

Je via sano! – Ĉu vere je mia sano?

Oldřich Arnošt Fischer

Prelego por Esperantista Klubo en Brno, la 7-an de februaro 2018

Moto: „*Mi ne ŝatas la vorton NUR apartenigante ĝin al la vortoj,
kiuj endanĝerigas la vivon.*

NUR preterveturi,

NUR elklini sin,

NUR submeti sin al ĉesigo de gravedeco.

En fino de tiu ĉi vorto la morto embuskas.“

Max Kašparů

La vorto „alkoholo“ devenas el araba lingvo. Tiu ĉi prelego temas precipe pri la alkoholoj etanolo $\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$ kaj metanolo $\text{CH}_3\text{-OH}$.

La etanolo

La etanolo estas senkolora fluidaĵo, kiu bele odoras kaj facile vaporiĝas. La vaporoj de alkoholo povas bruli. En naturo la etanolo ofte estas kreata el arba limfo aŭ fruktaj fluidaĵoj. Mikroorganismoj el la genro *Saccharomyces* fermentas simplajn sukerojn (ekzemple glukozon) kreante etanolon. Tial sur arbostumpoj oni povas observi muŝojn, formikojn, krabrojn, cetoniojn kaj aliajn insektojn, kiuj lekas fermentitan limfon. En naturo ekestas nur fluidaĵo kun 14 % da etanolo, ĉar la mikroorganismoj, kiuj produktas la etanolon, estas veneniĝitaj per sia propra produkto.

Aliaj bakterioj (*Acetobacter* spp.) kreas el la etanolo vinagron (acetacidon).

Verŝajne jam prahomoj gustumis fermentitajn fluidaĵojn kaj faris la unuajn eksperimentojn kun fermentado de sukeroj. El antikvaj tekstoj de babilonaj, ĉiniaj, egiptaj, grekaj, romiaj kaj aliaj aŭtoroj oni eksciis, ke homoj bone sciis ne nur plezuron, sed ankaŭ postsekvojn de trinkado (drinkado) de la etanolo. Per alkoholo aŭ vinagro oni plibonigis kvaliton de akvo. En la 12-a jarcento oni eltrovis distililon, kiu ebligas produkti alkoholaĵojn kun granda amaso da etanolo. En nia socio la etanolo estas parto de nia kulturo. Multe da popolaj kantoj temas pri trinkado de alkoholo. Ekzistas diversaj kutimoj kaj ritualoj, en kiuj la etanolo ludas signifan rolon.

La etanolo estas senkolora, bonodora fluidaĵo. Ĝia fandotemperaturo estas $-114,4\text{ }^\circ\text{C}$, boltemperaturo $78,3\text{ }^\circ\text{C}$ (en normala atmosfera premo). Ĝi brulas je la temperaturo $425\text{ }^\circ\text{C}$. Dum kreado de etanolo ĉiam ekestas iomete da metanolo. Oni uzas la etanolon kiel solvanton, fuelon, ne tre efikan desinfektaĵon (tute neefikan kontraŭ sporoj de bakterioj kaj fungoj). Ĝi estas utila ĥemiaĵo – sed **nur se ĝi ne estas trinkata (drinkata)**.

En Ĉeĥa Respubliko (ĈR) la etanolo estas abuzata precipe en formoj de biero, vino kaj diversaj brandoj. Enkavon de la etanolo oni markas per gradoj ($^\circ$). 1 ° da etanolo = 3 ° . Ekzemple la 12° biero enhavas 4 ° da etanolo.

Jam eksterlandanoj, kiuj vizitis nian landon en la 18-a kaj 19-a jarcentoj, kritikis niajn antaŭulojn, ke ili drinkas multe da biero kaj aliaj alkoholaĵoj. Neniam en ĈR estis prohibicio, sed granda indulgemo ne estas bona, ĉar nun ĈR apartenas al landoj kun granda konsumo de la etanolo, **la 6-a lando en la mondo**.

En Ĉeĥa Respubliko estas granda toleremo al alkoholo, la problemo estas bagateligata. Dum socialismo regantaj komunistoj, same kiel nunaj regantoj, la drinkadon subtenis. Ili bone sciis (kaj scias), ke **super demoralizitaj homoj oni povas facile regi**.

Se oni post Velura Revolucio (1989) malpremis vendi la alkoholaĵojn en bufedo de la Parlamento de ĈR, post balotado en oktobro 2017 nova registraro la vendadon de alkoholaĵoj en la Parlamento denove permesis.

Alkoholo en nia socio estas adorata. En Ĉeĥa Respubliko 14 % da adoltaj homoj trinkas alkoholaĵojn ĉiutage aŭ ĉiun duan tagon. En la jaro 1989 meza konzumado estis 8,2 litroj da 96% alkoholo por persono por la jaro. Nuna meza konzumado estas 12 litroj da 96% alkoholo por persono por la jaro.

Ĉiu la kvara viro (25 %) kaj ĉiu la deka virino (10 %) havas problemojn kun alkoholo. El 15-jaraj infanoj eĉ 94 % jam havas praktikajn spertojn kun alkoholaĵoj.

En gastejoj oni ofte vendas tre salitajn kaj spicitajn manĝaĵojn, por ke gastoj elspezi multe da mono por trinkaĵoj. Nealkohola trinkaĵo ofte estas pli multekosta ol la alkoholaĵo (precipe biero). „Trejnitaĵ“ drinkuloj kapablas trinki eĉ 15 duonlitrajn glasojn da biero (10°-12°) dum unu vizito de gastejo.

Alkoholo (etanolo) estas insidema pro tio, ke ĝi atakas homon jam en familia rondo. Ne ekzistas familia soleno, kie infanoj ne rigardus plenkreskulojn trinki diversajn alkoholaĵojn. „Je via sano!“ Se oni ion solenas, estas bela etoso, ĉiuj estas ĝojaj, kaj tiam iu donas al infano iun alkoholaĵon (ekzemple dolĉan vinon aŭ likvoron), por ke ĝi iomete gustumu. Jam 8-10-jaraj infanoj komencas trinki. En lernejo oni ne permesas trinki alkoholaĵon, tial lernantoj trinkas la alkoholaĵojn kaŝe. Studentoj de mezlernejoj kaj universitatoj trinkas la alkoholaĵojn publike. Diversaj agadoj (eĉ sportaj kaj turismaj agadoj) preskaŭ ĉiam finiĝas en gastejo. En laborlokoj (precipe en laboristaj kolektivoj) novaj laboristoj devas gastigi per alkoholaĵoj siajn kunlaborantojn kaj ĉefoj. Boteloj da alkoholo estas taŭgaj (anstataŭ mono) por korupto de kuracistoj, oficistoj, instruistoj, laboristoj de aŭtomobilaj riparejoj kaj aliaj metiistoj. Fajroestingistoj, ĉasistoj k.a. trinkas (drinkas). Familiaj solenoj estas senĉesaj: naskiĝtagoj, promocioj, naskiĝoj de infanoj, akiro de stirkarto kaj multe da aliaj eventoj. Eĉ se homo mortos, post lia entombigado preskaŭ ĉiuj (krome la mortinto kaj stirantoj) trinkas/drinkas iujn alkoholaĵojn.

Malgrandaj infanoj ofte timas ebrulojn, ĉar ili ofte parolas laŭte kaj kondutas strange. Puberuloj observante la ebrulojn amuziĝas. Knaboj ofte imitas la ebrulon aŭ mem ebrias (aŭ ili nur simulas la ebricon, por aspekti interese). Knabinoj pensas pli praktike: al ili ne plaĉus la partnero, kiu vomitus sur tapiŝon aŭ elspezus multe da mono por alkoholaĵoj.

Ĉefa mito pri alkoholo, kiun subtenas reklamoj, estas tiu, ke se oni trinkas (misuzas) la etanolon en malgrandaj dozoj, ĝi ne estas danĝera kaj helpas al homo.

Efikoj de etanolo

Por organismo de homo la etanolo (alkoholo) estas venena. Neniu ĉelo de sana homo la alkoholon bezonas aŭ kreas. Se alkoholo estas tiel venena, ke ĝi venenigas eĉ la mikroorganismojn, kiuj ĝin produktas, kial homoj la alkoholon trinkas?

En organismo la alkoholo estas ensorbata per digesta trakto, pulmo, urina veziko, peritoneo, pleŭro.

La veneno, nomata alkoholo, influas cerbumon diversmaniere. Ĝi atakas unafoje kortekson (grisan cerbuman substancon, danke al kiu la homo estas la homo), poste subkorteksajn centrojn, cerebelon, mjelan bulbon.

La ebrulo ne kontrolas sian konduton – lia kortekso estas blokata. Kaŭze de alkoholo homo ne tre sentas doloron. En mezepoko oni uzadis la alkoholon kiel primitiva anestezaĵo, precipe por amputadoj de brakoj kaj kruroj. La alkoholo influas cerbeton, tial ebria homo ne estas sperta kaj ŝanceliras. Hipokampo en la cerbo estas signifa por memoro kaj pensado. Se la alkoholo atakas la hipokampon, la ebrulo ne memortenas, kion li faris, kio okazis, kiam li estis ebria.

La alkoholo estas neniigata en hepato, elspirata kaj parte ellasita per urino.

La hepato estas la plej granda glando de korpo. La enzimo alkoholdehidrogenazo kreas el la etanolo acetaldehidon. La acetaldehido $\text{CH}_3\text{-CO-H}$ estas tre venena kaj kancerogena substanco. Kaŭze de acetaldehido la ebruloj vomitas. Alia enzimo kreas el la acetaldehido acetacidon (vinagron). La acetacido CH_3COOH povas esti uzata per metabolismo, sed granda amaso de la acido kaŭzas hepatajn cirhozajn (tio signifas, ke en la hepato plimultiĝas konektiva histo, popole dirite „la hepato malmoliĝas“). La alkoholo donas al korpo multe da energio. 1 g de pura alkoholo = 29,7 kJ (7,1 kcal). Tial homoj, kiuj drinkas, ofte estas dikaj.

Multe da drinkuloj ankaŭ fumas, tial damaĝo de organismo pligrandiĝas. Ankaŭ kombinacioj de diversaj medikamentoj kun la etanolo estas danĝeraj.

Malgrandaj infanoj (ĝis la aĝo 5 jaroj) ne havas alkoholdehidrogenazon, tial ili povas facile venenigi per alkoholo. Japanoj, indianoj kaj virinoj ne havas multe da alkoholdehidrogenazo, tial ili ne estas tre rezistaj kontraŭ la alkoholo.

Danĝereco de la etanolo konsistas precipe de tio, ke homo facile alkutimiĝas al trinkado de alkoholaĵoj. Infanoj renkontiĝas etanolon jam en uteroj de siaj patrinoj, ĉar la etanolo facile penetras placenton damaĝante novan vivon.

Alkoholo kaj sporto

Multe da personoj profitas de fabrikado kaj vendado de alkoholo. Tial ili faras grandan reklamon al trinkado. Tre insidema kaj kanajla estas misuzado de sporto por alkoholaj reklamoj. Produktantoj de alkoholaĵoj finance subtenas sportistojn, kiuj al ili faras reklamojn. Ili bone scias, ke plimulte da favoruloj ne fariĝos sportistoj, sed pagas por alkoholaĵojn kaj povas fariĝi fidelaj aĉetantoj de alkoholaĵoj. Ankaŭ multe da sportistoj trinkas aŭ eĉ drinkas.

Mitoj pri la alkoholo

La ĉefa mito estas, ke la alkoholo (en malgranda amaso) estas sana. Tio estas malvero. Neniu korpa ĉelo bezonas aŭ produktas la alkoholon.

Denaske homoj estas influataj de ekzemploj de aliuloj kaj reklamoj je alkoholo. Psihiko funkcias interese: **ju pli malbona estas la ago des pli honestaj estas argumentoj por ĝia senkulpigo.**

Ekzemple (A = argumento de alkoholulo, E = ekspliko):

A: La alkoholo estas sana, ĉar ĝi helpas al digesto. Ekzemple glaseto da biero estas sana.

E: En biero helpas precipe lupolo (amara planta polvo el *Humulus lupulus*), sed la alkoholo stimulas hipotalamon, kie situas centro de malsato. Apetiton oni povas subteni per senalkoholaj trinkaĵoj. La alkoholo atakas hepaton, pankreaton, renojn. Hepata cirhozo kaj kanceraj de pankreato kaj dika intesto estas oftaj sinsekvoj de drinkado. Oni povas trinki ekzemple senalkoholan bieron.

A: La alkoholo vintre varmigas.

E: Malvero. La alkoholo nur plilarĝigas vazojn, tial la ebrulo subjektive sentas varmecon. Sed li fakte multe da sia temperaturo perdas, kaŭze de la alkoholo li povas facile malvarmumi aŭ eĉ frosti.

A: Precipe ruĝa vino estas tre sana, ĉar ĝi helpas krei ruĝajn sangajn ĉelojn (eritrocitojn). Vinoj enhavas kontraŭoksidantojn.

E: Nonsenco. Ruĝa vino estas ruĝa danke al plantaj koloriloj (antocianinoj), kiuj tute ne influas kreadon de sango. En fruktoj kaj legomo, viando, splenoj kaj hepatoj de bestoj estas pli multe da substancoj, kiuj helpas al kreado de sango, kaj ol en vino. Fontoj de kontraŭoksidantoj estas en freŝa legomo, semoj de plantoj. Tial vi ne bezonas trinki vinon (alkoholaĵon).

A: Biero donas al mi la vitaminon B.

E: Malvero. La alkoholo blokas ensorbon de tiamino (B₁) kaj aliaj vitaminoj de la grupo B. Alkoholuloj suferas de manko de vitaminoj kaŭze de la alkoholo. Fonto de la vitamino B estas gisto, kiun vi povas konzumi sen alkoholo.

A: La alkoholo helpas kontraŭ infarktoj.

E: Malvero. La alkoholo plialtigas sangopremon, tial ĝi pligrandigas riskon de infarkton kaj apopleksioj.

A: La alkoholo trankviligas.

E: La alkoholo faras apation. Tre alarma estas efiko de alkoholo kontraŭ dormo. La plej efika fazo de la dormado estas la fazo ROM (Rapidaj Okulaj Movadoj), en kiu cerbumo purigas sin. La alkoholo tute neniigas la fazon ROM. Tio signifas, ke alkoholulo malbone dormadas.

A: Homoj, kiuj ne evitas alkoholon, estas sinceranimaj bonkoruloj.

E: Se fiuloj volas iun trompi, ili ofte uzadas alkoholon. Ili bone scias, ke la alkoholo malfortigas volon de homo. Multe da malbonaj kontraktoj estis faritaj kun helpo de la alkoholo.

A: La alkoholo homojn proksimigas. Ĝi helpas al homoj rompi barierojn.

E: Kaŭze de nesufiĉa memkontrolado ebruloj rapide ekirilatas. Ebruloj eĉ virinaĉojn konsideras belulinoj. Post sobriĝo ili ofte bedaŭras, kun kiu ili amikiĝis.

A: La alkoholo kuraĝas.

E: La alkoholo kaŭzas nesentemon al propra doloro kaj la doloro de aliuloj. Manbatoj de ebruloj estas tre brutalaj. Soldatoj de ĉiuj armeoj ricevas la alkoholon antaŭ batalo, por ke kondukti kiel bestaĉuloj, ne senti doloron kaj precipe ne pensu, por kies interesoj ili devas batali.

A: In vino veritas. (En vino estas la vero.)

E: La alkoholo blokas partojn de cerbumo, kiuj kontrolas konduton kaj memkontrolon. Ebria homo ofte diras „veron“ kaj post sobriĝo devas pardonpeti. Ĉiuj ebruloj senkontrolle parolaĉas. Oni devas scii ambaŭ duonojn de la proverbo: In vino veritas – in akvo sanitas. (En vino estas la vero – en akvo estas la sano.)

A: Trinkado de la alkoholo en malgrandaj amasoj kaj neofte ne damaĝas.

E: La alkoholo estas veneno, kiu ĉiam damaĝas. Ĉiu alkoholulo komencis tiel, ke li sian trinkadon perfekte kontrolis.

A: Danke al la alkoholo ĉio estas pli facila.

E: Kaŭze de alkoholo homoj ne kapablas solvi sian problemon, sed kreas novan problemon: dependecon je la alkoholo.

Ebriecoj

Se homo estas ebrieta, li estas ĝoja, liaj okuloj brilas, la homo laŭte kaj multe parolas, ridas, estas memkonscia, eĉ aplomba. Tio signifas, ke estas atakita kortekso.

En la dua fazo, kiam estas atakitaj subkortekso kaj cerebela (cerbeto), la ebrulo kondutas sin netolereme, kriacas, kantaças, ne kontrolas sian parolado, havas ruĝan facon. La ebrulo suferas de kapturnoj, ŝanceliras laŭ vidas duoble. Li povas esti laca, dormema, ofte vomitas.

En la tria fazo fako de la ebrulo estas pala. La ebrulo perdas sian konscion, senkontrolas pisas kaj fekas. Muskoloj estas malfortaj, spirado malrapida. Iam la ebrulo estas konfuza. Li povas morti kaŭze de paralizo de spira centro, kiu situas en mjela bulbo. - „Je via sano!“

Kiom da manbatoj, akcidentoj, disfaloj de edzeco, perfidoj kaj krimoj estis kaŭzataj post trinkado de alkoholo!

Alkoholismo estas ĥronika malsano, kiu damaĝas ne nur la alkoholulon, sed ankaŭ liajn proksimumojn, precipe familianojn. La alkoholismo estas dependeco de alkoholo. La malsano estas kuracebla.

La alkoholismo havas kvar fazojn:

1. Komenco

Homo ne estas ebria, nur ebrieta. Li ne trinkas regule. Se li trinkas, li preferas kvalitajn alkoholaĵojn.

2. Averta

Homo ebrias, drinkas diversajn alkoholaĵojn, serĉas kompanion de similaj drinkuloj, plialtigas dozojn. Li ankoraŭ kapablas labori, sed bone faras nur stereotipan laboron. Li malbone lernas. Se ebrulo estas kritikata, li arde sin defendas („Mi ne drinkas!“). Sed li jam ofte drinkas kaŝe, farante sekretajn deponojn da alkoholaĵoj (unu botelo hejme, unu botelo en laborloko k.a.). La alkoholulo promesas (precipe tion, ke li jam neniam plu drinkos), sed ne plenumas siajn promesojn. Li ofte mensogas. Precipe li serĉas kialojn por drinkado. Hepato produktas pli multe da alkoholdehidrogenazo, tial la alkoholulo toleras pli grandajn dozojn da alkoholo ol antaŭe. (Homoj naive diradas: „Bravulo. Li scias trinki.“). Tuta familio suferas de malbona konduto de la alkoholulo. Por ke akiri la saman efikon de alkoholo, la alkoholulo pligrandigas dozojn da alkoholo.

3. Decido

La alkoholulo jam havas sanajn problemojn (hepato, intestoj, renoj). Tiam li jam ne havas amikojn, familion, laboron. Li prunteprenas monon, sed ne pruntedonas ilin. Fakte li en socio estas izolita, tute sola. Komplikacioj estas epilepsio, halucinoj k.a. psiĥikaj problemoj. En tiu ĉi fazo la alkoholulo drinkas jam ĉiujn fluidaĵojn, kiuj enhavas alkoholon, eĉ denaturitan alkoholon, purigilojn kaj kosmetikaĵojn. La alkoholulo malbone manĝas kaj dormas.

4. Fino

La alkoholulo ebrias post trinkado de malgranda amaso da alkoholo. Li la alkoholon ne plu toleras. Li bezonas pli malmulte da alkoholo por esti ebria. Li bezonas trinki matene kaj kelkfoje dum la tago. Li ne kapablas ekzisti kun la alkoholo, sed ankaŭ sen la alkoholo. Se la alkoholulo jam antaŭe ne mortis kaŭze de infarkto aŭ apopleksio, li mortas en siaj propraj fekaĵoj.

Partnera rilato

Se via partnero(ino) havas problemojn kun alkoholo, donu al li(ŝi) ultimaton: kuracodon de via alkoholismo aŭ nia disiĝo. Neniam „granda amo“ de samaritano(ino) savis alkoholulon(inon).

Abstina sindromo

Se la alkoholulo ne povas trinki alkoholon, lia organismo suferas de abstina sindromo, kiu havas malagrablajn simptomojn. Abstina sindromo konsistas de tremo de palpebroj kaj manoj, ŝvitado, naŭzeo, rapida pulzo, hipertento, kapdoloro, insomnio, malforto.

Metanola afero en Ĉeĥa Respubliko (2012)

Metanolo CH_3OH estas venena alkoholo, kiu estas tiel simila al etanolo, ke oni povas ilin diferencigi nur per laboratora ekzaminado. Homo povas morti post trinkado de 0,1 g/kg da pezo. Veneniĝo de metanolo havas la simptomojn malforteco, kapdoloro, konfuzo, problemoj kun kolora vidado, timo de lumo, naŭzeo, vomito, doloro de ventro, lakso. Tiuj ĉi simptomoj aperas sin post 12-24 horoj post trinkado de alkoholo. Severa veneniĝo gvidas al blindeco, misfunkcio de renoj, hepato, cirkulado de sango, misfunkcio de tuta metabolismo. Iomete da metanolo estas kreita dum etanola ekesto (normo estas 12 g da metanolo por 1 litro de etanolo). Sed plimuloto da metanolo oni fabrikas per ĥemia sintezo.

Produktado de metabolismo de metanolo estas formaldehido $\text{H}-\text{CO}-\text{H}$ kaj formika acido $\text{H}-\text{COOH}$. La formaldehido estas veneno, kancerogeno. La formika acido damaĝas okulojn. La unua helpo estas trinkado de forta (40 %) etanolo. Kialo estas simpla: organismo preferas neniigi la etanolon pli frue ol la metanolon, tial ĝi ne povas rapide krei venenajn derivaĵojn de la metanolo.

Produktado de metanolo estas pli malmultekosta ol produktado de etanolo. Tial fiuloj miksas etanolon kun metanolo vendonte la produkton kiel etanolo.

En la jaro 2012 47 homojn en Ĉeĥa Respubliko kaj 3 homojn en Pollando veneniĝis per la etanolo kun la metanolo kaj mortis, multe da aliaj homoj estis malsanaj, blindiĝis. La fiuloj, kiuj gajnis multe da mono pere miksaĵo de etanolo kun metanolo, estis trovitaj kaj punitaj. Kiom da hektolitroj da metanolo homoj trinkis kun etanolo antaŭ la afero!

Defendo

Mi ne devenas el abstinenta familio. Dum studado, en armeo, en laborlokoj mi renkontiĝis kun homoj, kiuj dependis je alkoholo. Al mi ne plaĉis hipokriteco de plenkreskuloj, kiuj publike parolis kontraŭ la alkoholo, sed ili mem trinkis (drinkis). Tial mi jam kiel studento evitis alkoholaĵojn, simbolon de socialismo kaj komunistoj. Nun mi opinias, ke **la alkoholo estas malpuraĵo**. Mi evitas agadojn, dum kiuj oni trinkas alkoholaĵojn. La alkoholo al mi ne mankas. Mi estas libera homo. Se iu volas doni al mi alkoholaĵon, mi volas neniun ofendi, sed mi ne trinkas. Mi povas diri „Je via sano!“ kun glaseto da akvo, teo aŭ kafo.

Nur mi estas tiu, kiu decidas, kion mi trinkos.

Referencoj

ANONIMO (1996): Anonymní alkoholicí. Příběh o tom, jak se tisíce mužů a žen vyléčilo z alkoholismu. 2-a eld. New York. Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 210 paĝoj.

ANONIMAJ ALKOHOLULOJ en Ĉeĥa Respubliko: <http://www.anonymnialkoholici.cz>.

BUKÁČKOVÁ, A. (2012): Alkohol a jeho vliv na lidský organismus. Bakalaura laboro. 1-a eld., Brno, Universitato Masaryk, Fakultato de Sportaj Studadoj, Katedro de Kineziologio, 75 paĝoj.

DVOŘÁK, L. (1995): Эй, чувак! Ruský slang aneb Český hambář jazyka ruského. 1-a eld., Prago, Horizont, 182 paĝoj.

FISCHER, O.A. (2018): Tabako kaj ĝiaj fidelaj sklavo. Prelego por esperantista Klubo en Brno, la 17-an de januaro 2018. www.literatura.bucek.name/brno/fischer_tabako_180117.

- HAVLÍČEK-BOROVSKÝ, K. (1981): Obrazy z Rus, paĝoj 64-156. En: KRONUSOVÁ, V. (Ed.): Karel Havlíček Borovský. Vojna s hloupostí a zlobou. 1-a eld., Prago, Mladá fronta, 304 paĝoj.
- JANEČEK, P. (2005): Ostravsko-český slovník zejména pro Čechy obyvatele, nejvíce pak pro města hlavního obyvatele, ku pochopení lepšímu dělného lidu prostého. 1-a eld., Ostrava, Repronis, 80 paĝoj.
- JELÍNEK, P. (2000): Ŝtatl. 5-a eld., Brno, FC Records, 76 paĝoj.
- JURKOVÁ, S. (1987): Alkohol, kouření. 1-a eld., Kroměříž, Okresní kulturní středisko, 14 paĝoj.
- JUŘINA, V. (2009): Zpráva o státu Halda. 1-a eld., Ostrava, Repronis, 158 paĝoj.
- KAŠPARŮ, M. (2015): O zemi beze studu. Rozhovory s Maxem Kašparů. 1-a eld., POLASKOVÁ, M. (ed-ino.), Brno, Cesta, 152 paĝoj.
- KREDATUS, J. (1989): Abstinent v závažných životných situáciách. 1-a eld., Košice, Krajský ústav národného zdravia, 67 paĝoj.
- NEŠPOR, K. (1994): Kouření, pití, drogy. 1-a eld., Prago, Portál, 125 paĝoj.
- NICHOLAS, S. (1998): Wang Dang, americký slang. 2-a eld., Čelákovice, WD Publications, 128 paĝoj.
- PLUHAŘ, Z. (2009): Chemický slovník esperantsko-český a česko-esperantský / Ĥemia Vortaro Esperanta-Ĉeĥa kaj Ĉeĥa-Esperanta, 1-a eld., Dobřichovice, Kava-Pech, 201 paĝoj.
- PLZÁK, M. (1975): Klíč k výběru partnera pro manželství. 1-a eld., Prago, Avicenum, 333 paĝoj.
- TURČEK, M. & TURČEK, K. (1982): Alkohol a děti. 2-a eld., Martin, Osveta, 158 paĝoj.