Jaro XVII. Januaro-Februaro 1934 No. 1.

BUCUREȘTI

INTERNACIA VEGETARA LIGO ESPERANTISTA

608 1.7.1981

La VEGETARA LIGO ESPERANTISTA (V.L.E.) estis fondata en la jaro 1908-a, dum la Dresdena Universala Kongreso de Esperanto. Ĝia organo, la „Vegetarano" estis fondata en la jaro 1914-a. La kotizo por VLE kaj la abonpago por la „Vegetarano" estas identaj. La „Vegetarano" aperas dumonate, do sesfoje en la jaro.

La celo de VLE estas, disvastigi Esperanton inter la Vegetaranoj kaj Vegetarismon inter la Esperantistoj. Krome, danke al nia internacia helpa lingvo, ĝi volas helpi kaj antaŭenpuŝi la internacian vegetaran movadon kaj la solidarecon inter vegetaranoj de ĉiuj landoj.

Fine, nia ligo volas kunigi aron da homoj, kiuj interkonsente komplotas kontraŭ ĉio malbona kaj kiuj subtenas interne je la Esperanta movado la etikan nivelon de nia komuna volo.

La ĝenerala sekretario kaj kasisto de VLE estas nune **I. Ionesku-Kapatzana. — Bukureŝto, V. Str. Dr. Istrate 10, Telef. 3-24.72, Rumanujo.**

Landaj sekretarioj prizorgas informojn, enkasigas kotizojn, propagandas kaj tradukas, se oportune, artikolojn el nia organo por naciaj parencaj eldonaĵoj.

VEGETARANO

DUMONATA REVUO POR VEGETARISMO KAJ PARENCCELAJ IDEOJ

Landaj sekretarioj kaj abonprezo en nacia mono:

Argentino (Pes. pap.): S-ro Pascual Bosso, Strato Lisboa 2940 (Parque Chas). Buenos Aires.

Belgujo (B 4.-) S-no Yvonne Colijn Schoolsstraat 21, Nieuwpoort.

Bulgarujo (Levoj 50.-) : S-ro Petr Mitkov, Bulevard Evlegi Georgiev 49, Sofio.

Ĉeĥoslovakujo (kĉ. 25.—): S-ro Emil Mai, Mühlfeldgasse 11, Gablonz a. N.

Danujo (dkr. 4.—): F-no Margrethe Noll, Fredericiagade 6, II, Kopenhago-K.

Estonujo (Ekr. 3.–): F-no Helmi Dresen, postkast 6, Tallino.

Francujo (ffr. 15.—): F-no Cécile Royer, 105 Rue du Faubourg St.-Denis, Parizo X, Poŝtkonto Parizo 257-77.

Germanujo (RM. 2,50): S-ro Oscar Bünemann, Hamburgo 37. Isestrasse 79, II. Poŝtkonto „Hmb 318-83".

Grandbritujo (ŝ. 3/—): S-no Margaret Blaise, „Bonveno" 19 Litchfield Avenue, Lower Morden, Surrey, Anglujo.

Hungarujo (P. 4.—): S-ro Bihari Mór, T. Lejtö út 3, Budapesto

Latvujo (Latoj 4.—): S-ro Julio Bejzots, Aspazia-Bulv. 9, loĝ. 3, Rigo.

Litovujo (Lid. 8.—): S-ro Vladas Butkus. III. Gimnazija, Maironio 12. Kaŭno.

Nederlando (fl. 2.—: S-no Catharina J. Roskes-Dirksen, Anemoonstraat 96, Hago, poŝtkonto 52 008.

Palestino (1 Dol.) N. B. Havkin, Jerusalemo, Givat Saul.

Polujo (zl. 8.–); S-ro Chajm Kuŝnir, Ul. Orwida 5. Wolomin powiat Radzyminski.

Rumanujo (100.— leoj): I. Ionesku-Kapatzana, Str. Dr. Istrate Nr. 10, Bucureşti V.

Sovjetunio (R. 1 50); U. U. Zajcev, Moskvo 66, Lefortovskij per. 7a. kv.

Svedujo (Sv. Kr. 5.—); Sven Edenby, Gefle 2.

Svisujo (sfr. 4.–): S-ro Paul Enz, „Siga" Bassersdorf-Zürich, poŝtkonto VIII/17062.

Usono (dol. 1.—): S-ro Karl Fröding, 124 King Street, Madison, Wis.

El la landoj necititaj oni sendu rekte al la redaktanto la egalvaloron de 3 svisaj frankoj. La kuponoj de UEA estas akceptataj kaj estu uzataj prefere ol nacia mono.

Anoncoj pri vegetaraj manĝejoj kostas la egalvaloron de dek svisaj frankoj.

Jaro XVII. Januaro-Februaro 1934 N-ro 1

VEGETARANO

Dumonata revuo por vegetarismo kaj parencelaj ideoj

Redaktoro: I. Ionesku-Kapatzana, Bukureŝto V, Str. Dr. Istrate 10, Rumanujo

NI VOLAS PACON!

La mondo trapasas teruran situacion. La atmosfero estas plenplena de eksplodontaj gasoj kaj malgranda fajrero sufiĉus por retransformi la mondon, simile kiel antaŭ 20 jaroj, en teruran buĉejon, kie la freneziĝantaj filoj de la evolucio *dissîros unu la alian per plej abomenindaj militaj inventaĵoj.*

La kredo je bono bankrotis, la akraj dentoj de la diktatoreco rikanas al la tuta mondo, la ĝisnunaj idealistoj faris kompromisojn kun plej diversaj ŝajnokredoj kaj tre malmultaj estas tiuj kiuj ankoraŭ kuraĝas mencii sin sur la dorna vojo de la liberpensado.

Dum ankoraŭ ekzistas homoj kiuj parolas internacian lingvon, eĉ se ili ĝin parolas nur pro fanfaroneco aŭ pro praktikaj interesoj, dum ankoraŭ ne malaperis la homoj kiuj meze de la krueleco, spite al ĉiuj kaj al ĉio, vivadas tiel ke ili ne ofendu la vivon, dum ankoraŭ ekzistas tiuj kiuj pensas al nova socio bazata sur neekspluatado kaj ne sur malklereco; dum ankoraŭ ekzistas scienculoj kaj literaturistoj ne jam blindigitaj de naciŝovinismaj aŭ antaŭjuĝaj kredoj, — mi kredas kaj mi estas certa ke mi ne malpravas en tiu kredo, ke nia kaj ilia sankta devo estas resti kaj igi ankaŭ la aliajn fidelaj gardantoj de la kontraŭmiliteco kaj neperforteco.

En la XX-a jarcento, en la jarcento de maksimuma evoluo de la tekniko, milito signifas katastrofo. La gvidantoj de la ŝtatoj devus esti singardemaj kaj antaŭ tio se ili ne estas egoistaj en la senco ke ili volas morton, tiam ili mem bonvolu fari la militon; se ili estas malegoistaj pri la vivo de iliaj samklasanoj, ili bonvolu do fari al si mem „harakiri" kaj per tio ili faros iom da bono. Ili ne pereigos la vivon de tiuj kiuj per nenio meritas la bravan morton sur la „honora batalkampo" aŭ la heroan morton de infektiĝontaj per venengasoj en la keleroj de la grandaj urboj.

Kaj se ili tion ne volas fari, kaj tion ili certe ne faros — tio jam pruvite estas de la ĉiam prokrastata malarmaŭ-konferenco — ni tiuj kiuj ankoraŭ kredas je la nebankroto de l' bono, ni tiuj kiuj celas diskonigon de noblaj ideoj,

sed la esperantistoj-laboristoj kies Esperanto estas vojo al ne-interbatalado, kies Esperanto estas ilo por harmonia interkomprenigo — Esperanto kian celis Zamenhof:

Al vi ni ne venas kun kredo nacia.
Kun dogmoj de blinda fervoro;
Silentas nun ĉiu disput' religia,
Kaj regas nur kredo de l' koro.
Kun ĝi kiu estas ĉe ĉiuj egala,
Kun ĝi la plej vera sen truao batala.
Ni staras nun filoj de l' tuta homaro
Ĉe via altaro.

Tiu Esperanto kiu staras en la servo de ĉiuj pacaj kai internaciaj movadoj. Same la vegetaranoj, ne la vegetaranoj kiuj pasinte el kuracistmano en kuracistmanon ekvegetaris, savante tiele sian vivon; ne la vegetaranoj kiuj pensas ke dank' al ilia higiena vivado, neniam aŭ tre malfrue forlasos tiun ĉi mondon.

Sed la vegetaranoj kiuj neniam maĉos la viandon de la samvivantoj, la vegetaranoj kiuj vidas en la vegetarismo vojon al paco, al harmoniigo ne nur en la interno de la homaro, sed ankŭ harmonion kun ĉiuj vivantaĵoj, de vegetala vivo ĝis giganta mambesta vivo.

I. Ionescu-Kapatzana

PRI LA KRUDMANĜADO

de D-ro G. Efremov

Dum la lastaj kvindek jaroj la nutradscienco faris grandan progreson. Per detalaj eksperimentoj kaj analizoj ĝi povis esplori la konsiston de la diversaj nutraĵoj kaj pruvis ilian gravecon por la sano; ĝi malkovris, ke ĉiuj nutraĵoj, bestdevenaj aŭ vegetala, kvankam en diversa proporcio, enhavas samajn elementojn, nome: albumino, graso kaj hidrogenkarbono; konstatis, ke la albumino estas la konstrumaterialo por la korpo, t. e. de ĝi konstruiĝas la muskoloj, la nervoj, la glandoj, la ostoj ktp.; ankaŭ ke la graso kaj la karbono estas brulmaterialo dank' al kies brulado la korpo havas konstantan temperaturon. Poste oni konstatis, ke la korpo bezonas ne nur konstruajn kaj hejtmaterialojn, sed ankaŭ mineralajn salojn. Antaŭ kvaron-jarcento por unua fojo la scienculoj malkovris en la nutraĵo aliajn elementojn, ne supozitajn ĝis tiam, sed gravegajn por la sano — la vitaminojn.

Tiuj malkovroj faris revolucion en la nutradscienco kaj registris kelkajn vojkurbiĝojn. Unue la germana scienculo Voit diris, ke homo, por esti sana, devas engluti dum la tago nutraĵon enhavantan minimume 120 gramojn da albumino. Ĉar plej multe da albumino oni trovas en la bestdevenaj nutraĵoj, la scienculoj direktis sian atenton al ili, kaj ilin, precipe la viandon, oni akceptis kiel idealan nutraĵon. Rezulte de tio la viandkonsumado supreniris mirindgrade, sed al la aliaj nutraĵoj, ekz. legomoj kaj fruktoj, oni ekrigardis kvazaŭ al senvalora balasto por la stomako.

Tamen ne pasis eĉ dudek jaroj post tiu „malkovro" de la germana scienculo, kaj aliaj sciencistoj ĝin montris kiel eraran. Post naŭmonata eksperimentado profesoro Ĉitenden pruvis, ke homo ne bezonas multe da albumino — ke 50-60 gramoj sufiĉegas tage, por ke li estu sana. La angla kuracisto D-ro Heig publikigis ampleksan verkaĵon —„La urina acido kaŭzo de multaj malsanoj", kondamnis la asertojn de Voit kaj kun ĝi, la viandon kiel nutraĵon. En tiu tempo la dana scienculo D-ro Hinhede, kiu longtempe esploris sin mem kaj siajn kamaradojn, asertis la konkludojn de Ĉitenden kaj Heig dirante, ke homo efektive ne bezonas multe da albumino.

Tiuj kaj multaj aliaj sciencaj esploroj ne nur detruis la Voit-an teorion pri la albumino, sed ankaŭ donis fortan armilon al la vegetaranoj kiuj, eĉ sen tio, asertadis, ke homo por esti sana, devas rifuzi la viandnutraĵon. Influitaj de la menciitaj konstatoj multaj kuracistoj, kvankam ili mem ne estis vegetaranoj, komencis konsili siajn pacientojn pli aĝajn ol 50 jaroj, ke ili ne plu manĝu viandon, kaj tiamaniere malproksimigu la arteriosklerozon, t. e. la maljunecon. Legomoj kaj fruktoj, taksitaj ĝis tiam kiel malgrava parto de la homnutraĵoj, akiris grandan valoron. Oni verkis ampleksajn kuiristhelpajn librojn por vegetaraj manĝajoj, malfermis vegetarajn manĝejojn kaj la propagando kontraŭ la viando plifortiĝis.

Tamen la homo ne ĉesas serĉi la veron. El multaj lokoj ni ekaŭdis

vokojn, ke la homaro deflankiĝis de la naturo kaj pro tio ĝi ricevas sian punon — degeneriĝo kaj antaŭtempa morto. Inter aliaj kaŭzoj por tio, oni montris ankaŭ la eraran manieron de ĝia nutrado. La scienco per ĝia senlaca laboro konstatis, ke la fajro detruas aŭ nuligas valorajn elementojn en la nutraĵo, ekzemple: la vitaminojn, la enzimojn kaj la salojn. Tiu konstato plifortigis la poziciojn de la adeptoj de la natura nutrado kaj ili komencis paroli jam por krudmanĝado.

En kelkaj hospitaloj oni komencis sammaniere nutri malsanulojn, kaj la rezultoj estis mirigaj. Oni konstatis, ke legomoj kaj fruktoj, same kiel iliaj sukoj, estas ne nur nutraĵoj, sed bonegaj kuraciloj kontraŭ multaj malsanoj, precipe kontraŭ la memveneniĝo. La malsaman kaŭzas la putriĝanta nutraĵo en la dika intesto, precipe kiam la nutraĵo restas tie longatempe kaj la vivofunkcioj ĉesas. Tiuj venenoj eniras la sangon, malpliigas ĝian alkalecon (kaŭzas acidozon) kaj per tio malgrandigas la forton de la korpo kontraŭstari diversajn malsanojn; incitas kelkajn organojn, ekzemple la sangportantojn (vejnojn kaj arteriojn), la koron, la hepaton, la renojn ktp. kaj kaŭzas kelkajn ŝanĝojn je la lastaj.

Longedaŭraj esploradoj de diversaj scienculoj, inter kiuj unua estas la amerikano Mak Kalam, lastatempe ankaŭ Samŝan, konstatis ke la acidozon kaj la devenantajn de ĝi malsanojn kaŭzas la nutraĵoj kiuj postlasas post sia brulado acidajn restaĵojn. Tiaj nutraĵoj estas precipe fiŝaĵoj, ovoj kaj grenaĵoj. Tamen la samaj scienculoj konstatis la konsolan fakton, ke ĉiuj fruktoj kaj legomoj postlasas alkalajn restaĵojn. Tiuj restaĵoj neŭtraligas la acidajn, ligiĝas kun la lastaj kaj tiel faras ilin forporteblaj tra la renoj elkorpen. Tiu nova konstato ŝanĝis niajn ĝistiamajn opiniojn pri la valoro de la diversaj nutraĵoj. Tiel la modestaj legomoj kaj fruktoj, kiuj antaŭ nelonge estis taksataj kiel luksaĵo aŭ balasto, okupis sian indan lokon en la homa dieto.

Tiujn malkovrojn nun konas la tuta scienca mondo kaj jam neniu kontestas la efikon de la vitaminoj kaj alkalaj saloj en la homnutraĵo. Sen vitaminoj kaj alkalaj saloj la vivo estas neebla. Sen ili aŭ kiam ili ne sufiĉas en la organismo okazas nedezirindaj ŝanĝoj, kondukantaj al malsanoj kaj morto. Sen vitaminoj la korpo ne kreskas, la dentoj ruiniĝas kaj elfalas, la dentkarno pusiĝas, la okuloj vundiĝas, la korpo ne povas kontraŭstari la infektmalsanojn (perdas sian imunecon) Sen alkalaj saloj la venenoj, kiujn senĉese produktas la korpo, restus liberaj en la sango kaj difektus ĉiun organon, kiun ili tuŝus.

Tiuj konstatoj donis motivojn al multaj homoj, por ke ili rifuzu la ĝisnunan kuirarton kaj akceptu la krudmanĝadon. Ili diras: „Kial estas la senco kuiri la nutraĵon per fajro, dum ĝi detruas la vitaminojn kaj la alkalajn salojn? Ni ĝin manĝos tia, kia ĝin donas al ni la Patrinnaturo. Tiu estas la natura nutradmaniero. Neniu besto kuiras sian nutraĵon kaj neniu besto malsanas tiel multe, kiel la kultura homo. Sole li deflankiĝis de la naturaj leĝoj, kaj ĝuste pro tio li plej multe pagas per sia sano kaj vivo al la naturo.

Do, ni troviĝas antaŭ nova kurbiĝo sur la vojo de la nutrado Ni devas alproksimiĝi la naturan nutradon — tiel kiel sin nutras ĉiu vivantaĵo, sen kuiri la nutraĵon per fajro. Tamen ne estas necese ke ni nin mensogu, ke la novaj konceptoj pri la nutrado malfermus facile sian vojon, ĉar la homo estas sklavo de siaj kutimoj kaj gustoj kaj ne facile forlasus ilin, eĉ sciante ke ili malutilas lian sanon. Kiu nun ne estas aŭdinta, ke alkoholo kaj tabako estas ruinigiloj de la vivo, kaj malgraŭ tio, troviĝas milionoj da homoj, kiuj ilin uzas kaj tiamaniere mallongigas je duono sian vivon! Same estas ankaŭ kun la nutrado.

Milionoj da homoj jam komprenis, ke la viando ne estas nutraĵo por la disimila homo kaj malgraŭ tio ili daŭrigas fermi la okulojn antaŭ la faktoj. Milionoj ekscios, ke la fajro ruinigas la plej valorajn elementojn en la nutraĵo, sed ili daŭros ĝin kuiri kaj baki, kiel faris iliaj antaŭuloj.

Malgraŭ tio, ni devas marŝi antaŭen! Ni ne devas fermi la okulojn antaŭ la lumo kaj esti blindaj sklavoj de la kutimo. Ni revenados al la natura vivo, se ni volas ĝui sanon kaj longedaŭran vivon. La krudaĵmanĝado devas anstataŭi iom post iom la nunan kuirarton.

(Antaŭparolo de la verko „La kruda nutraĵo kaj la sano").

Esperantigis el bulgara lingvo **Miĉo**

Redaktisto J. L. Saxon,

la mondkonata pioniro de vegetarismo, kiu fondis la vegetaran movadon en Svedujo, Norvegujo kaj Finlando kaj subtenadis ĉiam per mondonacoj la internacian vegetaran movadon, fariĝis 75-jara la 17-an de februaro 1934-a.

Li estas ankoraŭ prezidanto de la Sveda Vegetara Societo, kaj en la lasta jaro mi havis la plezuron saluti lin en Stokholmo kiel ĉiam viglan, laboreman kaj progreseman junan maljunulon. En la Internacia Vegetara Unio Saxon estas honora prezidanto. Lia „Saxon-Fonduso" ebligis al multaj organizaĵoj partopreni en la internacia movado kaj ĝiaj kongresoj. La Stokholma internacia vegetarana kongreso estis lia faraĵo.

La profesio de Saxon, la redaktado, donis al li la eblecon, disvastigi en la propra lando progresemajn ideojn, inter kiuj la vegetarismo ĉiam staris unualoke. Lia semajna gazeto „Saningsmannen" (La Semisto) aperadas en 70000 ekzempleroj. Ĝia enhavo estas tute populara kaj spicita per la ideoj de vera ĉiuflanka vegetarano. Ankaŭ la „Sveda Sinjorina Gazeto" (Svensk Damtidning), aperanta en 60000 ekzempleroj, estas, por tiu malgranda lando, tre grava ilo, por influi la publikan opinion.

Krom tiuj du revuoj aperas en la eldonejo de Saxon novelgazeto „Lektyr" kaj ĝardenkultura revueto „Viola". Ankaŭ la monata revuo de la Sveda Vegetara Societo „Vegetarianen" estas verkaĵo de Saxon, kvankam ĝia posedanto estas la societo mem.

Saxon verkis ankaŭ multajn li-

brojn, kompreneble sterkitajn per liaj ideoj. En „Muffarnas och Bornas Blodskuld“ (La sanga kulpo de la mufoj kaj boaoj) li jam antaŭ multaj jaroj batalis kontraŭ la uzo de peltoj.

Lia reĝimo estas: fruktoj, grenmanĝaĵoj, nuksoj kun aldono de terpomoj kaj lakto, ĉio en laŭeble malgranda kvanto. Dum la vojaĝoj li vivas per fruktoj, terpomoj, butero, lakto kaj kompleta pano. Li vojaĝis en preskaŭ ĉiuj landoj kaj intencas fari sian sekvontan vojaĝon al Hindujo.

Laŭ intervjuo kun samideano Oluf Egerod (vidu Vegetarisk Tidskrift de februaro), la plej granda seniluziiĝo en la vivo de Saxon estas ke la homaro nenion lernis el la terura mondmilito.

Konata estas la kanto de la vegetaranoj verkita de Saxon, kiu komenciĝas jene:

Etendas niajn manojn
al estonteco ni,
kiam tutmondo estos
Edena harmoni',

Nia Vegetara Ligo Esperantista sendas al la pioniro korajn bondezirojn kaj salutojn por lia festo.

Arkos

LA NUTRADA PROBLEMO

Ĉapitro pri socia higieno.

„La sano de l'popolo formas la ŝtatfundomenton“.

La homa vivo prezentas kapitalon, tiel rilate kun la ŝtato, kiel ankaŭ kun la socio. Tiu kapitalo konsistas el la elspezoj de la gepatroj, kunigitaj kun la edukado de l'infanoj kaj el la lernejaj kostoj, al kiu same kontribuas ankaŭ la ŝtato, iafoje per konsiderindaj sumoj. La rentumo de tiu kapitalo estas la enspezoj de l'homo dum lia vivado. Post lia morto tiu kapitalo estas perdita. Ni devas ĉiuj ekkoni ke ni travivas malfacilan tempon!

La nuna tempo postulas homojn plensanajn, laborforton, tiel dirate, senliman, ek de la juneco ĝis la maljuneco, energion kaj firmajn nervojn, kiaj neniam rifuzus al ni servplenumon.

Nur al tiakategoriaj homoj ridetas la estonto kaj nur tiaj povas havi sukceson en la vivo.

Ni havas devojn kontraŭ nia popolo kaj eĉ pli kontraŭ la estontaj generacioj, kontraŭ la posteularo. Kion diros la estontaj generacioj pri ni, pro tio ke ni ne zorgis certigi al ili fundamenton de pli bona sano, ekzisteblon pli bone pripensitan, ol tia kian ni ricevis per heredo de niaj antaŭuloj? Prave la univ. prof. D-ro Wendt, en Helsinki, asertas: la estonteco apartenas al tiuj popoloj, kiuj tiros la plej feliĉajn instruojn el la fiziologio de la moderna nutrado.

Nuntempe oni postulas al la homo labordonon de 100 %, dum lia nutradmaniero havigas al li laborkapablon de 75 % kaj tial: lia organisma bilanco saldas per kontinua perdado de 25 % je la domaĝo

de lia sano. La minusdiferenco de 25 % en lia maltaŭga nutrado lin kondukas lastfine (en katastrofa maniero) *al malsano.*

La homo, fuŝe kaj neracie nutrata, havas apetiton je alkoholo, ĉiam pli evidentan. Tiamaniere li sin ekdonas al alkoholaĵoj, kiuj por momento, forgesigas lin, kaj ŝajnigas lin pli laborkapabla.

Iun tempon li daŭrigas tiel, sed nur ĝis certa limo.

Konsiderante la grandegajn monoferojn kiujn jaron post jaro postulas ia flegado kaj kuracado de la malsanuloj — se ni pensas pri la grandaj sumoj kiujn tiucele elspezas la regionaj laboristaj asekurkasoj — ni opinias ke estas devo de la ŝtato kaj de la viroj gvidantaj la sorton de ajna lando, ke ili havu pli da kompreno por la granda problemo de *racia kaj natura nutrado* de la popolo.

Ĉiam pli da malsanoj estus evideblaj kaj ĉiam pli da elspezoj estus ŝpareblaj, se la grandaj popolamasoj estus instruataj kaj klerigataj pri la maniero kiel ĝi devus nature kaj racie nutri sin.

En la lernejoj oni insistas tro malmulte pri higieno kaj nutra fiziologio. Tiuj ĉi du sciencoj estas nuntempe tre gravaj kaj estas nepre enkondukendaj kiel instruobjektoj en la programon de ĉiu lernejo. Same tial eĉ la tiel nomata klerularo eniras la vivon nehavante taŭgan direktadon pri la maniero de racia kaj higiena nutrado. Estus bedaŭrinde se la klerigado de la grandaj amasoj pri tiu ĉi tiel grava afero, estus lasita al la hazardo.

La eksperimentoj el nia epoko plej evidente pruvis, ke *la civilizita nutrado,* se oni povas tiel diri, precipe la nuntempa nutrado de la grandaj amasoj kondukas al ruinego, *en ĉiuj tiaj kazoj kiam la kompaktiĝo de l'amasoj limigita en malvasta spaco, imponas certan teknikon en la preparado kaj elektado de la nutraĵoj.*

Serio da prelegoj kaj demonstracioj devos okazi per komisiado flanke de la diversaj publikaj aŭtoritatoj — ne nur en la urboj sed ankaŭ en la vilaĝoj. — Oni klarigu al la aŭskultantaroj ke ni devas jam fini pri la tradicio, ke la kutimata nutrado kun multaj viandaĵoj kaj riĉa je proteinoj, kiel oni memoras de generacio al generacio, ne respondas al la nutrad-kondiĉoj kongruantaj kun la leĝoj de la moderna nutro-fiziologio kaj neniel ĝi prezentas la maksimumon de la *potencialo* de daŭra laborkapablo, nekonsiderante la fakton ke ĝi estas relative malmultekosta.

Ĝenerala reformo de la nutrada ekonomio estas efektiviĝebla nur per kooperado de ĉiuj fortoj, de ĉiuj bonvolaj homoj.

La fiziologistoj devos ĉiam pli okupi sin pri la nutrada problemo, kiel pri unu el la plej gravaj demandoj sur la tagordo. En la ĝenerala ekspozicio de la germanaj reformistoj, aranĝita en la zoologia ĝardeno dum 15-23 aprilo 1933, estis elmetitaj iaj interesaj statistikaj tabeloj, el kiuj rezultas ke la laboristaj familioj elspezas mezosume duonon aŭ trionon de la salajro, por la nutraĵoj. Tiu cifero kreskas raporte kun la salajro, ĉe la ceteraj sociaj klasoj.

La scioj pri la moderna nutrado, baze de praktikaj esploroj, — unikaj tiagenre — komencitaj de unu el la korifeoj de la modern-nutrada fiziologio: *Ragnar Berg,* pruvis ke la albumino de la lakto kaj ĉiaj derivaĵoj, estas, laŭ fiziologia senco, egalvalora se ne eĉ supera al

la vianda albumino. Pri la samo oni plue konstatis ke la terpomoj entenas vegetalan albuminon de alta nutra valoro, krom la baza pluso de vitaminoj tiel necesaj al racia kaj higiena nutrado.

La senhava loĝantaro povas profiti tion nur en tiaj landregionoj kie legomaro kaj fruktoj abundas kaj estas tre malmultekostaj. Tial estas devo de la ŝtatgvidaj faktoroj zorgi pri provizado de ĉiuj urboj kaj vilaĝoj tra la lando, per *nutraĵoj vivaj, naturaj, ne senvalorigitaj, ne malnaturigitaj,* kies nutra valoro ne detruiĝas kaj tion je prezoj eblaj por monujoj de ĉia kategorio.

La kulturado de la legomoj devas esti praktikata pli vastskale kaj la produktado de legomoj kaj fruktoj devas iom post iom esti pligrata ne nur kvante sed ankaŭ *kvalite,* evitante la artan grasigadon kiu malutilas al la kvalito de la nutraĵoj.

Mankas ankoraŭ la model-ĝardenoj de legomoj kulturataj je bazo pure biologia. Estus dezirinde ke la ŝtato mem zorgu pri ĉio-ĉi je propraj elspezoj.

T. Turku

El multaj landoj

Ĉehoslovakujo

Aperis nova dietreforma monata revuo germanlingva: Der Neue Mensch (la nova homo), Adreso Zwittau, Hältergasse 28. Ĝi informas interalie pri jenaj vegetaraj manĝejoj: en Troppau (Opava), Artur Klein, Masarykstrato, en Reichenberg (Liberec) Wienerstr. 14.

Danujo

En la Vegetara Revuo de decembro Thomas E. Spur montras per longa artikolo, ke la vegetarismo estas aplikebla kaj rekomendinda ankaŭ en nordaj landoj. Li faris per sia propra korpo longdaŭrajn eksperimentojn, precipe rilate al la graskvanto, kiu (laŭ liaj rezultoj) tute ne estas tiom necesa en la nordo, kiom oni ĝenerale kredas.

Germanujo

La adreso de la Unua Biologia Senbesta Instrua kaj Eksperimenta Kolonio „Sonnenland" estas: Viktor Hugo Friedel, Schönwaldau Bezirk Liegnitz, Germ.

Grandbritujo

Pastro M. E. Thorold en Bristol, same kiel lia edzino vegetarano de 34 jaroj, en nun sia 80-a vivjaro uzas motorbiciklon por siaj vizitoj al paroĥanoj. En Balham mortis en sia 95-a vivjaro John L. Emary vegetarano de kvardeko da jaroj kaj vigla pioniro de niaj ideoj ĝis la morto. La plej maljuna loĝanto de Penarth, John Kyle Collett, mortis en oktobro 1933-a en sia 97-a vivjaro. Li estis batalanto por vegetarismo kaj aliaj etikaj celadoj ĝis siaj lastaj tagoj.

Norvegujo

La vegetara revuo „Naturlaegen" memorigas pri la 30-jara ekzisto de la nordaj vegetaranaj movadoj. Redaktisto J. L. Saxon fondis ĝin la 29. 3. 1895 en Östersund, Svedujo (tiu tempe Svedujo kaj Norvegujo estis unu regno), kaj en Norvegujo, ankaŭ post parolado de Saxon, la unua organizo fondiĝis la 22. 8. 1903. Doktoro med. E. Möinichen, gvidanto de la naturkuracejo Midstuen sur Holmenkollen, festis antaŭ nelonge sian 60-an naskiĝtagon.

Svedujo

En Stockholmo troviĝas, krom la bonega vegetara manĝejo en Drottningsgatan 49, I, populara ĝenerala menĝejo „Norma", en kiu oni trovas bonajn vegetarajn kaj dietajn manĝojn je tre malaltaj prezoj. Ĝi estas proksima al la ĉefstacidomo, je la angulo de Vasagatan 24 kaj Mästersamulesgatan 71. — Mortis la 16. 1. 34, 76 jara, Markus Uppling, pioniro de la etika vegetarismo. Li kaj lia edzino Elsa bataladis por la etika dieto en periodo, kiam oni havis ankoraŭ preskaŭ la tutan mondon kontraŭ si en tiaj celadoj. — Nia samideano Henning Halldor, eldonanto de la revuo „Viola" (Stokholmo, Sveavägen 98), raportas pri la progreso en la etika propagando por konsumado de ĝardenproduktoj.

Usono

En Novembro lasta okazis en Novjorko, Hotelo Vanderbilt, protesto de la usonaj virinoj kontrau nova „Food and Drug Bill" (Leĝo pri nutraĵoj kaj drogoj), per kiu estus protektata la monopolo de kuracistoj kaj drogistoj kaj minacata la libereco kaj sendependeco de la individuo rilate al kuracmetodoj. — En la Agrikultura Studejo de Nashville, Madison, ŝtato Tennessee, oni konsumas nek viandon, nek alkoholon nek tabakon. Informojn donas John Macmillan, 110 West 40th Street, Novjorko. Danke al ĝustatempo kontraulaboro de la Kontrauvivisekculoj kaj precipe de f-ino Nina Halvey, estis malpermesata en Filadelfio bovbatalo.

H. G. Wells

la fama angla verkisto, diras en lia verko „Moderna Utopiujo" jenon:

En la tuta Utopia Mondo ne ekzistas viando. Ĝi ekzistis. Sed nun ni eltenas la penson pri buĉejoj. Kaj en la popolo, kiu estas senescepte edukita kaj havas preskaŭ senescepte la saman nivelon de korpa ekzerciteco, estas tute neeble trovi personon, kiu volus dishaki senvivan bovon aŭ porkon.

Trad. Arkos

Via tuja pago de la abono estas granda helpo por nia revuo.

Hungarujo

En la pasinta jaro estis la jubileo de 40 jara agado de Hungara Vegetarana Societo. *Vincenso Weingärtner* gimnazia profesoro, atentigis la malmultajn pri la pli sana, bela kaj morala vivo, kaj fondis la societon. De post lia morto (en 1910) Tiberio *Bicserdy* eksmajoro, frato de Adalberto Bicserdy, kiu antaŭ kelkaj jaroj fervore kaj sukcesplene propagandis en Transilvanio sian „Bicserdysmon", estras la movadon.

La agadkampo de H. V. S. estas ĉefe aranĝi paroladojn kaj prelegojn pri vegetarismo kaj parencaj temoj en vegetaraj restoracioj kaj publikaj salonoj de Budapesto. Inter la paroladintoj ni mencios tri: D-ro Julio *Bucsányi* sanecakonsilanto, konata verkisto de multaj hungaraj libroj pri natura viv-kaj sanigmetodoj, Dro Stefano *Rusznyák*, scienculo, esploristo de modernaj nutradmetodoj kaj D-ro Geza *Szikszay*, mazdaznanano.

Alia laborkampo de la societo estas: batalo kontraŭ alkoholaĵo, tabakuzado, turmentado de bestoj, aranĝo de paroladoj kaj petoj al la registaro kaj magistratoj, pri la malpermeso de alkohol — kaj tabakuzado al la gejunuloj, ankaŭ pri limigo de „scienca" vivisekcado.

La societo aranĝas ĉiu Dimanĉo kaj festotagoj eskursojn por ebligi al la urbanoj spiri la puran aeron de la belaj vidindaĵoj de la ĉirkaŭaĵoj de Budapesto. En ĉiu somero la societo aranĝas tendaron por du monatoj ĉe la lago Balaton. Skribante pri sporto mi ne preterlasu mencii pri nia konata longdistanckuranto Antonio *Lovas*, 50 jara sportulo, kiu en la pasinta jaro kelkfoje kuris 150—300 kilometrojn, seninterrompe, kaj kies lasta vetkuro de Wieno al Budapest ankaŭ la eksterlanda gazetaro menciis. *Lovas* ĉiam substrekas antaŭ la ĵurnalistoj, ke li estas de pli ol 20 jaroj vegetarano kaj la nikotinon kiel ankaŭ la alkoholon li konsideras kiel tute danĝerajn por la sano.

Fine — last but not least — mi raportas pri hungara eminenta vegetarano, eksurbestro de Szentendre, s-ro Arnold *Antolik*. kiu kun honorinda oferemo eldonas kaj redaktas jam de tri jaro nian solan hungarlingvan gazeton „Életreform" (Vivreformo, kiu aperas 10 foje en la jaro kaj pri kies enhavo la „Vegetarano" jam raportis). Sro *Antolik* fervore rapidigas la vegetara koloniiĝon de Szentendre (bela fruktabunda regiono apud Budapesto kaj Danubo).

La oferema altruismo de D-ro Antolik kaj la persista laboro kaj entuziasmo de Tiberio Bicserdy, garantias la belan estontecon de hungara vegetara movado.

T. Mór

Per akvo kontraŭ alkoholo!

La akvo bona estas!
La akvo bona estas;
Ni ĝin hodiaŭ festas
En bela Di-natur'
Por inda inaŭgur'
En nova put' arbara
Kun guto freŝa, klara,
Al migrantatar' Viena
Trinkaĵo plej bonvena.

Walter Mudrak, Wien

Dro. Johannes Ude 60 jara

de W. M. *Wien*

La internacie konata fervora, entuziasma apostolo de vivreformo, mem abstinulo kaj vegetarano tabakkontraŭulo kaj same kuraĝa batalanto por socia justeco, paco kaj senperforto dro. Joh. *Ude*, universitata profesoro en Graz (Aŭstrio), la 28-an de Februaro 1934 fariĝis 60 jara. Pro lia sentima, senkompromisema, energia agado, pro lia celkonscia radikala defendado de liaj idealoj vere kristanaj, vere homaj, — la kristanaro povus ĝoji, se ĝi havus multajn de tiaj — ankaŭ diversaj kontraŭuloj, bedaŭrinde laste ne en la rondo de siaj samkredantoj. Unuavice certe nekomprenemo de liaj altaj idealoj kaj aliaj faktoj kreis komplikaĵojn, kies rezulto estis, ke la por li koncerna eklezia aŭtoritato, antaŭ jaroj deklare malpermesis al dro. Ude, publike prediki kaj paroli en Aŭstrio (escepte lia universitata agado).

Tiu malpermeso por li signifas, granda sufero kiun scias nur tiuj, kiuj lin pli intime konas, kiuj kun li laboris kaj laboras Sed li ne senkuraĝiĝas, li laboras kaj agadas, kiom estas al li, limigite, tamen eble. Kaj jen, se oni en la propra lando malpermesis al la „profeto" prediki, li laŭokaze sekvas la invitojn de la samcelanoj en aliaj landoj, plenumante tie la taskojn de la al li de Dio donita, ordonita profesio. Kaj li ankaŭ ne malesperas, ke tamen venos la tago, kiam oni same en sia patrujo, lia amata Aŭstrio, ree povos libere efiki por la en tiu ĉi tempo de krizo kaj batalo des pli necesegaj idealoj. Ĉiuj, kiuj en tiu rilato povas kunhelpi, subtenas efektive ankaŭ la vere bonan aferon.

Estu menciate, ke li ankaŭ kutime partoprenis la ĝisnunajn intern. vegetarajn kaj kontraŭalkoholajn, same porpacajn kongresojn. La kun li ligitaj movadoj do nur elkore partoprenas je lia 60-a naskiĝtago, dezirante al li riĉan benon por ankoraŭ multjara ree libera sindediĉo por la bono de l'homaro.

Sen vino bone estas!

Sen vino bone estas,
Ĝin realec, atestas;
Mi estas korgajul'
Sen alkoholstimul'
Natur' kaj nobla in'.
Ĝojigas pli ol vin'.
Do, vinon laŭ konsci'
Ne trinkas mi.

Walter Mudrak, Wien

Shakespeare, Goethe, Moliere, Lessing, Victor Hugo, Nietsche, Björnson, Tolstoj estis tabakkontraŭuloj!

Respondoj, informetoj, petoj kaj deziroj

La estinta redaktanto de la Vegetarano petas, ke ĉiuj amikoj de nia afero restu al ĝi fidelaj kaj subtenu la nunan junan gvidanton de la VLE en lia fervora agado. Ŝajnas al mi, ke la ĝisnunaj numeroj de nia bulteno montras, ke nia entrepreno estas almenau samgrade subteninda, kiel en antauaj jaroj. Precipe en tiaj epokoj, kia la nuna, la homoj kiuj estas klarvidantaj, devas stari kune en komuna penado, por ke generacio pli feliĉa ol nia ne bezonu plugi tute sovaĝan teron, sed trovu jam preparitan kampon. O. B.

—

La franca filatela revuo *Valenciennes*, adreso Maurice Bouchez, poŝtfako 109, Valenciennes (Nord), Francujo, nun aperas en franca kaj esperanta lingvoj. Abonprezo ffr. 15.— jare.

—

La landaj sekretarioj sendu urĝe enkasigitajn kotizojn al Bukareŝto.

—

Pro manko de spaco kaj pro malhelpo de la cenzuro, la ricevitajn artikolojn la „Vegetaraj kaj parencelaj eldonaĵoj"-n, la Bilancon kaj la ‚Esperantaj eldonaĵoj"-n ni publikigos en la venontan numero.

—

Atentu gesamideanoj vegetaraj 23 jara sveda vegetara esperantisto deziras konadon kun gesamideanoj el ĉiuj landoj. Skribu tuj al Carl Johanson ANEBY, Svedlando, kiu respondos certe.

Vegetarana kolonio en Szententendre (Pisman kaj Buban) Hungarujo, deziras informojn pri ekzistantaj vegetaranaj kolonioj en eksterlando. Oni informu ĉu ili estas kooperativaj individuaj au kolektivaj ankau pri terkulturo, industrio k. t.p. farataj sur ĝi, la jenan adresan: Dr. Arnold Antolik. SZENTENDRE, Hungarujo.

Kvitancoj

A. Hilkersberger, 30 leoj, Emil Mai, 100 leoj — A. Caubel, E. Lapiné, P. Létinois, ĉiu po 20 fr. fr., F-ino Royer 15 fr. fr. — Prof. P. Christaller, L. Funken, F-ino E. Jacobs, V. Kermann, Dr. A. Chibat, P. Tarnow, ĉiu po 3 Rm., S-ino Jacob Albert, 6.55 Rm. — J. Guéritte, G-oj P. Merrick, S-ino E. Osmond, F-ino L. M. Deans, B. B. Beaumont, G-oj Goodall, H. B. Moffatt, G-oj Smith, ĉiu po 4 ŝil., S. Young, 5 ŝil, T. L. C. Bluett, 10 ŝil. — D-ro Antolik, B. Mór, D-ro Joó István, Sebök Adam ĉiu po 4 pengö — S. Edenvy, Ç. Johansson, ĉiu po 3 sv. fr, — E. L. Steckel, 4 K. Froding, 2 dol. R. Barta, 1 dol. — W. Mudrak, Rm. 1.50.

Al ĉiuj pagintoj, koran dankon!

Defendu vian rajton je pura aero! Protestu kontrau malpermesata fumado, precipe en fervojo!

VEGETARAJ RESTORACIOJ

New York: 4 W. 28th St. — True Food Restaurant, 44th St., proksime al Broadway.

Boston: 200 Dartmouth St. (Estrino Mrs. Barrington).
78 Huntington Ave. „ Miss Millen

San Francisco: 440 Geary St.

San Diego: 1125 Sixth St. (estro S-ro C. A. Thompson).

Los Angeles: Eutropheon (krudmanĝa) Cafeteria, 833 S. Olive Street. — Eutropheon Cafeteria, 209 S. Hill St. — Ginsberg's Vegetarian Cafeteria, 2403 Brooklyn Ave. — Health (Sano) Cafeteria, 217 W. 6th Street.

Chicago, Ill.: Maxwell's Vegetarian Cafeteria, 35 E. Van Buren Street.

Milwaukee Wis.: Mrs. Kohl's Vegetarian Restaurant, 223 E. Wisconsin Ave.

Budapest: „Reform" VI., Dessewffy u. 15 (moderna) — „Vegetarius étterem" VII., Károly körut 9 (malkara). — Szikszay IV., Muzeum körut 5 (Mazdaznan).

Meksiko (urbo): Comedor Vegetariano, de f-ino Maria Sonn, strato Articulo 123 ter, 3a etaĝo.

Parizo (vidu ankaŭ antaŭajn informojn): „Ahimsa" 3 rue Cadet, IX. - Restaurant Végétarien, 41 rue Saintonge, III. - „La Santé", rue Sainte-Cécile, IX (antaŭe Au grand soleil) - Rest. Vég. 5 rue des Filles-St.-Thomas, II.- „Le tipi", 189 rue St. Honoré, I. - „Pomone", 10 rue Pasquier, VIII. - La latinaj ciferoj indikas la kvartalon.

Bordeaux (Francujo, Gironde): 5 rue Dauphiné.

Prago (Ĉeĥoslovakujo): Du vegetaraj manĝejoj de Emil Vonika, nome: Revolučni trida 7, kaj Vinohj rady, Mirové namesti 10. Du de Fr. Wolf, nome: II-Porič 6, kaj II. Školska 28 „Unitaria", I. Karlova 8. — I. Konvikiská 15 (ĵaŭde fermita). Vinohrady, Londinská 33 (sabate fermita). Dejvice, Kyjevská 2. La manĝejoj de Vonika kaj de Wolf estas fermitaj dimanĉe.

Vegetaraj manĝejoj en Plzen, Kramárovy Sady 16, en Brno Josefská 9, en Bratislavo, Homelova 10, en Bubeneč apud Prago, Dostalova 10.

Düsseldorf (Germ.): Steinstr. 4, I. (tre bona).

Hamburgo: Vegetara Gastejo „Daheim", Jungfernstieg 3, I. Fermita dimanĉe.

Jerusalemo: Vegetara manĝejo, King George Street.

„Tiparnița" — București (România)

Esperanto-Centro Rumana *10, STR. DR. ISTRATE No. 10 BUCUREŞTI (Rumanujo) —:—:*

disvendas kompletajn kolektojn kaj apartajn kajerojn de
„RUMANA ESPERANTISTO" (1908-1910) „DANUBO" (1910-1912)
lernolibrojn kaj vortarojn, literaturaĵojn en Esperanto k.t.p.

Heroldo de Esperanto

La sola semajna esp.-ĵurnalo en taggazeta formato!

La esperantistaro sciu pri tiu ĉi fakto kaj abonu grandare.

Semajna apero, ilustrita, 8-10-paĝa amplekso, kun 7 specialaj aldonoj: por radio, turismo, muziko, literaturo, lingvaj studoj, virinoj kaj gejunuloj.

Jarabono : 12 gmk.

Senpagan specimenon petu al :

Heroldo de Esperanto
Köln, Brüsseler Str. 94,
Germanujo

Monata organo de la Esp.-movado en Jugoslavujo

LA SUDA STELO

estas tre moderne kaj bone redaktata, ilustrita Esp.-gazeto kun valora enhavo kaj certe meritas internacian subtenon.

Jarabono por eksterlando : 1 as. dol. Specimenon petu kontraŭ respond-kupono de

S-ro Franjo Homar (redaktoro)
Slavonski Brod, poŝtfako 44
Jugoslavujo

ALIĜU SENPROKRASTE al la ĵus prepararata 11-a eldono de

B E S - Adresaro

de esperantistoj el ĉiuj landoj

la bone konata jarlibro, kun adresoj el pli ol 40 landoj, kun portretoj kaj alfabeta registro de aliĝintoj laŭ profesio kaj inklino, tiel ke ĉiu povas tuj trovi la deziratan adreson.

Detalan, ilustritan 14-paĝan prospekton al ĉiu senpage sendas la eldonanto

BES (Bohema Esperanto Servo)
Poŝtejn, Ĉehosl., Eŭropo

SCIENCA GAZETO

estas nun pligrandigita, 20 paĝoj denspresitaj kun senpaga aldono

B U L T E N O

Scienca gazeto aperos dum 1934 same regule, dumonate.
Enhavas multegon da popularsciencaj informoj. Jarabono 3 svisaj frankoj. Specimeno kontraŭ unu respondkupono. Mendu tuj ĉe

Amerika Esperanto-Instituto
124 King St., Madison Wis., Us.

L E G U **„VEGETARANO"-n** *L E G U*

Dumonata organo por Vegetarismo kaj parencelaj ideoj.
Komplete reorganizita.

16 paĝoj formato 25.16 cm. — Jarabono kun aliĝo al I. V. L. E. 3 sv fr.
Specimeno senpage.