

Vidu ankaŭ *Benoit Phillipe "Sprachwandel bei einer Plansprache am Beispiel des Esperanto"*, Konstanz, 1991

(2) vd. ekz. Esperanto? Eldiroj de eminentaj polaj intelektuloj. Intervjuis kaj la enkondukon aldonis *Walerian Wludarczyk, Warszawa, 1964, I. Dratwer "Pri internacia Lingvo dum jarcentoj"*, Telavivo, 1977.

(3) *Ulrich Lins "La danĝera lingvo"*. Studo pri la persekutoj kontraŭ Esperanto, Moskvo, 1988

(4) La malnovslava (aŭ "slavona", "la eklezia slava") funkciis dum la mezepoko en sud-orient-Eŭropaj landoj kiel vehikla lingvo en ekleziaj verkoj, en diplomatio, en oficialaj dokumentoj. Kiom forte kaj neracie povas roli la tradicio montras la fakto, ke la malnovslava estis ankoraŭ utiligata en preĝejoj di-servoj, kvankam la popoloj mem ne plu komprenas ĝin, kaj la Biblio jam delonge konsilas ke "pli validas tri konataj vortoj ol mil nekonataj".

#### Adreso de la aŭtoro

*Prof. Ignat F. BOCIORT*  
*Wustrower Str. 1*  
*DE - 13051 - Berlin*  
 GERMANIO

#### Priaŭtora informo

Post studado de filozofio kaj filologio, Prof. *Bociort* instruis lingvon kaj literaturon, inkluzive kulturfilozofion kaj literaturan estetikon, en la Universitatoj de *Bucuresti, Timișoara* kaj *Berlin* (gastdocento 1965-1970).

Prof. *Bociort* estis prezidanto kaj nun honora prezidanto de Rumana Esperanto-Asocio (REA), kaj ankaŭ honora membro de Universala Esperanto-Asocio (UEA).

Kvazaŭ recenzo

## Kion pastro *KNEIPP* diris en sia libro "Tiel vi vivu"

*Rüdiger SACHS*

Post referenco al la 180-jara naskiĝdatreveno kaj mencio de la memkuracado de juna Sebastjano Knajpo\* per sia malvarmakva metodo en SR 3/2001<sup>(2)</sup> venis legantoleteraj demandoj pri mia opinio de la Knajpa terapio ĝenerale. Ho ve, mi estas bestkuracisto, ne kuracisto por homoj, kaj tial por tiuspeca respondo tute ne kompetenta - kvankam mi laboris preskaŭ 25 jarojn kadre de la (hom)medicina tropika instituto de Hamburgo. Sed ankaŭ mi sufiĉe ofte prenas - post frumatnaj kurado kaj gimnastiko - la ŝancon, uzi la survojan Knajpan "piedbanan kuvon" konstruitan de la loka *Kneipp*-asocio, kaj aplikas malvarmakvan terapion laŭ la reguloj de la famkonata sanmetodinstrua pastro.

Sed fakte, kiel estro de la medicina-biologia sekcio de Akademia Internacia de la Sciencoj (AIS) San Marino, mi antaŭnelonge estis petata, enkonduki naturmedicinan kurson de kolegino *Lewanderska-Quednau* dum la 18-a Pola studsesio de AIS en *Bydgosz* / Pollando. Kompreneble mi estis preta, fari tion, kaj decidis, altiri la intereson de la ĉeestantoj de la naturterapia praktiko per kelkaj vortoj el la enkonduko de la Knajpa libro "**Tiel vi vivu**" (*Kneipp*, 1889) - do el libro eldonita 2 jaroj post la apero de la unua Zamenhofa lernolibro de Esperanto

Mi resumos tie ĉi la el la ĵus menciita libro prenitajn "enkondukajn vortojn" kaj kompletigos ilin per antaŭ kvin jaroj farita traduko de ĉapitro pri "ĝusta mezuro ĉe la manĝado" el la sama Knajpa libro fare de Rikardo ŜULCO kaj kunaŭtoroj (1997).

\* *Sebastian KNEIPP* (1821-1897); germana pastro kaj naturkuracisto, kiu propagande disvastigis hidroterapion - antaŭ ĉio iri nudpiede sur malseka herbejo kaj sin fortike hardadi per malvarmakvo-verŝoj.

### Enkonduke (laŭ pastro *Kneipp*)

"Multon, kiun mi skribis en tiu ĉi libro, eble ne trovos la konsenton de akademie edukitaj kuracistoj, ĉar ĝi ne estas akordigeblaj kun la tielnomata hodiaŭa vidpunkto de ilia scienco. Tio tamen ne povas malhelpi min, surpaperigi miajn ideojn, ĉar la sukceso estas la plej bona instruisto de la vero. Kio helpas la homon kaj kio sanigas lin, tio estas bona por li! Sed se homo malgraŭ pli kaj pli laŭregula kuracado tamen sane ruiniĝis, al li apenaŭ estas en lia mizero konsola la fakto, ke oni traktis lin tute **laŭ la ekkonoj de la scienco**.

Mi neniam invitis iun personon, veni al mi por esti sanigata. En la plej gravaj okazoj, mi komence ĉiam direktas la malsanulon unue al studitan kaj kapablan kuraciston, por ke tiu lin ekzameni kaj al li diru la lokon de la korpa difekto. Nur poste mi komencas lin kuraci laŭ mia metodo.

Certe mi neniam provas, konkurenci kontraŭ la sciencan medicinon; mi ja tute aprobe rekonas la bonon tie, kie mi trovas ĝin. Sed mi ankaŭ nepre devas atesti **la veron** kaj nomi la malveron malvera. Min ja ne kondukas kutima intereso, sed min instigas nur la kompatato kun miaj kunhomoj (kaj tio emocias min ankoraŭ hodiaŭ) doni helpon al ili tie kie mi povas.

Sed se oni diras al mi, ke ne estus mia profesio kuraci homojn, tiam mi respondas: la samaritano ankaŭ ne estis studinta medicinisto kaj tamen kuracis tiun, kiu estis falinta en la manojn de rabistoj kaj estis batata duonmorta de tiuj. Kaj tute ne ĝenis lin, ke liaj samlandanoj eble kondamnis lin pro lia kompatema amo.

Malbonvolan kritikanton de mia libro mi ne timas. Mi eĉ ne atendigas lin, kvankam li involviĝas en la mantelon de la tielnomata sciencoco. Kiam kuracisto kritikis mian unuan libron per la vortoj: "La libro ja kontentus - se ĝi ne estus verkita de pastraĉo!", tiam tiuspeca eldiro markas sufiĉe bone la privilegitan homsavanton. Kaj mi nur trankvile responde objektas: "La soldatoj ankaŭ ne estis eltrovitaj la pafilan pulvon, sed ili fervore fusilpafas".

Mi rezignas pri ĉiuj glora famo kaj honora reputacio. Preĝo de la "Patro nia" de resanigito estas por mi pli valora ol ĉiuj honordiplomoj flanke de tiuj, kiuj kondutas kiel reprezentantoj kaj savantoj de la scienco. Al tiuj, kiuj interesiĝas pri tio mi volas konfesi, ke la libro "Mia perakva kuracado" jam estas en la 10-a eldono (1889 - *sic!*).

Jam ne estas tri jaroj ke ĝi cirkulas sur la libromerkato, kaj ne plu ekzistas iu ajn regiono germanparola, kie ĝi ne estas konata kaj hejmigita kiel familia amiko. Jes, jam trans la limoj de nia patrujo eksterlanden ĝi trovis sian vojon, kaj estas trovinta amikojn. Tial mi karesas la modestan esperon, ke distribuiĝos ankaŭ tiu ĉi nova libro, kiu volas komuniki al miaj kunhomoj "tiel ili vivu" cele de esti kaj resti sanaj kaj fortaj."

(Fonto: *Kneipp, S.* <sup>(1)</sup>, Enkonduko)

### Pri la ĝusta mezuro ĉe la manĝado (laŭ pastro *Knajpo*)

"Kiel oni disputas pri la trinkado ĉe la manĝado, tiel oni ankaŭ disputas pri la mezuro de la manĝaĵo, do, kiom oni prenu al si. Estas personoj, kiuj manĝas sufiĉe multe kaj kredas, ke, kiam la stomako ne estas tute plenigita, ili ne estas manĝintaj sufiĉan nutraĵon. Ili ankaŭ simpatias la iom oftan manĝadon. Aliuloj kontraŭe opinias, ke malgranda porcio sufiĉas kaj ke oni ne manĝu tiom ofte.

Kiu opinio supozeble estas la ĝusta? Por la homa naturo malgranda porcio sufiĉas por bone nutri ĝin kaj konservi ĝian forton, supozite, ke tiu malgranda porcio estas bone utiligata. Se tamen oni manĝas vere multajn manĝaĵojn, kiuj estas nek bone digestataj nek dece utiligataj, tiam oni estas senutile manĝinta grandan parton.

Multe do gravas, ke oni **kutimigas la naturon al malmulto**, kaj ke tiu malmulto estu bone utiligata, kaj ne, ke oni prenu multon kaj ke ties plej granda parto tiam senutile foriĝu. Ekzemploj pruvos tion plej bone.

Mi konas sinjoron, kiu havas pli ol okdek jarojn. Dum la matenmanĝo, dum la tag- kaj vespermanĝo li prenas nur la plej malgrandajn porciojn, kaj tio sen trinkaĵo, kiam li ne soifas. Lia sanstato estas la plej bona, li estas sufiĉe nutrata kaj disponas pri elstare sprita kapablo.

Alian sinjoron mi konis, kiu estis vivinta ĝis profunde en la okdekono. Li kutimis preni neniun trinkaĵon, kontentiĝis pri la plej simpla nutraĵo kaj manĝis nur ekstreme malmulte.

Tria homo el mia konataro havis naŭdek jarojn. Neniam li estis kutimiĝinta al biero kaj vino kaj estis tre atentema, ke li ja manĝis neniam tro multe. Prave ankaŭ la proverbo diras: **Glutemulo ne**

estas naskata, sed nur edukata. La naturon oni povas kutimigi al ĉio kaj ankaŭ kutimigi tiel, ke ĝi avide postulas tion, kio mortigas ĝin.

Mi konis kvin fratojn, kiuj estis malriĉaj kaj gajnis sian panon per la plej malfacilaj laboroj. Tra la tuta vintro ili devis dehaki lignon en la arbaro, en la printempo kaj aŭtuno kultivi streĉe, en somero plenumi la plej malfacilajn laborojn.

Ĉe tiuj ĉi povumoj ili havis jenan nutraĵon: je la mateno farunan supon aŭ alian similan, je la tagmezo vintre en la arbaro litron da lakto kaj nigran panon, je la vespero terpomojn kaj pansupon. Ĉiuj atingis altan aĝon kaj estis ĉiam sanaj.

Kiam kontraŭe oni vidas, kiel multaj aliuloj prenas al si la plej fortikan nutraĵon per duoble granda porcio, ĉe tio havas trankvilan vivomanieron, malmulte streĉas siajn korpofortojn kaj tamen estas plenaj de mizero kaj difektaĵoj kaj estas preskaŭ atrofiiĝintaj, oni klare komprenas, ke tio **ne estas la kvanto** de la manĝoj, kiu fortigas kaj sanigas la homon.

**Estu elektata nur bona nutraĵo, tiam sufiĉas ankaŭ malgranda porcio.** Estu krome prizorgata, ke la naturo povu bone digesti la proponataĵon, kaj sekve nenio estu malutile manĝata kaj trinkata.

(Fonto: Ŝulco, R. (3), p. 467 - 468)

#### Literaturo

- (1) *KNEIPP Sebastian* (1889): "So sollt ihr leben!" *Winke und Rathschläge für Gesunde und Kranke zu einer einfachen, vernünftigen Lebensweise und einer naturgemäßen Heilmethode. 4. Auflage. Verlag der Jos. Kösel- 'schen Buchhandlung, Kempten.*
- (2) *SACHS R.* (2001). *Kneipp*, malkovrinto de la saniga forto de akvo, naskiĝis la 17an de majo 1821. *Scienca Revuo* n-ro 186, Vol. 52 (2001)(3), p. 20.
- (3) *ŜULCO Rikardo* kaj kunaŭtoroj (1995): Ĉirkaŭ la skolo Analiza. Esperanto-Centro Paderborn. El (1), p.94-95.

#### Adreso de la aŭtoro

*Dr. R. SACHS*  
*Vor dem Brückentor 3*  
*DE - 37269 - E s c h w e g e / GERMANIO*

#### Histerio aŭ neglekto - rezisteco de bakterioj antaŭenmarŝas

Ĉu ni nostalgias pri la bonaj iamaj tempoj, kiam oni ankoraŭ povis fidi la miraklan medikamenton "antibiotiko"? Tiam la bronĥito estis kuracata en periodo de 3 tagoj, pneŭmonio ne plu rangis en la vico de mortaj malsanoj. En la 80-aj jaroj nia eŭforio kredigis nin, ke difteriaj kaj tuberkulozaj afekcioj apartenas al la malsanoj por ĉiam venkitaj. Intertempe la kontraŭ-ĉio-medikamento 'antibiotiko' devas mem batali kontraŭ multaj problemoj: ĉiam pli da bakteriaj grupoj ne plu reagas post aplikado. La sekvo: antibiotikoj fariĝas pli kaj pli senefikaj. Ne nur en la landoj de la Tria Mondo, sed ankaŭ en la industriaj ŝtatoj infektaj malsanoj plialtiĝas.

La Tutmonda Organizaĵo pri Sano (*WHO*) en Genevo/Svislando listigis la danĝerojn, kiuj baziĝas sur la pligrandigo de la rezistec-kapablo de certaj bakterioj kontraŭ medikamentoj, precipe antibiotikoj. La organizaĵo urĝe konsilas globalan strategion, en kiu kunlaboru tutmonde la tutaj sansistemoj. Tio starigas amasoj da demandoj kaj problemoj.

Kio estas antibiotiko? Kiel ĝi efektivas? Kaj, antaŭ ĉio, kion ni, la unuopulo kaj (eventuala) povra suferonto de malsano povas fari, por protekti nin kontraŭ "kontraŭantibiotika rezisteco"? Antibiotike efikaj substancoj estis uzataj jam frue en la homa historio. La unuaj antibiotikoj tamen estis penicilinpreparaĵoj. La eltrovinto *Alexander Fleming* malkovris la penicilinon per hazardo, nome kiam li observis, en la jaro 1928, ke la ŝimfungo *Penicillium notatum* detruis siajn stafilokokajn kulturojn. Per tio, *Fleming* observis kiel unua persono la mallkomponigan forton de ŝimfungo kontraŭ mikroorganismo. Dum plua reserĉado, *Fleming* ankaŭ malkovris la inhibicion rilate al kreskoeffiko de tiu mukoro. Ekde tiam la penicilino validis kiel rimedo kontraŭ multaj infekcioj kiel ekz. pusado, pulmoinflamo kaj cefalaj meningitoj.

Komence la sensacia eltrovo tute ne trovis la koncernan rekonon kaj aprobon de la scienca mondo. Nur en la jaro 1944 okazis grand-teĥnika produktado de la penicilino, havebla en farmacio kontraŭ recepto. Jam en 1943 okazis la malkovro de streptomicino, kaj poste evoluis ĉiam novaj klasoj de diversaj antibiotikaj substancoj, ĝis en la jaro 1984 surmerktiĝis la girazo-inhibiciantoj kun plivastigita efikospekto.