INA

INTERNACIA NATURKURACA ASOCIO

2008-01

Januaro 2008

ISSN-1612-7927

ina-asocio@web.de

www.esp-ina.com

€ 3,50

La konferencejo de la 3-a INA-Konferenco

En la Domo de la renkontiĝo troviĝas konvenaj salonoj kaj ĉiuj necesaj teknikaj helpiloj por nia konferenco. La domo situas bone atingeble en la urbocentro.

Bonvenon al la 3-a INA-konferenco!

Internacia Naturkuraca Asocio (INA) okazigos sian 3-an konferencon en la Esperanto-urbo Herzberg, Germanio, en la tempo de la 12-a ĝis la 19-a de julio 2008.

La temo de la konferenco estas "**Herbokuracado en Oriento kaj Okcidento**."

Jen la anticipa listo de prelegontoj:

- s-ro Wang Disheng, Ĉinio,
- s-ro Harald Schicke, Germanio
- s-ino Joeng-ok Song, Germanio/ Koreio
- d-ro Alfredas Maruŝka, Litovio,
- s-ro Kees Ruig, Nederlando
- s-ino Rosa Ebel, Germanio
- s-ino Natalia Stalboun, Meksiko

Samtempe en Herzberg okazos la UK-antaŭkongreso de la Interkultura Centro Herzberg (ICH), kun varia programo, kun prelegoj kaj ekskursoj en la regiono de Herzberg.

Informojn pri la komunaj programeroj de la INA-konferenco kaj de la UK-antaŭkongreso vi trovos en la anticipa programo de nia konferenco. Bonvenon!

Partoprenkondiĉoj:

1) La aliĝkotizo (tabelon vidu sur paĝo 4) inkluzivas:

- kvar komunajn vespermanĝojn kun la partoprenantoj de la UK-antaŭkongreso, en restoracioj de Herzberg;
- ekskurson tra la Esperanto-urbo Herzberg, la urba kastelo kaj la kastela muzeo (tago 1);
- herbomigradon kun loka ĉiĉerono (tago 5);
- ekskurson al Rhume-fonto (tago 3);
- tuttagan ekskurson al la Nacia Parko Harz kaj viziton de akvotretado (tago 4);
- ekskurson al abelisto (tago 6).

2) La aliĝkotizo ne inkluzivas:

- la viziton al la internacia orgenkoncerto en Nicolai-preĝejo (tago 5) veturon al Rotterdamo
- ĉiutagan manĝadon kaj loĝadon (vidu malsupre)

3) Loĝado, la sekvaj tranoktoebloj estas rekomendataj (prezo por persono pro nokto):

- en privata apartamento por ĉ. 20-25 EUR (por minimume 2 personoj);
- en hotelĉambro kun matenmanĝo por ĉ. 40 EUR en 1-lita ĉambro kaj ĉ. 30-35 EUR en 2-lita ĉambro;

- en 4-stela hotelo kun maten-manĝo por ĉ. 50 EUR en 1-lita ĉambro kaj ĉ. 40-45 EUR en 2-lita ĉambro;

Rimarkoj:

- tendumi eblas nur en antaŭ-urbetoj (3-5 km for);
- la Esperanto-urbo Herzberg bedaŭrinde ne havas junulargastejon.

4) Manĝado, individue en bufedoj kaj restoracioj (kun E-lingvaj manĝokartoj).

5) Aliĝo-maniero:

- bonvolu elŝuti la aliĝilon (en PDF-formato);
- bv. plenigi la aliĝilon kaj sendi ĝin al la sekretariino de INA retpoŝte al ina-asocio@web.de aŭ per letero al s-no Rosa Ebel, Schmiedestr. 99, D-47809 KREFELD, Germanio
- bv. elekti tranokto-eblecon el la supra listo kaj kalkuli viajn loĝokostojn.
- sumigu viajn loĝokostojn kaj la aliĝkotizon; ĝiru tiun ĉi sumon al la konto de INA.
- se vi planas partopreni nur partotempe, vi pagos respektive nur por la partopren-diurnoj kaj via aliĝkotizo ankaŭ malpligrandiĝos respektive de via partopren-daŭro.
- se vi ne estas certa pri via kalkulo kaj havas demandojn, skribu al ina-asocio@web.de
- post la aliĝo kaj alveno de via pago, vi ricevos de ni konfirmilon.

6) Pago-maniero:

- ni petas ĝiri vian aliĝkotizon al Rosa Ebel, sekretariino de INA;
- la aliĝintoj el Germanio ĝiru al la konto-numero 31 01 65 93 85, BLZ 320 500 00, Sparkasse Krefeld;
- la aliĝintoj el ĉiuj aliaj landoj ĝiru al la UEA-konto de nia asocio enao-y ;
- se vi ne posedas UEA-konton, skribu al ni - ni solvos la problemon alimaniere.

7) Malaliĝo: la lokaj organizantoj en Herzberg, kiuj mendos por vi apartamenton aŭ hotelon, notis al ni sekvajn kondiĉojn por malaliĝi:

- la malaliĝoj nepre devas esti en skriba (papera) formo;
- ĉe la malaliĝo farita antaŭ la 1-a de junio, ili retenos de via antaŭpago 50 EUR;
- ĉe la malaliĝo ĝis la 30-a de junio, ili retenos de via antaŭpago 90 EUR;
- post la 30-a de junio repago ne plu eblos.

La aliĝkotizoj (en EUR):			
aliĝo ĝis la	31.03.2008	31.05.2008	post la 1-a de junio aŭ surloke
Landoj A (laŭ UEA)	100	105	110
Landoj B (laŭ UEA)	90	95	100

El la laboro de INA

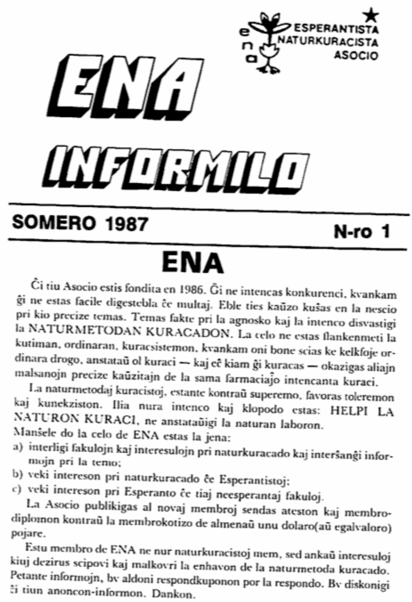
En la nova retpaĝaro de INA je www.ina-asocio.info vi povas studi ĉiujn INA-revuojn aperintajn inter 1987 kaj 2007.

Tiu kolekto spegulas kaj la historion de INA ekde ĝia fondiĝo en 1986 kaj la teknikan progreson.

Tio estas grava fonto de artikoloj pri naturkuracado. Krome vi trovas informojn pri naturkuracaj libroj verkitaj de membroj de INA kaj aliajn naturkuracajn artikolojn.

Alia fonto de artikoloj pri naturkuracado estas www.naturkuracado.info. Ambaŭ kune estas la plej granda arkivo pri naturkuracado en Esperantujo.

Se vi mem verkis pri naturkuracado, ni invitas vin kontribui ne nur al nia revuo sed ankaŭ al tiu arkivo.



ESPERANTISTA NATURKURACISTA ASOCIO

ENA INFORMILO

SOMERO 1987 N-ro 1

ENA

Ĉi tiu Asocio estis fondita en 1986. Ĝi ne intencas konkurenci, kvankam ĝi ne estas facile digestebla ĉe multaj. Eble ties kaŭzo kuŝas en la nescio pri kio precize temas. Temas fakte pri la agnosko kaj la intenco disvastigi la NATURMETODAN KURACADON. La celo ne estas flankenmeti la kutiman, ordinaran, kuracsistemon, kvankam oni bone scias ke kelkfoje ordinara drogo, anstataŭ ol kuraci — kaj eĉ kiam ĝi kuracas — okazigas aliajn malsanojn precize kaŭzitajn de la sama farmaciaĵo intencanta kuraci.

La naturmetodaj kuracistoj, estante kontraŭ superemo, favoras toleremon kaj kunekziston. Ilia nura intenco kaj klopodo estas: HELPI LA NATURON KURACI, ne anstataŭigi la naturan laboron.
Manŝele do la celo de ENA estas la jena:

a) interligi fakulojn kaj interesulojn pri naturkuracado kaj interŝanĝi informojn pri la temo;
b) veki intereson pri naturkuracado ĉe Esperantistoj;
c) veki intereson pri Esperanto ĉe tiaj neesperantaj fakuloj.

La Asocio publikigas al novaj membroj sendas ateston kaj membrodiplomon kontraŭ la membrokotizo de almenaŭ unu dolaro(aŭ egalvaloro) pojare.

Estu membro de ENA ne nur naturkuracistoj mem, sed ankaŭ interesuloj kiuj dezirus scipovi kaj malkovri la enhavon de la naturmetoda kuracado. Petante informojn, bv aldoni respondkuponon por la respondo. Bv diskonigi ĉi tiun anoncon-informon. Dankon.

Tradicia Ĉina Medicino (TĈM)

Freŝa Maro, Ĉinio

Kun historio pli ol 2000 jara, Tradicia Ĉina Medicino (TĈM) formis unikan sistemon al diagnozo kaj malsano-kuracado. La TĈM-a esplorado estas diferenca de la Okcidenta medicino (sed la celo, iuj medikamentoj kaj iuj principoj de malsano-kuracado estas simila). TĈM-a komprenado de homa korpo kaj malsano estas bazita de la tuta kompreno de naturo, universo kaj homo laŭ la teorioj de Huang Di (Flava Imperiestro)-a *Klasiko de Interna Medicino* (*Huang Di Neijing* en ĉina lingvo), Konfuceanismo, Daŭismo, kaj iuj fremdaj teorioj de medicino ambaŭ antikva kaj nuntempa. La kuracado de malsano estas ĉefe bazita de la diagnozado kaj kuracado de sindromoj, ofte ne nur surbazanta sur iu simptomo aŭ iu malsano. Tio estas kiel la koncepto de nuntempa sistema teorio.

La TĈM taksas *zang-fu* (viscero) (1) organojn kiel la kernon de homa korpo. Histo kaj organoj estas konektata tra reto de kanaloj kaj angioj interne de la homa korpo. *Ĉi* funkcias kiel ia transportilo de informo tra *ĝing kaj luo* (meridiano kaj kanalo) sistemo sub haŭto. Patologie, la misfunkcio de zang-fu organoj povas esti reflektata sur la korpa surfaco tra la reto, kaj samtempe, malsanoj de korpa surfaca histo povas rilati zang-fu organojn. Afektita zang aŭ fu organoj povas ankaŭ influi unu la alian tra internaj konektoj. La kuracado de Tradicia Ĉina Medicino komencas kun la analizo de la tuta sistemo, poste fokusiĝas sur la korektado de patologiaj ŝanĝoj tra realĝustigao de la funkcio de la zang-fu organoj. Tio estas kiel informa traktado kaj kuracas per cibernetika pensado.

Taksado de sindromo ne nur inkluzivas la kaŭzon, mekanismon, lokon kaj naturon de la malsano, sed ankaŭ la diferencon de sindromoj. Tial, tiujn kun identaj malsanoj oni povas taksi en diferencaj metodoj, kaj alie, diferencaj malsanoj povas rezulti la saman sindromon kaj taksi en similaj metodoj.

La klinikaj diagnozo kaj taksado en Tradicia Ĉina Medicino estas ĉefe bazitaj sur la jin-jang kaj kvin elementoj teorioj. Tiuj teorioj aplikas la fenomenojn kaj leĝojn de naturo studi la fiziologiajn aktivadojn kaj patologiajn ŝanĝojn de la homa korpo kaj ĝiajn interrilatecojn. La tipaj TĈM terapioj inkluzivas *akupunkturon* (*zhen Jiu* en ĉina lingvo. *Zhen* estas akupunkturo, kaj *Jiu* estas *mokso*. En TĈM la du kuracaj metodoj estas uzataj kune, ne nur akupunkturo. Tiel la kuraca efiko estas pli bona), herban medicinon kaj ĉigong ekzercojn, ktp.

Programo de la 3-a INA-konferenco: (anticipa programo, la stato el la 24.02.2008)

11.07.2008, vendredo

- alventago por frualvenantoj, de la 16-a horo akcepto en la restoracio "Artemis" (Welfenhof) poksime al la ĉefa stacidomo.

***Vespere*:** vespermanĝo laŭ individua mendo, interkona vespero

12.07., sabato Tago 1

Antaŭtagmeze:

- alveno de partoprenantoj;
- estraro-kunsidoj (paralele)

Tagmanĝo – individue en bufedoj (kun e-lingvaj manĝokartoj) (same en la sekvaj ses tagoj)

Posttagmeze:

1) Solena malfermo de la 3-a INA-konferenco:
   - sinprezento de konferencanoj,
   - raporto pri la 2-a INA-konferenco en Shanghai
2) **ekskurso** tra la urbo Herzberg, la kastelo kaj la kastela muzeo

***Vespere*:** 19:00 komuna vespermanĝo en la greka restoracio „Artemis"

Festvespero (kune kun ICH) okaze de la 2-a naskiĝfesto de la Esperanto-urbo

13.07., dimanĉo Tago 2

Antaŭtagmeze: tri prelegoj je 45 min kun du 10-minutaj paŭzoj

1) prelego Herbokuracado en Eŭropo, s-ro Harald Schicke;
2) prelego Herbokuracado en Ĉinio, s-ro Wang Disheng;
3) prelego Herbokuracado en Meksiko, s-ino Natalia Stalboun.

***Posttagmeze*, ekde 16:00:**

- Publika aranĝo por neesperantistoj; **Temo** "La cxefaj trajtoj de la TĈM". (gvidos s-ro Wahg Disheng, Ĉinio; interpretos s-ro Harald Schicke, Germanio)

***Vespere*:** vespermanĝo (INA)

14.07., lundo Tago 3

Antaŭtagmeze: vizito en la urbodomo de Herzberg, akcepto ĉe la urbestro de la Esperanto-urbo, ekskurso al Rhume-fonto.

Posttagmeze: du prelegoj je 60 min kun 15-minuta kafo-paŭzo

1) prelego pri akvokuracado,
- prelegas s-ro Harald Schicke, Germanio

2) prelego "Pri homeopatio, (super-)naturkuracado kaj aliaj aferoj".
- prelegas s-ro Kees Ruig, Nederlando

***Vespere*:** komuna vespermanĝo kun reprezentantoj de la Esperanto-urbo, vespera literatura programo kun aŭkcio de esperantaĵoj (favore al ICH)

15.07., mardo Tago 4

Tuttaga ekskurso - al la Nacia Parko Harz (kun promeno en la fabeleca vilaĝo Lonau, vizito de akvotretado)

Vespere: komuna vespermanĝo, E-kulturvespero kun muziko, E-filmoj

16.07., merkredo Tago 5

Antaŭtagmeze:

1) prelego "Pri ginsengo el orienta vidpunkto", s-ro Wang Disheng
2) prelego "Pri ginsengo el okcidenta vidpunkto", s-ro Harald Schicke
3) ekskurso al ginsengo-vendejo de s-ino Joeng-ok Song, Germanio/Koreio

Posttagmeze:.

1) prelego "Pri herbomigrado", s-ro Harald Schicke
2) exkurso "herbomigrado" gvidos s-ro Harald Schicke kun loka ĉiĉerono

***Vespere*:** internacia orgenkoncerto en la Nicolai-preĝejo (aparte pagenda)

17.07., ĵaŭdo Tago 6

Antaŭtagmeze:

1) prelego "La bazaj principoj de akupunkturo kaj kelkaj rezultoj de ilia aplikado en la praktiko", prelegas s-no Natalia Stalboun, Mexico
2) prelego, ??
3) prelego, ??

Posttagmeze: : du prelegoj kun 15-minuta kafo-paŭzoj

1) prelego "Abeloj kaj abel-produktoj en naturkuracado",
- prelegas s-ino Rosa Ebel, Germanio

2) ekskurso al abelisto, s-ro Quellmalz en la najbara urbeto Bad Lauterberg

***Vespere*:** adiaŭa vespermanĝo INA

18.07., vendredo Tago 7

Antaŭtagmeze: tri prelegoj je 45 min kun du 10-minutaj paŭzoj

1) prelego "Pri ajlo, la potenca natura antibiotiko"
- prelegas s-ro Harald Schicke

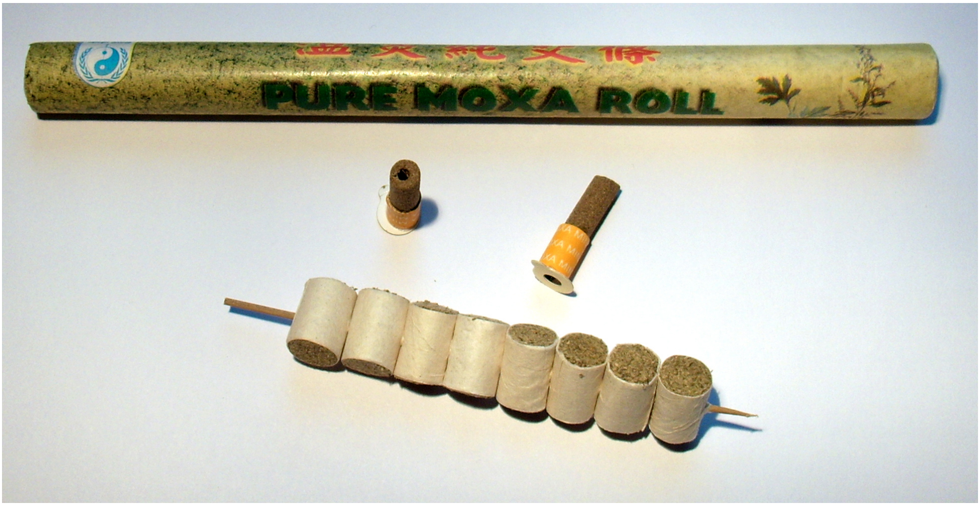
2) prelego, ??
3) prelego, ??

Posttagmeze: du prelegoj je 60 min kun 15 min kafopaŭzo

1) prelego ??
2) prelego ??

***Vespere*:** komuna vespermanĝo kun bunta adiaŭa vespero, muziko, dancado, lotumado de esperantaĵoj…

***19.07., sabato* –** plua veturo al Roterdamo, al la 93-a UK



Diversaj moksaĵoj: rulaĵo, memgluaj ĉapeletoj kaj simplaj

Taksado de akupunkturo kaj mokso estas efektivigata per stimulado de donitaj areoj de ekstera korpo. Herba medicino funkcias sur zang-organoj n interne, kaj ĉigong revigligas orde la informan fluon interne de la reto tra reguligado de Ĉi. Tiuj terapioj aperas tre diferencaj en emfazi la supozojn kaj komprenadojn en naturo de homa korpo kaj ĝian lokon en la universo. Iuj sciencistoj priskrikas la taksadon de malsanoj per herba medikamento, a-kupunkturo kaj ĉigong kiel "informa nterapion".

En nuna Ĉinio oni taksas malsanojn ofte kombinante la metodojn de ĉina, okcidenta kaj diversaj naciaj medicinoj, kaj vaste uzi modernajn eletronikajn instrumentojn kaj komputilon, iuj efikaj kuracmetodoj estas jam enmetataj en komputilon por analizo kaj efika utilo. Ni ankaŭ faras kemian ekzamenon por tradiciaj herbaj medikamentoj. Ĉinaj medicinaj laborantoj ofte faras akade-mian interfluon kun en-eksteraj kole-goj. TĈM ne nur apartenas al Ĉinio, ankaŭ apartenas al la mondo.

Klarigo de terminoj

1. Ĉi

a. Vitala energio, rafinita nutra substanco fluanta en korpo, ekz. esenco de akvo kaj manĝaĵo, enspi-rita aero.

b. Funkcia aktivado (de internaj orga-noj kaj histoj), ekz. ĉi-o de la kvin zang-organoj, ĉi-o de la ses fu-or-ganoj.

c. Unu el la afekciitaj fazoj aŭ stadioj en akuta febra malsano.

2. ***Ĝing kaj luo***

Ĝing-kanaloj kaj lŭo-branĉoj (lŭo-kanalo) tra kiuj ĉi-o (vitala energio) kaj sango cirkulas kaj per kiuj internaj organoj rilatas kun supraĵaj organoj kaj histoj, farante korpon organika tuto; ĝing-oj estas grandaj kaj vertikalaj kaj troviĝas profunde de la korpo, funkciante kiel ĉefaj pasejoj por ĉi-a kaj sanga cirkulado, kaj lŭo-oj estas branĉoj de ĝing-oj kaj troviĝas supraĵe de la korpo, interkonektante

3. ***Zang-fu***

Zang-organoj kaj fu-organoj, visceroj inkluzive de la kvin solidaj organoj, ses kavaj organoj kaj eksterordinaraj fu-organoj.

4. ***Jin kaj jang***

Ĉina antikva filozofia koncepto; ĝenerala termino por la du kontraŭaj aspektoj de afero en la naturo interrilatantaj unu kun la alia; jin-o kaj jang-o estas du fundamentaj principoj aŭ fortoj en universo, ĉiam

kontraŭaj kaj komplementaj unu la alian; tiu ĉi teorio estas vaste aplikata al tradicia ĉina medicino por esprimi diversajn antitezojn en anatomio, fiziologio, patologio, diagnozo kaj kuracado, ekz. virineco, interno, malvarmo, hipofunkcio kaj inhibicio apartenas al jin-o, ekstero, varmo, hiperfunkcio kaj ekscitado al jang-o.

Sanprotekto en Vintro

Freŝa Maro, Ĉinio

VINTRE oni tre facile suferas de iuj oftaj malsanoj. Kial?

La san-protekta teorio de la ĉina medicino montras, ke vintre ĉio sin kaŝas kaj ankaŭ la vitala energio jin en la homa korpo tendencas al vigliĝo, dum la vitala energio jang malvigliĝas kaj pro tio oni estas facile atakita de multaj malsanoj. Oni devas obei la naturajn leĝojn kaj doni grandan atenton al protekto de jin, ĉar vintro koncernas la *renojn*, kiuj havas striktan rilaton kun la homaj kresko, generado, fortikiĝo kaj seniliĝo, tial protekto de la vitala energio en la renoj estas bazo de la sano kaj prokrasto de la senileco.

Por toniki la renojn oni devas atenti antaŭ ĉio la regulojn de siaj ĉiutagaj vivo, trinkado, manĝado, ripozo kaj laboro.

Por tio la manĝaĵoj ne devas esti tre salaj, ĉar salo malutilas al la renoj. Tiam por modere sin toniki oni povas manĝi bestajn hepatojn kaj renojn, polpon, sepion, angilon, holoturion, sezamsemojn, arakidsemojn, juglandojn, sojfabojn k.a.

Vintre oni devas esti vestita dike, ĝustatempe pliigi aŭ malpliigi vestojn laŭ ŝanĝiĝo de la vetero kaj precipe teni la piedojn en varmo. Ĉar la piedkavoj estas malproksimaj de la koro, al ili cirkulas malpli da sango, kaj plie, la tavolo de graso en la piedplatoj estas maldika, pro tio por ili estas malfacile konservi varmon, kaj ili estas facile atakataj de malvarmo. Se la piedplatoj suferas de malvarmo, tio do malutilas al la tuta korpo kaj kaŭzas malvarmumiĝon, doloron en la talio, gamboj kaj ventro kaj eĉ dismenoreon. Tial oni devas varme vesti la piedojn, ofte movi ilin kaj ne longe stari senmove eksterdome. Antaŭ la enlitiĝo oni devas bani siajn piedojn en varmeta akvo kaj forte froti ilin, kio utilas al la sangcirkulado, konservo de varmo, mallaciĝo, dormado kaj rezisto kontraŭ malvarmo.

Oni devas teni sian loĝejon en taŭgaj temperaturo kaj humideco, kun aero freŝa kaj oksigeno sufiĉa. Oni devas frue enlitiĝi kaj malfrue ellitiĝi. La ĉiutaga vivo devas esti en ordo.

Necesas preni taŭgajn paŝojn por preventi oftajn malsanojn vintre.

En frosta vintro la haŭto tre facile suferas de malvarmo kaj pro tio malglatiĝas sangcirkulado, kio facile kaŭzas

frostabsceson. Por preventi frostabsceson oni devas aktive partopreni sportojn por fortikiĝo, glata sangcirkulado kaj leviĝo de la rezistpovo kontraŭ malvarmo kaj malsanoj. Vintre oni ne devas porti tre mallarĝajn ŝuojn. Atakite de frosto, la manoj kaj piedoj ne devas esti varmigitaj tuj apud fajro nek banitaj en varma akvo. Estas popoldiro: efike kuraci somere la malsanojn okazintajn vintre. Por kuraci frostabsceson oni povas somere pisti ajlon, varmigi la pistaĵon sub la suno kaj per ĝi ŝmiri la korpoparton de frostabsceso, tio preventas la recidivon de frostabsceso.

Vintre la malvarma klimato malfortigas la funkciojn de la supra spirkanalo, kaj sekve de tio patogenaj faktoroj, virusoj kaj bakterioj kaŝitaj en la spirkanaloj do atakas la organismon kaj kaŭzas infektiĝon al la supra spirkanalo kaj recidivon de trakeito. Por preventi trakeiton oni devas fari konvenajn sportojn kaj lavi la vizaĝon per malvarma akvo cele levi la rezistpovon kontraŭ malvarmo kaj krome, ankaŭ multe sin sunumi, spiri freŝan aeron, preni malpli da akraj manĝaĵoj, sed pli da nutroriĉaj legomoj kaj fruktoj, kiaj rafano, tomato, piro kaj oranĝo.

Vintre gripo furiozas. Tio estas ĉefa kaŭzo de trakeito kaj graviĝo de iuj malsanoj. Preventi gripon ja estas grave. Jen simpla, tamen efika metodo: fermi la pordon kaj fenestrojn antaŭ enlitiĝo, vaporigi vinagron en poto, por ke la vaporigita vinagro saturu la aeron de la ĉambro. La kvanto de la vaporigita vinagro estas 6-12 ml por ĉiu kubmetro. Faru tion unufoje ĉiutage, po unu horo. Tion faru 3-5 fojojn kontinue.

Vintre la mezaĝuloj kaj maljunuloj devas fari ĉion eblan por preventi cerbkaj kardiovaskulajn malsanojn. Ili devas doni grandan atenton al evito de malvarmo kaj konservo de varmo, ĝustatempe pliigi kaj malpliigi vestojn, porti malstriktan veston por ke la sango facile cirkuladu, racie reguligi ĉiutagan vivon, ne preni tro da oleozaj kaj dolĉaj manĝaĵoj, preni nutroriĉajn kaj delikatajn manĝaĵojn, ne fumi, nek multe drinki, nek tro laciĝi. Ili estu ĉiam kvietaj kaj bonhumoraj, ne koleru, nek malpaciencu, nek mornu. Kaj necesas por ili ankaŭ atenti ŝanĝiĝon de sia malsano, regule viziti kuraciston kaj preni konvenajn medikamentojn por eviti graviĝon de la malsano.

Klarigo de terminoj

Reno

unu el la kvin zang-organoj, kiu konservas generan kaj nutran esencojn; kreskado kaj maturiĝo de cerbo, medolo kaj osto intime rilatas al rena esenco; la rena ĉi-o alfluas al oreloj kaj regas ekskreciadon de urino kaj feko; la reno helpas pulmon en spirado kaj servas kiel ĉefa organo por reguligi akvan metabolo en homa korpo kunlabore kun pulmo kaj lieno.

A l i ĝ i l o

al la 3-a INA-konferenco en Herzberg

de la12-a ĝis la19-a de julio 2008

Familia nomo ______________________________

Persona nomo ______________________________

Naskiĝdato (kompleta) ________________________ Sekso (substreku): vira / ina

Poŝta adreso ____

____

Telefono________________________ Fakso ______________________

Elektronika poŝto / TTT-paĝo ______________________________________

Mi aliĝas en kategorio ________ kaj pagas ______________ EUR aliĝkotizon

Mi petas tranoktadon de la __________a ĝis la __________a de julio 2008**:**
(prezo por persono pro nokto).

1) en privata apartamento por ĉ. 20-25 EUR (por minimume 2 personoj) ________ noktoj

Mi dividos la apartamenton kun ______________________________________

2) en hotelĉambro kun matenmanĝo) ________ noktoj

- ☐ 1-lita ĉambro por ĉ. 40 EUR
- ☐ 2-lita ĉambro por ĉ. 30-35 EUR ,

Mi dividos la hotelĉambron kun ______________________________________

3) en 4-stela hotelo kun matenmanĝo) ________ noktoj

- ☐ 1-lita ĉambro por ĉ. 50 EUR
- ☐ 2-lita ĉambro por ĉ. 40-45 EUR

Mi dividos la hotelĉambron kun ______________________________________

Mi ĝiras entute __________ EUR je la (dato) ______________________

- ☐ al la INA-konto en Germanio:
  k-to n-ro 31 01 65 93 85, BLZ 320 500 00, Sparkasse Krefeld
- ☐ al la INA-konto ĉe UEA "**ena-y**"

Rimarkoj:

Mi venos per trajno / aŭto ☐ Mi estas vegetarano

Subskribo ______________________ Dato ______________________

* *

Bonvolu resendi la plenigitan aliĝilon al la suba adreso:

Per poŝto: Rosa Ebel, Schmiedestr. 99, D-47809, Krefeld, Germanio

Rete: **ina-asocio@web.de**