14-a februaro 1945 – Dresdeno detruita

Esperantista Vegetarano 2007

Esperantista Vegetarano
2007

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

Karaj TEVA-anoj 1
Nia centjariĝo 2
La verda kvinpinta stelo: insigno de la esperantistoj 6
Komenio kaj la universala lingvo (Luiĝi ROKAMORIĈE) 9
Ĉu la homo scias, kion li manĝas (Daniela QUARTIERONI) 13
La travivaĵoj de la hundo Bruno (Luiza CAROL) 13
Lingva angulo: Landnomoj (Lilia FABRETTO) 17
Iom da vegetarisma historio 18
Sano estas pli grava ol oro (Jaime SCOLNIK) 19
La danĝeroj de viandomanĝado (Bob FELBY) 22
101 kialoj por ke mi estu vegetarana (Pamela RICE) 25
La vegetarana konscienco (Harold HILLMANN) 28
Libroj en Esperanto en neesperantistaj bibliotekoj 30
El la kuirejo de Filomena CANZANO: Ringokuko kun mosto 30
El la vegana kuirejo de A.B. HERMANN-SIMARI: Anstataŭanto de ovo 32
Humuraĵoj de Bob FELBY 32
Niaj familiaj aferoj 33
Raportoj el Japanio dum la UK 2007 (Francesco MAURELLI) 36
Elektronika poŝto 37
Asociaj informoj 38
Kotizoj 39

Kovrilo – frontpaĝo: Dresdeno, Germanlando, 1908;
dorse: 14 februaro 1945, Dresdeno detruita

Redaktoroj: Bob FELBY, Lilia FABRETTO.
Kompostis: József NÉMETH. **Kunlaboris:** Luiza CAROL.
Poŝta adreso ĉe: Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni 12/12, IT-00152 ROMA, Italia. Faksimilo: 06 58202232. Elektronika poŝto: centro.stampa@tiscali.net

Presita de Gura Nyomda, HU-8900 Zalaegerszeg, Hock János u. 92/b, Hungario

Karaj TEVA-anoj,

ESPERANTISTA VEGETARANO 2007 aperas malfrue, kaj ni petas pardonon al la Membroj. Tiun ĉi numeron de *ESPERANTISTA VEGETARANO* markas transigo al antaŭvidita nova redaktado kaj eldonado en Hungarlando de nia Organo, laŭ la rezulto de la asocia, poŝta voĉdonado, kiu estos sankciita de la venonta Kunsido de TEVA en Roterdamo, okaze de la UK 2008.

La fino de la jaro 2007 portas nin al la sojlo de la centjariĝo en 2008 de nia esperantista vegetarana movado, kiu malfermas la pordon al nova, esperoplena epoko en nia Asocio.

Per la sekvaj paĝoj ni koncize memorigas la historion de nia Asocio, kaj per nia nova retejo (*www.ivu.org/teva*) ni daŭre ĝisdatigos la asociajn novaĵojn. Nia Organo oficialigos la eventojn kaj profundigos niajn temojn.

Okaze de nia centjariĝo, ni varme invitas la Membrojn partopreni nian Kunsidon en Roterdamo dum la UK (19-26 julio 2008), kaj/aŭ festi en Dresdeno (27 julio – 2 aŭgusto 2008) okaze de la *38-a MONDA VEGETARANA KONGRESO* de *IVU* (*International Vegetarian Union*). Se pli ol 30 esperantistoj aliĝos (antaŭ la 1-a de februaro); kaj se samideanoj spertaj pri simultana tradukado Esperanto-germana/angla ĉeestos kaj tradukos niajn prelegojn en la germanan kaj anglan, ankaŭ Esperanto estos uzata dum la vegetarana kongreso en Dresdeno; ni rajtos prelegi en nia lingvo en internacia kongreso neesperantista, kaj Esperanto aperos oficiale inter la aliaj lingvoj. Informoj pri la vegetarana kongreso en Dresdeno en diversaj lingvoj ĉe: *www.ivu.org/congress/2008*.

Vi trovos en tiu ĉi numero landnomojn kun la finaĵoj *-io, -ujo,* aŭ *-lando*. Bonvolu respondi al nia enketeto kaj diri al ni ĉu vi preferas la landnomojn kun la finaĵo *-io, -ujo* aŭ *-lando*. Ĉiu aŭtoro en siaj skribaĵoj estas libera elekti unu el la tri formoj, sed ĝenerale, ni uzos en nia venonta numero la formon elektitan de la plimulto el niaj legantoj. Skribu al ni. La plimulto venkos.

Ĉiam antaŭen!

Nia centjariĝo

Antaŭ cent jaroj, en Dresdeno (*Dresden*), Germanlando, naskiĝis la esperantista vegetarana movado. Tiutempe vegetarismo jam havis longan historion. La internacia lingvo Esperanto apenaŭ aŭroris.

Dresdeno 1908 **_Malnova vendoplaco_**

En tiu ĉi tre bela, kulturriĉa, arta urbo, en la somero de la jaro 1908, kunfluis gravaj eventoj por niaj movadoj. Okazis Vegetarana Kongreso, kaj la 4-a Universala Kongreso de Esperanto. Fondiĝis la Internacia Vegetarana Unuiĝo (*International Vegetarian Union – IVU*) kaj la Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV).
IUEV poste ŝanĝis sian nomon al Vegetara Ligo Esperantista (VLE), kaj fine al Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA).

Nia historio

La malnovaj membroj de TEVA bone konas la historion de la esperantista vegetarana movado. Por la novaj membroj, kaj por tiuj, kiujn interesas la origino kaj la okazaĵoj de nia movado, jen mallonge ĝia historio:

Citas la *Enciklopedio de Esperanto* (HEA, Budapest, 1986. Unua eldono 1934), sub „Vegetarismo", per la plumo de *Oskar BÜNEMANN:*

Jam de la komenco de la esperantista movado partoprenis en ĝi multaj vegetaranoj, kaj inter aliaj grafo *Lev TOLSTOJ*, kiu donis fortan moralan subtenon al Esperanto kaj estis fervora vegetarano pro etikaj principoj.

La *FUNDAMENTA KRESTOMATIO* enhavas du impresajn artikolojn pri vegetarismo: „Kio estas vegetarismo?" kaj „La Hejmo de la Metiisto", kiu estas tre konata.

Dum la UK en Dresdeno (*Dresden*), Germanujo – 16 aŭgusto 1908, – laŭ iniciato de *René DE LADEVÈZE* el Ageno (*Agen*), Francujo, (mortis en 1913), estis fondita Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV), kiu kelkajn jarojn poste plisimpligis sian nomon al Vegetara Ligo Esperantista (VLE).

Lev TOLSTOJ, per speciala skriba konfirmo, akceptis ĝian honoran prezidantecon. Administranto kaj animo de VLE estis *LADEVÈZE*, tiutempe en Hamburgo (*Hamburg*). La Ligo eldonis flugfoliojn en Esperanto pri vegetarismo kaj en tri naciaj lingvoj pri Esperanto.

Oscar BÜNEMANN en julio 1914 ekeldonis la dumonatan bultenon VEGETARANO kiel kunigilon inter la membroj, kaj kiel propagandan ilon inter esperantistoj por vegetarismo kaj inter vegetaranoj por Esperanto.

Tiutempe *Rudolf RAJCZY* en Budapeŝto (*Budapest*) estis kasisto, kaj *J.A. GILL* en Tunbriĝo (*Tunbridge*), Anglujo, sekretario de la Ligo.

Jam dum la 4-a Internacia Vegetarana Kongreso en Hago (*Den Haag*), Nederlando, 1910, Esperanto ludis gravan rolon. Kelkaj parolis Esperante, i.a. *GILL* („La du verdaj aferoj”) kaj s-ino *Van der VET-DIRKSEN* („Kio devas aparteni al la tuta homaro”).

Pro la milito la redaktanto en Milano en majo 1915 devis transdoni sian laboron al f-ino *Maria VAN REES* el Utreĥto (*Utrecht*), kiu kondukis la aferojn ĝis fino de 1916. Tiam la Ligo ĉesis funkcii.

En 1920, dum la UK en Hago, vegetarismo ludis gravan rolon, multaj el la kongresanoj, i.a. ges-roj *ISBRÜCKER*, sidis ĉe la vegetara sekcio de la tablo. VLE havis fakkunsidon kaj decidis la pluan eldonon de la bulteno. Post cirkulero dissendita antaŭ la kongreso, aperis en oktobro 1920 sub redakcio de *BÜNEMANN*, kun gvida artikolo de la liga prezidanto *J.W. SEVENHUIJSEN* (mortis 10 februaro 1923), la unua postmilita n-ro de la VEGETARANO.
La enhavo rilatis ne nur al vegetarismo, sed al tuta vivreformo kaj pacifismo.

De 1927 la gazeto *VEGETARANO* estis oficiala organo de la vegetarana neesperantista asocio *International Vegetarian Union* (IVU), kiu ĉesigis tiun aranĝon pro financaj motivoj en 1932. De oktobro 1921 ĝis fino de 1926 ĝi enhavis specialan fakon „Movado por ĉasta vivo”, sub redaktado de *Daniel ROSKES*, Hago.

Dum 1926 la bulteno aperis en la kadro de la revuo „*Libero*” presita en Sofio (*Sofia*). La administradon de la Ligo kaj ĝian organon prizorgis *Ion Ionescu KAPATZANA*, en Bukareŝto (*Bucureşti*), Rumanujo, kaj lin helpis landaj sekretarioj. Kelkaj el ili, kiel s-inoj *NOLI, DRESEN, ROYER, BLAISE* kaj *ROSKES-DIRKSEN* ktp., jam de multaj jaroj laboradis por VLE, kies celoj estis: disvastigi Esperanton inter vegetaranoj kaj vegetarismon inter esperantistoj, kaj puŝi antaŭen la internacian solidarecon de la movadoj.

Tie ĉi haltas la historio de la komencaj okazintaĵoj de nia movado priskribitaj de *Oscar BÜNEMANN*.

Kiu estis Oscar BÜNEMANN?

August Oskar BÜNEMANN, germano, naskiĝis en Hamburgo 1885, sed longe restadis eksterlande. Pioniro en la vegetarana, liberpensa kaj pacifista movadoj, li konatiĝis kun Esperanto en 1905 en Parizo (*Paris*).

En 1914 li fondis la gazeton *VEGETARANO*, kiun ĝis 1932 li lerte redaktis. Li tradukis, interalie, la dramon de *IBSEN* „*Reaperantoj*”, kaj multe verkis pri kaj en Esperanto. Li estis kunlaboranto de la *Enciklopedio de Esperanto*.

La tempo pasas...

Pro politikaj mondaj eventoj, pro militoj, kiuj disigis gentojn, komunumojn kaj asociojn, ankaŭ la aktiveco de VLE iĝis sporada kaj ĉesis.

La movadon revivigis s-ano *N.B. HAVKIN*, kiu la 11-an de junio 1954 en Jerusalemo refondis kaj registris ĝin sub la nomo Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA). Li reeldonis la organon *VEGETARANO*.

Post la forpaso de s-ro *HAVKIN* en 1957 la organo daŭre aperadis ĝis 1965.

En 1971 Esperantista VEGETARANO reaperis:
Redaktoro estis s-ro *Ernesto VÁŇA* el Ĉeĥoslovakujo. S-ro *Christopher FETTES* eldonis ĝin en Irlando de 1971 ĝis 1982, kiam la eldonado pasis al Ĉeĥoslovakujo kun la redaktado de s-ro *VÁŇA* kaj de s-ro *Stano MARČEK*. De 1993 la redaktado kaj eldonado pasis al Italujo ĝis la jaro 2007.

En la lasta redakta stabo estis (en alfabeta ordo) gesinjoroj *Lilia FABRETTO, Bob FELBY, Ejnar HJORTH, William SIMCOCK* kaj *Mark STEINBERG*.

Rob MOERBEEK estis la provleganto.

La homoj de nia movado, sindonaj virinoj kaj viroj, faris la historion de nia movado en cirkonstancoj bonaj kaj malfacilaj. Ankaŭ ni estas en ĝia historio, kaj la homoj, la eventoj, la vivo de nia movado estas verkita en ĝia organo VEGETARANO, kaj poste ESPERANTISTA VEGETARANO.

... kaj la vivo de nia movado feliĉe atingas nun 100 jarojn!

Tiu ĉi historia etapo signas viglan renoviĝon en TEVA. Flanke de la pli maturaj kaj spertaj TEVA-anoj, en la estraro ĉeestos nun novaj, junaj fortoj. La estraranoj kaj kunlaborantoj novaj kaj malnovaj portos kun renovigita entuziasmo nian asocion laŭ la libera, neŭtrala, sendependa vojo indikita al ni de la fondintoj cele al respekto de la naturo kaj de ĉiuj vivantaj estaĵoj, al pli longa, luma horizonto. Ni pli bone uzos kaj uzigos nian lingvon kaj per ĝi pli kaj pli ni disvastigos niajn ideojn!

Bondezirojn al ĉiuj, kaj ĉiam antaŭen!

☆☆☆

LA VERDA KVINPINTA STELO:
INSIGNO DE LA ESPERANTISTOJ

Malsamaj estas la signifoj de la kvinpinta stelo. Iuj reprezentas la homon en ĝi, kiel en la fama desegnaĵo de *Leonardo da Vinci* [*pr. vinĉi*], kun la kvin ekstremaĵoj de la homa korpo, t.e. kapo, du brakoj kaj du gamboj.

Aliaj donas al ĝi religiajn, politikajn, esoterajn signifojn. La simbolo de Pitagoro (*Pitagoras*) estas kvinpinta stelo. La kometo sur la naskiĝkabano de Jesuo en Betlehemo (*Bet-Leĥem*) estas ora kvinpinta stelo.

Similaj, diverskoloraj steloj aperas sur ne malpli ol 35 landflagoj el ĉiuj kontinentoj, interalie el la Eŭropa Unuiĝo, el la landoj Ĉina, Usona ktp.

La esperantista insigno

La insigno de la esperantistoj estas verda kvinpinta stelo (pinto de stelo alten). La verda koloro signifas esperon, kaj la kvin pintoj indikas la kvin mondpartojn. La samideanoj fakte estas homoj inter homoj, kiuj esperas je pli bona mondo. Ŝajnas, ke en la jaro 1892, diskrete kaj sen oficialigo, ekaperis steleto ĉe la horizonto de la movado esperantista. La samideanoj komencis uzi ĝin ora aŭ divers-kolora sur flugfolioj, gazetoj, libroj, sur reklamaj aŭ personaj aĵoj, kaj kiel insigno portebla sur vestoj.

S-ro *B.G. JONSON* en la n-ro 12 de *LA ESPERANTISTO* 1892 proponas, ke ĉiuj esperantistoj portu egalan signon: malgrandan kvinpintan stelon el origita koloro kun la surskribo „Esperanto". Tio estos tre bona rimedo por la disvastigado de nia afero. Fakte, samideano tuj ekvidas la stelon kun la surskribo „Esperanto" sur la vestaĵo de alia samideano ĉie, sur strato, en diversaj urboj, landoj, kaj estas festo renkonti alian samideanon kaj komenci tuj paroli la lingvon, kreante vivantan reton, kiu homame disvastigas ĉie nian ideon.

Valora juvelo

La jenan amuzaĵon rakontas s-ano *Karlo SARANDREA*: „Iam sur strato de Romo mi vidis viron kun eta E-insigno sur la brusto. Mi alparolis lin entuziasme en Esperanto... Kaj tiu sinjoro respondis al mi hispane... Li ne estis esperantisto, sed ŝatis tiun simbolon, kvazaŭ ĝi estus valora juvelo."

Se nesamideanoj faras tion, kial ni ne faru la samon?

Kion diras la Majstro?

L.L. Zamenhof skribas en „*The British Esperantist*" 1912 p. 34: „Pri la deveno de nia verda stelo mi nun jam ne memoras bone. Ŝajnas al mi, ke pri la verda koloro iam atentigis min s-ro *GEOGHEGAN* kaj de tiu tempo mi komencis eldonadi miajn verkojn kun verda kovrilo (la atentigo estis tute senintenca). Pri unu broŝuro,

kiun mi tute hazarde eldonis kun verda kovrilo, li rimarkigis al mi, ke tio estas la koloro de lia hejmo, Irlando; tiam venis al mi en la kapon, ke ni povas ja rigardi tiun koloron kiel simbolon de espero. Pri la kvinpinta stelo: ŝajnas al mi, ke unue ĝin presigis sur sia gramatiko s-ro *DE BEAUFRONT*. Tio plaĉis al mi kaj mi prenis tion kiel signon. Poste per asociado de la ideoj aperis stelo kun verda koloro.”

La simbolo de TEVA

Por la novaj membroj, kiuj ne legis niajn antaŭajn kajerojn kaj ne konas la devenon de la simbolo de nia asocio, jen ĝi:

La verda burĝono, kiun desegnis profesoro *Bruno NASCIMBEN* (*pr. Naŝimben*), estas la universala simbolo de vegetarismo, kaj nun ankaŭ la simbolo de nia asocio, kun la aldono de la verda steleto, kiu estas la simbolo de la movado esperantista.

Propagandcele, laŭ la bezono, ni aldonas en la cirklo la vortojn: „vivu kaj lasu vivi”, por pli bone lanĉi nian mesaĝon.

Informas la Komitato por la Universala Simbolo de Vegetarismo (*Universal Symbol Committee - 855 Finchley Road, London NW11 8LX, England*) per sia flugfolio: „Oni diras, ke bildo valoras mil vortojn. Simbolo estas bilda epitomo, kiu transdonas per sia simpla desegnaĵo la kredojn, esperojn, revojn de tiuj, kiuj uzas ĝin. Ĝi estas konstanta rememoro pri la ideoj de tiuj, kiuj rekonas ĝin, kaj al tiuj, kiuj ne konas ĝin, ĝi estas kuriozaĵo, kaj fonto de demando kaj de esplorado. Por havi plenan efikon, simbolo devas ripetiĝi, esti daŭre aperta, kaj ĝi devas esti ĉiam simila je koloro kaj formo.”

Kiel ni klarigas per nia *LETERO* de *ESPERANTISTA VEGETARANO* n-ro 10/1995, estas diferenco inter simbolo kaj fabrikmarko. Nia asocio ne estas komerca entrepreno kaj la supra burĝono kun steleto ne estas fabrikmarko; ĝi estas simbolo uzata nur de nia asocio por niaj asociaj aferoj kaj nur por la disvastigado de niaj ideoj. Por disvastigi Esperanton ĝenerale, ni uzas la simbolon de la Esperanto-Mondo.

La Esperanto-Mondo

Desegnis la simbolon de la Esperanto-Mondo samideano el Triesto (Trieste), Italujo, kaj laŭ la volo de la aŭtoro ne estas rajtoj de aŭtoreco por tiu ĉi simbolo. Esperanto estas afero ankaŭ de vegetaranoj, sed oni ne povas diri, ke ĉiuj esperantistoj estas vegetaranoj. Pro tio, kiam ni devas propagandi nur Esperanton, kaj ĝi ne estas ligita al niaj specifaj, fakaj ideoj, ni uzas la ĉi-flankan simbolon.

☆☆☆

Vojo de Lumo:

KOMENIO KAJ LA UNIVERSALA LINGVO

de Luiĝi ROKAMORIĈE

Komenio (1592-1670)

Komenio (*Jan Amos Komenský*, en la latina *Comenius*) estis religiulo, pedagogo kaj edukisto. Li naskiĝis en Moravlando (1592-1670), kaj pro travivaĵoj ne ĉiam feliĉigaj, li ofte devis transloĝiĝi kaj vivi ekster sia lando.

Lingva veturilo

Kiam Komenio estis en la Britaj Insuloj (1640-1641), li rimarkis kiel la navigado de veturiloj sur malproksimaj

maroj kunligas la plej forajn landojn, kaj ekkonsciis kiel same ĉiuj popoloj povus esti atingitaj kaj unuigitaj per unu lingvo komuna.

Ludoviko Vives

Jam cent jarojn antaŭ Komenio, *Ludoviko VIVES* (*Juan Luis Vives*, 1492-1540) interesiĝis pri internacia komunikado kaj pri internacia lingvo, kiu unuigus ĉiujn naciojn de la mondo. Li naskiĝis en Valencio (*Valencia*), Hispanlando. Li estis filozofo kaj humanisto, noviganto de lernejaj teorio kaj praktiko. Plurajn librojn li verkis.

Vojo de Lumo

Dum sia restado en Londono (*London*), Komenio prilaboris en la latina lingvo la verkon *Via Lucis* (Vojo de Lumo). En ĝi estas ĉapitro, kiu pritraktas ankaŭ la formon de la universala lingvo. Komenio en tiu ĉi verko citas la teoriojn de Ludoviko Vives, kaj li deziresprimas, ke ekaperu tute nova lingvo, kiu devus esti facila, racia, praktika, agrabla, kaj pli bona en la formo ol ĉiuj aliaj jam ekzistantaj.

Skizo de la nova lingvo

Komenio ne kreis novan lingvon kun sistemo de vortoj kaj gramatiko. Li pritraktis longe tiun ĉi lingvon, kaj li reprenis la temon en diversaj verkoj kaj en *Panglottia* (Universala Lingvo) pli detale. Sed li rekomendas, ke oni komencu uzi la novan lingvon nur post la kompletigo de la *Pansofia* (Scioplena, Klera, Universala Saĝeco). Li proponis nur kelkajn ideojn pri la formo de la lingvo. Ekzemple:

– oni prenu la radikon de la verbo est/ = es
– oni metu la personan pronomon antaŭ la radiko de la verbo
– La indikativa prezenco estas jene:

eg	- es = mi estas
tu	- es = vi estas
ill	- es = li estas
nos	- es = ni estas
vos	- es = vi estas
illi	- es = ili estas

– Por formi la preteriton oni antaŭmetas la vorton -ant-, kiu signifas -antaŭ-:

ant-eg - es = mi estis
ant-tu - es = vi estis
ant-ill - es = li estis
ant-nos - es = ni estis
ant-vos - es = vi estis
ant-illi- es = ili estis

– Por formi la futuron oni antaŭmetas la vorton -post-, kiu signifas -post-:

post-eg -es = mi estos
post-tu -es = vi estos
post-ill -es = li estos
post-nos -es = ni estos
post-vos -es = vi estos
post-illi -es = ili estos

– La radiko de la verbo estas ankaŭ la prezenca infinitivo. La preteritan kaj la futuran infinitivojn oni formas per la ĉi-supre menciitaj prefiksoj -ant- kaj -post-, ktp.

Lingvo de lumo, lingvo de paco

Eble, ĉar Komenio estis religiulo, li sentis, ke la sono de tiu ĉi nova lingvo vibras en agordo kun la harmonio de la universoj, per siaj vortoj ĝi portas mesaĝon de amo, kaj per la edukado al la paco, ĝi portas lumon al la homoj.

El la utopio al la praktiko

El utopia deziro pri mondo unuiĝinta sen militoj, kie justeco, amo kaj paco regas, Komenio donas en siaj verkoj praktikajn instruojn por atingi, per racio, pli bonan kaj pacan kunvivadon. Li opinias, kiel aliaj saĝuloj, ke la homoj simple ne devus fari al la aliuloj tion, kion ili ne deziras, ke al ili oni faru.

Rakontas la Talmudo, ke homo iris al la religiulo Hilelo, kaj diris al li: „Konvertu min, sub la kondiĉo, ke vi instruos al mi la tutan

Leĝon, dum mi staras sur unusola piedo.” – Hilelo diris al li: „Kio estas malagrabla al vi, tion ne faru al via proksimulo. Tiu ĉi estas la tuta Leĝo. La cetero estas nur komentario. Iru, kaj lernu gin.”

Komenio kaj la vegetarismo

Fama verko de Komenio estas *Panorthosia*. La vorto devenas de -*pan*-, kiu en la greka lingvo, kiel sciate, havas la signifon de tuto; kaj de -*orthos*-, kiu havas la signifon de rekta, rekte alten.

Komenio en *Panorthosia* indikas rektan vojon, vojo de lumo ĉiukampe, por la plibonigo kaj reformo de lernado, familio, filozofio, religio, de la ŝtataj institucioj kaj de la ŝtatoj mem, por eviti ke la koncernaj institucioj refalu en la ĉiamajn erarojn. Fakte la historiaj eventoj montras en ĉiuj epokoj per la sama metamorfozo, kiel la homo falas ĉiam en la samajn erarojn.

Por eviti tion, Komenio proponetas, ke la homo plifortigu sian karakteron kaj siajn morojn; ke li havu vivon veran, karakterizitan per simpleco, kaj ne per malvera ŝajno; per simplaj vestoj, ne per pompaj; per sanigaj, naturaj manĝoj, kaj ne per viando de animaloj kaj per vino kaj alkoholaĵoj. Li indikas la instruojn de Pitagoro, kaj de Seneko, kiuj ambaŭ estis vegetaranoj.

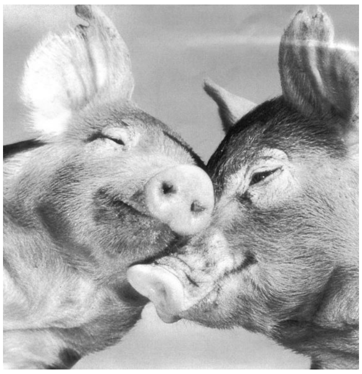
La ideala ponto

Ĉu Lazaro Ludoviko Zamenhof konis la verkojn de Komenio kaj de Ludoviko Vives, kaj iliajn pensojn pri la universala lingvo? Oni supozas, ke jes. Restas fakto ke Lejzer Zamenhof, kiam li estis 19-jaraĝa, elektis la nomon Ludoviko kiel sian duan personan nomon; de tiam li ĉiam uzis la du esperantigitajn nomojn Lazaro kaj Ludoviko.

Laŭ nia scio, ne ekzistas certaj spuroj de skribaĵoj de L.L. Zamenhof, kiuj citas Komenion. Sed ekzistas ideala ponto, kiu unuigas la mensojn de iluminitaj homoj, kiuj en ĉiuj epokoj atingis la saman lumon, kaj portis al la aliaj homoj deziron de paco, de beleco, de harmonio.

ĈU LA HOMO SCIAS, KION LI MANĜAS?

La homo manĝas koron, cerbon, hepaton, langon, orelojn, kolon, piedojn, haŭton, sangon, grason, lardon, medolon ktp. de animaloj. Li manĝas karnon el mortintaj animaloj, kaj nomas partojn el ĝi ŝinko, salamo, kolbasoj, fileoj kaj stekoj, panerumitaj kotletoj kaj ripaĵoj el porkviando ktp. Por manĝi animalojn, la homo mortigas aŭ igas aliajn homojn mortigi ilin; kaj poste ĉu la homo kuraĝas rigardi en la okulojn de la bestoj?



Ĉu la homo scias ke la bestoj havas sentojn?

Diris la verkisto *Franz KAFKA*, post kiam li iĝis vegetarano, rigardante vivantajn animalojn: „Finfine, mi rajtas rigardi vin en la okulojn, ĉar mi ne plu manĝas vin."

Daniela QUARTIERONI

✰✰✰

LA TRAVIVAĴOJ DE LA HUNDO BRUNO

de Luiza CAROL

Saluton! Mi estas Bruno, la hundo de Marko. Mi aŭdis ke vi interesiĝas pri anseroj, kaj mi ĵus venis ĉi tien por rakonti al vi miajn proprajn travivaĵojn rilate anserojn.

Tio okazis antaŭ tri jaroj, kiam mia mastro Marko kaj mi loĝis tute solaj, en eta apartamento ene de la urbo. Tiu apartamento estis tre proksima al la metiejo kie Marko laboris kiel lignaĵisto. Mi kutimiĝis atendi lin hejme dum la labortagoj. Tagmeze, li venadis por manĝi kune kun mi kaj konversacii kun mi. Vespere, ni promenadis kune kaj ludadis tre inteligentajn ludojn: ekzemple Marko forĵetadis bastonetojn aŭ pilkojn kaj mi alportadis ilin, aŭ Marko

bicikladis kaj mi kuradis post li, ktp. Ni neniam enuis pri tiaj ludoj kaj ni preskaŭ ne bezonis konversacii aŭ ludi kun aliaj hundoj aŭ homoj. Sed la plej plezurajn ludojn ni ludadis dum la semajnofinoj. Tiutempe, Marko kaj mi estis ĉasistoj kaj ni tre fieris pri nia komuna ŝatokupo. Fakte, Marko opiniis ke tio ne estas nur ŝatokupo, sed ankaŭ sporto. En tiaj okazoj, ni kutimis forlasi la urbon kaj ludi plej interesan ludon per apartaj ludiloj. Tiuj ne similis la kutimajn bastonetojn aŭ pilkojn. Mirindaj sportaj ludiloj ili estis. Ili nomiĝis „sovaĝaj anseroj" kaj ili estis flugokapablaj. Marko celis ilin unuope, per fusilo. Kelkfoje li trafis la ludilon, sed plej ofte li maltrafis ĝin. Kiam li ja trafis tian ludilon, ĝi falis teren kaj ĉesis esti flugokapabla. Mi kuris por alporti ĝin al Marko, same kiel pilkon. Sed la plej interesa fakto pri tiaj ludiloj estis tio: la malflugokapablaj ludiloj iĝis manĝeblaj! Jes, manĝeblaj! Marko alportis hejmen la trafitajn ludilojn, konservis unu por ni kaj donacis la aliajn al siaj amikoj. Poste, mia mastro preparis ege bonajn manĝaĵojn el nia ludilo. Kion mi diru? Multajn semajnofinojn ni pasigis kune tiamaniere. Ĝis unu tago, kiam io nekutima okazis.

Marko celis unu ludilon kaj trafis ĝin. La ludilo falis, mi kuris por alporti ĝin al li kiel kutime, sed… kiel diri… ĝi ankoraŭ ne ĉesis esti flugokapabla… ĝi daŭre flugis, sed tre malalte kaj strange. Tia neatendata okazo ege mirigis kaj maltrankviligis min. Mi lerte eniris en arbuston kaj kaŝobservis la ludilon scivole, iom time. Ĝi deteriĝis, surteriĝis, kuris malrekte, denove deteriĝis… Mi sekvis ĝin kaŝe. Mi eĉ ne konsciis kiam mi proksimiĝis al vilaĝeto. La stranga ludilo transpasis barilon de korto, sed mi ne povis sekvi ĝin tien ĉar mi… kiel diri… mi ne estas flugokapabla… Mi silente proksimiĝis al la korto, kaj mi spektis trans la barilo la plej nekredeblan okazon el mia ĝistiama vivo. Bela gaja knabino eliris el la domo kaj proksimiĝis al la ludilo.

„Ansero! Jen ansero!" – ŝi kriis. – „Saluton, ansero! Bonvenon en nian korton! Ĉu vi venis por ludi kun mi? Ho! Vi estas vundita! Ĉu via flugilo doloras vin?"

Kaj la ludilo respondis: „Ho, ve! La aĉa fiĉasisto kun sia fifusilo! Vidu kion li faris al mi! …”

„Ne timu, ne timu karulo! Mia patrino estas flegistino. Ŝi scipovas helpi al vi. Ne timu, karulo!”

Mi restis senmova kaj senvoĉa, kun mia lango pendanta el la buŝo pro miro. Ĝis tiam, mi neniam povus imagi ke iu alparolu flugokapablan manĝeblan ludilon, kvazaŭ ĝi estus hundo aŭ homo. Des pli mi ne povus imagi ke ludilo… respondos! Kaj jen ĝi estis, la ludilo, parolanta same kiel vi aŭ mi! Kaj eĉ insultanta mian mastron! Kun granda scivolo, mi daŭre rigardis trans la barilo. Mi vidis belan virinon kiu proksimiĝis al la stranga estaĵo, parolis al ĝi per milda karesanta voĉo kaj invitis ĝin eniri en la domon. Mi atendis longe post tio, sed nenion interesan mi plu vidis en la korto.

Tiutage, mi revenis hejmen malfrue, laca kaj pensanta. Marko estis maltrankviliĝinta pro mi kaj ege ĝojis vidi min finfine, sed mi ne deziris ricevi liajn karesojn. Mi eĉ ne deziris ludi aŭ paroli kun li. Dum semajno mi estis pensanta kaj maltrankvila. Mi ne scipovis klarigi al Marko kio okazis. La tuta afero estis tiom nekredebla, ke mi mem komencis pensi ke eble mi ekdormis kaj sonĝis pri tiu travivaĵo. Finfine, okazis la sekvanta semajnofino, kaj Marko anoncis al mi ke ni foriros por ĉasi. Mi ĝojis, ĉar mi iĝis ege scivola pri tiuj ludilmanĝaĵoj nomataj „anseroj”. Mi esperis trovi refoje la vojon al tiu vilaĝeto, kaj esplori kio okazas en tiu korto.

Ĉi-foje, kiam Marko volis pafi anseron, mi malhelpis al li, tirante lian manikon. Li celis anseron, sed trafis aeron. Li ege ekkoleris al mi pri tio, sed mi forkuris, provante rememori la vojon al la vilaĝeto. Kaj post kelka tempo... jen mi retrovis tiun domon kaj tiun korton. Silente, mi rigardis tra la barilo. Mi revidis la knabinon ludanta kun la ansero kaj alparolanta ĝin. Do, tio ne estis sonĝo!

„Oskaro!” – ŝi kriis. „Alportu al mi la pilkon!”

Do, oni nomis lin Oskaro! Oni kondutis al li kvazaŭ li estus hundo. Oni bandaĝis lian flugilon kaj li ŝajnis ege kontenta. Li ludis per pilko uzante sian bekon! Kaj kiom lerta li estis!

La sama bela virino eliris el la domo, ĉi-foje kun pleto en siaj manoj.

„Marta! Oskaro! Venis la tempo vespermanĝi!" – ŝi diris, kaj ŝi metis la pleton sur la tablon. Mi komprenis, ke la knabino nomiĝas Marta. Ŝi kaj Oskaro kuris al la tablo kaj ili komencis manĝi triope. Tio estis tro multa por mi. Mi estis laca kaj malsata, soifanta kaj tro emociita pri tio, kion mi ĵus vidis. Mi ekploris kiel bebo. Tiam, la triopo observis min kaj venis al la barilo.

Nu, kiel diri… tio estis embarasa momento por mi. Sed Flora, la patrino de Marta, estis tre afabla kaj komprenema. Sen ŝia helpo, mi neniam povintus klarigi al ili, kio okazas en mia koro. Eĉ al mi mem mi ne povas klarigi tion. Sed Flora estas tiom amema virino, ke ŝi sukcesis mirakle helpi al mi trankviliĝi. Tiuvespere, mi ricevis mian unuan vegetaranan vespermanĝon kaj poste mi tranoktis en la korto, apud Oskaro. Flora estis eksedziniĝinta, kaj vivis kune kun sia filino Marta. Ili estis vegetaranoj, tio estas ili manĝis nur grenojn, legomojn, nuksojn, fungojn, algojn, herbojn, fruktojn kaj semojn. Ili kuiradis duope ege bongustajn kaj belajn manĝaĵojn. Oskaro kaj mi tre ŝatis manĝi pudingon el hordeo kun karotoj kaj semoj.

Flora anoncis al la polico pri mia vizito, kaj tiel Marko eksciis kie mi estas. Flora parolis kun li per telefono kaj iel konvinkis lin, ke li permesu al mi pasigi unu semajnon tie, kune kun miaj novaj amikoj. Kiam Marko venis por elpreni min hejmen, mi tiom malĝojis, kaj ankaŭ Marta tiom malĝojis… Tial, Marko finfine konsentis lasi min tie dum ankoraŭ unu semajno. Post tio, li kaj Flora parolis ofte per telefono, kaj Marko komencis viziti nin ĉiutage. Oskaro plimalpli kutimiĝis renkontiĝi kun Marko, kaj ĉesis kaŝi sin kiam Marko eniris en la korton. Strange, Marko subite forgesis pri nia kutima semajnofina sporto, kaj komencis tranokti en la vilaĝa domo...

Tri jaroj pasis de tiam. Nun, Flora kaj Marko estas geedzoj kaj ili vivas en la vilaĝa domo kune kun Marta kaj mi. Oskaro foriris el la korto post nelonge, sed kelkfoje li vizitas nin. Ni ĉiam bonvenigas lin.

Lingva angulo

LANDNOMOJ

Danlando, Finnlando, Greklando, Irlando, Islando, Nederlando, Novzelando, Pollando, Ruslando, Skotlando, Svislando, Tajlando, Togolando. La nomo de kelkaj nacioj en Esperanto jam enkorpigas la vorton „-lando”.

Por aliaj landoj mi preferas uzi la sufikson -ujo, ĉar tio evitas erarojn kaj simpligas la formadon de kunmetaĵoj.

En Italujo mi sentas min hejme.

Lazaro Ludoviko Zamenhof tamen permesas aldoni la vorton „-lando” al la radiko de la nomo de ĉiuj nacioj.

Mi ŝatas citi ĉi tie imagon, kun la permeso de la aŭtoro, kiu aperas en la verko:

„Rusoj loĝas en Rusujo - Landnomoj en Esperanto” - F.E.I, Milano, Italujo, 2007 de *Anna LÖWENSTEIN*, sur paĝo 82:

Mi havis sonĝon

de Luiĝi ROKAMORIĈE

En la jaro 1902 nia majstro L.L. Zamenhof respondis al s-ro Paul FRUICTIER [*pr. früktje*] el Parizo, kiu sendis al li leteron pri landnomoj, jene: „Kara sinjoro! Via opinio pri la nomoj geografiaj estas tute ĝusta, kaj vian ideon pri la uzado de la aldono „lando” mi plene aprobas. Laŭ la reguloj de Esperanto oni povas tute bone diri - Franclando, Anglolando, Kanadlando, Perulando k.t.p. - „.

Mi havis nun sendorman sonĝon: antaŭ miaj okuloj ekaperas bela mondmapo, kaj ĉiu lando havas flagon; sur ĉiuj flagoj estas la nomo de la lando, kaj sur la flirtantaj flagoj mi vidas la nomojn de: Albanlando, Belglando, Brazillando, Ĉinlando, Hispanlando, Kublando, Filipinlando, Germanlando, Itallando, Meksiklando, Ruslando, Vjetnamlando, k.t.p., dum en la aero gaje kaj ŝerce, dancas inter la flagoj ĉiuj tiurilataj -ujo kaj -io, kiel aŭtunaj folioj. –

... kaj mi havas ideon

En tiu ĉi numero de ESPERANTISTA VEGETARANO ni aldonas la vorton „-lando” al kelkaj nomoj de nacioj.

Diru al ni kion vi opinias. Ĉu vi pensas, ke tiu uzado estas pli simpla, natura, praktika kaj homogena?

Tiuj, kiuj preferas la finaĵon „-ujo” en landnomoj, kaj entuziasme uzas ĝin aŭ promesas uzi ĝin estonte, diru tion interrete al www.bonalingvo.it/promeso, aŭ per ordinara poŝto al: *Anna LÖWENSTEIN – Via del Castello 1 – IT – 00036 PALESTRINA – Italujo – Italia.*

Lilia FABRETTO

☆☆☆

IOM DA VEGETARISMA HISTORIO[1]

Multaj historiaj dokumentoj atestas, ke vegetara dieto estis natura por niaj praúloj. Vegetara vivmaniero estis konata al la inkaa civilizacio. Diservistoj de la Antikva Egiptujo neniam manĝis viandon. Taoistoj de la Antikva Ĉinujo estis adeptoj de vegetarismo. Ankaŭ tiaj religioj kiaj hinduismo, budhismo, ĝainismo malpermesas mortigi bestojn, ĉar ili kredas je renaskiĝebleco de homanimoj en bestokorpojn. Ĝainistoj kredis, ke rifuzo de viandaj manĝaĵoj konvenas al la ahimso, kaj helpas ties realigon.

Viandmanĝado estis malpermesita al spartanoj. En Antikva Grekujo Pitagoro fondis vegetarisman movadon kontraŭstare al tromanĝado de riĉuloj. Por modesteco en sinnutro pledis ankaŭ la romiaj (latinaj) poetoj Horacio, Ovidio, Vergilio. Komence de nia erao greka verkisto kaj historiisto Plutarko (*Plutarĥo*) publike paroladis kontraŭ tro- kaj viandmanĝado.

---

[1] Aperis en la jaro 2002 en retlisto de abonu.com, la aŭtoron mi ne konas kaj la artikolo ne plu legeblas tie – J.N.

Modernan vegetarisman movadon en Britujo lanĉis en la 18-a jarcento *John WASLEY [ŭesli]*, unu el la fondintoj de metodismo, kiu estis certa pri pozitiva influo de vegetarismo al sano. Inter britaj vegetaranoj estis tiaj famaj verkistoj kiaj *Percy SHELLEY [ŝeli]* kaj *Bernard SHAW [ŝo]*. En Usono de la 18-a jarcento vegetarano estis *Benjamin FRANKLIN*, propagandanta modestan vivmanieron.

La vorto „vegetarano" estis enkondukita en 1842 de la fondintoj de la „Brita Vegetarana Societo".

En Eŭropo vegetarismo disvastiĝis en la unua duono de la 19-a jarcento. En Rusujo ĝi iĝis konata danke al publikigo en 1878 de artikolo de profesoro *A.N. BEKETOV* „Nutrado de homo nuntempe kaj estontece", kaj ankaŭ pro popularigo de vegetarismo de *Lev TOLSTOJ*. Tiutempe adeptoj de vegetarismo estis plejparte anoj de iuj religiaj komunumoj kaj kelkaj tavoloj el la inteligencio. Post la revolucio en 1917 en Rusujo vegetarismo estis stampita „hipokrita burĝa ideologio", kaj ĉiuj pruvoj de ĝia utilo - kontraŭsciencaj. Dum multaj jaroj estis propagandata „racia miksita" nutrado (dieto), kaj vegetara dieto estis rekomendata nur en esceptaj okazoj dum kuracado. Inter sloganoj de tiu tempo eblas trovi ankaŭ tian: „Vegetarismo, sin bazanta sur misaj hipotezoj kaj ideoj, en Sovetunio ne havas adeptojn!" En la lastaj jardekoj vegetarismo iĝas tre populara. Laŭ la statistiko, jam en 1983 en la mondo estis ĉirkaŭ 1 miliono da vegetaranoj.

☆☆☆

SANO ESTAS PLI GRAVA OL ORO

de D-ro Jaime SCOLNIK

Preskaŭ ĉiuj homoj asertas, ke la sano kaj la mono estas la plej grandaj bonaĵoj de tiu ĉi mondo. Kaj ili eĉ akceptas, ke el ambaŭ la sano plej gravas, ĉar mono sen sano malmulte valoras.

Malgraŭ tiu ĝenerale interkonsentita veraĵo, la agoj de la homoj preskaŭ ekskluzive celas mongajnon. Rekte aŭ ne rekte, pere

aŭ senpere, monon celas la terkulturisto, kiu plugas la teron; la scienculo, kiu enfermiĝas en sia laboratorio; la studento, kiu ĉeestas la kolegion aŭ la universitaton; la industriisto, la komercisto, la metiisto, la artisto, la pastro, la advokato, la profesoro ktp.

Kompreneble, ĉar nur per mono oni povas akiri la ĉiutagan panon, pagi la vestojn, la distraĵojn kaj amuzaĵojn kaj eĉ la rimedojn por sin instrui aŭ sin eduki. Tamen ĉiuj agnoskas, ke la sano pli valoras ol la mono. Ni vidu nun kion faras la homoj por konservi sian sanon. Flanke lasante momente la heredajn kaj denaskajn malsanojn, ni povas certigi, ke ĉiu homa estulo alvenas al la mondo kun altvalora kapitalo, kiun li mem ne gajnis, sed ricevis por ĝuorajto: tiu kapitalo nomiĝas 'sano'. Ĉiu persono estas komisiita administri tiun kapitalon tiel, ke ĝi ne perdiĝu nek malpliiĝu; sed kontraŭe, ke ĝi konserviĝu kaj eĉ pligrandiĝu.

Se ni liveras novan aŭton al iu aŭtomobilisto, la daŭro de la veturilo dependas de la prudento laŭ kiu li ĝin veturigos. Se li estas zorgema, ĝi daŭros multajn jarojn, liverante grandan utilon, ĝis pro natura eluzado ĝi ne plu funkcios. Sed se la veturiganto, anstataŭ zorgi pri la konservado de la aŭto, ĝin kondukas al troa rapideco kaj sur netraveturreblaj vojoj kaj malatentas la cent detalojn pri ĝia bona funkciado, finfine ĝi ne plu moviĝos aŭ ĝi bruege dispeciĝos en iu ajn kurbiĝo de la vojo.

Ekzakte la samo okazas al la homo. Ĉiu estas la zorganto de sia propra sano. Tiu, kiu ĝin flegas, ĝuas sanan vivon, kiu profitigas sin mem kaj siajn kunhomojn dum multaj jaroj ĝis fine la natura morto, tiel malofta hodiaŭ, lin atingas. Tiu, kiu ĝin malflegas, suferas mil afekciojn, malsanojn kaj perturbojn; li estas devigata viziti malsanulejojn, klinikojn, sanatoriojn kaj azilojn almozpetante vane la sanon, kiun li perdis per sia propra kulpo preskaŭ ĉiam, ĝis la morto finfine venos por liberigi lin el liaj suferoj.

Estas hispana proverbo (la proverboj ja estas la esprimo de la popola saĝeco), kiu diras: „Oni ne atentas la eksplodpulvon antaŭ ol ĝi eksplodas”. Kiam la kapitalo „sano” minacas perdiĝi, la koncern-ato kuras afliktegite por eviti la katastrofon, sed jam estas preskaŭ

ĉiam tro malfrue. Sed tiu, kiu bonfartas, ĉu li prizorgas sian sanon? Ĉiu persono leviĝas frumatene kaj rapidas al sia laboro, dirante aŭ pensante: „Mi hodiaŭ gajnos monon”. Kiu leviĝas pensante aŭ dirante: „Mi hodiaŭ gajnos sanon”? Tamen ne ekzistas pli valora kapitalo ol la sano. Sen bonfarto neniom ja valoras eĉ la plej grandaj riĉaĵoj. Kaj estas nekredeble kiel la febra hodiaŭa vivo igas la homojn okupiĝi pri ĉio escepte pri si mem.

Multaj personoj kredas, ke rilate sanon kaj higienon la plej certa vojo estas atenti kion la kuracistoj faras. Ili naive pensas, ke, ĉar tiuj lernis medicinon en la universitato kaj rajtas kuraci, la kuracistoj bone scias kio estas bona kaj kio malbona kaj sekve ili skrupule akordigas siajn konduton kaj vivon kun la postuloj de la higieno. Sed ankaŭ la kuracistoj estas homoj kun ties virtoj kaj malvirtoj. Kaj bedaŭrinde multaj el ili taŭgas nur kiel modelo de tio, kion oni ne devas fari. Des pli malbone se temas pri tiuj, kiuj nomiĝas „naturkuracistoj”, ĉar ili estas devigataj servi ĉiam kiel ekzemplo de ago kaj konduto. Ni revenu al nia temo dirante, ke preskaŭ ĉiuj civilizitaj homoj estas malsanaj, ĉar ili ne obeas la naturajn leĝojn, kiuj postulas sanigan kaj virtan vivon. Modernaj homoj apartiĝas pli kaj pli de la naturo kaj tiu ĉi punas ilin per malsano.

Por forigi la malsanon, oni do devas reveni al saĝaj reguloj de la naturo. Estas scienco kiu resumas tiujn ĉi regulojn: ĝi nomiĝas naturismo. Naturismo ne estas ekskluzive kuracista procedo aŭ indikaro pri manĝaĵoj. Ĝi estas multo pli, ĉar ĝi estas sistemo de la vivo. Homoj devas konvinkiĝi, ke la sano estas rekompenco pro saniga kaj virta vivo. Estas neeble, do, aĉeti la sanon ĉe la farmaciisto aŭ en la hospitaloj. Drogoj ne povas resanigi malsanulon kaj operacioj kirurgiaj ne faros el malsana organo alian sanan. Sendube por personoj kiuj ne bone komprenas tiun ĉi gravan kaj samtempe simplan aferon estas multe pli facile engluti drogon, kiu forigos momente la doloron. Naturismo studas la homon sub la tri aspektoj: fizika, mensa kaj morala. Vera sano ne povas ekzisti se ne estas harmonio inter tiuj tri elementoj. Ĉiutage oni inaŭguras novajn

hospitalojn, frenezulejojn kaj resanigejojn; sed la nombro de malsanuloj ne nur ne malkreskas, sed kontraŭe, ĝi terure kreskas. Oni ne solvos la problemon de la publika sano per la kreado de novaj hospitaloj tiel same kiel oni ne solvos la problemon de la krimo per la kreado de novaj malliberejoj. Sano kaj virto estas sinonimoj. Kiu ne akceptas tiun simplan principon ne povos eviti, frue aŭ malfrue, malĝojigan rezulton.

Noto: Tiu ĉi artikolo estas citita el la prologo de la libro „Sano", verkita de *Jaime SCOLNIK*. La verkinto estas tre fama naturkuracisto en Argentino, kiu forpasis en la jaro 1999. La libron oni povas mendi ĉe la eldonejo MZ-Verlag <*http://www .mz-verlag.de*>, pliajn detalojn pri la temo trovu ĉe <*http://www. naturkuracado.info/*> aŭ kontaktu rekte la germanan naturkuraciston, vicprezidanton de INA, *Harald SCHICKE* pere de la hejmpaĝo <*http://www.alternativa-medicino-naturkuracado.com*>.

☆☆☆

LA DANĜEROJ DE VIANDOMANĜADO

de Bob FELBY

Nu, kiu dieto preferindas, ĉu vegetara aŭ pervianda? Kiu dieto pli taŭgas por la homa korpo? Ni ekzamenu la strukturon de la homa korpo kaj la efikon al la korpo de viandomanĝado!

Ĉar por manĝi ni uzas la manojn, buŝon kaj intestojn ni provu rigardi, kion tiuj korpopartoj povas instrui al ni. La homaj dentoj, same kiel tiuj de aliaj legommanĝantoj estas desegnitaj por mueladi kaj maĉadi la vegetalaĵon. Ni ne havas tiujn akrajn antaŭdentojn, kiujn uzadas rabobestoj por disŝiri karnon. Rabobestoj ordinare englutas sian nutraĵon nemaĉita, ili certe ne bezonas mueldentojn kaj certe ankaŭ ne havas tiajn. Kaj ili certe ne havas ankaŭ makzelon, kiu povas flanken moviĝi, ĉar ili ne – kiel ni - maĉas sian manĝaĵon.

Kaj ĉu ni komparu niajn manojn al tiuj de la rabobestoj? Ni tuj trovas, ĉu ne, ke mankas al ni la tre akraj ungegoj, kiujn havas rabobestoj? Ni havas tre praktikan dikan fingron, kiu taŭgas pli bone

por rikolti fruktojn kaj vegetaĵojn ol por mortigi. Fakte estas ne nur ne nature por la homo mortigi, mortigo estas kontraŭ la naturo de la homo, nur tiuj, kiuj nur malmulton komprenas, emas mortigi!!!

Do, estas evidente, ke la naturo volas, ke ni estu vegetaranoj. Se ni provas rompi tiun naturleĝon ni havos seriozajn problemojn.

Sed ni rigardu ankaŭ nian stomakon. Kiam ĝi estas en la stomako, la viando bezonas kloracidon. Nu, la stomakoj de homoj kaj aliaj herbomanĝantoj produktas nur unu 20-onon de la kloracido, kiun produktas tiuj de la rabobestoj.

Alia grava diferenco inter rabobestoj kaj homoj troviĝas en la intestoj, kie la nutraĵo digestatas, kaj de kie ĝi eniras la sangon. Estas fakto, ke peco de viando estas nenio alia ol kadavroparto, kies putrado kreas venenon, kiu venenas la korpon. Tial gravas, ke viando eliminatu el la korpo kiom eble plej rapide. La intestoj de rabobestoj estas nur 3-oble pli longaj ol iliaj korpoj. La homo, kaj kun ĝi la aliaj herbomanĝantoj havas intestojn 12-oble pli longajn ol ilia korpo. La eĉ tre rapide putranta kadavroparto restas multe tro longe en la homa korpo kaj kaŭzas multajn veneniĝojn, kiuj estas la kialo de multaj el niaj malsaniĝoj.

Precipe la renoj tre suferas pro tiu putrado. La reno eltiras venenon el la sango, kaj se estas en la sango multe da veneno, pro la konsumado de kadavroj, la renoj simple laciĝas, kaj ne plu funkcias.

Eĉ nur moderaj viandomanĝantoj postulas de siaj renoj laboron 3-oble pli grandan ol tiu, kiun bezonas vegetaranoj. Kiam oni estas ankoraŭ relative juna, la renoj povas eble bone funkcii, sed iom post iom, kiam ni tro frue maljuniĝas, la renoj malsaniĝas kaj ne plu povas funkcii kontentige.

La nekapablo de la homa korpo trakti ekstran animalan grason en la dieto indikas, ke konsumado de viando estas nenormala kaj tial kontraŭ la leĝoj de la naturo. Rabobestoj povas konsumi preskaŭ senlimajn kvantojn da kolesterolo kaj graso sen iuj ajn malbonaj efikoj. Ni tiel nomataj homoj ne povas tion fari !

Oni eksperimentis per hundoj. Oni aldonis al ilia ĉiutaga dieto kvaronan kilogramon da graso dum tri jaroj. Tio tute ne faris diferencon al la nivelo de ilia serokolesterolo.

Aliflanke, la vegetaraj specioj, al kiuj apartenas ankaŭ la homoj, tre malbone reagas al tro da kolesterolo. Iom post iom niaj arterioj ŝtoniĝas, ĉu ne? La sango ne plu fluas sufiĉe libere al la koro, kaj la risko de koratakoj, apopleksio kaj embolioj grave grandiĝas.

La tro grasa kaj nesufiĉe fibrohava viandodieto estas la kialo de kancero. La vojaĝo el la korpo daŭras multe tro longe kaj la kojlo estas atakata de kancero.

La sciencistoj malkovris, ke en nacioj, kie la konsumado de viando estas alta, tio estas precipe en la okcidenta mondo, troviĝas ankaŭ multe da kancero.

Ĉu vi scias, ke biero, vino, teo kaj tabako reakcias kun la ĥemiaĵoj en la viando kaj produktas kanceron? Oni kruele kondukis eksperimentojn per sendefendaj bestoj tiamaniere, ke en malpli ol duona jaro ili ĉiuj havis mortigajn tumorojn. Tumoroj estis ĉie, en la cerbo, pulmoj, pankreato, stomako, hepato kaj intestoj. La kompatindaj bestoj terure suferis. Vere necesas ĉesigi la vivisekciojn, kiuj ofte estas nenecesaj, kaj kiujn ŝatas nur tiuj, al kiuj plaĉas rigardi la suferojn de aliaj. Bedaŭrinde niaj registaroj ankoraŭ ne enkondukis leĝojn kontraŭ krueleco al bestoj, neniu dubo pri tio, ke ili timas la reagojn de la popolo, kaj ankaŭ nia „Reĝa Societo kontraŭ Krueleco al Bestoj" kuraĝas fari nenion!

La modernaj bredistoj manĝigas siajn bestojn perforte per trankviligaj hormonoj, antibiotikaĵoj kaj 2.700 aliaj drogoj. Oni komencas eĉ antaŭ la naskiĝo kaj ne finas ĉe la morto de la bestoj. La leĝo ne postulas, ke la drogoj estu listigitaj sur la etikedoj, kiam la publiko aĉetas la viandon.

Eble vi ne scias, ke estas en la kokinoj multe da arseniko. Sed vi certe scias, ĉu ne, ke la koloro de mortinta karno estas nature grize-bruna. Viando kun tia koloro estas nevendebla. Tial oni aldonas al la viando diversajn ĥemiaĵojn, kiuj malrapidigas la naturan putradon kaj samtempe donas al ĝi la brile ruĝan koloron, kiun vi

tiom ŝatas. Bedaŭrinde, tiuj ĥemiaĵoj eniras ankaŭ en la sangon de la manĝanto. Tre multaj homoj jam malsaniĝis kaj mortis pro la konsumado de ŝinko, lardo, ajlokolbaso, aliaj kolbasoj kaj fiŝoj.

Sed ankaŭ la traŭmato de la buĉotaj bestoj kaŭzas, ke tim- kaj dolorvenenoj estas ellasitaj en la viandon. Miksite kun urino ktp. en la korpo de la senhelpa besto ĝi pli malpurigas la karnon, en kiun la konsumonto metos siajn dentojn.

Krom la danĝerajn ĥemiaĵojn la viando plej ofte havas siajn proprajn malsanojn. La bestoj loĝas tro multaj kune en tre malpuraj kondiĉoj. Ili estas perforte manĝigataj kaj certe ne ame traktataj. Tial ili estas terure malsanegaj. Certe estas tre malsaĝe, kaj kontraŭ la naturo, manĝi ilin.

Estas multe pli saĝe decidi nun kaj ĉi tie fariĝi vegetarano, kiel la naturo intencis por ni. Ekde nun ni ne plu manĝu bestojn! Ankaŭ ili estas loĝantoj de la Tero kaj rajtas esperi pri tutmonda paco kaj vivo sendanĝera. La devo de la "homo" estas protekti la bestojn, ne ekspluati ilin. Memoru, ne estas saĝe rompi la naturleĝojn! Vi ricevos sufiĉe da proteinoj el lakto, grajnoj, faboj kaj nuksoj. En tiuj donacoj de la naturo vi trovas pli da proteinoj ol en mortigitaj pecoj de viando !

✰✰✰

101 KIALOJ KIAL MI ESTAS VEGETARANO

de Pamela RICE (*verkisto, eldonisto, grafikisto el Usono*)[2]

1. Preskaŭ ĉiuj el la ĉirkaŭ 10 000 000 000 da bestoj, kiuj estas mortigataj por viando en Usono ĉiujare, devenas el grandega rapida kongruaĵ-sistemo, inkluzivanta danĝerajn, neniam estintajn kaj nesubteneblajn metodojn de produktado. Se la leĝo postulus de usonaj bienistoj garantii al siaj bestoj malkruelajn vivkondiĉojn – inkluzive de pli larĝaj ejoj, puraj ĉirkaŭaĵoj, freŝa aero, sunlumo kaj

[2] fragmentoj

eblecoj por sociaj interrilatoj – kaj se estus kontraŭleĝe simple narkoti la bestojn (kiuj alikaze mortus pro tiaj vivkondiĉoj), tiam malmultekosta viando tute ne ekzistus. Fojfoje la industrio oponas eĉ malmultekostajn agojn celantajn mildigon de la besta suferego. Oni malnature malpliigis la prezojn, kaj ve, luksa varo aliformiĝis nun en bagatelaĵon.

7. Porkoj laŭnature estas tute ne malpuraj kaj ne stultaj, kaj se oni donas al ili nur malgrandan ŝancon, ili montriĝas ege inteligentaj. Demandu profesoron *Stanley CURTIS* el la Ŝtata Universitato de Pensilvanio. Li instruis kelkajn porkojn tiel, ke ili komprenis malsimplajn rilatojn inter objektoj kaj agadoj por ludi videoludojn. Curtis kaj liaj kolegoj malkovris, ke porkoj havas la eblon fokusi sian atenton, fariĝi kreivaj kaj elpensivaj, tiom inteligentaj kiom ĉimpanzoj. Aliaj esploroj malkovris ke kokidoj kapablas solvi problemojn, bovinoj kapablas reagi al muziko, kaj fiŝoj kapablas montri tiom da personeco kiom hundoj.

8. Ĉirkaŭ 800 000 000 da homoj nuntempe vivas kun kronika malsato, kaj ĉiutage 16 000 infanoj mortas pro kialoj rilataj al malsato. Tamen la mondo uzas preskaŭ 43 elcentojn el la tuta grenrikoltaĵo por manĝigi bestojn kiuj produktos viandon. Por igi bovon plipeziĝi per 1 funto (454 gramoj), oni bezonas 7 funtojn (3,175 kilogramojn) da maizo. Simile, ĉiu plia funto da porkaĵo devas kosti 3,5 funtojn da nutraĵo, ĉiu funto da kokaĵo signifas 2 funtojn da nutraĵo, ĉiu funto da fiŝaĵo el biena fiŝo devas kosti 3 funtojn da nutraĵo. Kompreneble, grandaj partoj de aldonita pezo iĝos nemanĝebla materio, kiel ostoj. La viandindustrio ja klopodas plibonigi la efikon de la porvianda bestnutrado, sed bedaŭrinde la „plibonigoj" venas per gena determinado, per porkreskaj rimedoj, kaj per malsekura nutraĵo.

9. Per ĉirkaŭ 25 000 000 da funtoj (11 339 809 da kilogramoj) da antibiotiko oni manĝigas la usonajn porviandajn bestojn ĉiujare, precipe por kreskigi ilin. Tio signifas preskaŭ okoble la kvanton uzatan por homoj. Kvankvam tute laŭleĝa, tiu afero igas bakteriojn antibiotiko-rezistaj, kaj pligrandigas la tutmondan krizon de kuracil-

rezistaj malsanoj. Konsumi viandon infektitan de tiaj mikroboj signifas pligrandigi la danĝeron de homaj malsanoj, kiujn la kuracistoj ne povas kuraci.

11. Preterpasa koronaria operacio postulas la malfermadon de la brusto, la haltigon de la koro, kaj la kunligon de la korpo kun ekstera pumpilo. Tio ebligas la elprenon de vejno el alia parto de la korpo, por ke ĝi estu greftita al la koro kiel anstataŭanta vejno. Ĉe 10 ĝis 50 procentoj el la pacientoj kiuj trapasis tiun operacion, ilia memoro, ilia parolkapablo kaj ilia orientiĝkapablo estas damaĝitaj dum 6 monatoj post la operacio. Ĉe kelkaj el tiuj pacientoj, la flankefikoj de la operacio neniam malaperos. Malgajeco kaj senkuraĝiĝo evidentiĝas ĉe granda nombro da pacientoj (inter triono kaj tri kvaronoj el ili). Al multaj pacientoj necesos ripeti tiun operacion. Vegetarana nutromaniero, ĉiutaga korpa ekzercado, kaj spirita nutraĵo evidentiĝis esti metodoj kiuj malhelpas koran malsanon – la plej grandan mortigiston en okcidentaj landoj.

22. Kelkaj el la plej gravaj riveroj en la mondo ne plu atingas la maron, kaj la nivelo de mondaj akvodonaj subgrundaj stratumoj malsupreniris multajn dekojn da metroj. Tio okazas larĝparte, pro la fakto, ke la viandproduktado (ege akvosorba industrio) kvinobliĝis dum la lasta jarkvino, kaj tiu procezo ankoraŭ ne finiĝis. La produktado de unu funto da besta proteino postulas ĉirkaŭ centoble la kvanton da akvo bezonatan por unu funto da vegeta proteino. Por produkti unu solan hamburgeron, oni bezonas ĉirkaŭ 1300 galonojn (4921 litrojn) da akvo. Sepdek procentojn el la akvo kiun oni elprenas el la riveroj, la lagoj kaj la putoj en la tuta mondo, oni uzas por terkultivado, kaj 43 procentojn el la monda greno oni uzas por nutri porviandajn bestojn.

56. Homoj kiuj manĝas multajn fiŝojn iĝas pli kaj pli ofte viktimoj de la malfortigaj efikoj de veneniĝo per hidrargo. Ofte la virinoj riskas la neripareblan damaĝon de la cerbo de siaj beboj, kiam ili manĝas marmanĝaĵojn enhavantajn multan hidrargon, dum sia gravedeco kaj eĉ antaŭe. Laŭ la Agentejo por la Protekto de Medio, ĉiujare ĉirkaŭ 630 000 novnaskitaj beboj en Usono (fakte 15

procentoj el ĉiuj) eble alfrontas danĝerajn nivelojn de hidrargo en la utero.

64. Ĉu vi deziras havi la omega-3-ojn kiuj troviĝas en fiŝaĵo, kaj preferas eviti la hidrargon, la PCB-ojn kaj la dioksinojn? Bone. Tute forigu la fiŝaĵon kaj remalkovru linon. 2 kuleroj da muelita lino ĉiutage povas doni al vi la tutan bezonatan gravan grasan acidon, kune kun kelkaj avantaĝoj: Linaj semoj enhavas feron, zinkon kaj bonkvalitan proteinon, plus preskaŭ ĉiujn vitaminojn. [….]

Ili malgrandigas la simptomojn de diabeto kaj eĉ helpas al cervik-evoluo ene de la utero kaj dum infanaĝo.

100. Laŭ multaj esploroj, manĝado de vegetaraĵoj konservas la junecon de la cerbo. Antaŭnelonge, en Ĉikago oni kompletigis ses jarojn de esploroj pri 2000 maljunuloj, komparante iliajn menskapablojn rilate al la kvantoj de vegetaraj manĝaĵoj kiujn ili konsumas. Testatoj kiuj manĝis pli ol du vegetarajn pladojn ĉiutage aspektis ĉirkaŭ 5 jarojn pli junaj (laŭ kelkaj indikiloj) ol tiuj kiuj manĝis malpli multajn vegetaraĵojn aŭ tute ne manĝis vegetaraĵojn. Verdfoliaj manĝaĵoj evidentiĝis kiel la plej sanigaj.

(elangligis Luiza CAROL)

☆☆☆

LA VEGETARANA KONSCIENCO[3]

de Harold HILLMANN

En la evoluinta mondo ĉiam pli kaj pli da homoj iĝas vegetaranoj, kaj eĉ pli multas tiuj, kiuj ne manĝas ruĝan viandon. La industrio de sanigaj manĝajoj estas prosperanta. La homoj fariĝas vegetaranoj pro la sekvaj kaŭzoj:

a) ili opinias, ke morale estas malbone bredi kaj mortigi bestojn por manĝi ilin, kvankam estas eble vivi en bona sano sen fari tion;

[3] Fonto de la fragmento: http://www.hedweb.com/hillman/vegethic.htm

b) ili pensas, ke la vegetarana dieto estas pli sana. (Kvankam pluraj studoj pruvis jam, ke vegetaranoj estas vere pli sanaj ol la resto de la homaro, tamen ilian sanon influas ankaŭ la fakto, ke ili manĝas, trinkas, pezas kaj fumas malpli multe ol iliaj kolegoj, tiel en la klarigo de sano kaj forto estas malfacile apartigi tiujn ĉi faktorojn – kiujn oni konsideras favoraj por la bona sano – de la efikoj de vegetarismo);

c) oni bezonas multe pli da tero por bredi bestojn por buĉado ol produkti plantojn enhavantajn la saman kvanton da proteino;

ĉ) la vidaĵo kaj sonoj de buĉejoj kaj la buĉado mem estas malagrablaj, eĉ se la bestoj estas transportitaj al la buĉejoj en akcepteblaj cirkonstancoj;

d) kreskanta proporcio el la bestaro estas bredata en kaĝaroj aŭ bienfabrikoj, kion oni opinias kruela metodo;

e) ortodoksaj islamanoj kaj judoj manĝantaj viandon de bestoj buĉitaj en laŭritaj cirkonstancoj kelkfoje diras, ke ili estas vegetaranoj, ĉar iliaj „halal" aŭ „koŝeraĵoj" fakte ne estas veraj buĉejoj;

f) iliaj parencoj estas vegetaranoj.

Estas subkategorioj de la vegetarana „kredo". La unua estas, kiu ne manĝas viandon, ĉasaĵon aŭ fiŝon, kvankam kelkaj, kiuj nomas sin vegetaranoj, detenas sin nur de ruĝa viando kaj fiŝo. Veganoj ne manĝas produktaĵon venintan el mortinta besto, kaj lakton, ovojn kaj bestajn grasojn. Ili volas havi nenion komunan kun tio, kio venas el bestoj, neforgesante, ke ekzemple la produktado de bovina lakto kaŭzas, ke multajn bovidojn oni forportas de iliaj patrinoj kaj mortigas la virbovidojn; la plej multe da ovoj produktiĝas en kaĝaroj kaj la nutraĵojn de la kokinoj oni ofte kompletigas per fiŝfaruno farita el fiŝoj, kiuj ne nepre taŭgas por homa nutrado; bestaj grasoj estas ĝenerale uzataj en kuirado, fritado kaj bakado. Ne ĉiuj vegetaranoj pensadas konsekvence. Multaj konsideras viando-manĝadon malbona, sed ili surhavas ledajn vestaĵojn. Kelkaj surhavas peltajn jakojn. Kelkaj ne rekonas la bestajn produktaĵojn en manĝaĵoj kiel ekzemple pano, dolĉaĵoj kaj ĵeleo.

LIBROJ EN ESPERANTO EN NEESPERANTISTAJ BIBLIOTEKOJ

Kiom da bibliotekoj estas en via urbo?

Ekzistas longa listo de Esperanto-bibliotekoj kaj arkivoj en diversaj landoj, kie la samideanoj pacience kaj ame kolektas memoraĵojn, periodaĵojn kaj librojn en aŭ pri Esperanto.

Sed niaj libroj devas atingi ankaŭ urbajn kaj naciajn bibliotekojn, kie la publiko povu trovi kaj malkovri nian mondon. Ni portu nian mondon ekster niajn fermitajn klubojn al homoj, kiuj preskaŭ nenion aŭ malmulton scias pri Esperanto kaj vegetarismo, kaj deziras esti informataj.

Ni ĉiuj havas nian propran libraron grandan aŭ malgrandan, kaj ofte ni estas ĵaluzaj pri niaj libroj.

Ni malfermu la pordon de nia ĵaluzo, kaj se ni havas du aŭ pli da ekzempleroj de la sama verko pri aŭ en Esperanto aŭ pri vegetarismo, ni donacu la plej belajn kaj gravajn el ili al la bibliotekoj. Se la libroj estas malnovaj, ni bindigu ilin kaj bele binditaj ni donacu ilin al niaj lokaj bibliotekoj.

✰✰✰

El la kuirejo de
Filomena CANZANO

RINGOKUKO KUN MOSTO[4]

Laŭ tradicio la produktado de ĉi tiuj bongustaj dolĉaĵoj ekis en 1600, kiam, okaze de vinberrikolto, estis kutimo omaĝi la nobelojn per manĝotablo plena je tipaj produktoj de la terlaboro.

Ne ekzistas Marin-devena[5] familio, kiu ne konas la bonajn kvalitojn de ĉi tiuj dolĉaĵoj. La antikva kutimo gardi ĵaluze kaj

---

[4] nefermentigita vinbersuko

[5] Marino estas urbo proksima al Romo, Itallando

transrakonti nur al la striktaj familianoj la sekretojn de la simpla recepto, klarigas kial tiu ĉi tradicio estas tipa de la teritorio de Marino. Baza ingredienco de tiu ĉi dolĉaĵo estas vinbersuko. La lokaj kukfaristoj kaj bakistoj, kun pasio kaj lerta zorgo, reaprezis la antikvan recepton, proponante ĝin ankaŭ per starigo de la popolfesto de ringokuko kun vinbersuko, kiu okazas ĉiujare, la trian dimanĉon de oktobro.

Okaze de tiu ĉi popolfesto, en multaj lokoj de la urbo estas aranĝataj kiosketoj, kie oni disdonas senpage pecetojn de tiu ĉi bongustega dolĉaĵo; kompreneble estas ankaŭ vendejoj kie oni povas aĉeti ĝin. La gusto de ringokuko estas iomete malsimila de kiosketo al kiosketo, de vendejo al alia vendejo. Kial? Estas pluraj receptoj kaj ĉiuj enhavas vinbersukon, tritikan farunon, panpaston, sekajn vinberojn ktp., sed la kvanto de tiuj ĉi ingrediencoj povas varii iomete.

Jen la recepto kiun mi uzas por prepari la ringokukon:

<u>vespere</u>

sur knedtabulo miksu:
– 1.400 g da tritika faruno (oni bezonos iom pli por knedi)
– 400 g da sukero
– 350 g da panpasto
– 150 g da biergisto (fandita en glaso da vinbersuko, vinberelpremaĵo)
–250 g da sekaj vinberoj (aŭ, se vi deziras, da pecetoj de sensemigitaj vinberoj)
– ¾ litro da mosto (vinbersuko, vinberelpremaĵo)
– ¼ litro da olivoleo
– 1 raspita citronŝelo

Bone knedu kaj faru paston; gravuru sur ĝi per tranĉilo la formon X; kovru ĝin per tuko!

matene

Prenu pecon da pasto, knedu ĝin, faru el ĝi bastonetojn, tranĉu ilin laŭ via volo, kunigu la du ekstremaĵojn de la bastonetoj kaj faru ringokukojn. Prenu alian pecon de pasto, knedu, ĝis vi ne plu havos paston… En ujo, ŝmirita per oleo aŭ margarino kaj farunumita, baku dum ĉirkaŭ unu horo je mezalta varmo ĝis la ringokukoj estas bele orkoloraj. Surtelerigu, peniku la ringokukojn, kiam ili estas ankoraŭ varmaj, per akvo kun sukero por briligi ilin.

☆☆☆

El la vegana kuirejo
de Anna Barbara HERMANN-SIMARI

ANSTATAŬANTO DE OVO

Se recepto de kuirita manĝaĵo aŭ dolĉaĵo bezonas ovon, kaj vi ne deziras uzi ovojn, vi povas anstataŭigi ilin per kikera aŭ sojfaba faruno. En du supkulerojn da akvo metu unu supkuleron da kikera aŭ sojfaba faruno kaj kirlu ĝin: tio egalas al unu ovo preta por la miksaĵo de la manĝaĵo kuirota.

☆☆☆

HUMURAĴOJ

de Bob FELBY

Malgranda knabo post vizito al sendoloriga dentkuracisto raportis al siaj kamaradoj:

„Estas nur mensogo, ke li estas sendolora. Li enmetis siajn fingrojn en mian buŝon, kaj kiam mi mordis lin, li kriegis same kiel ĉiuj aliaj!”

☆

„Vi laboris por fremda potenco!”

„Ne, tio neniel povas esti ebla, neniu potenco en la mondo povas laborigi min!”

„Ĉu avo malbonhumoriĝis, kiam la doganistoj senvestigis lin serĉante drogojn en la doganejo?”
„Tute ne, ili trovis liajn okulvitrojn, kiuj mankis al li dum semajnoj!”

✯

Estis en la praarbaro du ĉasistoj. Subite ili ekvidas grandan leonegon starantan en senarbejo. Unu ĉasisto forkuris en la praarbaron, dum la alia genufleksis, petegante Dion, ke la leonego ne malsatu. Levante sian kapon li vidis, ke ankaŭ la leonego sidas kaj preĝas.
Diris la ĉasisto: „Ĉu ankaŭ vi preĝas al Dio?”
La leonego: „Ne, mi nur diras mian manĝopreĝon!”

✯

Hieraŭ ni provis nian novan elektran manĝaĵmiksilon. Ni unue plenigis ĝin per framboj, tiam ni ekfunkciigis ĝin. Hodiaŭ ni refarbos la kuirejon!

✰✰✰

NIAJ FAMILIAJ AFEROJ

Bondezirojn al la nova Prezidanto de UEA!

TEVA estas Faka Asocio kunlaboranta kun UEA, kaj kun plezuro ni ricevis la informon, ke prof. *Probal DASGUPTA* estas la nova Prezidanto de UEA. Al li ni sendis varmajn bondezirojn, kaj ni informis lin, ke ankaŭ nia asocio, kiel UEA, festos en 2008 sian centjariĝon.

Prof. DASGUPTA respondis al ni per elektronika poŝto jene: *„Estimataj TEVA-gekolegoj, mi tre kore dankas pro tiu ĉi salut-mesaĝo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio, kaj aparte ĝojas aŭdi, ke ankaŭ ĝi festas centjariĝon!*

Amike salutas, Probal”

Bonvenon al la Dumvivaj Membroj!

S-ino *Anna Barbara HERMANN-SIMARI* kaj la edzo d-ro *Pier Luigi SIMARI* el Italujo estas nun Dumvivaj Membroj de nia asocio. Varman bonvenon al la tre simpatia kaj aktiva paro Anna *Barbara HERMANN-SIMARI* kaj d-ro *Pier Luigi SIMARI*!

Novaj Reprezentantoj

S-ino *Olimpia ZAIT* dum pluraj jaroj estis Reprezentanto de nia asocio en Rumanujo kaj poste en Belgujo. Ŝi nun demisiis kaj ni deziras danki ŝin pro ŝia longdaŭra, sindona kaj ĉiam fidela kunlaborado.

La nova Reprezentanto en Belgujo estas s-ino *Heidi GOES*. Ŝi diplomiĝis pri afrikaj lingvoj kaj kulturoj ĉe la Universitato de Gent, Belgujo, kaj poste pri evolu-kunlaborado kaj agrikultura evoluado. Ŝi verkis la libron „*Afero de espero: konciza historio de la Esperanto-movado en Afriko*."

Ŝi aŭdis pri Esperanto unuafoje de sia patro, kaj tuj entuziasmiĝis pri la neŭtraleco de la lingvo. En 1990 ŝi eklernis Esperanton, kaj en 1991 ŝi vegetaraniĝis.

Ni kore bonvenigas la novan reprezentanton *Heidi GOES* kaj deziras al ŝi fruktoplenan laboron!

Per nia letero al la membroj ni informis pri la forpaso (6 aŭgusto 2006) de nia kara Reprezentanto en Israelo, s-ro *Mark STEINBERG*, reprezentanto de nia asocio de la jaro 1980 kaj redaktoro de *ESPERANTISTA VEGETARANO*.

Li estis ĉiam – ĝis la lastaj tagoj de sia vivo – aktiva, akurata kaj sindoneme kunlaboranta. Li naskiĝis la 1-an de januaro 1914 en la urbo Beresteĉko, distrikto Volin, iama Sovetio kaj nun Ukrainujo. En 1957 li transloĝiĝis en la urbon Hajfa kaj de tiam li vivis en Israelo. 14-jaraĝa li lernis Esperanton. Li estis ĵurnalisto kaj verkisto. Li multe prelegis, kaj verkis artikolojn, eseojn, rakontojn kaj librojn jide, hebree kaj en Esperanto.

Li estis arda vegetarano. Lia lasta verko „*Al Hakeŝer Bejn Homer Varuaĥ*" (Pri la Ligo inter Materio kaj Spirito) ricevis literaturajn premiojn.

La nova landa Reprezentanto en Israelo estas s-ino *Luiza CAROL*. Ŝi naskiĝis en Rumanujo, kaj loĝas en Israelo. Luiza estas instruisto, verkisto, tradukisto. Ŝi diplomiĝis ĉe la Universitato de Bukareŝto, Rumanujo pri anglaj lingvo kaj literaturo.

Esperantistiĝis en 2005, atingis superan nivelon kaj plenumis la perfektigan kurson de *Boris KOLKER* pri Esperanta kulturo. *Luiza CAROL* estas vegetaranino de la jaro 1982 kaj verkis en diversaj lingvoj pri vegetarismo, defendo de bestoj kaj aliaj temoj, beletraĵojn, kiuj aperis en diversaj publikaĵoj.

Inter 1989 kaj 2004 ŝi plenumis la taskon de redaktoro de la anglalingva poezia revuo „*Voices Israel*".

Gratulojn kaj bondezirojn al la nova reprezentanto, s-ino Luiza CAROL!

La kasisto de nia asocio en Israelo estas nun: s-ro *Jehoŝua TILLEMAN*, 97-A Dereĥ-Akko – IL-26373 KIRJAT MOCKIN – Israelo (Israel). Tel. (04) 8705544. Ĉiuj membroj en Israelo rajtas transdoni al s-ro *TILLEMAN* la jarajn mondonacojn al TEVA.

Raportoj el Japanujo dum la UK 2007

de Francesco MAURELLI

La 4-an de aŭgusto 2007, okaze de la *Movada Foiro* en Jokohamo, TEVA havis budon por disdoni siajn kajerojn, kalendarojn, bildkartojn, glumarkojn kaj informmaterialon. Respondeculoj estis TEVA-anoj *Francesco MAURELLI* kaj *Yoshinori SAITO* (Nori), Landa Reprezentanto. S-anino *Filomena CANZANO* helpis.

Partoprenis en la Foiro interalie Asocioj amerika, araba, aŭstralia, brazila, brita, ĉeĥa, finna, franca, germana, israela, itala, kroata, kuba, litova, nederlanda, pola, japana kaj fakaj asocioj kiel la budhana, familia, kaj tiuj de la infanoj, junuloj, instruistoj, katolikoj, muzikistoj, poŝtistoj kaj telekomunikistoj, sciencistoj, sennaciistoj, de la Vatikana Radio, vegetaranoj, verkistoj ktp.

La sekvan tagon en la apuda kongresejo en ZAIM okazis *Vegetara Lunĉo* ne nur por oficialaj partoprenantoj de la UK, sed ankaŭ por japanaj ne-esperantistoj, kiuj interesiĝas pri vegetarismo. Kolektiĝis pli-malpli 60 personoj kaj duono estis ne-esperantistoj. Oni manĝis veganan lunĉon, kiu estis preparita de fama vegana kafejo en la centro de Tokio.

La ĉefaj manĝaĵoj estis integra rizo, tempuro kun blank-sezama saŭco kaj fritita pseŭdoviando el sojfabo. Aldone, *Nori* preparis panon kun olivoleo kaj frititan pseŭdokolbason.

Dume estis tri parolantoj. La mastro de tiu vegana kafejo parolis pri la manĝaĵoj kaj lia pensmaniero pri veganismo rilate al bestaj rajtoj. Due parolis la direktoro de Japana Vegetarana Asocio pri la historio kaj la nuna situacio de vegetarismo en Japanujo. Fine, parolis *Francesco MAURELLI* pri la graveco de tio, ke Esperanto bone funkcias inter vegetaranoj, kaj pri du gravaj kongresoj kiuj okazos en 2008, nome, UK en Roterdamo kaj vegetarana kongreso en Dresdeno. *Nori* tradukis ĉion Esperanten kaj japanen. Nori disdonis mapeton pri restoracioj rekomenditaj en Jokohamo, kvankam ne estis tre multaj, kaj vegetaran pasporton en la du lingvoj, Esperanto kaj la japana, kiu utilas en ordinaraj restoracioj por eviti miskomprenon pri io manĝebla. Plie *Nori* alportis multajn ĉinajn nudelojn kun supo por veganoj. Ĉe ZAIM oni povis aĉeti ilin malmultekoste. *Al la venonta en Roterdamo!*

☆☆☆

ELEKTRONIKA POŜTO

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

– Onei **BORACINI**, Brazilo: **boracini@yahoo.com.br**
– Sandra **BURGUES ROCA**, Urugvajo: **sburgues@fmed.edu.uy**
– Martin **BUSTIN BENITO**, Alicante, Hispanujo: **esperanto.marteno@ctv.es**
– Luiza **CAROL**, Israelo: **luizac@012.net.il**
– Enrico **CECCHETTO**, Italujo**: enricocecchetto@alice.it**
– Bronislav **CHUPIN**, Ruslando: **b.chupin@gmail.com**
– Bob **FELBY**, Aŭstralio: **esperantobob@iprimus.com.au**
– Christopher **FETTES**, Irlando: **bloomfettes@eircom.net**
– **GBEGLO** Koffi, Togolando: **esp.togo@cafe.tg**
– Paola **GIOMMONI**, Italujo: **paogiomm@tin.it**
– Heidi **GOES**, Belgio: **heidi.goes@gmail.com**

– Ejnar **HJORTH**, Danlando: **ejnarhjorth@mac.com**
– Tatjana **KUNICINA**, Ruslando: **lora_honda@mail.ru**
– Nguyên Dinh **LONG**, Vjetnamo: **long_ngd@yahoo.com**
– Rob **MOERBEEK**, Nederlando: **r.moerbeek@orange.nl**
– Zlata **NANIĆ**, Kroatujo: **zlata.nanic@zg.htnet.hr**
– József **NÉMETH**, Hungarujo: **jozefo.nemeth@gmail.com**
– Chamberline **NGUEFACK ZEDONG**, Kamerunio: **nzchamberline2000@yahoo.fr**
– Daniela **QUARTIERONI**, Italujo: **d.quartieroni@alice.it**
– Pascal **ROUILLARD**, Francujo: **pascal.rouillard@laposte.net**
– Yoshinori **SAITO**, Japanujo: **kubu@vc-net.ne.jp**
– Roberto **SARTOR**, Argentino: **rosardek@fibertel.com.ar**
– William **SIMCOCK**, Britujo: **WHSimcock@aol.com**
– Antoni P. **TABACKI**, Pollando: **tabacki@wp.pl**
– TEVA - **Sekretariejo** p/a Lilia **FABRETTO**, Italujo: **centro.stampa@tiscalinet.it aŭ teva@ivu.org**

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. 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? 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 ilin, 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 Reprezentanto. La Reprezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al:

konto „**teva-h**" ĉe UEA, Nieuwe Binnenweg 176, NL-3015 BJ Rotterdam, 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 Reprezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la Membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Reprezentanton, la Membroj sendas la mondonacojn

– al konto „**teva-h**" ĉe UEA, Nieuwe Binnenweg 176, NL-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 Reprezentantoj 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:

AŬSTRALIO: la Membroj en **Aŭstralio** sendas la kotizon al Reprezentanto **Bob FELBY, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019, Aŭstralio**.

BELGUJO: la Membroj en **Belgujo** sendas la kotizon al la Reprezentanto **S-ino Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, België**, kaj la numero de la konto estas: **979-5472851-19**.

BRITIO: 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 Reprezentanto **S-ro Ejnar HJORTH, Christiansgade 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, Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly**, **Irlando** kaj la konto estas la jena: „**C. Fettes - IEO5 AIBK932256 12224288 AIBKIE2D**".

ISRAELO: en **Israelo** la kasisto estas **s-ro Jehoŝua TILLEMAN, 97-A Dereĥ-Akko – IL-26373 KIRJAT MOCKIN**, **Israel** kaj la Membroj en Israelo sendas la mondonacojn al s-ro TILLEMAN.

ITALUJO: la Membroj en **Italujo** sendas la kotizon al la Reprezentanto **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 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 2007

PREZIDANTO KAJ NUNTEMPA KASISTO	Christopher FETTES, Bloomville House, Geashill, 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 REPREZENTANTOJ

ALBANIO	S-anino Rita PERMETI, Rruga 4 Deshmoret P. 11/B, Shk. 5, Ap. 20, AL - TIRANE,	Albania
ARGENTINO	Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES,	Argentina
AŬSTRALIO	Bob FELBY, 6 Dorset Street, AU - SEMAPHORE PARK, SA 5019,	Australia
BELGIO	S-anino Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE	België - Belgique
BRAZILO	Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP	Brasil
BRITIO	William SIMCOCK, Clayton House, GB - BUTTERTON, LEEK, Staffs, ST13 7SR,	United Kingdom
ĈINIO	D-ro Liang JI LIU, 20 Yang Ming Lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan, CN-330006 NANCHANG,	Zhongguo
DANLANDO	Ejnar HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG,	Danmark
FRANCIO	Inĝ. Pascal ROUILLARD, 35 Rue Georges Bizet, FR-13200 ARLES,	France
HUNGARIO	József NÉMETH, HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5,	Magyarország
IRANO	S. N. MOZAFARI, Sanduq-E-Posti 5935, IR-11365 TEHRAN,	Iran
IRLANDO	Christopher FETTES, Bloomville, IE - Cloneygowan, Tullamore, Co. Offaly,	Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM,	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA,	Italia
JAPANIO	Yoshinori SAITO, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - JP - SAITAMA, 332-0023,	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG - BP 7407 - CM - DOUALA,	Republique du Cameroun
KANADO	Normand FLEURY, 6358 rue de Bordeaux, H2G 2R8 MONTREAL, Québec,	Canada
KOLOMBIO	Prof. Rafael MEJÍA, Calle 18A N° 55-96 Apartamento 111-C, Canãverales V, CO CALI (V),	Colombia
KOREIO	Jong-ĝin GIM, CHON-AN, Saseoham 5, CHON-AN Sl 330-600,	Chung-nam Korea
KOSTARIKO	Danilo OVIEDO QUESADA - Apartado 011 - La Cuesta - CR-8251 CORREDORES,	Costarica
KROATIO	S-anino Zlata NANIĆ, Grada Vukovara 238, HR-10000 ZAGREB,	Republika Hrvatska
KUBO	Josè Luis MONTES DE OCA, Callè Jose M. Sanchez 70 - CU-53000 SANTO DOMINGO - Villa Clara,	Cuba
NEDERLANDO	Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK,	Nederland
NORVEGIO	Kjell Peder HOFF, Kardemomone - Solvegen 12 B - NO-2005 RAELINGEN,	Norge
PAKISTANO	S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM,	Pakistan
PERUO	Inĝ. P.F. CAMACHO DAZA, El Boulevard 131 Monterrico, PE - LIMA 33,	Peru
POLLANDO	Prof. Antoni Pawel TABACKI - ul. Mikusińskiego 30 m 40 - PL-40-146 KATOWICE 33,	Polska
PORTUGALIO	PORTUGALA ESPERANTO-ASOCIO, Rua Dr. Joao Couto 6 r/cA, PT-1500 LISBOA,	Portugal
RUSIO	Inĝ. Bronislav ĈUPIN - a.k. 6065 - RU-426006 IĴEVSK,	Rossija
SUD-AFRIKO	D-ro J.P. HAMMES, posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA,	Suid Afrika
SVEDIO	Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH,	Helvetia
TAJLANDO	Pho THAMKHAJADPAIKUM, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai, TH-10400 BANGKOK,	Thailand
TOGOLANDO	GBEGLO Koffi, B.P. 13169,TG - NYEKONAKPOE, LOMÉ,	Togo
TUNIZIO	Abderrazak TABKA, Cité Riadh 4ème Log.No. 12 Rue 5125 TN-4023 SOUSSE-ERRIADH,	Rep. Tunisienne
URUGVAJO	S-anino Sandra BURGUES ROCA, Dr.M.C.Martínez 2825, C.Garibaldi - UY-11800 MONTEVIDEO	Uruguay
VENEZUELO	David G. VALECILLOS, Calle 79 No. 3 C-72, VE - MARACAIBO, Edo. Zulia 4002	Venezuela
VJETNAMIO	Nguyên Dinh LONG, 50/6/9 Nguyên Dinh Chiêu, P.3, Quân Phu Nhuân, THANH PHO HO CHI MINH,	Viêt 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@tiscali.net