

4. **ingven', inguen, -inis.** Oni komparu kun *cs*: *inguina*, adjektive *inguinalní*, *de+es+fr+pt*: *inguinal*, *it*: *inguinale*. Cele al la terminologia kohereco bone servus “ingvino” konforma kun *it*: *ingvine*...

5. **mus', mūs, mūris.** Jen okulfrapas la timo de *Zamenhof*, ke okaze de la genitiva radiko mur' aperus grava homonimeco. Sed: ĉu reala kunteksto kapablas generi konfuzon inter la besteto kaj la solida konstruaĵo? Ĉu homonimofobio konvinkive pravigus la malplanlingvan nomenklaturon? Ja *Muridae* devus esti en Esperanto “muretoj”, ĉu ne vere? Ja ankaŭ la fundamenta juro, kvankam retrovebla en Universala Vortaro, estis formita genitiv-radike: *iūs, iūris*, nun kohere al la neoficialaj jurisdikcio kaj jurisprudenco... Tamen, ĉi tiu nia konsidero neniam pridubus la komunuzan “muson”...

6. **nuks', nux, nucis.** La nominativa radiko detruas la naturan koherecon inter nucifrago (“nuks-rompulo”) kaj la dezirinde genitiv-radika “nuco”, *it*: *noce* kaj la kampania urbo *Nocera* (latine *Nūceria*, adjektive *Nūcerīmus*) proksima al Napolo, plue “Noceto” en Parmio, ĉiuj derivitaj genitiv-radike. Cetere oni komparu kun la latinaj *nucleus* kaj *nucula* NPIVE “nukulo”, ne timanta la homonimecon kun nuk-ulo!). Sed denove: neniam riproĉinda komunuze devus esti la perfekte establita fundamentaĵo “nukso”...

Epiloge

La postzamenhofaj kreintoj – eĉ oficialigintoj – de la scienca lek-siko en Esperanto iom pli ofte inklinitis al terminoj nominativ-radikaj. Tio estas bedaŭrinda precipe el la vidpunkto de la terminologia kaj nomenklatura koherecoj.

Referencoj

Zamenhof L.L. (1906): *Universala Vortaro de la Lingvo Internacia Esperanto*. – *Hachette et C^{ie}, Paris*.

Adreso de la aŭtoro

RNDr. Josef KAVKA
Lužná 7 – Vokovice
CZ – 160 00 Praha
ĈEĤIO

Priaŭtora Informo

La aŭtoro estas profesia geologo, doktoro de natursciencoj, kandidato de teknikaj sciencoj.

Fruktoterapio

– La kuraca povo de la fruktoj, kiuj donas la vivon –

Ljudmila KAŠTANOVA

Ĝeneralaj konataĵoj

La fruktoterapio konsistas el terapeŭtikaj teknikoj, kiuj rilatas al la kuracaj substancoj de la fruktoj: proteinoj, vitaminoj, mineraloj, saloj, oligoelementoj, kiuj helpas metaboligi la sukeraĵojn, la grasojn kaj la proteinojn. Krom tio, ili agas en la afekciitaj organoj. La fruktoterapio estas nutra kaj kuraca fonto por la homaj estaĵoj. La vorto “frukto” devenas el la latina *fructus*, kiu signifas vicleco, profito.

Klasifiko de fruktoj

Oni povas klasifiki la fruktojn en dolĉaj, acidaj, duonacidaj kaj neŭtraj fruktoj. La acidaj fruktoj estas tre bonaj por malpliigi la kolesterolon kaj la ureatan acidon. La duonacidaj fruktoj estas plenaj de proteinoj de alta biologia valoro. La neŭtraj fruktoj estas plenaj de proteinoj, vitaminoj, mineraloj, saloj kaj oligoelementoj.

Ne taŭgas trinki sukron de fruktoj post la manĝo. Oni devas fari tion unu horon antaŭ ol manĝi aŭ unu horon post manĝado. Oni devas manĝi la oranĝon sole. La oranĝo estas oro dum la mateno, arĝento dum la posttagmezo kaj plumbo dum la vespero. La dolĉaj fruktoj povas esti manĝataj kiam ajn dum la tago. Oni ne devas manĝi deserten, ili malhelpas la digeston.

Ne taŭgas miksaĵoj

La fruktosalato povas esti farata nur el dolĉaj fruktoj. Ekzistas fruktoj kiujn oni ne devas miksi, ĉar tiam ili produktas ĥemiajn reagojn malbonajn por la organismo. Ne prene miksu

- oranĝon kun karoto: ili multobligas la acidecon, provokas misfunkciojn en la hepato, stimulas tro da galo;
- ananason kun laktaĵoj: tio estas forta toksaĵo, kiu mortigas blatojn;
- papajon kun citrono: tio kaŭzas problemojn de hemoglobino kaj okazigas anemion;

- guavon kun banano: tio kaŭzas problemojn kaj acidozon pro troo da acideco.

Avantaĝoj de frukto-proteinoj antaŭ bestaj proteinoj

La proteinoj de fruktoj ne prezentas postrestaĵojn kiel ekz. ureo kaj ureata acido, kiuj estas abundaj en viando; ili estas liberaj de malbonaj bakterioj, kiujn enhavas viando; ili estas riĉaj je vitamino B, kiu estas necesa por nervoj kaj cerbo.

Kuriozaĵoj en la fruktoterapio

La frukto por viroj estas la piro. Ĝi estas tiel konsiderata, ĉar ĝiaj proprajoj helpas kontraŭstari malsanojn de la prostato kaj problemojn en la reprodukta aparato de la viro. La frukto de la virino estas la frua figo, ĉar ĝi entenas stimulojn por la ovarioj kaj plibonigas multkistajn problemojn, miomojn kaj fibromojn.

La fruktoj, iliaj uzoj kaj plantoterapiaj proprajoj

Olivo (neŭtra): Oni konsilas ĝin al personoj al kiuj mankas apetito. Ĝi enhavas akvon, proteinojn, oleon, karbo-hidraton, kalion, ĥloron, magnezion, feron, fosforon, sulfuron, silicion, vitaminojn A, C, P kaj E. Ĝi helpas kiel rapidigilo hepata kaj galvezika.

Oleo de olivo: oni rekomendas ĝin por okazoj de hepata konstipo, diabeto, kaj por elimini la kalkulusojn (renŝtonetojn). La nigra olivo estas pli digesta.

Avokado (neŭtra): Ĝi havas nutran valoron same kiel viando kaj ne kongruas kun acidaj produktoj kaj ovojn. Oni uzas la ŝelon de avokado por laks(et)igo. Oni uzas la avokadon en la kuracado de korproblemoj kaj manko de apetito.

Lakto de migdalo: oni uzas ĝin ĉe gripo, ĝi helpas kontraŭ estiĝo de toksinoj.

Banano: la ŝelo de bananoj estas utila por forigi verukojn kaj ŝimon. Regula manĝo de bananoj preventas konstipon. La banano estas la frukto por la nerva sistemo, ĉar ĝi reguligas la animon. Oni uzas ĝin por kuraci astmon kaj uzas la folion de bananoplanto kaj ĝian radikon.

Araĥido (neŭtra): Ĝi subtenas la metabolismon por teni en bona sanostato la haŭton kaj la cirkuladan sistemon.

Pruno (dolĉaj): Ĝi kuracas malsanojn de la hepato, anemion, troon de kolesterolo;

Kokoso (neŭtra): La kokosnukso estas tre utila kontraŭ kancera difektiĝo de la ĉeloj kaj anstataŭas ovojn kaj lakton. Oni uzas ĝin por senparazitigi infanojn kaj plenkreskulojn precipe de amebaj. La kokoso estas bona ankaŭ je arteriosklerozo kaj difektita memorkapablo.

Ĉerizo (dolĉa): bona kontraŭ reŭmatismo kaj podagro pro sia enhavo de salicilata acido.

Persiko (duonacida): estas bona por batali kontraŭ reŭmatismo, graseco, konstipo, haŭtmalsanoj, ŝtonoj en la veziko, anemio, prostato. La persiko stimulas la stomakon kaj digestajn vojojn. Ĝi aktivigas kiel milda laksilo, mola kaj maldanĝera.

Guavo (dolĉa): entenas 16 vitaminojn, ĝi estas la reĝino de la fruktoj ĉar ĝi estas la plej kompleta je nutraĵo, vitaminoj, proteinoj, mineraloj, saloj, oligoelementoj. Estas rekomendinde manĝi ĝin nature kaj kun ŝelo. La guavo stimulas la koran laboron kaj malpliigas la sangopremon.

Limono (duonacida): estas riĉenhava por kontraŭstari podagron, por la haŭtmalsanoj oni rekomendas manĝi 4 limonojn ĉiutage matene. La teo el limonoŝelo subtenas la digeston, kontraŭbatalas la estiĝon de korpogasoj kaj fortigas la nervojn.

Citrono (acida): oni nomas ĝin "frukto de mil uzoj". La suko de la citrono desinfektas vundojn, ĝi purigas la sangon kaj fortikigas la nervojn.

Mandarino (duonacida); estas la 'ekologia frukto', ĉar ĝi forigas ensangajn plumbon, hidrargon kaj ĥromon. Ĝi estas la puriga frukto.

Mango (duonacida): estas la frukto de la koro, enhavas vitaminon A, kiu estas tre bona kontraŭ kormalsanoj.

Pomo (dolĉa): donas fosfaton al la cerbo kaj viklecon al la nerva sistemo. Oni rekomendas la pomon ĉe intensa kapdoloro cefala, nervozeco kaj anemio.

Akvomelono (dolĉa): oni devas manĝi ĝin kiel eble plej freŝa. Ne taŭgas manĝi ĝin kiel deserton.

Oranĝo (acida): estas la frukto kiu ensorbegas la sunon, pro tio oni nomas ĝin 'suna manĝaĵo'. Antaŭmatene manĝi ĝin estas la plej konvena momento. Oni devas fortrinki la oranĝosukon antaŭ 3 horojn post pretigo. Ĝi estas ege nutra.

Mespilo (duondolĉa): enhavas vitaminojn kaj mineralojn. La mespila semo estas por pulvorigi renajn ŝtonojn kaj la mespilan ŝelon oni uzas por forigi ŝtonetojn el la galveziko.

Papajo (dolĉa): helpas ĉe digestado de la manĝaĵoj. Ĝi enhavas abundon de mineraloj, saloj kaj vitaminoj.

Kukumo (acida): stimulas la nervan sistemon, subtenas bonan dormon. Oni devas manĝi ĝin kruda kaj sen salo, ĉar pretigo kun salo kaj vinagro malfaciligas ĝian digestadon. La kukumosuko evitas la elfalon de la hararo.

Piro (dolĉa). Estas la frukto por la viro; ĝi kuracas malsanojn de la prostato.

Ananaso (acida): havas abundon da vitamino C kaj aliajn vitaminojn. La ŝelo purigas la sangon, la suko mildigas febron kaj kataron.

Beto (acida): renovigas la sangon kaj purigas la organismon. La beto stimulas la apetiton, estas tre utila por la homa sano.

Tamarindo (acida): la pulpo estas tre bona kontraŭ konstipo, ĝi helpas la funkciadon de la hepato.

Tomato (duonacida): oni devas manĝi ĝin sen acido. Oni konsilas manĝi ĝin freŝe. Oni uzas ĝin por klarigi la voĉon kaj gorĝon.

Pampelmuso (acida): Oni uzas ĝin por kuraci diabeton kaj kelkajn malsanojn de la okuloj. Ĝi subtenas la funkciadon de la renoj kaj renovigas la nervan sistemon. La pampelmuso estas plena de vitamino C.

Vinbero (acida): helpas forigi ŝtonojn de la renoj.

Sapoto (duonacida): entenas multe da vitamino A. Oni uzas ĝin dum kreskado de infanoj kaj junuloj por altigi la korpodefendojn. En la migdalosemoj troviĝas substancoj kapablaj kuraci leŭkemion. La ŝelo de sapoto retenas la koloron, briligas kaj fortigas la hararon.

II. Frukto kaj beleco

En tiu ĉi ĉapitro mi priskribas diversajn kuracmetodojn por la haŭto, vizaĝo, hararo kaj estetiko ĝenerale.

Kuracado de la haŭto

Akneo: Miksu 10 g da pulpo de papajo, 10 g da pulpo de mango, 1 kuleron da abelmielo ĝis ĝi homogeniĝas kaj metu ĝin sur la vizaĝon

Faltoj: pretigu 50 % de pulpo de avokado kaj 50 % da boligita akvo. Oni miksu ĉion ĝis ĝi havas kremecan konsiston, oni apliku ĝin sur la vizaĝon por du horoj kaj poste forigu ĝin per varmeta akvo. Metu sur la afekcitan lokon la pulpon de oranĝo por 15 minutoj sub kompreso. Tio vigligas la sangocirkuladon.

Por purigi la haŭton kaj teni ĝin silkeca: apliku masaĝon de la vizaĝon per arafida oleo.

Faltoj en la vizaĝo: purigu la vizaĝon per vatobulo sorbita en la sukono de citrono.

Delikata kaj mola haŭto: apliku ĉiutage migdalan oleon antaŭ enlitiĝo.

Miksa haŭto: pistu en pistilo avokadon kaj aldonu abelmielon, kaj miksu ĉion bone; apliku maldikan kovraĵon sur la vizaĝo dum dek kvin minutoj.

Normala haŭto: apliku sur la vizaĝon sukono de ananaso.

Brila haŭto kaj kresko de hararo: trinku sukono de pomoj kaj karotoj dum matenmanĝado daŭre de 15 tagoj.

Hidratado de la haŭto: la ŝelo de papajo kun iom da pulpo estas tre bona hidratilo por la haŭto kaj vizaĝo.

Vizaĝmuldaĵo por hidrati la haŭton kaj malmoligi la korpon kaj buston: prenu duonan kukumon, 15 gramojn da mangopulpo, 5 gramojn da papajopulpo, 10 gramojn da bananopulpo: maceru ĉion ĝis ĝi fariĝas dika substanco kaj apliku ĝin sur la koncernan korpoparton kaj lasu ĝin dum duona horo; forigu ĝin per akvo. Poste estas konsilinde apliki hidratan kremon.

Kuracado de la hararo: prenu la ŝelon de sapoto kaj trempu ĝin en akvon. Filtru ĝin, aldonu kuleron da abelmielo kaj metu tion sur vian hararon. Envolu vian hararon, sen masaĝi ĝin, en bantukon dum dudek minutoj, poste lavu la hararon sub duŝo. Por eviti elfalon de haroj: vizaĝmuldaĵo de guavo miksitita kun kukumo, karoto kaj abelmielo.

III. Utiloj kaj avantaĝoj de fruktomanĝado por infanoj

La banano estas tre bona por infanoj, ĉar ĝi estas bone digestebla kaj nutra. Ne estas tamen rekomendinde doni acidajn fruktojn al infanoj malpli ol unujara. Kvankam la banano estas malriĉa je vitamino C (kiu plialtigas la defendokapablon kontraŭ malvarmumo), ĝi produktas kaj pliakrigas alergiojn. Por konstipo oni povas doni al

infanoj la sukon de kuiritaj prunoj. La naturan kaj kuiritan bananon oni prefere donu al infanoj post unu jaro de la naskiĝo.

Por kontraŭbatali askaridojn prenu la semojn de matura citrono (1 kulereto) kaj pistu ilin en pistujo, boligu ilin (kun 1 taso da akvo) dum 3 minutoj. Filtru tion, dolĉigu per mielo kaj donu ĝin al la infano duonan horon antaŭ la matenmanĝo aŭ tagmanĝo.

La mandarino subtenas fekadon kaj urinadon. La limono entenas multe da kalcio. Ne estas rekomendinde doni mespilon al infanoj. Kontraŭ vomado apliku la sukon de citrono kelkfoje dum la tago kun akvo.

IV. Fruktoj kaj sano

Acido de la stomako, ulcero de duodeno kaj stomako: trinku sukcon de oranĝo ĉar ĝi disinfektas la digestajn duktojn, detruas ulcerojn kaj subtenas cikatriĝon.

Stomaka acido: manĝu nekuiritajn karotojn, maĉu bone.

Intesta acido: trinku infuzaĵon el papajoŝelo, sedimentiĝinta en malvarma akvo dum 15 minutoj.

Akneo: trinku la sukcon de citrono miksitane kun abelmielo.

Ameboj: matenmanĝu ananason dum dek-unu tagoj.

Amebozo: Trempu la semojn de papajo kaj pecon de ŝelo (sen pulpo) en glaso da suko de oranĝo aŭ mandarino, kaj oni trinku ĝin dum 3-5 tagoj, ĉiam 1 horon antaŭ la matenmanĝo.

Anemio: trinku infuzaĵon de la ŝelo kaj radiko de guavo.

Astmo: trinku tason da suko de bananoj kun abelmielo, trinku kokosan lakton.

Bronĥito: manĝu ananason.

Kramfo: manĝu bananojn.

Kancero: manĝu kokoson, oranĝon, tritikon, avenon, maizon, sojon, nuksojn kaj prunojn.

Sangocirkulado: manĝu morusojn, pomojn kaj pirojn.

Cistito: trinku sukcon de nematura ananaso.

Kolesterolo: trinku kaj manĝu pampelmuson.

Senbrulumigi la kojlon: oni tre bone maĉu 6 semojn de papajo post ellitiĝo kaj same 3 horojn antaŭ enlitiĝo dum 10 tagoj.

Infektita kojlo: trinku sukcon de oranĝo.

Koro: manĝu guavon kaj migdalon.

Depresio: manĝu bananojn.

Malinfekti la korpon: manĝu mandarinon.

Diabeto: manĝu limonojn. Diabetaj kaj grasaj personoj: manĝu akvomelonon.

Digesto: trinku citronon antaŭ la manĝo.

Kapdoloro: trinku infuzaĵon da folioj de avokado.

Stomakdoloro: trinku malrapide 1 tason da varma akvo kun gutoj de citrono, ne manĝu solidajn nutraĵojn antaŭ malapero de la doloro.

Hipertensio: trinku kuiritaĵon el folioj de guavo.

Pankreato: trinku sukcon de oranĝo.

Fine kelkaj rekomendindaj fruktoj okaze de bronĥospiraj malsanoj, ekz. tuso: oni malfermas kokosnukson kaj enmetas abelmielon kaj boligas ĝin ĝis ĝi fariĝas siropo kaj trinkas ĝin ĉiun duan horon. La floro de la papajo pretigita en infuzaĵo, en boliganta akvo, kun aldonita abelmielo: la sukcon de la papajo oni boligas kaj oni dolĉigas ĝin per abelmielo.

Por tiuj, kiuj ŝatas mallongan superrigardon pri vitaminoj kaj enzimoj aplikeblaj por la homo – jen resumo pri la plej bone konataj vitaminoj kaj la efikoj de la “malaltkvante bezonataj elementoj”, kiuj estas esencaj por la homa sano kaj kiuj ofte troveblas en fruktoj. Kelkaj de tiuj naturaj medikamentoj estas haveblaj, senrecepte, en vendejoj:

Vitamino A - subtenas la ĝeneralan kreskadon kaj la vid-povon; ĝi estas grava por la haŭto, mukozoj, dentoj, dentokarno (gingivo) kaj haroj.

Vitamino B₁ - havas centralan signifon por la karbonhidrata metabolo kaj, pro tio, por la produktado de energio el la nutraĵo, kaj gravas por muskolaro kaj haŭto.

Vitamino B₂ - utilas por la haŭto kaj la okuloj, kaj gravas por la tutkorpa metabolo de karbonhidratoj, grasoj kaj aminoacidoj (kiuj estas la „konstru-brikoj“ de la proteinoj).

Vitamino B₆ - ludas centralan rolon en la aminacida metabolo dum la konstruado de proteinoj; gravas por kreskado, muskoloj kaj haŭto.

Vitamino B₁₂ - signife funkcias dum formado kaj malformado – same kiel por la konservado – de ostoj, dentoj kaj kolagenaj fibroj.

Pantotenata acido - apartenas al la vitamino-B-grupo kaj estas de signifo por la karbonhidrata, lipida kaj aminoacida metabolo kaj por la estiĝo de kelkaj hormonoj kaj la formado de korpaj histoj.

Vitamino C - plifortigas la korpoproprajn defendofortojn kaj estas speciale grava por ostoj, kartilagoj, konektivaj histoj kaj dentoj. Kiel akvosolvebla (hidrosolvebla) "kontraŭ-oksianto" ĝi povas reagi – en la akvecaj agospacoj de la ĉeloj – kontraŭ agresemaj substancoj kaj tiel kontribui al la funkcio-kapablo de la ĉeloj mem.

Vitamino D - subtenas la formadon de ostoj kaj dentoj, kaj reguligas la kalcian kaj fosfatan korpomastrumadon.

Vitamino E - partoprenas je la formado de muskoloj kaj aliaj histoj. Ĝi funkcias kiel la β -karoteno ĉe la "enir-pordeto" de la ĉelo kontraŭ-oksianta (anti-oksianta) kaj kontribuas al la funkci-kapablo de la ĉeloj.

Vitamino H - estas fakte vitamino el la B-grupo kaj komponanto de multaj enzimoj, grava por la karbonhidrata, lipida kaj proteina metaboloj (pli bone konata sub la nomo "biotino").

Vitamino K₁ - partoprenas je la formado de gravaj korpopropraj proteinoj.

Kaj kio estas "liberaj radikaloj"?

Temas pri "agresemaj oksigen-kombinaĵoj", kiuj estiĝas dum ĉiu metabola proceso en la korpo, sed ankaŭ pro streso, damaĝaj kaj nocaj substancoj en la medio, kaj ankaŭ pro ultraviola radiado.

La vitaminoj C kaj E (same kiel la karotinoj en fruktoj, legomoj kaj nuksoj) helpas ilin malkonstruadi.

Onidire ankaŭ la ruĝa vino enhavas substancojn por sukcese lukti kontraŭ la danĝeraj polifenoloj en la sango (t.e. derivaĵoj de benzolo, kiuj estiĝas dum proteina putrado en la intestaro) kaj la ĝenaj liberaj radikaloj...

Adreso de la aŭtorino

Ljudmila KAŠTANOVA

San José # 519, ap. 3 e, Lealtad & Campanario

CU-102 00 Habana

KUBO

Priaŭtora informo

S-ino Kaštanova kompilis kaj prilaboris la tekston el multaŭtoraj informoj.

La lando de la merlo

Kosovo – eksplikoj emociaj kaj ekonomiaj

Endre DUDICH

Historia fono

En la jaro 1190 p.K. la potenca Bizanca Imperio rekonis la sendependecon de la mezepoka Serba Regno. Tio prosperis dum du jarcentoj. Sed en 1389 la otoman-turka armeo venkis la Serbojn. En la batalo ĉe *Kosovo polje* (= Kampo de la merlo) ambaŭ estroj, la reĝo *Lazaro* kaj sultano *Murad* la 1-a, perdis la vivon. La ortodoksaj serboj amase fuĝis norden. La turkoj eksetlis en Kosovo albanojn konvertitajn al la Islamo.

La turka regado daŭris pli ol sep cent jarojn. En 1912, fine de la unua Balkana milito, Kosovo iĝis parto de la "nova" Serba Regno, rekonita de la Berlina Kongreso jam en 1878. Ankaŭ la memstara Albanio iĝis kreita en 1912.

Post la dua mondmilito, en la Socialista Federala Respubliko Jugoslavio de *Josip Broz Tito*, Kosovo estis unu el la du aŭtonomaj provincoj de Serbio. La alia estis Vojvodino, en la nordo, forprenita de Hungario laŭ la packontrakto de *Trianon* en 1920.

Ne estas do mirinde, ke la Serboj emocie ligiĝas al la centra regiono de sia prapatrujo – ĉu aŭtonoma, ĉu sendependa – kie tamen intertempe ili iĝis etna minoritato. La majoritato konsistas el albanoj, kiuj ankaŭ konsideras Kosovon sia patrujo.

Subtera riĉaĵo

13,5 miliardoj da eŭroj estas impona sumo. Je tiom estas estimita la valoro de la mineralaj krudaĵoj de Kosovo (laŭ la "Direkcio de Minejoj kaj mineralaj krudaĵoj" kaj la "Mondobanko", en 2005, www.kosovo-mining-org). Serbaj fontoj indikas 19 miliardojn.

La ercoj enhavas jenajn metalojn: plumbo, zinko, stano, kupro, arĝento, oro, platino, fero, hidrargo, aluminio, baŭksito, sed precipe nikelo kaj ĥromo. La plimulto de la erkuŝejoj troviĝas en la centra zono – en *Kosovo polje*, en la "Kampo de la merlo". El la ne-ercaj