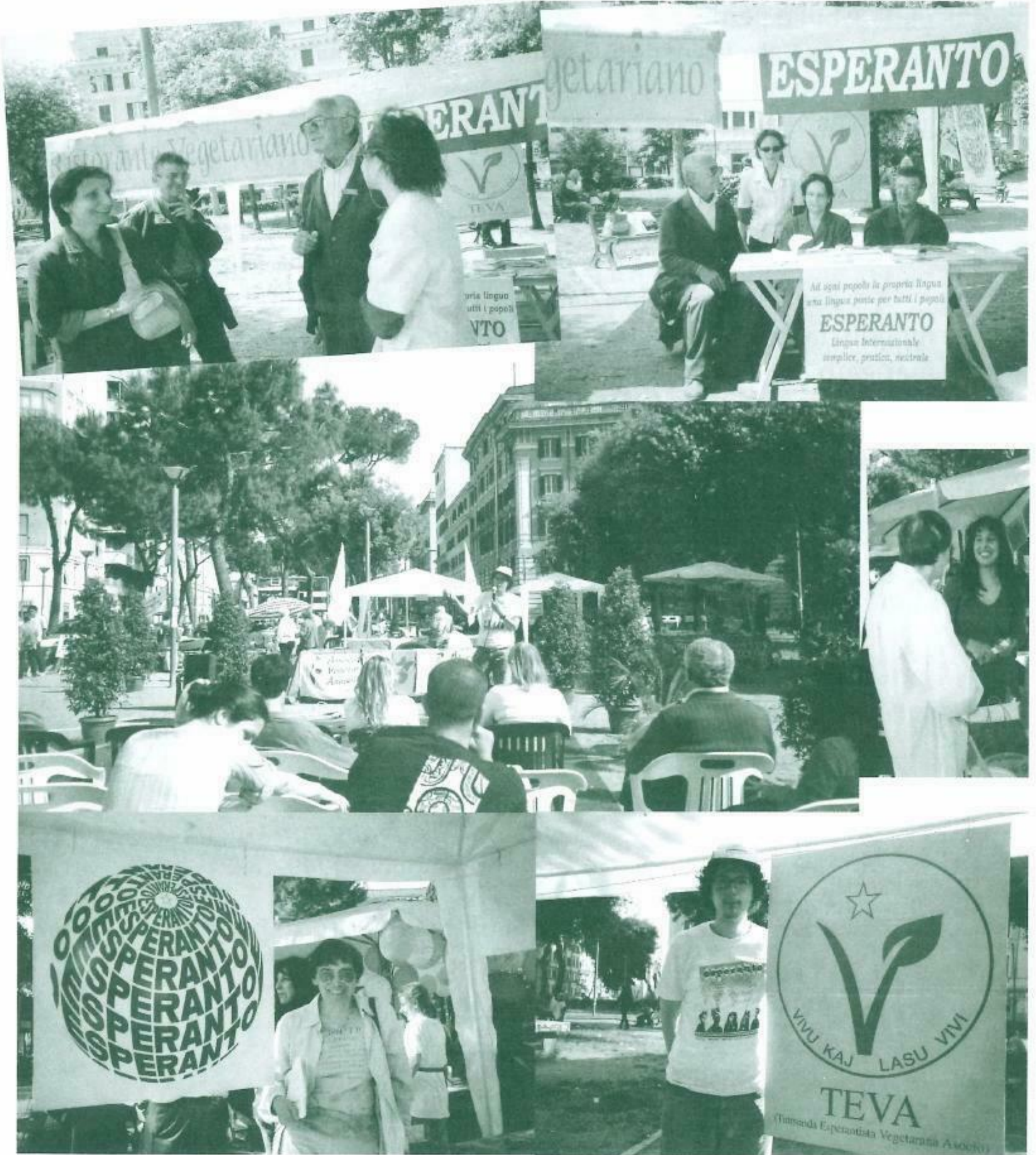


**"Grizaj estas ĉiuj teorioj,  
sed verda estas la arbo de la vivo"**

*Johann Wolfgang von Goethe*  
(germana poeto 1749-1832)



**“Kiam placo Re di Roma iĝas verda salono kaj flugas en la aero nova idiomo”**



**Romo, la 15an de Majo 2005 - Placo Re di Roma - FESTO DE LA VEGETARANOJ**

## **Kiam placo *Re di Roma* iĝas verda salono kaj flugas en la aero nova idiomono**

En Romo, Italujo, sur la placo *Re di Roma*, la trian dimanĉon de Majo okazas ĉiujare la Festo de la Vegetaranoj, kaj la placo, kvazaŭ verda salono, iĝas amika renkontiĝejo de personoj, kiuj amas la Naturon kaj la sanan nutradon, sen bezono mortigi animalojn.

Ĉi-jare, dimanĉon la 15-an de Majo sur la placo *Re di Roma*, la vegetaranoj elmontris en koloraj kiosketoj naturajn manĝaĵojn rigore sen viando, kaj sur la podio en la centro de la placo ili prezentis siajn temojn per prelegoj kaj riĉa programo. Dancoj, kantoj, muziko sen laŭtigiloj ĝajigis la feston. Restoracio gustumigis vegetarajn pladojn.

La devizo de TEVA estas "Vivu kaj lasu vivi", kaj la celo de la asocio estas "disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter Esperantistoj".

TEVA-ano *Francesco MAURELLI* prezentis Esperanton de sur la podio de la festo al la ĉeestantoj kaj donis al ili praktikan lecionon de nia lingvo. La partoprenantoj interesiĝis je la leciono kaj respondis al simplaj demandoj en E-o. Estis disvastigata informmaterialo kun informoj pri kursoj en Romo kaj E-kongresoj enlande kaj eksterlande.

Menciis la Feston la ĵurnaloj *CORRIERE DELLA SERA*, *ITALIA SERA*, *LA REPUBBLICA*, kaj s-ano *Francesco* ricevis radian intervjuon.

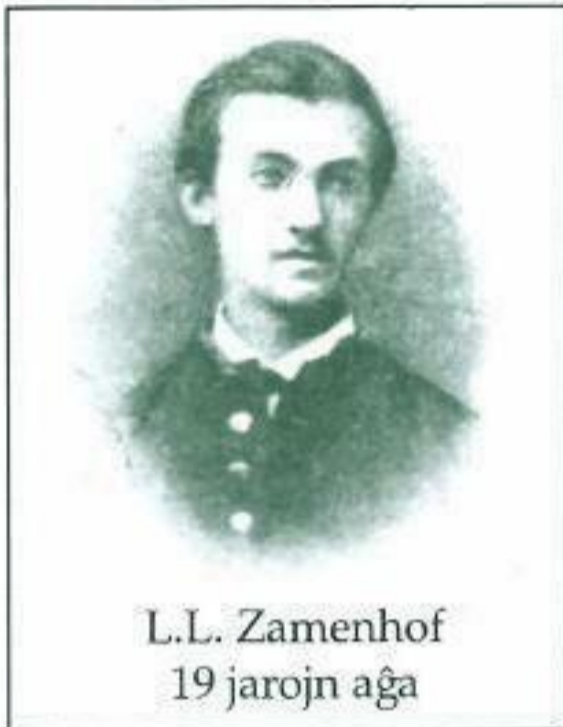
Ĉeestis inter aliaj gesamideanoj *Anna, Cristina, Daniela, Elio, Enrico, Filomena, Francesco, Giovanna, Lilja, Luisa, Paola, Pier Vittorio, Ranieri, Renato, Riccardo*, kaj la tago pasis plezure kaj harmonie.

La vespera programo prezentis pli detale la kulturan temon de la evento, kiu estis: "Vegetaranoj por savi la planedon". La prelegantoj montris per sciencaj faktoj, kiel la homoj povas sin nutri sen viando, kaj ĉesi mortigi, polui kaj detrui la planedon, kun pozitivaj, sociaj kaj politikaj avantaĝoj.

La lokaj vegetaranaj organizantoj (*Associazione Vegetariana Animalista AVA*) estas tre aktivaj. Antaŭ nelonge ili sendis oficialajn petojn al la Prezidento de la Itala Respubliko *Carlo Azelio Ciampi*, al la Ĉefministro, al la Ministro de Instruado, al la Ĝenerala Direktoro de *FAO* (Nutraĵa kaj Agrikultura Organizaĵo) d-ro *Jacques Diouf*, al la naciaj televido, radio, gazetaro, kaj al aliaj instancoj, por altiri interesiĝon pri la avantaĝoj de senvianda nutrado, kaj por ke la senvianda kulturo kaj la respekto al la vivantaj estaĵoj estu konataj kaj disvastigataj en la lando.

Tiucele en Aprilo estis organizita ankaŭ Forumo en la placo de la Kapitulo (*Campidoglio*), kiu estas la koro de Romo kaj la sidejo de la urba registaro kaj de la urbestro. Partoprenis al la Forumo sciencistoj kaj eminentuloj. Estis prezentita popola peticio por la respekto al la animaloj kaj por ke senvianda nutrado estu akceptita de la sociaj instancoj.

Multaj estas la grupoj, kiuj aktive agas favore al nia temoj, kaj inter aliaj la Roma grupo *UVA (Unione Vegetariana Animalista)*. Ili gvidas semajnan radian programon pri vegetarismo kaj medio, kiu estas tre batalema.



L.L. Zamenhof  
19 jarojn aĝa

## *La naskiĝo de nia lingvo*

En la jaro 1873 la familio Zamenhof transloĝiĝis de Bjalistoko (*Białystok*), kie en 1859 naskiĝis Lazaro Ludoviko, al Varsovio (*Warszawa*).

En Bjalistoko la juna Lazaro estis en kontakto kun rusoj, poloj, germanoj, hebreoj, ktp; ili havis apartan lingvon kaj ofte inter si neamikajn rilatojn. La sento de la junulo, laŭ liaj propraj vortoj, estis: "Oni min instruis, ke ĉiuj homoj estas fratoj, kaj dume sur la strato, kaj sur la korto, ĉio ĉe ĉiu paŝo igis min senti, ke homoj ne ekzistas: ekzistas sole rusoj, poloj, germanoj, hebreoj, ktp." Li vidis ke la diverseco de lingvoj estas kaŭzo de malamikeco, kaj revis lingvon neŭtralan, en kiu la homoj parolas al la homoj.

Jam en frua junaĝo Lazaro komencis fari provojn kaj provojn por doni formon al la nova lingvo.

En la jaro 1873 en Varsovio, Lazaro eniras en la trian klason de la Varsovia Filologia Gimnazio. En 1878 li vizitas la 8-an, lastan klason de la Gimnazio. Li estas 19 jarojn aĝa. Li konfidas sian ideon pri la nova lingvo al kelkaj lernejoj kaj amikoj. Kelkaj el ili lernas iomete la unuajn rudimentojn de la lingvo. En la komenco, Lazaro nomas ĝin "Lingwe Uniwersala": ĝi estas praaĵo de Esperanto, sed estas diferenco inter ĝi kaj la posta Esperanto.

La 17-an de Decembro (la 5-an laŭ la Julia kalendaro) 1878 en la strato *Nowolipie* 28, la domo de la familio Zamenhof,

estis festo. Ne estis permesitaj publikaj kunvenoj tiutempe en Varsovio. Kvazaŭ estus naskiĝdatreveno, la patrino Rozalia preparis torton. La familianoj, la amikoj kaj la invititaj lernejoj staris ĉirkaŭ la tablo, sur kiu estis gramatiketo, vortaro kaj kelkaj tradukoj. Timide kaj mallaŭte la junuloj ekparolis vortojn en la nova lingvo; pli kaj pli kuraĝe kaj entuziasme, kaj poste plenvoĉe, ili kantis la himnon de la nova lingvo, kies komencaj vortoj estis la sekvaj:

*«Malamikete de las nacjes  
Kadó, kadó, jam temp' está.  
La tot' homoze in familje  
Konunigare so debá»*

malamikete	=	malamikeco	la	=	la
de	=	de	tot'	=	tuta
las	=	la	homoze	=	homaro
nacjes	=	nacioj	in	=	en
kadó	=	falu	familje	=	familion
jam	=	jam	konunigare	=	kununuigi
temp'	=	tempo	so	=	sin
está	=	estas	debá	=	devas

En 1887 aperas en la rusa la **Unua Libro de la Internacia Lingvo de d-ro Esperanto**: Esperanto naskiĝas. Sekvas la eldono de la Unua Libro en la pola, franca, germana kaj angla lingvoj; kaj poste de la **Dua Libro de l' Lingvo Internacia**, de la **Vortaro**, de la unua **Adresaro** kun la nomoj de 1000 esperantistoj, de la **Ekzercaro**.

En 1903 aperas la **Fundamenta Krestomatio**. Kaj dum la Unua Universala Kongreso en Bulonjo-ĉe-Mar (Boulogne-sur-Mer), Francujo, en 1905, la **Fundamento de Esperanto** estas oficiale akceptita kiel netuŝebla bazo de la lingvo. En la Antaŭparolo, la aŭtoro asertas ke: "La Fundamento de Esperanto devas troviĝi en la manoj de ĉiu esperantisto kiel konstanta kontrolilo, kiu gardos lin de deflankiĝado de la vojo de unueco".



## **Ekvilibrigi la kalcion: teamoludo en nia organismo**

de d-ro *Stephen Walsh*

*La eltiraĵo "Ekvilibrigi la kalcion: teamoludo en nia organismo" el la verko "Plant Based Nutrition and Health" (Nutrado kaj Sano Bazitaj sur Plantoj) estis tradukita en Esperanton kaj aperas ĉi-sube kun la permeso de la aŭtoro d-ro Stephen Walsh.*

Nia organismo daŭre perdas kalcion per ŝvito, urino, feko. Se tiuj perdoj ne estas ekvilibrigataj per la kalciosorbo el manĝaĵoj, kalcio estos elprenata el la ostoj por konservi la bezonatan koncentriĝon de kalcio en la sango.

Kalcioekvilibro - la diferenco inter kalcio sorbita kaj kalcio perdita - estas tial kriza en la sano de la ostoj.

Se la perdo de kalcio kreskas, la kalcioekvilibro malkreskas kaj la koncentriĝo de kalcio en la sango komencas fali.

Sciencaj esploroj montras ke: kresko de enlaso de kalio en la sango malkreskigas la perdon de kalcio en la urino; pro tio per nutraĵo malriĉa je kalio kaj riĉa je natrio la organismo havos konstantan penon por konservi la kalcian ekvilibron.

Praktika kaj tuja regulo estas: plialtigu la enlason de kalio kaj kalcio en via nutraĵo kaj reduktu la natrion.

Ankaŭ lastatempaj rezultoj el esploroj de *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (Dieta aliro por haltigi hipertension) montris la interagon inter natrio, kalio kaj kalcio, rilate al hipertensio.

## Por helpi ostojn konservi kalcion

Kiel dirite, por ekvilibrigi la kalcion en la organismo, oni devas plialtigi la enlason de kalio kaj kalcio, kaj redukti la natrion en nutraĵo. Sed alia faktoro estas grava por helpi ostojn konservi la bezonatan kalcion: fizika aktiveco. Fakte ĝusta manĝaĵo ne sufiĉas por konstrui fortajn ostojn. Fizika ekzercado stimulas ostokonstruadon, igante la ostojn rezistaj al ellaso de kalcio. Por fortigi la ostojn, do fizika ekzercado estas nepra.

## Proteinoj kaj Vitaminoj

Partoprenas en la teamo por protekti la ostojn kaj muskolaron:

- proteinoj, kiuj stimulas la ostokonstruadon. Proteinoj el plantoj estas pli riĉaj je kalio ol proteinoj el animaloj, kaj estas pli bone trovi tiujn nutraĵojn el plantoj;
- vitaminoj K, C, A, D.

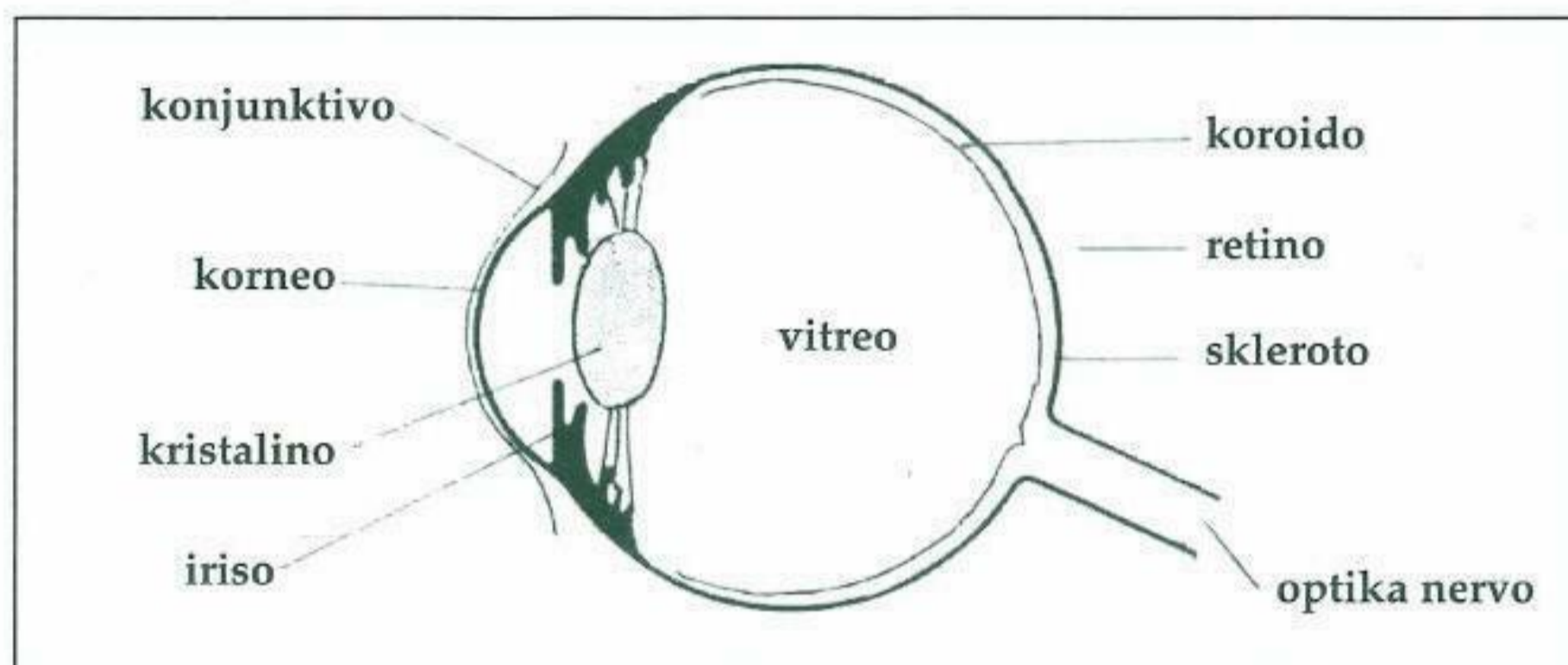
Laktaĵoj provizas la ostojn per kalcio, sed samtempe kreskigas la perdon de kalcio. Konsilinda estas nutraĵo riĉa je legomoj, fruktoj kaj legumenoj, kaj malriĉa je salo, por krei ĝustan kalcian ekvilibron kaj sanajn ostojn.

Fontoj de kalcio, kiu estas facile asimilebla, estas: brasikoj, verdaj legomoj, brokolo, sojfaboj, oranĝoj, migdaloj, karoboj, melaso.

# *La vidado:*

*protekti kaj nutri la okulojn*

de Andreas Flores



## La strukturo de la okulo

El la kvin homaj sensoj, vidado, aŭdado, flarado, gustumado kaj tuŝado, la vidado estas sendube la plej delikata kaj alte taksata.

Ni konu ĝin. La plej gravaj partoj de la okulo estas:

- la **konjunktivo**: mukozo, kiu kovras kaj protektas la okulglobon kontraŭ fremdaj elementoj t.e. polvoj, mikroboj, ktp.;
- la **korneo**: la travidebla antaŭa parto de la netravidebla, blanka skleroto;
- la **skleroto**: fibreca, netravidebla, blanka membrano; ĝi estas la ŝelo de la okulglobo kaj protektas ĝin kontraŭ batoj kaj skuoj; en sia antaŭa parto ĝi estas en kontinueco kun la korneo, kiu estas travidebla, refrakta membrano;

- la **kristalino**: la lenso de la okulo, kiu situas malantaŭ la pupilo;
- la **vitreo**: travidebla, viskoza substanco, kiu plenigas la okulon, inter la kristalino kaj la retino;
- la **iriso**: ronda, kontrahebla membrano kun muskoloj, kiuj ŝanĝas la vastecon de la centra truo, t.e. la pupilo, por enlasi la lumradiojn;
- la **retino**: la plej interna el la okulaj membranoj; sur la retino formiĝas la bildoj; ĝi entenas la perceptilojn;
- la **koroido**: inter la skleroto kaj la retino situas la koroido; ĝi entenas sangotubojn kaj nutras la okulon.

### **La okuloj, parto de harmonia tutaĵo**

La okuloj estas parto de harmonia tutaĵo. Se ni respektas nian tutan organismon kaj ĝiajn bezonojn, kaj ni protektas ĝin kontraŭ la enŝoviĝo de malbonaj kutimoj, ankaŭ niaj okuloj estos sanaj.

Per la optika nervo la okulo estas en konstanta kontakto kun la cerbo. Per sangotubeto la optika nervo provizas la retinon, kiu estas la plej interna el la okulaj membranoj sur kiu formiĝas la bildoj.

La vidaj ekscitoj agas sur la cerbon, kaj siavice la cerbo agas sur la okulojn: estas interagado.

### **La okulisto kuracas la okulojn**

La okulisto kuracas la okulojn, sed ofte ĝeneralaj malsanoj kaŭzas la simptomojn kaj la malsanojn de la okuloj.

Diabeto kaj memtoksiĝo povas inflamigi la retinon kaj kaŭzi **retiniton**.

Inflamo de skleroto trafas precipe virinojn, kiuj suferas de reŭmatismo aŭ de dismenoreo (malfacila kaj dolora menstruado), kaj tio kaŭzas **sklerotiton**.

Anemio, grava miopeco, denta, naza aŭ buŝa infekto, intesta memtoksiĝo povas kaŭzi **koroiditon**, kiu estas malsano de la koroido.

La funkcio de la kristalino estas konverĝigi la lumradiojn sur la retinon kaj ebligi la akomodigon. Ofta malsano de la kristalino estas la **katarakto**, kiu estas maldiafaniĝo de la okullenso. La heredeco povas influi la aperon de katarakto, aŭ maljuniĝo. Ĝi ordinare trafas ambaŭ okulojn sed ne samtempe. La kristalino iom post iom sekiĝas, kuntiriĝas kaj opakiĝas, prezentante senbrilgrizan koloron. Tiam la katarakto estas matura por kirurgia operacio. Estas evitenda troa maturiĝo, ĉar la operacio iĝas pli malfacila tiuokaze. Por eviti ke la kristalina maldiafaniĝo pligraviĝu, oni devus sin nutri per severa vegetara manĝaĵo, eviti ĉiujn toksojn kaj praktiki fizikan aktivecon, gimnastikon, marŝadon, aŭ simplan piediradon, malrapidan, ritman, longan. Oni evitu troan okulan streĉadon, kaj kuracu la malsanon ĝeneralan aŭ okulan, kiu kaŭzis tiun kristalinan komplikajon.

**Glaŭkomo** estas grava kaj ofta malsano de la okuloj, kiu estas karakterizita per la pliiĝo de la enokula premo. Povas kaŭzi glaŭkomon gravaj zorgoj, fortaj emocioj, eksceso en la manĝado, arteriosklerozo, kronika mallakso, kormalsanoj, reŭmatismo, troa streĉado de la okuloj kaj ankaŭ heredeco. Estas konsilindaj ripozo, fastado, dieto el fruktoj kaj nekuiritaj legomoj, ĉiutaga fekado. Atento devas esti turnata al la arteria hipertensio, kiu ofte estas kunekzistanta, kaj al la nervaro.

La formo akuta de **konjunktivito** prezentiĝas per ruĝeco, ŝvelo, muka sekreciaĵo, kiu dum la nokto akumuliĝas, kaj dum la dormohoroj sekiĝas sur la randoj de la palpebroj. Oni sentas jukon, kaj kvazaŭ sableroj troviĝus sub la palpebroj. La kaŭzoj estas diversaj, kiel ekzemple fremdaj korpoj, vento, polvo kaj epidemiaj aŭ infektaj agantoj. Kutime oni resaniĝas spontanee post kelkaj tagoj aŭ post 1 aŭ 2 semajnoj. La naturkuracado sugestas apliki malvarmajn kompresojn, kaj lavi la okulojn per varmeta akvo salita (1 kulerpleno da salo en 1 litro da akvo) aŭ per infuzaĵo de kamomilo. Por eviti ke la palpebroj kungluiĝu dum la nokto, oni ŝmiru la randojn de la palpebroj per vazelino aŭ olivoleo.

Multaj estas la influoj, kiuj kaŭzas la okulmalsanojn, kaj la **streso** ne estas la lasta. Krome ekzistas rilato inter psiko kaj somato. La okuloj suferas de la streso, sed la streso ne estas nur fizika. Ofte la okuloj suferas de psikosomataj perturboj, t.e. kiam la psikaj perturboj reefikas sur la fizikan organismon. Fortaj emocioj, gravaj profesiaj aŭ familiaj problemoj povas trafi ankaŭ la okulojn, kaj estas tie, kie oni devas serĉi la kaŭzojn de pluraj okulmalsanoj.

### **La naturo ne faras saltojn**

Post somero sekvas aŭtuno, post la tago sekvas la nokto. Post la laboro devus sekvi la ripozo. Ĉiuj vivantaj estaĵoj, la plantoj, la animaloj, vivas laŭ la ritmo de la Naturo. Nur la homo saltas, kaj frenezigas la naturajn ritmojn. La ripozo ne plu ekzistas, la homo ne akceptas ĝin, kvazaŭ ĝi estus morto. La nokto, la fino de la semajno, la ferioj turniĝas en ritman akceladon de frenezaj plezuroj truditaj de la aktuala tiel nomata moderna civilizaĵo, kiujn la homo sekvas konscie aŭ ne. La sanan, plezuran ripozon laŭ la ritmoj de la Naturo la homo rifuzas. Li volas pli kaj pli, ĉion, kaj haste. Tial malordoj kaj malsanoj sekvas.

## **Sed la okuloj bezonas nutrandon**

Kiuj estas la plej bezonataj nutraĵoj por la okuloj, kaj en kiuj produktoj ili troviĝas? Jen simpla listo de produktoj, fontoj de vitaminoj kaj mineraloj por la sano de la okuloj, en kelkaj legomoj, legumenoj kaj fruktoj:

**Vitamins A** karotoj (preferinde ne kuiritaj), tomatoj (maturaj, nekuiritaj), spinacfolioj, rapfolioj, flavaj kaj ruĝaj kapsikoj, flava kukurbo, laktuko, petroselo, eruko; senakvigataj abrikotoj, sekigitaj persikoj, mirteloj, papajberoj, persimonoj, melono, mespiloj, bananoj;

**Vitamins C** flavaj kaj ruĝaj kapsikoj, brokoloj, laktuko, petroselo, eruko, freŝaj pizoj, florbrasiko, rapfolioj, spinacfolioj; vinberoj, gujavo, nigraj riboj, papajberoj, citronoj, oranĝoj, persimonoj, melono, mirteloj, kivo;

**Vitamins E** tritikaj ĝerموj, maizo, tutgrajna rizo, migdaloj, aveloj, avokado, pistakoj, juglandoj;

**fero** fazeoloj, lentoj, tritikaj ĝerموj, sojfaboj, kikeroj, ruĝaj betoj, avenflokoj; sekaj abrikotoj, pistakoj, sekaj persikoj, anakardioj, aveloj, migdaloj, piniosemoj;

**kalcio** sojfaboj, rapfolioj, cikorio, kikeroj, fazeoloj, fagopiro, endivio, beto, artiŝokoj, karotoj, bazilio, petroselo; aveloj, migdaloj, juglandoj, pistakoj, sekaj figoj, daktiloj kaj prunoj, ĉerizoj, oranĝoj, kaŝtanoj, arakidoj, sekaj abrikotoj;

Nur naturaj, simplaj, ne artefaritaj nutraĵoj donas sanon kaj longan vivon, dum miksitaj, tro riĉa manĝaĵo mallongigas nian vivon. Ofte ni trovas tre maljunan aĝon inter personoj, kiuj jam de juna aĝo sin nutris preskaŭ nur per produktoj el la vegetala regno, kaj, eble neniam manĝis viandon”.

En 1880 japana kuracisto Sagen ISHIZUKA eltrovis ke per la manĝado de tutgrajnaj cerealoj kaj legomoj oni povas sanigi plurajn malsanojn.

La japana verkisto Nyoiti SAKURAZAWA (kaŝnomo Georges OHSAWA) praktikis la ideojn de Sagen ISHIZUKA kaj lanĉis sian Makrobiotikon, kiu baziĝas sur la antikva ĉina filozofia principo de “yin” kaj “yang”: du fortoj de la Naturo, kiuj kompletigas kaj ekvilibrigas unu la alian.

## **La aktuala makrobiotiko**

La sekvantoj de la aktuala makrobiotiko asertas ke ĝi estas mond-teorio kaj vivad-sistemo.

La teorio asertas, ke la realo esprimas dialektikan streĉecon jino/jango (“yin/yang”), la du principoj malaj kaj komplementaj, en si mem nepre senkorpaj, estantaj en la infinito kaj la eterneco de Esto.

La praktiko konsilas taŭgan konduton por kontentige efektiviĝi en la estiĝo dinamikan ekvilibron konkretigantan bonan sanon fizike kaj mense.

Tiasence oni povas aserti, ke lerni la viv-manieron de la jino kaj de la jango estas sintezo de filozofio, religio kaj scienco.

## **La fundamentaj filozofiaj premisoj**

La fundamentaj premisoj de la makrobiotika filozofio estas:



Ĉio estas materiigo de Sola Realeco, do, ĉiu vivanto esprimas evolu-malsame samvivan impulson: tio implicas ke nenio vivas nur unufoje.

Sola Realeco manifestiĝas per sia polarizo en la du fortoj jino kaj jango dialektike kontraŭaj. Tiuj ĉi du principoj kontraŭaj, komplementaj kaj egalvaloraj, estigas universalan energian kampon en kiu evidentiĝas malkaŝa mondo, kiu esprimas raciecon kaj, sekve, justecon kaj harmonion.

Nesciado kaj egoismo malebligas al homo percepti absolutan mond-raciecon.

Se ni havas kapablon rediskuti akiritajn certecojn, ni povos memkonstati kompletan regadon pri nia sano.

Makrobiotika praktiko ne estas sorĉilo: ĝi postulas grandan kapablon, ĉar la konstato pri nia farto-regado necese havas longajn tempojn kaj laŭgradecon je naturaj biologiaj eventoj. Krome oni neniam forgesu antaŭan karmon.

Kiu ne estas taŭga alfronti ĉi tian pacigon, ne povos havi en la makrobiotika propono la intuiciojn per kiuj transformi sian vivon en ekzaltantan aventuron.

## Nutraĵo

La makrobiotikaj principoj proponas laŭ fundamenta nutraĵo tutgrajnajn cerealojn kaj laŭsezonajn legomojn nature produktitajn en la regiono, kie oni vivas: oni ilin kondimentu per nerafinita mara salo, arom-herboj kaj malmulte da vegetalaj oleoj nur el malvarma dispremo. Tio estas asketa elekto baziĝanta sur la certeco, ke cerealoj muelitaj aŭ kuiritaj per sia utiligo estas la plej potenca manĝaĵo por homoj, ĉar integraj cerealoj estas materiigo de energio memkonserviĝanta perfekte viva ĝis dekoj da jaroj.

## La jin-jangaj valoroj

Kutime oni parolas pri makrobiotika dieto, sed en esprimo tia kaŝas sin ebla miskompreno, ĉar en dieto estas manĝaĵoj aŭ malpermesitaj aŭ truditaj: male makrobiotiko estas teorio pri la jin-jangaj valoroj de la manĝaĵoj elektendaj laŭ la ekvilibra aŭ malekvilibra energio de la nuntempa stato. Oni kutimiĝu al tiuj ĉi du vortoj, resumendaj, en la okcidenta kulturo, per la dirmaniero "komplementaj maloj" tial, se oni difinas jina la malvarmon janga estas la varmo, se oni difinas jina la centrifugan forton janga estos tiu centripeta, se oni per la vorto jino interkonsentas pri dissolviĝo kaj morto jango estos rekuniĝo kaj naskiĝo, bono-malbono, sano-malsano, k.t.p.: jino kaj jango reprezentas nepre abstraktajn principojn.

La vortoj "jino" kaj "jango" indikas saman kaj unikan energion dialektike mond-kreantan: jen la du principoj en si mem ne realaj, ĉar se ili estus konsiderataj kiel malsamaj realoj, ili nuligus la estant-unuecon.

## Materiiĝo de energioj

Per la makrobiotika filozofio ni komprenas ke tio, kion ni manĝas, estas materiiĝo de energioj samtempe nin igontaj pli jinaj aŭ pli jangaj ol kiom nune ni estas: tiel radikale modifiĝos la dinamika ekvilibro nin karakterizanta.

Do, ĉiu nutraĵo ne plu trudiĝu aŭ malpermesiĝu, sed ja taŭga aŭ ne, laŭ kondiĉoj nin karakterizantaj: se ni bonfartas, tio estas signo pri jin-janga ekvilibro konforma al niaj klimataj, laboraj, aĝaj kaj spirit-nivelaj kondiĉoj; en tiu ĉi okazo ni spertas plej eble bonan situacion ĉiam kontrolante la evoluon de la aktualaj variabloj; kontraŭe ekestos misfarto kies simptomoj estos grandvaloraj por kompreni ĉu la malekvilibro ĝin kaŭzinta estas respektive pro jina aŭ janga eksceso. Do, se ni nur lernas bone

uzi manĝaĵojn laŭ ilia jin-janga valoro, ni povas perfekte reginian sanon.

Ĉiu popolo naskinta grandajn pracivilizaciojn havas en sia historio cerealon konstituantan bazan popolnutraĵon; ĉie, kie la klimato kaj la grundkondiĉoj ne konsentis kultivadon de iu ajn cerealo, la homo estis devigita al luktado por la vivo adaptiĝinte al predanto-stato, ĉiam okupata en la nutraĵserĉado.

La moderna progresigo de la scienco kaj de ĝiaj teknologiaj aplikadoj ebligas al homoj sin nutri plejparte per animal-originaj nutraĵoj, kaj do la homoj kondukas kvazaŭ tute aŭtentikaj rabistoj ne plu devante alfronti riskojn kaj laciĝojn por la ĉiutaga ĉaso, sed la disvastigo de la degeneraj malsanoj kaj la malebleco regi agresemon determinatan de tia nutrado estas negativa karmo, pagata de la homaro pro la egoismo kaj la krueleco karakterizantaj ĝian ĉeeston en la mondo.

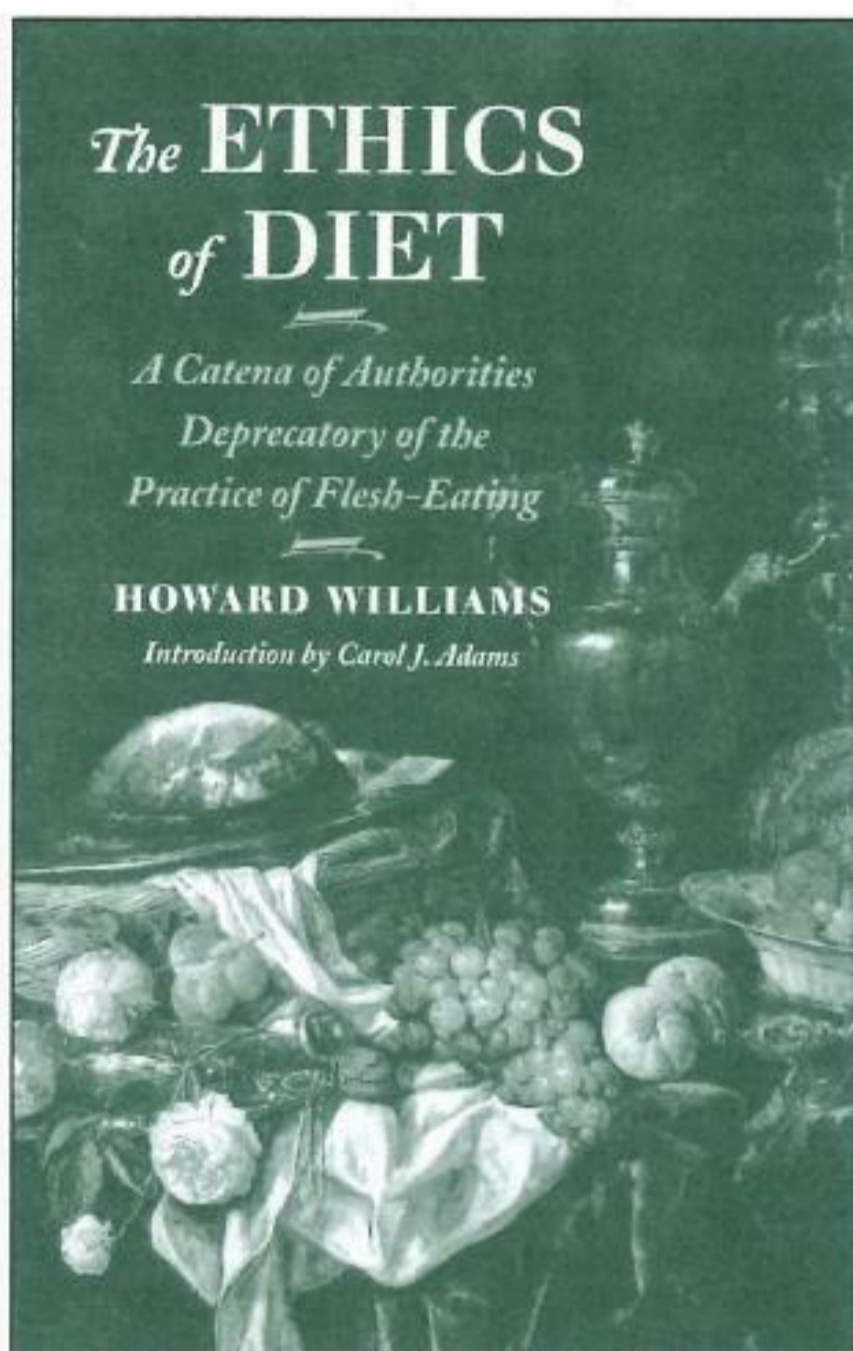
### **La reveno al tutgrajnaj cerealoj**

La lernintoj utiligi manĝaĵojn laŭ ilia jin-janga energia valoro ekregis sian vivenergion reveninte al nutrado baziĝanta sur la tutgrajnaj cerealoj, nome la fortega nutrado proponata de la naturo: do ili tiel ne pligrandigas la suferon de vivantoj, kaj ekspertis esceptan forton kaj memcertecon.

Oni atingas rezulton tian per bona konsci-nivelo de la jin-janga teorio, ĉar alie oni dependos de la aliula kono, kaj estos tre malfacile persisti en la unua stabiliĝ-periodo, kiu ĉiam estas longa kaj peza. Do estas fundamenta zorge farita legado de aliaj tekstoj pri makrobiotiko: oni povas eĉ peti aliulajn konsilojn, sed oni memmastrumu pro tio, ke ĉiu estas la kuracisto de si mem.

Por pliaj informoj pri makrobiotiko en Esperanto, la nova retpaĝo estas: [www.makrobiotiko.it](http://www.makrobiotiko.it)

## La Etiko de Dieto\*



*The ETHICS of DIET* (La Etiko de Dieto) de Howard Williams - University of Illinois Press, Urbana and Chicago, USA - paĝoj 394.

La klasika, fama verko de Howard Williams *The ETHICS of Diet* (La Etiko de Dieto) reaperis en la librovendejoj, eldonita de University of Illinois Press, en 2003. La unua eldonó aperis en Londono, Britujo ĉe F. Pitman en 1883.

Lev N. Tolstoj faris la antaŭparolon al la ĉi-supra verko, tradukita en la rusan lingvon, kiu antaŭparolo mem iĝis, klasika verko de Lev N. Tolstoj sub la titolo LA UNUA ŜTUPO.

La libro de Howard Williams ne estas receptaro pri kuirarto; ĝin oni ne facilanime foliumas; ĝi estas kultura verko; en ĝi estas detala biografia historio de la plej famaj vegetaranoj kaj eltiraĵoj el la verkoj de eminentaj pensuloj el ĉiuj tempoj, kiuj ribelis kontraŭ la kutimo de la homoj manĝi animalojn; ĝi estas mejloŝtono de la vegetarana literaturo.

En sia verko *An Autobiography, The Story of my Experiments with Truth* (Aŭtobiografio, la Historio de miaj Eksperimentoj pri la

Vero) Mahatmo *Gandhi* mencias la libron de *Howard Williams*, kiun li legis. *Lev N. Tolstoj* post la legado de tiu ĉi libro decidis viziti buĉejon, kaj en la supre menciita UNUA ŜTUPO li priskribis sian viziton tien. La UNUA ŜTUPO estis tradukita en E-on de la iama Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV).

Kiam aperis *La Etiko de Dieto*, pluraj profundpensaj homoj legis, subtenis kaj disvastigis ĝin. Poste la libro iĝis rara kaj estis malfacile trovi ĝin eĉ en bibliotekoj. La nuna eldono estas represo de la unua eldono de la jaro 1883.

*La Etiko de Dieto* estas la atesto de seninterrompa ĉeno de homoj, kiuj de la komenco de la historio montris per siaj propraj vivoj, pensoj kaj travivaĵoj la vojon al vegetarismo.

Ringo post ringo, tiu kultura ĉeno atingas niajn tempojn kaj donas nutraĵon al nia hodiaŭa agado favore al la vivo, kaj kontraŭ torturado kaj mortigado de ĉiuj vivantaj estaĵoj.

\* En PIV la vorto *dieto* havas la simbolon de medicino. Fakte nuntempe la signifo de *dieto* estas nutromaniero, kiu obeas difinitan regularon, kaj ĝi koncernas precipe medicinon.

Sed tiu ĉi vorto devenas de la greka *diáita*, kiu signifas vivon, vivmanieron, vivnivelon ankaŭ en morala senco, nutraĵon, loĝlokon.

Ni tradukis la anglan *diet* per *dieto* en la originala signifo de: vivo, vivmaniero, vivnivelo ankaŭ en morala senco, kaj nutraĵo.

## *“Spaghetti al pomodoro”*

Jen tipa itala plado simpla, nutra, bongusta kaj bonhumora: *“spaghetti al pomodoro”*, t.e. spagetoj kun tomata saŭco. Ĉu bonhumora? Jes, estas sciate ke spagetoj kun tomata saŭco donas bonhumoron.

### **Tomata saŭco tuj preta**

Metu en paton olivoleon, tomatkribraĵon kaj salon; kuiru 20 minutojn aŭ ĝis la dezirata densiĝo, kaj miksu de tempo al tempo.

La saŭco estas preta.

En individuaj teleroj, sur la spagetojn metu la saŭcon, kaj sur la saŭcon 2 aŭ 3 foliojn de bazilio.

### **Mil receptoj**

Krom spagetoj kun tomata saŭco, oni povas variigi la ingrediencojn, kaj prepari bongustegajn pladojn per spagetoj, kaj per pastaĵoj.

Ĉu vi havas en via kuirejo la verkojn:

- **KIEL KUIRI SEN VIANDO** de **Clara de Hess**  
Fonfo-Chapecó-SC, Brasil, kaj
- **MANĜO EL SANIGAJ PLANTOJ** de **Zlata Nanić**  
Bio-Zrno, Zagreb, HR ?

Kelkaj kuiradaj sugestoj:

1. Kuiru la spagetojn en abunda akvo;
2. Kiam la akvo estas bolonta, enmetu salon;
3. Kiam la akvo bolas, ĵetu la spagetojn en la poton. Altigu maksimume la fajron ĝis la akvo rekomencos boli; poste malaltigu la fajron ĝis normala bolado;
4. Miksu kaj malplektu ilin per granda, ligna forko, kaj atendu la finkuiron; la kuirtempo varias; pro tio gustumu kaj decidu kiam ili estas kuiritaj;
5. Pretigu la pastaĵokribrilon. Kiam la pastaĵo estas kuirita, tuj ĵetu ĝin en la kribrilon, kaj bone skuu;
6. Metu la pastaĵon en individuajn telerojn;
7. Aldonu la bolantan saŭcon.

### Kiel manĝi la spagetojn

Ĉu vi timas ke vi ne scias kiel manĝi la spagetojn? Jen simplaj reguloj:

- neniam tranĉu la spagetojn per tranĉilo aŭ forko; lasu ilin kiel ili estas netranĉitaj;
- por ke ili ne forkuru for de via forko, prenu per la forko 2 aŭ 3 spagetojn, kaj volvu ilin en la telero per malpeza rotacia movo ĉirkaŭ la forko;
- portu la volvitajn spagetojn rapide al la buŝo sen la helpo de kulero; evitu ke ili svinge pendu je via buŝo, kaj nepre ne ensuĉu ilin.

Simple, ĉu ne?



## *Müeslio:* *saniga, bongusta kaĉeto*

La ingrediencoj de müeslio (el la svisgermana *Müesli*) estas cerealoj, nuks-oj, freŝaj kaj sekaj fruktoj, mielo, lakto. En Esperanto oni nomas ĝin ankaŭ muslio.

Se oni ne deziras uzi lakton kaj mielon, oni povas anstataŭigi ilin per aliaj ingrediencoj. Ĉiuj ingrediencoj devas esti organike kultivataj.

### **Matenmanĝa müeslio**

Preparu la cerealojn la antaŭan vesperon kaj trempu ilin 12 horojn: por persono 1 plenan supkuleron da aveno en 3 supkuleroj da akvo. Matene lavu citronon (kiu estu ne kemie traktita), kaj raspu iomete de la ŝelo; metu 1 supkuleron da suko de citrono kaj la ŝelraspaĵon en la avenon kaj miksu. Rapide por eviti ke ili bruniĝu, raspu 1 aŭ 2 pomojn, metu ilin en la kaĉon kaj miksu. Sur la tuton surmetu raspitajn avelojn, kaj ne miksu.

### **Variado de ingrediencoj**

Kiel dirite, oni povas variigi la ingrediencojn, kaj uzi freŝajn, maturajn fruktojn laŭ la sezono, kiel ekzemple: oranĝojn, aŭ mandarinojn, fragojn, frambojn, mirtelojn, vinberojn, persimonojn, nigrajn ribojn, prunojn, pirojn, persikojn, ĉerizojn, abrikotojn, pomojn.

La sekajn prunojn, figojn, persikojn, abrikotojn, rosinojn, oni antaŭe lavu kaj lasu trempiĝi 2 aŭ 3 horojn.

Por surmeti sur la kaĉeton, oni povas elekti inter raspitaj aveloj, migdaloj, aŭ juglandoj, aŭ arakidoj.



## *Piedirante en la estanteco*

*Thich Nhat Hanh* naskiĝis en Vjetnamo (Việt Nam) en 1926, kaj de kvindek jaroj li estas zena monaĥo. Ekde juna aĝo li agis kiel poeto kaj aktivulo por ke Budhismo portu pacon, repaciĝon kaj fratecon al la socio. Dum la milito en Vjetnamo li rezignis la monaĥan izoliĝon por helpi aktive sian popolon, kaj de tiam li metis ĉiam apud la religia praktikado sindevigon socian kaj politikan favore al la paco. Devigita al eliro el Vjetnamo, li daŭrigis la aktivadon por la repaciĝo de la konfliktantaj partioj en sia lando kaj en ĉiuj aliaj landoj kie estas konfliktoj. En Bordeaux, Francujo, li instruas la arton vivi konscie.

Ni kuras, ni kuras freneze sur vojo, pri kiu ni ne scias, kien ĝi portos nin. Ni kuras senkonscie sen pensi.

*Thich Nhat Hanh* sugestas la sperton de silenta, malrapida piedirado. En trankvileco kaj silento kuŝas nia profunda kaj pura penso. Laŭ la budhana monaĥo, ni povas kapti la konscion de nia irado. Ni metas niajn piedojn trankvile sur la teron, ni sentas la teron sub niaj piedoj. Ni piediras solaj aŭ kun aliaj personoj konataj aŭ ne konataj. Kion signifas nekonata persono?

Ĉiuj havas en si mem ion, kio estas komuna al ĉiuj homoj, kion ni ĉiuj konas kaj ligas nin unu al la alia: ĝi revekiĝas ĉiufoje, kiam ni ame ridetas pace unu al la alia.

### *Pacaj paŝoj sur la Tero*

Ĉie ni povas praktiki piediran meditadon, kaj tio estas nur konscio de nia piedirado kaj spiro.

ENSPIRANTE mi sentas kiel la tero subtenas min  
ELSPIRANTE mi ridetas  
ENSPIRANTE mi karesas kun amo la teron  
ELSPIRANTE mi sentas kiel la tero karesas miajn piedojn  
ENSPIRANTE mi donacas miajn pacpaŝojn sur la tero  
ELSPIRANTE je ĉiu paŝo ekfloras pacfloro.

Ni konstruas la pacon en ni mem, por porti ĝin tra la mondo.

### *Ne estas vojo al la paco, la paco estas la vojo*

Piedirante malrapide, silente, liberaj sed stabilaj, sen urĝo kaj sen zorgoj ni alestas en la estanteco je ĉiu paŝo. Ni ĉirkaŭrigardas kaj vidas la vastecon de la vivo, la arbojn, la herbejojn, la nubojn, la senliman ĉielon, la personojn kiujn ni renkontas kaj al kiuj ni sendas pacajn pensojn; ni sentas la birdojn, kiuj kantas; ni sentas la malvarmetan venteton, kiu refreŝigas nin. La vivo ĉirkaŭas nin, ni estas vivantaj, en bona sano kaj kapablaj piediri en paco. Ni sentas niajn paŝojn malpezaj.

Ni ĝojas je ĉiu paŝo kaj ĉiu paŝo nutras nin, resanigas nin, donas al ni internan pacon kaj novan, revigligan energion.



# *Humuraĵoj*

*de Bob Felby*

Viro vizitas Londonon. Tuj antaŭ la Reĝina Palaco li apogas sian biciklon kontraŭ la muro, kaj ekrigardas ĉirkaŭ si. Diras al li policano: "Sinjoro, ne lasu vian biciklon tie, la reĝino povas veni kiam ajn!"

"Tio tute ne gravas", respondas la eksterlondonano. "Mi ŝlosis ĝin per ĉeno!"



"Nu", plendas la edzino, "la kuracisto ankoraŭ ne venis!"

"Jes, li venis, sed vi dormis".

"Ĉu vere? Kaj kion li do faris?"

"Li preskribis endormigilon... por mi!"



"Pardonu min, sinjoro, sed mi ne povas enlasi vin en la monludejon, vi devas surhavi kravaton!"

"Kial do? Rigardu, tiu viro estas tute nuda!"

"Jes, sinjoro, sed li ne eniras, li eliras el la monludejo!"



Kamparulo pelas siajn bovinojn laŭ la vojo. Aŭtomobilisto haltigas sian aŭtomobilon, metas sian kapon el la fenestro kaj laŭtvoĉe plendas: "Kial vi ne uzas ruĝan avertoflagon?"

"Nu", respondas la kamparulo, "se vi ne povas vidi dek du ruĝajn bovinojn, kaj min en ruĝa jako, kiel je la diablo vi povas vidi flageton 20 cm oble 20 cm?"



“Ĉu via nova gardohundo estas bona?”

“Mi ne scias, ĝi ne enlasas min en la domon ekde kiam mi ĝin aĉetis!”



Fotografisto de grava tagĵurnalo devas fotografi la plej grandan veprejbrulegon de la jarcento. Li telefonas al la flughaveno por lui flugmaŝinon kaj piloton.

Rapidegante tra la urba trafiko li dek minutojn poste alvenas al la flughaveno. Tie li vidas dusidejan flugmaŝineton, ensaltas dirante al la piloto: “Mi iomete malfruas, forflugigu la maŝinon tuj!”

Sen diri eĉ unu vorton la piloto startigas la flugmaŝineton. Kiam ili estas sufiĉe alte en la aero la fotografisto diras al la piloto: “Flugu tre alte super la fajregon, kaj poste tri aŭ kvar fojojn tre malalte super la teron.”

Turnas sin la piloto al la fotografisto dirante: “Sed kial do?”

“Por ke mi povu fotografi. Mi estas ja malgraŭ ĉio fotografisto, ne turisto!”

Pripensinte kelkajn sekundojn la piloto diras: “Vi ŝercas. Vi estas mia fluginstruisto, ĉu ne?”



“Neniu dubo pri tio”, diras la kuracisto, “vi estas venenita!”

“Per kiu veneno?”

“Tion mi rakontos al vi post la postmorta ekzamenado”.

## **Kia estas la deveno de la verbo krokodili ?**

*Prof. André CHERPILLOD en sia verko "Lingvaj Babilaĵoj" (eld. 2005 La Blanchetière - FR - 72320 COURGENARD, Francujo, France) rakontas:*

– Verŝajne ne estas en la mondo eĉ unu esperantoparolanto, kiu ne konus la verbon **krokodili**, "paroli nacilingve en esperantista medio". Sed ne ĉiuj konas ĝian devenon. Kelkfoje, plej neimageblaj fantazioj estis elmetitaj pri la origino de tiu vorto. Krokodiloj estas ĉarmaj bestoj, ĉu ne ? Precipe de malproksime, aŭ sur televida ekrano.

Sed kiu rilato inter krokodiloj kaj nacilingva parolado?

En la dua distrikto de Parizo, ne tre malproksime de la Nacia Biblioteko, troviĝas la *passage Choiseul*. Ĝi ne estas ordinara strato, sed tegmentita pasejo kun butikoj; ĝi iras de la *rue des Petits-Champs* ĝis la *rue Saint-Augustin*. Nu, en la tridekaj jaroj, unu el la kafejoj de tiu pasejo estis la kafejo *Talma* (el la nomo de fama franca aktoro, dum la tempo de Napoleono). Ĝi estis la ĉiumonata rendevuejo de la Pariza Esperanto-Grupo. Kial ĝuste tiu ĉi kafejo? Pro tio, ke la kelnero, iu *Ferrari*, estis esperantisto. Antaŭ ol esti kelnero, li praktikis aliajn metiojn: li estis sinsekve hartondisto kaj taksiŝoforo. Lia lingva nivelo ne estis tre alta, tiel ke *Raymond Schwartz* diris iam pri li, kun sia kutima humuro: "Kelkfoje *Ferrari*... povas erari".

Sed *Ferrari* estis tre fervora esperantisto, eĉ iom fanatika. Kiam iu el la kunvenantoj cedis al pigreco, kaj parolis ne plu esperante, sed france, la brava kelnero grumblis: "kia sovaĝulo ! kia krokodilo!". Verŝajne, li konsideris, ke paroli nacilingve en esperantista rondo estas ago de sovaĝulo. Kaj en lia buŝo, la vorto krokodilo difinis sovaĝan beston, sovaĝulon.

La uzado de tiu vorto amuzis la grupanojn, kiuj rapide ŝanĝis fin al verbo: "li krokodilas, ni krokodilas, ne plu krokodilu, ktp". Tiel, la Esperanta leksiko pliriĉiĝis tiam je unu verbo: **krokodili** "paroli nacilingve en esperantista medio" (PIV). Iom post iom, tiu dirmaniero internaciigis. El tiu antikva tempo, ĝis antaŭ kelkaj jaroj, restis vivanta nur *Roger Bernard*, kiu tre bone memoris la naskiĝon de tiu vorto kaj rakontis ĝin al mi. Sed li mortis la 10an de Aŭgusto 1997, precize naŭdekjara –.

## ELEKTRONIKA POŝTO

Ĉi-sube estas la adresoj de elektronika poŝto de kelkaj TEVA-anoj:

- Onei **BORACINI**, Brazilo: [boracini@yahoo.com.br](mailto:boracini@yahoo.com.br)
- Sandra **BURGUES ROCA**, Urugvajo: [sburgues@fmed.edu.uy](mailto:sburgues@fmed.edu.uy)
- Martín **BUSTÍN Benito**, Hispanujo: [esperanto.marteno@ctv.es](mailto:esperanto.marteno@ctv.es)
- Bronislav **CHUPIN**, Ruslando: [kiraso@udmnet.ru](mailto:kiraso@udmnet.ru)
- Bob **FELBY**, Aŭstralio: [esperantobob@iprimus.com.au](mailto:esperantobob@iprimus.com.au)
- Christopher **FETTES**, Irlando: [bloomfettes@eircom.net](mailto:bloomfettes@eircom.net)
- **GBEGLO** Koffi, Togo: [gbko@uea.org](mailto:gbko@uea.org)
- Paola **GIOMMONI**, Italujo: [paogiomm@tin.it](mailto:paogiomm@tin.it)
- Ejnar **HJORTH**, Danlando: [ehjo@uea.org](mailto:ehjo@uea.org)
- Nguyễn Dinh **LONG**, Vjetnamo: [long\\_ngd@yahoo.com](mailto:long_ngd@yahoo.com)
- Zlata **NANIC'**, Kroatujo: [zlata.nanic@zg.htnet.hr](mailto:zlata.nanic@zg.htnet.hr)
- Jozsef **NÉMETH**, Hungarujo: [jozefo\\_nemeth@hotmail.com](mailto:jozefo_nemeth@hotmail.com)
- Chamberline **NGUEFACK ZEDONG**, Kamerunio: [nzchamberline@africnature.com](mailto:nzchamberline@africnature.com)
- Yoshinori **SAITO**, Japanujo: [kubu@vc-net.ne.jp](mailto:kubu@vc-net.ne.jp)
- Roberto **SARTOR**, Argentino: [rosar@fibertel.com.ar](mailto:rosar@fibertel.com.ar)
- William **SIMCOCK**, Britujo: [WHSimcock@aol.com](mailto:WHSimcock@aol.com)
- Antoni P. **TABACKI**, Pollando: [tabacki@wp.pl](mailto:tabacki@wp.pl)
- TEVA - Sekretariejo p/a Lilia **FABRETTO**, Italujo: [centro.stampa@tiscalinet.it](mailto:centro.stampa@tiscalinet.it) kaj [teva@ivu.org](mailto:teva@ivu.org)

En komputiloj ekipitaj per unikodaj tiparoj troviĝas la supersignitaj literoj de Esperanto.

Ĉu vi kaj viaj korespondantoj havas komputilon kun la supersignitaj literoj de nia lingvo?

Al la TEVA-anoj, kiuj deziras ke la propra adreso de elektronika poŝto aperu en **ESPERANTISTA VEGETARANO** kaj en la **LETERO**, ni petas sendi ĝin al la Sekretariejo.

*PS Bonvolu noti ke la litero -ikso-(x) ne apartenas al nia lingvo, kaj ke L. L. Zamenhof en la Fundamento rimarkas ke tiuj, kiuj ne posedas la literojn ĉ, ĝ, ĥ, ĵ, ŝ, ŭ, povas, anstataŭ ili, uzi ch, gh, hh, jh, sh, u.*

## ASOCIAJ INFORMOJ

Aktualajn asociajn informojn TEVA donas al la Membroj per la Organo, t.e. la LETERO de Esperantista Vegetarano, kiu aperas tiom ofte en la jaro kiom estas novaĵoj, kaj la kajero ESPERANTISTA VEGETARANO, kiu profundigas la asociajn temojn kaj aperas unu fojon en la jaro.

La kajeron kaj la LETERO-n la Ĝenerala Sekretariejo sendas rekte al la Membroj.

Ĉiu Membro donas jare libervolan mondonacon al la Landa Rezentanto. La Rezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al:

konto "teva-h ĉe UEA - Nieuwe Binnenweg 176 - 3015 BJ Rotterdam, Nederlando, Nederland, aŭ al la sekva konto de la nuntempa Kasisto:

**"C. Fettes - IEO5 AIBK 932256 12224288 AIBKIE2D**

kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo ĉe:

**S-ino Lilia FABRETTO - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 Roma, Italia.**

Per la ĉi-supra letero la Rezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la Membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Rezentanton, la Membroj sendas la mondonacojn al:

- konto "teva-h" ĉe UEA - Nieuwe Binnenweg 176 - 3015 BJ Rotterdam, Nederlando, Nederland
- aŭ al la konto de la nuntempa Kasisto:  
**"C. Fettes - IEO5 AIBK 932256 12224288 AIBKIE2D"**

La aktualaj nomoj kaj adresoj de la Landaj Rezentantoj aperas en la lasta numero de la LETERO aŭ de la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO.

# Kotizoj

*Sur la antaŭaj paĝoj aperas informoj pri la pagmanieroj de la jaraj libervolaj mondonacoj al TEVA, kaj ni aldonas ĉi-tie pliajn detalojn pri la poŝtaj kontoj en kelkaj landoj:*

- BELGUJO** la Membroj en Belgujo sendas la kotizon al la Re-  
prezentanto Inĝ ZAIT Olimpia - Av. des Loisirs 4, boîte  
19 - BE - 1140 EVERE-Bruxelles, Belgique kaj la numero de  
la poŝta konto estas: 000-0383796-64.
- BRITUJO** la Membroj en Britujo sendas la kotizon per ĉeko al  
Reprezentanto S-ro William SIMCOCK, Clayton House,  
GB-BUTTERTON, Leek, Staffs, ST13 7SR, United  
Kingdom.
- DANLANDO** la Membroj en Danlando sendas la kotizon al la Re-  
prezentanto S-ro Ejnar HJORTH - Christiansga-  
de 38-2 - DK - 9000 Aalborg, Danmark kaj la  
numero de la poŝta konto estas: 189 88 92.
- HISPANUJO** la Membroj en Hispanujo sendas la kotizon al konto  
"teva-h" ĉe UEA
- IRLANDO** la Membroj en Irlando sendas la kotizon al Reprezentanto  
S-ro Christopher Fettes - Bloomville, IE - Cloneygowan,  
Tullamore, Co. Offaly, kaj la konto estas la jena: "C. Fettes  
- IEO5 AIBK932256 12224288 AIBKIE2D".
- ITALUJO** la Membroj en Italujo sendas la kotizon al la Re-  
prezentanto S-ino Lilia FABRETTO - Via Pietro  
Cartoni 12/12 - IT - 00152 Roma, Italia kaj la  
numero de la poŝta konto estas: 11804002.
- NEDERLANDO** la Membroj en Nederlando sendas la kotizon al  
konto "teva-h" ĉe UEA.
- NORVEGUJO** la Membroj en Norvegujo sendas la kotizon al la  
Reprezentanto S-ro Kjell Peder HOFF - Øyav 64  
A - NO - 1900 Fetsund, Norge kaj la numero de  
la poŝta konto estas: 0534-3978350.
- SVEDUJO** la Membroj en Svedujo sendas la kotizon al konto  
"teva-h" ĉe UEA.
- SVISLANDO** la Membroj en Svislando sendas la kotizon  
al Reprezentanto S-ino Elisabeth EISENEGGER -  
Saumackerstrasse 59 - CH - 8048 ZÜRICH, Helvetia  
al la numero de la poŝta konto: 80-240654-8, aŭ al la konto  
"teva-h" ĉe UEA.

*Ni petas al la Landaj Reprezentantoj, kiuj malfermis novan ĝirkonton ĉe la poŝto por ricevi la kotizojn de la Membroj, sendi al ni la numeron de la konto, por ke ni povu informi ĉiujn interesatojn.*



# ESTRARO DE TEVA

2005

## PREZIDANTO kaj

**NUNTEMPA KASISTO**

Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly

Ireland

**VICPREZIDANTO**

William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR

United Kingdom

**ĜENERALA SEKRETARIO**

Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT - 00152 ROMA

Italia

## LANDAJ REPRESENTANTOJ

<b>ALBANIO</b>	S-anino Rita PERMETI, Rruga 4 Deshmoret P. 11/B, Shk. 5, Ap. 20, AL - TIRANE,	Albania
<b>ARGENTINO</b>	Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES,	Argentina
<b>AŬSTRALIO</b>	Bob FELBY, 6 Dorset Street, AU - SEMAPHORE PARK,	S.A. 5019, Australia
<b>BELGIO</b>	Inĝ. Olimpia ZAIT, Av. des Loisirs 4, boîte 19 - BE-1140 EVERE-BRUXELLES	Belgique - België
<b>BRAZILO</b>	Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco - BR - 15086-140 - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP -	Brasil
<b>BRITIO</b>	William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR,	United Kingdom
<b>ĈINIO</b>	D-ro Liang JI LIU, 20 Yang Ming Lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan, CN - 330006 NANCHANG,	Zhongguo
<b>DANLANDO</b>	Ejnar HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK - 9000 AALBORG,	Danmark
<b>FRANCIO</b>	Inĝ Pascal ROUILLARD, 35 Rue Georges Bizet, FR - 13200 ARLES,	France
<b>HISPANIO</b>	Martin BUSTIN, Ap. do de Correos 4143 ES - 03080 ALICANTE,	España
<b>HUNGARIO</b>	József NÉMETH, HU - 8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5,	Magyarország
<b>IRANO</b>	S. N. MOZAFARI, Sanduq-E-Posti 5935, IR - 11365 TEHRAN,	Iran
<b>IRLANDO</b>	Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly,	Ireland
<b>ISRAELO</b>	Mark STEINBERG, P. O. K. 144, IL - 26101 HAJFA - Kirjath Haim,	Israel
<b>ITALIO</b>	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT - 00152 ROMA,	Italia
<b>JAPANIO</b>	Yoshinori SAITO, Honcho 1-16-7, Kawaguchi - JP - SAITAMA, 332-0012,	Nippon
<b>KAMERUNIO</b>	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG - BP 7407 - CM - DOUALA,	Republique du Cameroun
<b>KANADO</b>	Normand FLEURY, 6358 rue de Bordeaux, H2g 2R8 MONTREAL, Québec,	Canada
<b>KOLOMBIO</b>	Prof. Rafael MEJIA, Calle 18A N° 55-96 Apartamento 111-C, Canãverales V, CO CALI (V),	Colombia
<b>KOREO</b>	Jong-ĝin GIM, Chon-AN, Saseoham 5, CHON-AN SI 330-600,	Chung-nam Korea
<b>KOSTARIKO</b>	Danilo OVIEDO QUESADA - Apartado 011 - La Cuesta - CR - 8251 CORREDORES,	Costarica
<b>KROATIO</b>	S-anino Zlata NANIC', Grada Vukovara 238, HR - 10000 ZAGREB,	Republika Hrvatska
<b>KUBO</b>	Josè Luis MONTES DE OCA, Calle José M. Sanchez 70 - CU - 53000 SANTO DOMINGO - Villa Clara,	Cuba
<b>NEDERLANDO</b>	Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK,	Nederland
<b>NORVEGIO</b>	Kjell Peder HOFF, Vestbybakken 3 - NO - 1900 FETSUND,	Norge
<b>PAKISTANO</b>	S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM,	Pakistan
<b>PERUO</b>	Inĝ P. F. CAMACHO DAZA, El Boulevard 131 Monterrico, PE - LIMA 33,	Peru
<b>POLLANDO</b>	Prof. Antoni Pawel TABACKI - ul. Mikusińskiego 30 m 40 - PL - 40-146 KATOWICE 33,	Polska
<b>PORTUGALIO</b>	PORTUGALA ESPERANTO-ASOCIO, Rua Dr. Joao Couto 6 r/cA, PT - 1500 LISBOA,	Portugal
<b>RUSIO</b>	Inĝ Bronislav ĈUPIN - a.k. 6065 - RU - 426006 IĴEVSK,	Rossija
<b>SUD-AFRIKO</b>	D-ro J.P. HAMMES, Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA,	Suid Afrika
<b>SVEDIO</b>	Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE - 42671 VÄSTRA FRÖLUNDA	Sverige
<b>SVISLANDO</b>	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH - 8032 ZÜRICH,	Helvetia
<b>TAJLANDO</b>	Pho THAMKHAJADPAIKUM, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai, TH - 10400 BANGKOK,	Thailand
<b>TOGO</b>	GBEGLO Koffi, B.P. 13169, TG - NYEKONAKPOE, LOMÉ,	Togo
<b>TUNIZIO</b>	Abderrazak TABKA, Cité Riadh 4ème Log.No. 12 Rue 5125 TN - 4023 SOUSSE-ERRIADH,	Rep. Tunisienne
<b>URUGVAJO</b>	S-anino Sandra BURGUES ROCA, Dr. M. C. Martínez 2825, C. Garibaldi - UY - 11800 MONTEVIDEO	Uruguay
<b>VENEZUELO</b>	David G. VALECILLOS, Calle 79 - 3 C-72, VE - MARACAIBO,	4002 Venezuela
<b>VJETNAMO</b>	Nguyễn Đình LONG, 50/6/9 Nguyễn Đình Chiểu, P.3, Quận Phú Nhuận, THANH PHO HO CHI MINH,	Việt Nam

Ĝenerala Sekretariejo de:

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:  
Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT - 00152 ROMA, Italia

Faksimilo: 06 58202232

Elektronika Poŝto: centro.stampa@tiscalinet.it

