

I КЊИГА ЗА НАРОД I

а читат ишодеше Јунија 24. страна, 4.
1. септембра 1913. год

ВЕШТАНА
БИРНИ
ЭДРЕВА

МАНТЕГАЦА

ДР. ПАВЛА

превео М. Б.

Смедерево.

Издаје и штампа Милан Ј. Илић

1895.
Тр. Гротевића свештеника
Штобачког - 17. Мајем 1895. год

I. КЊИГА ЗА НАРОД I

Д-Р ПАВЛА МАНТЕГАЦА

ВЕШТИНА БИТИ ЗДРАВ

Превео М. Б.

ИЗДАЊЕ КЊИЖАРЕ МИЛАНА Ј. ИЛИЋА

СМЕДЕРЕВО

Штампарија Милана Ј. Илића

1895.

982
Ав. Д. 5934



МЕСТО ПРЕДГОВОРА

У намери да нашој широј читалачкој публици, која из дана у дан све више чита књиге без избора, пружимо што кориснију лектуру, покрећемо једно коло „књига за народ,*“ из којег ће од времена на време излазити по једна оваква књижица. У овоме послу помагаће нас људи, којима је књига занат. Тим људима ми смо поверили избор за ово наше коло књига, како бисмо избегли свако пребацивање са стране: да не разумемо посао којег смо се латили. Ако и ово не буде довољно јемство нашој читалачкој публици, значи да јој је књижеван укус изопачен и покварен, и ми јој онда не можемо ништа помоћи, јер нисмо у стању да се са публиком од таквога укуса боримо на финансијском пољу. Ако, дакле, ова прва књига прође и прими се добро, продужићемо наш посао и даље, гледајући да га што више усавршимо; а ако не буде одзива престаћемо с послом, и то не с тога што не бисмо желели да у нашој читалачкој пу-

близи васпитавамо укус за боље књижевне
продукте, већ јединствено с тога, што смо
финанциски немоћни да даље издржимо.

За прву књигу овога нашега кола имали
смо више радова, а ми смо изабрали на-
рочито баш овај, што смо хтели да поч-
немо од човека и онога што је њему нај-
драгоценије, а то је здравље. Јер, и болесан
богаташ дао би све своје благо само да буде
здрав. Здравље је дакле скупље но свако
друго богатство. А кад је човек потпуно фи-
зички здрав, он је на путу да буде и мо-
рално здрав, т. ј. да буде срећан, што је
последњи циљ животу људском. И да бисмо
постигли ово последње, треба се научити
како ћемо стећи оно прво т. ј. здравље, чему
ће нас ова књижица д-р Мантегаца на-
учити онако, како нас нико други не уме
научити. Мантегаца је познат својим ра-
довима већ и нашем читалачком свету, и
ми немамо шта у њихову похвалу и вред-
ност да кажемо, јер оне саме собом говоре.
Срећан пак живот и крепка старост његова
тврде нам да Мантегаца, поред свога огром-
нога лекарскога знања, говори и из влас-
титог искуства, на које се треба још више
ослонити и с поверењем прочитати књигу
до краја.

Јануара 1895 године.

Смедерево

Издавач.

I

Већа је вештина спречити
болест него лечити.

Maggiarani.

Сви се слажу у томе, да је много боље спречавати болест да се она не појави, него лечити је кад се она већ појавила. Но како је први посао много тежи но овај други, то су се још од памтивека користили њиме жандарми и полицајци, које зовемо иначе лекарима и апотекарима (нека ми опросте моје многоуважене колеге на овоме упоређењу: ја високо ценим и жандармерију и полицију), те употребљавају разне масти, микстуре и инструменте — те ланце и окове у медицини.

Са своје стране ја ратујем за вештину спречавати болести и за то предлажем лекарима, да се посвећују тој новој специјал-

*Д. Ђорђевић против - трапа¹ тоо,
копија од 14. Окта 1859. год.*

ности и да се зову „лекари — хигијеничари“. Они су дужни изучити индивидуалну организацију и израдити за свакога човека њему одговарајући начин живота, у коме би он могао достићи максимум здравља, продужити живот, ојачати снагу. Тога ради треба формулисати за сваку индивидуу потребне хигијенске мере; научити свакога како се може сачувати од наследних болести и опасности које долазе од рђавог климата; дати му савет при избору жене или мужа; управљати физичким здрављем деце — једном речи више се бринути о здравим људима да они не пропадну, него о болеснима, који и иначе врло често оздраве и без лекара.

За време своје дугогодишње лекарске праксе, имао сам свега два случаја, да су ми се здрави људи обратили за лекарски савет. Кад је у одређени сат за примање болесника дошао к мени један млад и здрав човек, ја му приметих да дође после, јер ми је сада сат за примање болесника.

— Али ја сам дошао да се посаветујем с Вама господине докторе!

— Не ваљда као с лекарем?

— Напротив, баш као с лекарем.

— Али... Ја опет погледах на њега и помислих: „или ја већ не могу више познати болесника по лицу, или је он здравији од мене“.

— Јесте ли ви професор Мантегаца?

— Да. Стојим на услузи.

— Па Ви сте писали да човек треба да иде на преглед лекару — хигијеничару док је здрав, да би могао благовремено спречити болест.

— Тако је са свим.

— Ну, па за то сам се ево и ја јавио Вам, да би сте ме тачно и до ситница прегледали и да ми онда кажете, да ли је све код мене у реду, нисам ли наклоњен каквој болести, и ако јесам, на који је начин могу спречити. Ја сам специјално због тога дошао из Сицилије и остаћу овде толико, колико Ви нађете за потребно.

И овај млади човек остаде код мене три дана, и ја му дадох свој лекарски савет.

Други случај десио се за време колерне епидемије. Отац једне фамилије замоли ме да сву његову породицу прегледам, да би до-

знао ко је и у ком степену наклоњен болести, како при садањој опасности, тако и за увек у будуће. Са задовољством испунио сам и ову молбу.

Питаћете, за што се људи тако ретко лађају мера за предохрану? Узрок овога крије се у самој природи човека, који се страшно боји моменталне опасности а равнодушан је кад му оне грозе у далекој будућности. Здрав човек и не мисли да се може разболети, и ако му се деси да занемогне он обично мисли проћи ће.

Кажемо да су Турци фаталисте. Но ја не сумњам да и они нас не зову тим именом; јер сви ми — и мусломани и хришћани служимо искрено једноме и истоме свецу: срећном случају (*Sa Majesté le Hasard, roi des insoucians et des parresseux*).

Сем овога ми патимо и од неумешности и незнања, које нас збуни при првим појавама какве болести, те не можемо оценити њено право значење.

И када размислим о суми ових страшних сила: *о лености † незнању,*

Онда бледим и не знам

Куда се дела сва крв моја!

Петрарка.

Не могу се позвати овде на цифре, али тврдим и то не преувеличано, да је могућно предохраном спасти се од свих болести за 75%.

Хигијена је за све нас једна и иста, а предохранска медицина за свакога је од нас друга, јер исто тако као што сваки од нас на особити начин осећа и креће се, исто је тако наклоњен пре овој болести него оној, и исто тако може пре умрети од ове болести него од оне.

Познати себе самога, бити у стању оцени своје властите силе, чувати и крепити своје слабе органе, здравим органима оставити потпуну слободу пословања, удешавати по могућности свој живот на задовољство себи и на радост другима — ето то је оно што ја желим себи и својим ближњима.

Смрт није ни несрећа ни злочин, него природна функција живота, која се јавља у њему последњим и неопходним актом. Природа је вечна, а живот, који је део те природе, кратак је. Због тога се и умире, што се живи. — Сва су жива бића смртна: и

MB

26 Nov. 1913 год
Г. Коротевић старошћошолски.

инфузорија и човек, и ситна печурка и велики раст. Сваки живи организам добија при свом постанку на свет извесну количину покретних материја, или другим речима, сваки се организам састоји из хистолошких елемената који могу трајати само извесно време. Тако, неки инсекти живе свега један дан, свилена буба неколико недеља, осаца — једну годину, пас — 20 година, змајево дрво — 5000 година, и сви опет на крају крајева умиру.

Што се нас људи тиче, физиолошка смрт (код које нема мучења) се јавља само као изузетак. Јер Вагнер тврди да само један човек од десет умире природном физиолошким смрћу, а ја мислим да од хиљаде једва ако један умре без болести. Нико се не растаје са животом са осмехом на устима. Сви ми остављамо овај свет у страшним мукама и непрегледном ужасу.

II.

Човек је производ вештине
али врло рђаве. Rachel.



Станите пред огледало и погледајте пажљиво себе какви изгледате — добро или рђаво. Ако изгледате добро, то 50—60 процената вероватноће говори да сте здрави. Ово важи по *Baglivi*-у нарочито за хроничке болести, а ја велим и за све друге болести.

Врло често имађах прилике, да само једним погледом на човека, не опипавши му ни пулс, узвикнем заједно са Петрарком:..... Ах, тај неће дуго живети!

Ово су психолошки закључци, који су сигурнији но сви други, јер се закључују брзо и лако, и кад су чешћи тим су сигурнији. Зар не чујете врло често да кажу:

Како добро изгледа, просто пријатно човеку да га посматра! или: Јадник, на кога он личи! та његови су дани избројани! Овакви закључци имају огромно значење, јер се често слажу са оним, што вели и наука.

А шта означава она лепа боја лица, што показује здравље? Значи да у крви има доста црвених крвних зрнаца — ни сувише много ни мало, да је оптицај њен по капиларима без препреке. На против, нездрава боја лица показује или поквареност крви, или недовољна количина крви у организму — више или мање од нормалне мере. Изглед лица, дакле, показује нам, да ли је у нашем организму све у реду или не.

Ово чисто емпиричко мишљење већине о здравом изгледу човека оснива се не толико на састав његове крви и храћења у опште, колико се овде узима у обзир степен кретања и енергија мускула, јер нормални покрети лица сведоче да су нервни центри у одличном стању. И сад, запитајмо се, да ли је могућно бити здрав кад је крв нормална, храћење добро, инервација у добром стању? Ово троје представља добар изглед лица и

здраву физиономију, а кад ма које од овога није у своме реду, онда је изглед рђав а физиономија болесна.

Но, сем овога потребно је испитати још и патолошку генеалогiju своје фамилије, како најближих тако и даљих рођака својих, т. ј. каква се болест јавља у вашој фамилији, јер на жалост скоро ни једна фамилија није ослобођена од тога. Пазите на знаке болести, па чим осетите бол, гледајте да се сачувате од даље опасности; премда бол није сигуран знак, јер многи падају у велику болест и умиру без претходни болова, а с друге стране опет мале и незнатне болести могу да прате велики болови. Сем тога, бол се и не јавља увек и на оном истом месту где је болест. На пример, кад човек има глисте сврби га нос који је иначе здрав, или при болести стомака боли га глава и т. д.

И различна издржљивост наших органа према рђавим упливима може нам послужити за распознавање, како су они наклоњени ка разбољевању и у којој мери. На пример, 12 људи једу за једним истим столом исто јело. Случајно је данас ручак био рђав, јер није

26 Nov. 1913. i. 5. 701
Hevick

била риба свежа а сос доста укусан. Сутра дан ви сте сви били болесни :

Код Марка је покварен желудац,

Код Јанка — копривна грозница,

Код Милована — обична грозница

Код Радована -- главобоља. Само је Иван остао потпуно здрав.

Други пут правили сте с друштвом излет и у путу вас стигне киша баш кад сте се највише ознојили. Сутра дан показа се да је:

Марко добио бронхитис

Јанко — реуматизам у зглавцима

Милован -- реуматичке болове

Радован — мигрену

Петар — тробољу

Павле — запаљење душника, и само срећни Иван онет је остао потпуно здрав.


Као што видите и при ручку и при излету спољни су узроци били за све једни и исти, а утецаји су били на разне индивидуе различни. За што? За то што органи нису код свију једнаки, нити имају исте способности да се рђавим утецајима подједнако одупру. На сваки начин, један случај само ништа и не доказује, већ је потребно више случајева, а ако увек

при свима случајима страда исти орган, значи да је то ваша *Ахилова пета*, коју треба заштити панциром.

И тако учите се испитивању свога властитог осећања и према њему управљајте собом или сами, или зовите у помоћ лекара. Само тако моћи ћете исписати у маломе храму свога организама ове мудре речи: „*ја познајем самога себе.*“ Тада ћете бити потпуно наоружани да се борите с болестима, тим црвима, који нам трују толике радости живота и помрчују толике срећне часове наше.

III

Број јектичавих расте из дана у дан — то је један страشان факт, на који треба обратити најозбиљнију пажњу. Maggiarani.

увремено покољење, које се осећа уморено онога часа кад почне да ради, које се према свему односи са неповерењем, не окусивши још блаженство вере, које је прозаично не због тога што не воли поезију него што не уме да је цени — наше покољење, које све презире а само је достојно презрења, желећи бити реално не имајући ни појма ни о чему стварном, не тежећи к идеалима, не поимајући их а сувише физички слабо да би их могло достићи — наше лицемерно, хистеричко поклоњење има поред многих изопачених укуса, још и нарочиту страст изводити на

позорницу и у романе и јектичаве са атрибутима те болести: кашљем и пљувањем крви, као блесак лажне поезије. Да, јектика је тако распострањена код нас, да скоро сваки писац може видети своју жртву у рођеној фамилији, или у кругу својих другова. Па и ја сам у једној својој књизи „један дан на Мадери“ извео на позорницу јектику, али је написах са благим циљом. И укус се видео одмах, јер је књига била преведена и на француски и немачки, руски, шпански, грчки и српски језик.

Сви ми желимо да је јектичавих што мање, али на жалост јектика се тако шири, нарочито по варошима, да је већ узела на себе карактер хроничке епидемије, која уништава најсимпатичније и најруменије клице наше омладине, производећи у фамилијама дубоку тугу и ужасну несрећу. Загледајте само у ту мрачну књигу, што се зове *статистика*. У одељку „Статистика смртности“ читамо да је 1882 године у вароши Риму за пет година било 12·48 смртних случајева од туберкулозе на сваких 100 случајева, и то само мушких. Из друге таблице, где су

упоређени и неки градови Европе и Америке, видимо да у 282 италијанске вароши број умрлих од јектике износи 86·25 на сваких 1000 смртних случајева. А у другим државама стоји још горе. Тако, у Лондону је 130·11 смртни случајева на 1000, у Паризу 180, у 14 главних вароши Аустрије 226·50. а у самом Бечу 248·53.

Па откуда толика маса јектичавих и зашто они дају тако велики проценат смртности? Нека нам то опет каже статистичар Bodio:

На 100 умрлих од јектике долази:

42·20	књиговезаца,
27·66	дуванских радника,
26·33	притвореника,
25·45	болничира,
22·93	шустера,
6·37	земљорадника,
6·77	морнара.

А D-r. Playter нашао је опет: да је средња старост у којој јектичави умиру равна приближно 27 година, и да на сваких 100 смртних случајева долази 46 мушких а 54 женских особа (од ових последњих 28 удатих). Сем овога нашао је још да су 55 % свих болесника

били плаве, $\frac{2}{3}$ од свих радили су непрекидно у уским собама и никад нису носили вунене кошуље, и на послетку 46⁰/₀ били су од јектичавих родитеља, а скоро сви су се одликовали првним темпераментом.

И ако ове бројеве треба још анализати, опет они врло красноречиво доказују, да се јектика све више и више шири међ нама. Главни узрок ове несреће у томе је, што је тако названи цивилизовани човек свој модни живот тако удесио, да је принуђен непрекидно тражити преко потребну количину чистог и свежега ваздуха. Ово нам јасно потврђује упоређене варошана и сељака. Сељак не ради више од варошанина, чак се од многих радника и не храни боље, него горе, а међу тим смртност од јектике је код сељака 6⁰/₀ а код варошана пуних 50⁰/₀.

У старо доба, кад би болесник умро од јектике, његова би се постеља и одело одмах спалили, проветрили би и очистили собу у којој је он живео, и у опште при лечењу најозбиљније пазили на себе. Сад пак, многи рачунају да јектика није заразна болест, из чега се види, да се наука често

пута у своме прогресу враћа и натраг, да би се разрешиле и утврдиле истине, које у своје време нису добро објасњене.

Јектика није само наследна него и заразна болест, ово је доказано опитима над појединим животињама, којима су давате туберкуле узете из човечијих плућа, или их остављали да дишу у ваздуху са јектичавим болесницима. Како у једном, тако и у другом случају, животиње су све биле заражене јектиком. Захваљујући науци пронађен је узрок ове заразе, и то је бацила пронађена Кохом у туберкулама јектичавих болесника. Ова бацила је најмања од свију до сада познатих гљивица, у науци названа *Bacillus Kochii*, налази се у ваздуху, где се са ваздушним прахом меша и односи на све стране, само се за срећу нашу не настањује у сваком плућу, где нема пријатних услова за своје развиће, иначе бисмо се сви ми разболели од јектике. Ко зна, колико сам ја већ прогутао оваких бацила у своме животу, а колико док пишем ове ретке и колико Ви докле их читате!

Поред пријатних услова за себе, ова бацила потребује за своје развиће и извесан

мир и сталну влажну температуру. Ово је разлог за што је јектика на местима, где је била доста ретка, сада врло распрострањена, кад су ту дошли и населили се јектичави болесници у цељи да поправе здравље. Исто тако, сад разумемо за што јектике нема на високим планинским местима.

Задаћа профилатичког лечења јектике при савременом стању науке своди се у опште на:

Прво, веома брижљиво испитати индивидуу ради уверења да ли у организму има таквих услова који ће годити развиту бацила ;

И друго, ако тих услова буде било, потребно је у организму произвести такве измене, које би рђаво утицале на развитак бацила, и тиме одбили од организма те микроскопске разбојнике.

Задатак овај није тако тежак, јер нам опит доказује, да баш лекари слабо болују од јектике, и ако имају највише посла са бацилама.

Највише изгледи на умирање од јектике имају деца, унуци и браћа оних лица која су страдала од јектике. При томе треба има-

ти на уму, да су мушка деца најваше расположена да наследе ову опасну бољку од матере, а женска од оца. Често бива, да болест бабе прелази на кћер њеног сина а деде — на сина његове кћери.

Што се тиче тога како је ко способан (наклоњен) да прими јектику, Clarke их дели на четири групе :

Прво, који се рађају туберкулозни, што бива врло ретко, и то кад је или једно или обоје од родитеља јектичаво у мало већем степену развића те болести ;

Друго, кад се роди без туберкулозе, но са поремећеним органима за храњење, што претходи туберкулози и при којем је доста само мали повод, па да се појави туберкулоза (у овом случају деца су обично од јектичавих родитеља и умиру често још у првој години свога живота) ;

Треће, кад је новорођено дете не само без туберкулозе него и без поремећених органа за храњење, али оно још од детињства показује у своме развићу наколност к туберкулозном забољевању, па се обично и разболи у младићским годинама ;

И напослетку четврто, где се наклоност не показује само према туберкулози но и за свако функционално растројство, одакле се после може излећи туберкулоза.

Туберкулоза није увек наследна. Срећни услови климата, физичка и морална средина, могу потпуно уништити наследну моћ, тако да мати која умире од јектике, може се надати, да ће јој останула деца бити здрава и дуговечна. С друге стране, од сасвим непознатих узрока, могу се од потпуно здравих родитеља рађати деца, која ће једно за другим умирати од јектике. Ови случаји јављају се најчешће у породицама које имају 12, 15 и 20 деце.

„Туберкулозни habitus“ или спољни изглед јектичавих, представља скуп извесних спољних знакова, по којима се може одредити, да ли је неко наклоњен забољевању од јектике или не. Искусни лекари стављају за овај habitus врло кратку карактеристику, остављајући широко поље за изузетке. Тако Maggiarani каже о томе само ово : оштрина чулних органа, лако узбуђење срчаних радњи и радње за дисање, надувене вратне

жлезде и зглавци костију -- јесу знаци по којима се познаје да је јектика већ ту, или бар наклоност за њу. Ка овоме ја са своје стране могу додати ово :

Слабо, протегљасто, рђаво урањено тело са дугачким вратом ; прозрачна и скоро без крви кожа ;

Бледа боја лица са руменим колутима на образу и склоност да се без икаквог узрока бледи и црвени ;

Уске, равне или рђаво развијене груди ;

Необична осетљивост и способност за лако надражење ;

Умор при пењању уз брдо, брже куцање срца и заморено дисање при најмањем мишићњем напрезању ;

Промукли глас, непрекидан говор, готово на слокове, и врло велика наклоност ка назебу, кашљу, катарима и запаљењима органа за дисање.

Мени се чини, да сам ја први обратио пажњу на један од најсигурнијих знакова јектике : особина говора и гласа, од времена на време тихога против воље болесника. Ово сам приметно и код здравих људи, и

онда је несумњиво да су они од јектичаве породице, где је туберкулоза наследна.

Опомињем се живо једног случаја, који је на мене изазвао велики утисак : Путовао сам једном са својом фамилијом у отвореним колима. На боку сеђаше кочијаш и разговараше се са служавком. Кад сам чуо његов глас, ја, и не видећи му лица, саопштих ономе што је седео до мене, да ће тај човек умрети од јектике. И заиста, није прошло ни година дана, овај је несрећник умро, и то како дознадох од јектике, од које је му до тада умрло већ осморо браће.

Способност да се прими јектика нарочито је силна пре полне зрелости. До тога времена тело брзо расти у дужину, и увек кад год видим такве младиће, ја бих им хтео метнути какав терет или прес на главу, да бих им задржао растење у дужину, па да пође и у ширину. Тада се они пре свега жале на бол у грудима, кратко дисање и силно куцање срца.

Пазите озбиљно на све ове знаке, и ако видите да је поред њих дошао још и кашаљ (нарочито у летно време) и избацивање крви,

зовите одмах лекара и радите све да бисте одвратили буру која се натупштила на хоризонту.

Често бива да кашаљ и пљување крви само од себе престане, и онда смо одмах готови уобразити да је та крв била из дѐсни или уста а да је кашаљ последица малог назеба. Не треба себе обмањивати, јер тада можемо изгубити најбоље време за лечење а често и самога болесника. С друге стране бива и то, да се болест преко мере преувелича, на пример код хипохондриста, код људи који су изучавали медицину, или ако су око болесника махом плашљиви људи. Овде се може десити, да баш кад се они из све снаге буду трудили да болесника спасу од јектике, он умре од страха.

Према томе наметно раде они, који се и при мањој опасности обраћају лекару, јер ако нешто има он ће им и помоћи, а ако ништа нема он ће их умирити и утешити.

Претпоставимо сад да имамо посла са једним дечком, коме по сили наслеђа или других каквих узрока прети опасност да буде жртва ужасне бациле Кохове.

Шта тада да радимо ?

Пре свега потребно је при његовом физичком васпитању обратити најозбиљнију пажњу на његове органе за дисање, — више него на ма које друге.

Затим треба развијати колико је могућно више његову мишићну систему ;

Натерати га да се занима гимнастиком, да се шета по свежем ваздуху, и у опште проводити што је могућно више времена ван вароши, да декламује и пева, да гласно чита ;

Ако ли је у близини море или река, нека се што више у чамцу вози и весла ;

У лето за све време нека се купа у ладној води и нека у току целе године носи фланелску (вунену) кошуљу ;

Ако су се појавиле шкрофуле, добро је купати се сваки дан у мору, или ако средства не допуштају набавити слане каде ;

Свакога дана пити пре самога јела, почев од октобра месеца па све до пролећа, по 1—2 кашике рибљег зејтина, метнувши сваки пут по мало соли ;

Узимати разнолику и укусну храну, уз нешто мало вина или још боље пива.

При свему овоме никада не треба заборавити мудру изреку Talleyrand-a: „*pas trop de zèle*“. Јер ако ви будете сувише употребљавали хладне каде, ако се преко мере много купате, ако не дајете себи довољно одмора, или ако пијете тако много рибљег зejтина да покварите желудац, или ако се и сувише заимате гимнастиком — онда ћете насигурно прећи из жара у пламен.

Што се тиче климата, чини ми се, да он није у сваком даном случају од особите важности, јер овде није реч о јектичавим, који треба да се излече, него о субјектима који су наклоњени јектици, па да се од ње спасу, и онда је што се тиче климата свасвим свеједно.

Много је значајнија овде *количина биљног света*. Дечко или младић треба да је што дуже време ван вароши или у крајњем случају по башти: *више зеленила и под ногама и над главом!*

Боље је бити сељак и земљорадник, него варошки радник, боље баштован, него обућар или кројач.


То је све о мерама које треба предузимати према болеснику. А шта треба њему забранити? На првом месту пушење а после све оно што ће ослабити његов организам.

Дечка или младића треба убедити, да је пушење једно од моћних средстава које ће га одвести к јектици. То треба понављати и јутром и вечером. Јер, не један пут само, видео сам да су млади људи из сиротих породица пронадали од јектике, а то највише због тога, што су врло много пушили у периоди свога развића.

Жена болесна од јектике, или макар да је само од јектичавих родитеља, не сме ни у ком случају дојити сама своју децу. То би био са њене стране злочин.

И лечење млеком за мене је од великог значаја, нарочито у смислу придржавања дијете да млеко замењује све напитке и саставља главни део хранећег материјала. Неки препоручују *кумис* (преврело кобиње млеко), као добро средство против јектике. И он заиста има своје извесно профилактичко значење.

IV.

 Крв може бити потпуно здрава и да добро отпавља своје многобројне функције само при овим условима: Она треба да добија из органа за храћење одређену количину материјала за храћење свих органа и ткања и да их орошава својим благотворним струјама.

И треба на згодан начин и без препреке да уклони све непотребне материје, које на свом путу добија из ткања и органа.

Крв може изазвати болест како у том случају кад је нема у довољној количини, тако и онда кад се разноси неправилно. Потпуна равнотежа између активне и пасивне јесте нормално стање здравога организма. Боље је да активност мало и превазиђе пасивност, јер се онда може у каси министарства финансије увећати резервни фонд на

случај непредвиђене војне, или за увећање народног богатства, како би и наука и искуство рекли. Тако исто и у организму могу се у сличном случају покрити не само сви расходи, него и у ткањима накупити резервне хране, која се може употребити или на задовољство или на рад који опет није ништа друго него задовољство.

Наша крв одваја непотребне јој продукте овим путевима: *плућима, бубрезима, јетром и кожом*.

У ове непотребне продукте долази између осталих и *мокраћна киселина*, која се лучи или чиста, или у облику соли, бубрезима а од чести и кожом. Ако се ова киселина справља у превеликој количини, или се не лучи довољно, изазива: *ревматизам, запаљење зглавака и камен у бешици*.

Ревматизам је старинска реч грчкога порекла, која казује наклоност те болести да прелази с једног дела тела на други, што је веома неодређено, те ће с тога ма кад бити замењена одређенијим и тачнијим називом када се будемо тачно упознали са унутарњим везама, које се јављају међу по-

јединим фазама развића ових појава, које скупа састављају различне форме ревматизма.

А откуда се гради мокраћна киселина у тако великој количини, или за што да се тако сувише мало лучи? Ходите овамо ви што патите од старе подагре, ви осетљиви ревматичари и ви други што болујете од камена; погледајмо, не бисмо ли могли истерати из лежишта ваше непријатеље, који вам на најразличније начине живот трују. Сви сте ви, јамачно, ма кад боловали од грознице, слабије или јаче. и сигурно сте онда приметили да вам је на хладном ваздуху мокраћа мутна, и кад мало постоји да се на дну одваја *sedimentum lateritium*, како би стари рекли, т. ј. талог веома налик по боји на прах од цигле, по чему је сигурно и добио овај назив. Овај талог састоји се готово из саме мокраћне киселине и њених соли (натријумових и кречних), којих у мокраћи има у великој количини, па кад се она охлади таложе се, немогући остати у раствореном стању и даље.

Тако, ко је често боловао од ревматичке грознице задржава обично и способност да

му се мокраћна киселина у сувишку образује, што свакојако носи за собом тешке последице. Тако исто доказано је, да субјекти који злоупотребљавају шпиритусне напите, или су неумерени при употреби меса, а нарочито они који у исто време врше и једно и друго, особито су наклоњени к сувишном образовању мокраћне киселине. Ако пак нађете лице да има у сувишку мокраћне киселине а није ни пијаница нити је patio од грознице, онда је то сигурно наслеђе, и због тога син подагриозног оца или матере дужан је озбиљно се бавити профилактичким лечењем од сваке форме ревматизма.

Ако ли се мокраћне киселине образује врло много у крви, или је нема у довољној количини у нормалној крви — последице су у оба случаја потпуно истоветне: киселина се та кристалише и гради песак или камен у бубрезима, или се на даљем путу таложи у облику соли (натријумових и калцијумових), или у чистом стању у рекавици, зглавцима костију и кесама што обавијају зглавке костију, везама и мишићима и изазива подагру, запаљење зглавкова, или читав сабор ревма-

тизама, бесконачна поворка, која се може лечити само у бањским болницама.

Ко је само један пут боловао од подагре или ревматизама, мора да је спреман и за сваки идући случај па свима силама да се труди да га спречи.

Битни и главни узрок ревматичког заболевања јесте увек сувишак у крви мокраћне киселине; мало мање и више случајни узрок може бити напрасно снижење температуре, праће ногу у врло хладној води, веома јак и хладан ветар, а за саму подагру: прождрљивост, или сувишно и ревностно певање химне у част победоносној богињи љубави.

Кад знамо узроке, онда нам није тешко борити се и са последицама, као што је казао пре много векова римски песник:

Felix, qui potuit rerum cognoscere causas

Рачун је дакле лак:

Ако су вам родитељи подагриозни, патили од запаљени зглавака и камена;

Ако се и при малој промени температуре осећате ломни у зглавцима и осећате болове у мишићима;

Ако не подносите хладне каде — онда је

29 Јули 1917. Љ. Ђор. Бродовићез. Стопански.

све то довољно за распознавање да ће се реуматизам несумњиво развити.

Па, из овога можемо да погодимо сад како је и наличје медаље. Ми живимо на свету да се мучимо — то нам свакодневно понављају наши жреци песимизма; али и против таквог приговора имамо некога спасења и заштите у средствима, које нам је дала наука и искуство. Хвала Богу не живимо више у времену Cullen-а, који је говорио да против подагре зна само два средства: *вуну и стрпљење*.

Да бисмо спречили или бар умањили сувишно образоване мокраћне киселине, треба бити умерен у јелу и увести уредан начин живота; а друго, треба одржавати правилан рад коже, да бисмо олакшали лучење ове киселине кроз њу. Храна реуматичара треба по могућности да је биљна и увек лака за варење. Вина треба употребити само толико, колико је потребно за животни рад организма и никада не доћи до пијанства.

Као што видите овде су потребне жртве, али зар није много горе бити непрестано прикован за постељу, по хиљаду пута на дан

уздисати и јаукати, и не бити у стању кренути ни једним прстом?

Пошто реуматичари непрекидно слушају о користи алкалија, то они брижљиво избегавају салату, плодове и у опште сваку на киселу храну. Но, у томе се страшно варају, јер плодови, нарочито јагоде, рибизле и друго, употребљени у већој количини дају крви и мокраћи алкалну реакцију. То долази отуда, што лимунска и јабучна киселина, оксидишући се у нашем организму, прелазе у угљено — киселе соли. Сигурно је за то и *Linné* употребљавао много јагоде да би се избавио од неносних и тешких наступа подагре.

Ако осетите да се реуматички наступ приближио, ја вам саветујем да пијете што више можете воде. Знаменити швајцарски геолог и палеонтолог *Desor* страдао је од подагре, и кад је један пут био у пустињи спонадоше га наступи подагре са силним боловима. И он се од тога брзо опорости, благодарећи арапима својим пратиоцима, који су му давали у огромној количини да пије врућу воду. Од тада је он увек, кад год би осетио наступе подагре, прибегавао овом начину лечења и увек му је од тога било добро.

Питање о кадама јесте за ревматике врло важно. Многи од њих не трпе хладну воду, а морско купање скоро је за све ове болеснике шткодљиво. Али рад коже треба да се одржи као што треба, да би она могла без препреке издвајати непотребне продукте крви и да би била мање осетљива према напрасним променама температуре. Да би се ово двоје постигло, ја препоручујем овим болесницима руске или турске бање, или још боље врућа минерална блата. Сваке године стичу се стотинама људи у бањама, где се без лекарског савета профилактички лече. То су људи који су имали ревматизам, или томе што слично, па не желећи да им се болест поврати иду благовремено у бању, где употребе по неколико блатних када и тиме жртвују неколико дана да би се за доцније избавили од тешке болести. Ја знам једнога господина, који је неколико година редовно ишао тако у бању свакога лета и лечио се блатним кадама и скоро 50 година купао се сваке недеље у парним руским бањама. И не гледећи на његову старост од 84 године овај је господин непрекидно радио, био ве-

Иш. ч. 982



сео, и у опште уживао у своме животу у оно време, кад је већини других људи његовога доба био тај живот не задовољан него чак мучан и несносан.

Даље, ја саветујем да се кроз целу годину носи фланел, а у почетку сваког пролећа и јесени пити по мало алкалне минералне воде. На послетку за подагрпозне и који пате од камена препоручујем Карлсбадску воду а у крајњем случају и по једну кашпичицу соде у обичној води пити у место минералне.

Ко пати од запаљења зглавака а има деце дужан је да се побрине да ту болест од деце одврати, јер код њих може прећи у ревматизам. У детињству и у младињском добу ова болест дејствује и на срчану марамицу, те отуда може произаћи и мана у срцу, која опет може пре времена отерати у гроб или отровати живот и њему и његовима.

При закључку да изложим и *десет заповести*, које треба да су обавезне за свакога онога који пати од ревматизма :

1. Више воде него вина ;

2. Више варива и зелени, него мяса ;
 3. Више фланела, неко платна ;
 4. Више кретања, него мира ;
 5. Више топлоте, него хладноће ;
 6. Више алкалних, него других минералних вода.
 7. Више уздржљивости, него слободе у полним одношајима.
 8. Више хигијенских мера, него лекарских средстава.
 9. Више сталности у маломе, него излишнога у многومه.
 10. Више минералног блата из бање, него ма каквог другог.
-

V.

У данашње време сви имају једну жељу: уживати и сјајити. Pelletan.

Господ Бог је саздао човеку мозак, не јамчећи за његово савршенство.

Marschall Grancont.

Кажу, да је мозак човечији, развијајући се и усавршавајући постепено у доцнијим покољењима све више, постао данас много осетљивији према рушећим метеоролошким појавама, и да је број суманутих из дана у дан све већи. C. Dossi.



Понављање — то је најпростија, али у исто време најупотребљивија и најефектнија форма речитости. Од вратница Египта па до граница Китаја ви ћете чути по свој Африци и Азији, готово на сваком кораку, красноречиву молбу за милостињу у облику беско-

начног понављања једне и исте речи : бакшиш, бакшиш. Обраћају вам се и дивљи Сомали и црни Арапи и црвенкожи Индијанци и жути Монголи — и сви они, то смејући се, то плачући, то жалостећи вас, понављају једну исту реч, тврдо верујући у силу понављања ове најпростије и најстарије форме речитости. Пођите у више сфере, и тамо ћете приметити да човек скоро свуда употребљује оружје понављања, које се неће иступити све донде докле и човека буде било. Зар се и у самом Св. Јеванђељу не вели : *куцајте и отвориће вам се. . . .*

И ја сад хоћу да се послужим овим методом, и да поновим оно што сам већ толико пуга понављао, да вас поучим профилатички лечити нервне болести, те болести нашега века, које ћемо срести на сваком кораку : и у породици и у школи, и у позоришту и у политици, и у литератури, и у болници.

И кад би био принуђен класификовати ма по којој методи овај наш век, ја бих му дао назив „нервни век“ ; и то у моралном



погледу ја бих га назвао „лицемерним“ а у умном — „скептички“ те би тако гласио : нервном-лицемерно-скептички век.

Сви ми Европљани (нарочито средњег и вишег сталежа) заражени смо нервном болешћу, која је наследна. Ово наслеђе код суманутих доказано је скоро на 50% од свих случајева. Нервоза и суманутост преносе се већином на децу, и то од матере на женску а од оца на мушку. Не мора се пренети баш у првом покољењу, него бива да га прескочи, или чак пређе на бочну линију и пренесе се рецимо само на мушко потомство. На послетку, може једно дете да наследи ове болести, друго не, или ако и наследи а оно у скривеној форми, н. пр. у виду каквог му драго нервног растројства. Сама нервоза може при прелазу на другу особу да се измени. На пример, деца душевно болесних родитеља бивају ексцентрична, пушта, хипохондрична, епилептична, плашљива — све болести које ни отац ни мати нису имали ; или на против могу имати и добре способности. Од ексцентричних опет родитеља рађају се душевно белесна деца.

Наклоност ка обојевању централне нервне системе појављује се још у раном детињству, па била она наследна или не. Овака деца одликују се раздражљивошћу и наглим прелазима од радости ка сузама; нека падају врло лако у силно узбуђење или гњев и необично брзо мењају расположење духа. Многа деца, за која рачунамо да су размажена или рђаво васпитана, у ствари су само нервна, и ако бисмо их васпитавали са љубављу и стрепљењем у место строгог кажњавања, и ако бисмо се заузели око њих профилактичким лечењем у место тући их — то бисмо тиме олакшали будућност и њихову и своју.

А како ми у опште поступамо са дететом, тим нежним, сложеним и тајанственим цветом? Језа ме подилази од ужаса, кад на то помислим. Обично се вели да се ми рађамо на свет са трима *M* (игра талијанских речи: *medico* -- лекар, *musicò* -- свирач, *matto* -- будала), т. ј. са задатком лекара, музичара и будале. А ја тврдим да сем ова три *M* ми имамо још од рођења и *B*, т. ј. сви се сматрамо као васпитачи, а заборав-

љамо да је од свих вештина и од свих практички примењених наука у животу, вештина васпитати најтежа.

Са нервним болестима може се са успехом борити, ако се само за времена обрати пажња, и ако имамо на уму то, да се на нервну систему може дејствовати како у добром тако и у рђавом погледу само постепено. А они незнатни свакодневни утицаји хигијене и доброг васпитања стварају: капља по капљу поточић, реку, па и читаво море. По најглавније је чувати се од претеране раздражљивости, која је предвесник многим болестима нервне системе; а пре свега другог ваља увек имати у виду, да су *телесно вежбање, бављење на свежем ваздуху и хладна вода* најбољи другови, а кафа и други узбуђујући напитуци, као и свемогуће страсти и пороци — најстрашнији непријатељи нервне системе. По себи се разуме, да овим основима лечења нервних болести ваља додати и по своме значењу веома важно профилактичко лечење.

Даље, треба обратити пажњу на тај факт, да сувишно гимнастиковаче као и врло нагле температурне промене, могу утицати врло

рђаво и развити наклоност ка запаљењу кичмене мождине (моторна атаксија) и то од ових узрока много чешће него од преступљења шесте заповести. Но, како оно што је за једнога добро, може за другога бити рђаво, то је опет најбоље одмах звати лекара, који ће вас прегледати, дати Вам савет и лечити Вас докле још изгледате здрави, да Вас не би лечио онда кад се озбиљно разболете.

Ни једна болест нервне системе није тако страшна као суманутост. Што се мене тиче, а знам да и многи тако мисле, ја сам готов пре изгубити живот него мишљење. И овде профилактика игра највећу улогу. За то и јесте важно распознавање првих симптома, који нам наговешћују да се опасност душевног растројства приближила. Пре свега треба обратити пажњу на везу између душевног растројства и његових узрока. Ако, на пример, млада осетљива девојка изгуби матер, она може да добије грчеве (конвулзије), бунцање, може за неко време да изгуби и мишљење, и ви све то не можете рачунати као право растројство нервне системе. Привремени поремећај психичке сфере је само

код ње, премда врло озбиљан, али потпуно одговара узроцима, који су га изазвали. Други пут ви посматрате, на пример како тих и миран човек постаје постепено тужан и меланхоличан. Тражите узрок и тамо и овамо, и после дужег напора налазите га: да је тај човек пре извесног времена увређен од једнога свога друга. Та увреда је тако незнатна да је не можете рачунати као узрок идућој катастрофи. И опет за то признаћете да мишљењу овог несрећника грози озбиљна опасност.

Општа парализа може дуго да траје у скривеној форми, показујући се или као нервна слабост, или као каква друга манија. Овде је потребна велика вештина да би смо могли распознати болест у том периоду развића. Симптоми су нестални: у једном случају приметите јаку главобољу, у другом — грчевите или аноплетичке наступе, у трећем — напрасне несвестице, бесаница, или меланхолично тегобно стање духа. А меланхолија често предходи бесаници. Болник престаје занимати се својим послом, не мисли више о својим обвезама, заборавља да

једе, спава и т. д. Често се несрећник труди свима силама да се може развеселити, али не иде. Ништа му се не допада, тражи самоћу, не разговара се са женом и децом, и према свему је равнодушан. При свима оваким и сличним случајима треба се на време заузети и тражити лекара за душевне болести.

Удар (капља) може такође бити у неком смислу нервна болест, не гледајући на то, што је овде главни узрок растројство можданих судова, услед јаког поремећаја њихових зидова, или срчана мана. И ако он долази у напрасне болести (од једанпут), што се види и из самога назвања, опет и њему претходе извесни симптоми. У народу живи обично преувеличана претпоставка о значају тако званог апоплексичког *habitus-a*, који се карактерише кратким вратом, угојеним телом и др. Има доста људи са таквом конституцијом, којима се никад није десио удар и који га никад неће ни добити; међу тим баш маса познатих апоплектичара јесу људи са дугачким и танким вратом и slabим и сувим телом.

И овде је наслеђе пре свију. А ако њега

нема, онда тим више морате бити пажљиви према субјектима, који су прешли педесету и у којих при пипању пулса осећате под прстом тврду, скоро као рскавицу, артерију а у очима на роњачи таман, бео или жућкаст прстен. Ако се томе придружи још и неодољива жеља заспати после сваког јела, честа вртоглавица при здравом желуцу и временом неочекивани губитак свести, онда не чекајте ни минута већ зовите брзо лекара.

Употребом биљне хране, уздржавањем од алкохолног пића, променом климата, ножне каде, или на послетку средствима за ослабљење, може се спречити или бар задржати, аполексички напад. Ко је већ patio од удара, тај је дужан употребити све напоре да би предупредио његово поновно јављање, јер на несрећу та болест долази у ред оних, које се јављају у неколико издања, и кад она изађе на свет својим последњим издањем, онда је доцкан и мислити о каквом било профилактичном лечењу. Према томе не плашите се сви ви, којима је отац, мати, брат или сестра умро од удара, него припремите благовремено све потребне мере, и у опште

будите на опрези. Претворите ваш бесми-
слени страх, који вам трује живот, у мудру
пажњу, и знајте, да ако удар и јесте на-
прасна болест, он се јавља само онда када
нисмо могли или нисмо хтели да појмимо
све оне знакове, које нам сама природа ка-
зује. Јер, шта нам могу помоћи на желез-
ници сви фењери и црвени сигнали, ако их
машинист не примети? Таква возња иде
правце својој пропасти.... за што? -- за то
што машинист није на време видео оно, што
је дужан био да види!

VI.

Ретко се дешава, да на првим странама оне књиге која се зове живот, нема да се помиње оно, о чему ће се говорити на крају њеном.

Maggiorani.

Шкрофулоза и јектика с једне стране, реуматизам и болести нервне системе с друге стране, сами за себе састављају такво велико зло, које би било довољно да створи колико хоћете пессимиста, готових да протестују против провиђења, што је удесило такав живот мучан и незавидан. Но поред поменутих несрећних болести, колико још других и каквих не помућују и не унесрећавају живот наш! Кад би их само побројао и о свакој само по неколико речи о профилактичном лечењу казао, требао бих да напишем не овако малу

књижицу, него читаву библиотеку, не говорећи о том, што о многим болестима не бих имао ништа друго ни да кажем сем да у борби с њима још није никаквих средстава нађено. Због тога ћемо овде описати само најчешће облике забољевања, и у опште такве болести, против којих нам сувремена медицина може пружити више или мање истинско профилактично лечење.

Травматичке болести.

Овако се зову све оне болести, које се јављају услед спољних узрока управљених на наш организам. Само се по себи разуме, да против њих лекарска наука не зна никаквих средстава за предохрану. Колико је нама познато, мучно да ће наслеђе имати ма какав уплив на цреп, који вам може пасти на главу и разбити је, на какву несрећу на железници при којој лако можете себи врат сломити, на цето коме се напсило да вас уједе, или на куршум који вам неко случајно или намерно буде послао у главу....

Један велики мудрац рекао је : *бити човек — значи бити ратник*, и то је у неку руку оправдано, јер је човек свакодневно

изложен изненађењима и опасностима, и ако није ни генерал ни редов нити носи мундир, па ако на крају краја остане читав, са несломијеним костима — то је заиста право чудо. И како да не будемо после тога захвални провиђењу г. г. песимиста!

У осталом. . . против свих могућих несрећа, које су узрок трауматичким болестима, ми имамо доста средстава за предохрану, колико невиних толико и утешних за бедно мишљење човеково. Тако на пример, од ватре, воде, свакојаких рана и убоја и т. д. најбоља је предохрана амаџија, коју треба носити о врату испод мишке. Против несрећа на железници имамо такође сигурно средство: не кретати се на пут у уторак или још горе 13-ог датума... Ја пак на против придржавам се другог погледа и увек путујем баш у поменуте дане, јер је онда у вагонима много мање публике... Но, то је ствар укуса.

Ако неко мисли да докаже да су трауматичке болести наследне, то може учинити без бојазни да му се мисли покажу парадоксалне. На пример, нико неће порицати

да су убојице и кавгације чешће изложени боју, него задовољни и мирни грађани. А као што знамо сваки карактер може да буде, и у ствари често и бива, наследан; онда и потомство таквих субјеката имаће извесну наследну наклоност ка трауматичкоме заболевању. Даље.... расејаност и неспретност такође се преносе по наслеђу, услед чега се дешавају чешћа падања, или се такви људи на какав предмет пре спотакну и натакну, те отуда бивају позледе и ране. На послетку код неких се индивидуа угануће и прелом костију чешће догађа него у других, што опет условљава извесна мекост коштане системе. Ова особина може такође да пређе од родитеља на децу, те тако морамо допустити да има наслеђа и за угануће и прелом костију.

Ако сте, дакле, још млади а знате да се ваше кости не одликују довољном чврстином, пазите да не паднете, јер падање може за вас бити много озбиљније него за ма кога другога. За тим, ако вам се при ходу чешће увине нога, то да би сте избегли опасност носите увек такву обућу, која ће чвр-

то држати ногу. Нарочито молим ја вас, љупке, али сујетне госпође и госпођице, не носите неугодне обуће са високим штиклама, са којима више личите на какво четворonoжно... створење... А ви, господо, што добијате мачеве ударце и пушчане ране, ратујте свима силама да нестане дуела и да престану ратови !

Паразитне болести.

Оно што јест, јест, али треба признати да је човек најмилије створење света ; јер поред тога шта га прождиру курјаци, медведи, пантери, лафови и тигрови, поред тога што га уједају змије, пчеле и осице, још миријаде биљних и животињских паразита улазе у његов организам, пузе му по кожи продиру у плућа и у крв, убијају му живот. Заиста на свету има пуно свакојаких створова, који нас за нашу несрећу воле и хоће да се користе правом гостопримства нашега. Па треба им одати и поштовање, јер су они далеко вернији од свих оних љубавника, који се клечећи куну пред дамама на вечну верност, а то због тога што нас не

остављају до самога гроба, па чак нас и тамо прате. Да се познамо мало изближе с њима.

Животињски паразити. —

Што живе на кожи и производе свраб :

Шуга (*sarcoptes scabiei*), поткожни прегаљ (*demodex folliculorum*) један од најневинијих паразита што живе под кожом у масним жлездама на лицу и носу, ваш главе (*pediculus capitis*), бела ваш у хаљинама (*pediculus vestimenti*), пицајзла (*p. pubis*), собна стеница (*cimex lectularius*) обична бува (*pulex irritans*) бува прашинска (*p. penetrans*) и на послетку тако зв. *pentastomum decticulatum*, још добро не испитани паразит, који спада у пауке а живи у јетри.

Округле глисте: трихина (*tr. spiralis*), бела глиста (*ascaris lumbricoides*), гвинејски црв (*filaria medinensis*), власоглав (*trichocephalus dispar*), и друге.

Црви сисавци (*Trematodes*): метиљи у јетри (*distomum hepaticum, lanceolatum, haematobium*).

Плосни црв са најглавнијим облицима :

пантљичара (*taenia solium*), њој слична (*t. mediocanellata*), ехинококус (*t. echinococcus*) и широка пантљичара (*botriosephalus latus*).

Инфузорије : *Cercomonas intestinalis*, *trichomonas vaginalis* и *paramesium coli*.

Ето таква је човекова фауна ; а сад да видимо каква му је флора.

Биљни паразити. —

Гљиве што изазивају вреше и плесан.
Неке од ових, као *aspergillus glaucus* (*penicilium gl.*) обична плесан или буђ, *asp. niger* и *mucor mucedo* (главичаста плесан) нађене су потпуно развијене у уву код човека. Друге се налазе обично на разним местима нашега организма и изазивају разне болести. Овде долазе : *achorion Schenleinii* (печурка што проузрокује болест на кожи под именом оспе или красте), *trichophyton tonsurans* — паразит који нам долази од прљавих бербера који нас брију нечистим бријачима и изазива на кожи *herpes tonsurans*, т. ј. лишај од бријања. Овамо долази још и : *microsporon furfur*, који се развија на кожи груди, леђима и проузро-

кује лишај *pityriasis versicolor*, *oidium albicans* који производи плесан (*soor*) по устима и гуши код деце и одраслих после оздрављења дугих болести, и на послетку *sarcina ventriculi* (желудачна сарцина) која личи на квасну гљиву а живи код нас у желуци.

Шизомицети (бактерије). Ови сићушни биљни организми рачунали су се до последњег времена у животињске због тога, што се у житким срединама могу кретати. Они су тако лаки, да се при најслабијем кретању ваздуха пењу у вис, где се у ваздуху помешају са прахом и заједно са њим падају на околне предмете, продирући с ваздухом и у наша плућа. Изучавање њихово саставља предмет сувремене патологије, која нам скоро свакога дана открива нове облике и упознаје нас са њиховом природом. Делимо их на неколико група :

1. *Мијазматичке бактерије* развијају се ван човековог организма, нарочито на местима где бива брзо труљење органских материја. Продирући после у наш организам заједно с ваздухом којим дишемо, они за-



ражују нашу крв и изазивају грознице. У ову групу долази карактеристична маларска бацила пронађена Tomassi Crudeli-ому Klebsom, који својим агенсом изазива грозницу.

2. *Мијазматичко-контагиозне бактерије* развијају се као и прве ван нашег организма, само кад се уселе у њ' множе се веома брзо и при повољним условима прелазе с једнога човека на другога. Срдобоља, жутица, колера, а вероватно и тифус јесу болести које проузрокују овакве бациле, о којима ми у суштини још врло мало знамо.

3. *Контагиозне бактерије* налазе се само у човековом и животињским организмима, где се развијају и множе, прелазећи с једне индивидуе на другу. Неке од ових при повољним условима за своје развиће проузрокују епидемије као код: инфлуенце, епидемичког церебро-спиналног менингитиса, негавог и повратног тифуса. Друге постају прво у организмима других животиња и прелазе из њих к нама, производећи различне болести као: псеће беснило, глисте и др. Неке на против развијају се прво у човеку а од њега прелазе животињама. У ову групу долазе бак-

терије које изазивају : црвени ветар, дифтеритис, као и страшна Кохова бацила, коју смо већ поменули.

На послетку последњу групу састављају гљиве које изазивају контагиозне болести само (?) на човеку као : шарлах, богиње, велики кашаљ, сифилис и трипер (*Gonococcus*). Што се тиче „лепре“ она саставља нарочиту групу и развија се под утицајем особите гљивице зване *Leprabacillus*.

Ова класификација,*) која је можда и сувише дрска и прерана, има ту добру страну што веома јасно излаже сувремени ниво нашега знања о узроцима заразе и о инфекциозним болестима.

* * *

Да бисмо се сачували од свих ових благодети, да бисмо се спасли од целог овога Нојевог Ковчега и прекрасних биљака што живе на наш рачун, потребна су озбиљнија средства од оклопа наших оклопника. Средства ова морају бити различна према томе

*) По чувеном др. Rindfleisch-у, професору вирибуршког универзитета, и његовој књизи: „Елементи Патологије“.

е којим од ових непријатеља имамо посла. Од тигра на пример сачуваћемо се пушком, од маларских бацила — хинином; од змијинога уједа пажљивошћу, а од пантљичаре обраћањем озбиљне пажње на месо којим се хранимо, јер се она сигурно добија од сировог бобичавог меса. Сви ови паразити нарочито су страшни за нас тиме, што приметно и крадом долазе: не урличу као курјаци, не шиште као змије нити звече као звечарка, не изазивају нас на отворен бој као ритери у старо добро време; — у томе и јесте баш несрећа што су они невидими за нас као и сâм Господ Бог, непојмљиви као изрази хегелијанаца, без садржине као стихови каквог савременог песника! Они продиру у наш организам с водом коју пијемо, с ваздухом којим дишемо, падају на хартију на којој пишемо, на цвет који миришемо; трепере у сунчаној светлости, која нам кроз полуотворене завесе долази још од раногa јутра, око запаљене свеће у соби кад се спремамо да спавамо. Никакав ветар не може их развејати, никаква муња уништити. Као незвани гости јављају се они и у цар-

ским палатама и у колебама сиромаша. Једном речју — то су прави пуноправни ђелати природе, који без закона и суда, без адвоката и прокурора, долазе тамо где су људи сакупљени у грдним гомилама, и шапућу им: пријатељи, знате ли да ви треба да умрете!

Не један пут десило ми се да будем у Паризу и да живим у њему по неколико месеци. Морам признати да ме је увек непријатно погађала досадност њихових полицајаца и чувара поретка, који само што се почела скупљати гомила одмах прилазе речима: *circulez, messieurs circulez, messieurs et dames! circulez!* Ето тако, слично овим полициским, појављују се свуда малариске, кохове, холеричне, богиња и тифозне и разне друге бациле — и тамо, где се људи наслађују потпуном срећом, где се веселе музиком, задовољавају пољупцима и љубавним уздасима — јављају се и шапућу на уво животом опијеном и мушкињу и женскињу: *circulez messieurs et dames, circulez!* — много сте стешњени, сувише сте се размножили! Очистите места, умрите! *Circulez messieurs et dames!*

Ја нисам без основа непрестано прокли-
 њао атмосферски прах, јер је он баш нај-
 згодније место где се скривају ти чувари
 социјалног поретка, који подржавају грозни
 Малтусов закон природе у свој његовој стра-
 ховитој сили. Но, ако нам је тешко или не-
 могућно наћи чиста ваздуха и слободна од
 бацила, то можемо много лакше наоружати
 свој организам тако, како сви ти ништавни
 и за њега опасни паразити не би у њему
 нашли згодну и пријатну средину за своје
 развиће. У томе се баш и састоји сва задаћа
 и цељ наше борбе с њима, и за то, да бисмо
 изашли из те борбе као победиоци, треба
 или зауставити или запушити топове непри-
 јатељске, или оденути се таквим панциром
 који би нас учинио неосетљивим од њихо-
 вих погодака. А кад се у течају времена
 будемо тачније упознали са условима раз-
 вића и њиховим размножавањем, тада ћемо
 се успешније и борити са њима. Тада сло-
 бодно могу доћи ти полицајци и казати нам
 своје *circulez messieurs et dames* — ми ћемо
 им се смејати у брк и одговорихемо им: *pas
 pour le moment, mon cher, je suis bien ici,*

révénés plus tart. И за данас већ у првој борби имамо корисно оруђе — метод каламјења крављих богиња — срећно откриће до којег смо дошли не научним него емпиричним путем. Благодаречи овоме ми удешавамо да наш организам буде непогодан за развиће богињских бацила, и сад су многи научњаци на путу разрешења велике задаће, која се састоји у томе, да нас науче како ћемо одбити од себе све те страшне епидемије, које без сажалења уништавају род човечији.

Болести јетре.

И ако смо врло мало упознати са физиолошком улогом јетре у нашем организму, тога највећег органа у трбушној шупљини, опет знамо да она има врло важан значај за крвоток. Ово се види отуда, што се жуч у главном састоји из преживелих црвених крвних зрнаца, која су изгубила способност да сврше своје многобројне функције у организму. Сем тога и то је факт, да, ако жуч услед ма каквих узрока пређе обрнуто у крв, то она производи загушујуће дејство на радњу срца и изазива опште тровање

организма. Јетра може да болује на врло различне начине, али ћелице њене — што је чудновато — скоро не престају справљати жуч, чак и у овом случају када им смета са стране у њој накупљена маст и када се дегенеришу. Болести јетрине нарочито су озбиљне због тога, што оне додирују психичку сферу болесника, који често пада при томе у меланхолију, или у дубоко очајање. С друге стране и сва морална страдања имају неку судбоносну везу са овим органом, чинећи га способним за разна побољевања. Отуда долази, да су оптимизам и добро расположење духа одлична средства за предохрану од боловања јетре. У ред ових средстава долази и добра храна и развиће гласа, јер опит показује, да проповедници, певачи и професори врло ретко пате од јетре. На против, злоупотреба шпиритусних напитака врло рђаво дејствује на овај орган: све пијанице страшно су наклоњени овоме боловању. Према томе, код кога је ова болест наследна никако не сме много пити.

Први симптоми болести јетре изражавају се увек осећањем загушености и боловима

у области десне стране испод ребара, при чему бол захвата и до десне плећке. При овоме се обично опажа тешко варење хране меланхолично расположење духа, а често и хемороја, која се може појавити како пре тако и после појаве саме болести.

Болести мокраћне бешике.

И ове су болести наследне. Због тога лица, чији су родитељи боловали од ових органа, треба да обраћају на себе редовно озбиљну пажњу. У узроке, који најлакше изазивају развиће ових болести, треба на првом месту забележити злоупотребљавање алкохолних пића и неуздржљивост у полним односима. Бекрије се врло често у старијим годинама жале на неразумно проведени живот свој и горко се кају, са шприцем у једној и толуолским балзамом у другој руци, што бар у неколико нису били уздржљивији у данима своје младости.

Болести мокраћне бешике долазе чешће у хроничкој него у каквој озбиљној форми, и за то имамо увек доста времена да бисмо против њих спремили извесне заштитне мере..

У сваком случају, ако бисте осетили ма и најмањи бол у области мокраћне бешике, или опазите тешко мокрење и слузасти талог у вашој мокраћи, зовите одмах лекара. Др. Теерап је са великим успехом применио лећење млеком при хроничним боловима мокраћне бешике, као што се на тај начин спречава и запаљење које се обично појављује после операције вађења камена из бешике.

Болести материце.

Са извесном пажњом и скромношћу прилазим описивању ових болести, врло разноликих по својој природи, степену и облику, али које у исто време и трују нашем прекрасном полу толике часове, дане, месеце, па и године. Наше се жене сваким даном све чешће разбољевају од различних болести материце, и по невољи треба да завидимо у томе погледу простим сељачким бабама, које чак не знају ни шта је то материца у њима. — Пошто сам о профилактици ових болести на дугачко и на широко говорио у својој „хигијени љубави“, то ми остаје овде

само да вас упутим на ту књигу и да вам напоменем, да седећи начин живота и неправилности у полним односима најчешће проузрокују ове болести.

Р а к.

Рак... каква гадна и страшна реч! Она представља у мојој памети читав пакао, далеко грознији од Дантеовог, кад год замислим ту слику која представља труло месо на живом човеку, и оно очајање при коме се човек налази у тој болести. Кажу, да је овде све сједињено за то, да би нам се показало на каква мучења може човек да буде по неки пут осуђен, и какво проклетство излива он против неба за своју тешку судбину. — Једна несрећна жена, која је боловала од рака, молила ме је у једној прилици да јој дам отрова, да би могла свршити са својим неносним животом; а један чувен лекар убио се пре неколико година, немогући издржати муке у својој болести. И таквих примера има доста.

Рак долази у оне болести, где наслеђе врши своју моћ у вишем степену. По томе,

еваки који жели да ступи у брак неће рђаво учинити ако обрати пажњу, да ли овај ретки и драгоцен патолошки камен долази у облику фамилијарног наслеђа у тој породици е којом се он жели ородити. Само се по себи разуме, да тамо где има наследног расположења к овим болестима, треба избежавати брижљиво све оне узроке, који могу упливисати да се организам зарази ма којим својим органом. Да бисте имали појам о сличним узроцима, ја ћу вам навести неке случајеве које сам лично посматрао.

У једној фамилији где је рак био наследна болест, познавао сам једнога господина који није био тако млад али потпуно здрав. Тај је господин врло много пушио, и то веома јаке цигаре. Једнога дана њему се појави на доњој усни једна мала бубуљица, за коју лекари рекоше да је рак. Предузеше операцију и ту бубуљицу одсекоше, после чега је дошло потпуно оздрављење. Но, тако после годину дана појави се код њега рак у вратним лимфним жлездама, одакле се брзо распростре по доњој вилици, језику, непцима, и отера га у гроб. У другој јед-

ној фамилији био сам сведок сличном жалосном случају. Млад човек, необично осетљивог темперамента а врло несрећан у своме животу, беше умро од рака у јетри. На послетку у трећем случају, жртва ове страшне болести била је млада, свежа и здрава жена која је једном добила повећу рану на левој грудној жлезди. За извесно време она у месту ране добије рак, и премда је и операција извршена, она је ипак умрла од рака у грудима.

Maggiarani је посматрао ову болест у четири генерације једне исте фамилије, које су страдале од различитих форама рака. Тако у првој генерацији умре отац од рака у желудцу, у другој и трећој наслеђем пређе на две женске, од којих је код једне био рак на левој страни груди а код друге на уласку материце, и на послетку у четвртој генерацији умреше од ове болести брат и сестра: први од рака у јетри а друга од рака у мозгу. Из овога очевидно је, да је ова болест прелазила по сили наслеђа од једне генерације на другу и при томе код разних индивидуа дохватала разне органе.

Поред тога, што је потребно брижљиво избегавати чисто случајне узроке, који могу локализовати рак ма у ком органу, потребно је још обратити пажњу на опште стање организма, т. ј. побринути се за здраву крв, правилно дисање и добро развиће мишићне системе. Ја тврдим, да планински ваздух и минералне воде, као и разумна примена гвоздених препарата, могу ако не потпуно отклонити, а оно у сваком случају знатно ослабити појаву овога патолошког чудовишта, које носи име рак.

Болести коже.

Популарна патологија ових болести врло је проста и интересантна. Она се сва своди на то, да се у крви налази некаква љута основна материја, која дражи кожу то овде — то онде, изазива на њој појаве свих оних пеге, бубуљица, чирева и разних нагнојења, којима лекари сами дају различна имена. Народ мисли да употреба ликера и јаких вина, као и сувише папрена и слана јела, могу изазвати развиће кожных болести по сили раздражења горе поменуте основне љуте мате-

рије у крви. Да бисмо се од тога избавили по његовом мишљењу треба се одрећи употребе јаких пића и љутих јела и — готов посао. Такав поглед народа на ове болести, јесте поглед који представља невешто окресане остатке некадање научне теорије. Но, за сажаљење је и то, да сувремена наука зна још мање од простог народа: откуда произлазе кожне болести и њихово профилатично лечење. Само за неке од њих она је утврдила факт, да оне зависе од различних животињских и биљних паразита, а откуда оне постају до сад је непознато као и за многе друге болести. Можемо још, више или мање са сигурношћу, претпостављати да се неке од кожних болести појављују услед недовољног храњења коже, или услед ненормалног астава крви, или на послетку услед растројства оних нерава, који управљају разношењу хранећих сокова у кожи. Што се тиче неких одвојених случајева, објашњавамо да се они јављају услед извесног болесног стања желуца и црева. Само се по себи разуме, да ће и профилатичко лечење свих ових случајева бити према томе врло различно.

У општа средства за предохрану од развића кожных болести, само ако оне нису паразитног порекла, долази чисто држање коже, често трљање и хлађење водом ради смањења њене осетљивости, настојавање да желудац и црева варе храну правилно, сумпорне каде лети и на послетку пажљива употреба дражеће хране и напитака. Кад се пак болест на кожи већ појави (пеге или гнојнице) најбоље је средство обратити се лекару.

Болести желуца и црева.

Обраћајте увек пажњу на желудац, ту радионицу, где се справљају конци, од којих ће се доцније направити тгање живота. Заиста сељак није тако глуп, када он, лупајући се по трбуху, са задовољним осмехом каже : „казан је хвала богу још добар“! Остављајући на страну рак и друге тешке али ретке болести желуца, ми се овде најчешће сусрећемо са различним формама рђавог варења хране, које носе опште име диспензија. Отворено говорећи, за добру половину ових диспензија криви смо ми сами : оне се јављају обично захваљујући нашем

седећем занимању и спавању одмах после ручка и вечере, или у след злоупотребе шпиритусних напитака и неумерености у храни. Према томе требало би и овде нарочито да говорим о хигијени храњења, но пошто сам о томе потанко изложио у својој хигијенској енциклопедији, упућујем и читаоца тамо. Што се тиче тога, на који се начин можемо најбоље сачувати од сличних болести желудца, ја вас могу упозорити на три фактора, који играју најважнију улогу у профилактици, а то су : планински климат, морални мир и слабо-алкалне воде. Многи који пате од желудца и црева најстрожије се придржавају рѣчи хигијене, мислећи да су у томе своди њихов спас. Но само испуњавање свих општих хигијенских прописа, које има смисла само за здраве људе, може болеснима да буде од велике штете. Сваки од нас дужан је придржавати се свога нарочитога режима израђеног путем опита само за њега. Тако на пример има људи који пате од рђавог варења и не подносе никакво јело зготовљено на најбољем маслу, међу тим само свеже масло једу са највећим апетитом

и без штете за своје здравље. Или, болеснику забрани лекар најстрожије употребу масла, јер ће бити врло озбиљних последица; међу тим болесник знајући себе по опиту, не слуша лекара и продужава јести масло, које му чини добро. Ко је овде крив: лекар или болесник? На сваки начин лекар. Често се дешава да неко употребљава непрекидно мешовиту храну тако удешену, да би јој могла позавидети и еклектичка философија Cousin-а, па опет у 40-ој или 50-ој својој години неко извесно јело изазива у њему увек силну горушицу. Она највише долази од сувишног једења кестена, кромпира, тешких јела и бадема и кад је већ ту значи, да је варење ослабило, на које треба обратити своју најозбиљнију пажњу. Свакојакo треба се одрећи употребе поменутих и сличних јела, ако она изазивају горушицу, али ограничити са на то не смемо, већ се поред тога ваља посаветовати с лекарем. Исто тако не треба се безбрижно понашати према растројству црева, нарочито ако се појави већи или мањи пролив, већ се треба обратити одмах лекару. Свакојакo у већини

случајева све то на крају испада шала, али опет не треба заборавити, да се по некад из оваквих шала могу развити веома тешке и скоро неизлечиве болести.

Болести гуше.

Код многих је људи гуша најосетљивије место у смислу забољевања. Велим гуша, а не ни гркљан ни једњак, јер се у народу гуша обично зове све оно што се налази позади уста, па било то гркљан било једњак. Сам ток ових болести даје нам често повод да је нетачно и назовемо, јер запаљење вратних жлезда (крајници) на примјер често прелази и на ждрело и гркљан. Но ствар није до назива. Важно је то, што је код неких субјеката гуша толико осетљива према назебу, да је довољно само уквасити ноге, мало више попевати или пушити, па да се сутра дан појави бол па чак и запаљење грла. Но, овака осетљивост гуше лако се отклања купањем у хладној води и свакодневним пљускањем врата хладном водом, или засићеним раствором бертолетове соли. Само кад ове мере не помажу, треба тра-

жити помоћ код лекара. Ова форма запаљења грла, која долази само од крајника, има наклоност да се врло често повраћа. Неки саветују да се због тога жљезде секу, али ја сам већ и пређе то осуђивао, па и данас понављам то исто са мирном савешћу. Може у једном од хиљаду случајева и да се отклоне крајници обичним сечењем у цељи пуштања крви или другим каквим невиним средствима, па се знатно умали или и сасвим уништи осетљивост ка забољевању; но ако при овом узмемо у обзир њихову важност у организму, онда се треба трудити да их сачувамо на оном истом месту где их је поставила природа. Ја знам доста лица којима су били извађени крајници и који су у след тога изгубили мекост свога гласа и увек патили од сувога грла. Г. г. хирурзи тако цене и воле свој нож, да га често пуштају у посао и онде где он, међу нама буди речено, никако није ни потребан. Да вас подсетим само на рат 1859 године, у коме су талијански лекари били конзервативнији и мање ампутирали него француски, и захваљујући томе код наших је рањеника оздра-

вило много таквих органа, који би давно били под земљом да је победу одржала манија ка ампутирању. Не спорим да хирурзи долазе у најбоље чуваре хигијене, али опет по моме мишљењу недостаје им мало више вере у лековите силе природе, и извесне умерености при употреби њихових дивних и сјајних али страшних инструмената. Кад би та два недостатка била код њих попуњена, онда би далеко боље било свима нама обраћати се прво њима за помоћ.

* * *

Општи поглед на опасне болести.

Посмотривши оволику масу разних болести, дужност ми је да напоменем, да је још више остало таквих о којима нисмо ништа ни споменули, Шта да кажемо на пример о таквим болестима као што је запаљење плућа, марамице, бубрега и у опште о свима оним опасним болестима, које нас за неколико дана односе са овога света, који ми премда називамо свет плача и жалости али с којим се ипак радосно не растајемо. Односно ових болести можемо напоменути

само ово: кад бисмо мало више пажње обраћали на општи ток радња у нашем организму, могли бисмо још много пре но што болест дође опазити такве неправилности, које би нам послужиле као предзнаци приближавајуће се опасности и — ко зна — можда би нам пошло за руком и савршено је избећи, кад бисмо то у време опазили и обратили се кад треба лекару. Но, као опште средство за предохрану против ових болести, за које је профилактика још потпуно не разрађена, јесте и увек остаје хигијена, разумна и која не иде у крајност хигијена, која нас учи обраћати пажњу на ваздух којим дишемо, воду коју пијемо, храну коју једемо, одело које носимо — једном речју на све с чиме имамо посла у животу. Једино заштитно средство од свију ових болести јесте дакле умерена штедња у расходању свих оних сила, из којих се састоји наш животни капитал и које трошимо свакодневно на рад и задовољство.

Бити крепак, или у крајњој мери штедљиво располагати својим силама — значи бити у извесној мери осигуран од болести.

На против: бити слаб — значи бити болестан или готово болестан.

Ко обраћа пажњу само на ово, тај већ иде по истинском путу ка чувању свога здравља, и ако је овој књижици суђено да нагони неког да размишља о овим врстама, онда слободно нека не зажали за оно мало пара што је за њу платио....





→ ЦЕНА 60 ПАРА ДИИ. ←



29-VII-1917