

43144

LIGA NAȚIONALĂ CONTRA TUBERCULOZEI



OFTICA SE LECUIEȘTE

**ȘI POATE FI OCOLITĂ SAU
INLĂTURATĂ DIN CAPUL LOCULUI.**

12530

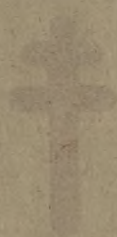


67421

BUCUREȘTI

1939

LIBRARY NATIONAL CENTRAL UNIVERSITY



OFFICE OF THE DIRECTOR

OF THE NATIONAL CENTRAL UNIVERSITY

WASHINGTON, D. C.

LIGA NAȚIONALĂ CONTRA TUBERCULOZEI

43144



OFTICA SE LECUIEȘTE*)
ȘI POATE FI OCOLITĂ SAU
INLĂTURATĂ DIN CAPUL LOCULUI.



12530

~~P~~

BUCUREȘTI

1939

*) In Moldova se zice boalei și Oftigă.

720.

D

1950 709

18 250



Tuberculoza, boală care se vindecă și de care oricine se poate feri ușor

Tuberculoza e boala mizeriei, dar e și boala neștiinței de carte, a ignoranței.

Răspândirea în publicul mare a noțiunilor asupra felului cum boala ia naștere și se transmite, e o acțiune de mare importanță socială. Ea reprezintă capitolul cel mai de seamă din programul de propagandă pe care Liga Națională contra tuberculozei ține să-l aplice.

E o mare artă și o mare destoinicie de a face să fie primite fără oboseală și cu destulă atenție, broșuri și conferințe de propagandă. Expuneri care pot să fie savante, dacă nu sunt pe înțelesul tuturor riscă să rămână fără folos, deoarece nu sunt urmărite de cei căror se adresează.

Publicul mare e foarte dornic să se instruiască, dar nu trebuie să i se ceară ca mintea și priceperea lui să fie supuse la prea grele încercări.

Ne propunem, în cadrul activității Ligii să instituim un corp de conferențieri, în genul celor ce au funcționat în Franța, Statele Unite și în alte țări, recrutați și în afară de medici, dintre cei — intelectuali de toate categoriile, meseriași chiar — care pot să expună plăcut și captivant tot ce e esențial de reținut în problema combaterii tuberculozei. Filme vor fi proiectate cu subiecte luate din tragedia tuberculoșilor, dar cu concluzii care să arate că nădejdea bolnavului într'o îndreptare echivalentă cu vindecarea este motivată și îndreptățită, dacă boala e tratată, când nu e prea înaintată, punând în joc, la nevoie și metodele noi de căutare, ale căror rezultate, după toate datele statistice sunt din cele mai bune.

Propaganda aceasta făcută în colaborare cu Serviciul social, de curând instituit, cu Organizația „Muncă și Voie bună” și ca o complectare în cadrul Ofensivei sanitare, socotesc că ar avea toți șorții de reușită. Problema cunoașterii unei boale, care ea singură face mai multe victime decât toate celelalte boale infecțioase și

epidemice întrunite, — am publicat statistice numeroase care documentează această afirmare — constituie o îndatorire de căpetenie și pentru oficialitate și pentru Asociațiile particulare care militează în vederea combaterii tuberculozei.

Până atunci, modul cel mai potrivit de propagandă asupra felului, cum boala poate fi oprită în răspândirea ei, este încă cartea, cartea însă scrisă pe înțelesul tuturor și mai cu deosebire a mulțimilor dela sate cu mințile îmbrobodite de atâtea erezuri care le stăpânesc.

Intinderea tuberculozei se constată mai cu deosebire la țară, deoarece populația rurală reprezintă 82% din locuitorii țării. Din cele aproape 35.000 cazuri de moarte de tuberculoză pe fiecare an, cifră oficială, care trebuie să fie sporită până aproape de 50.000, trei pătrimi se produc în sate.

Există și la noi cărți și broșuri de vulgarizare, în care latura medicală și socială a tuberculozei este relatată cu multe amănunte. Ceiace le-a lipsit ca să aibă o mai mare răspândire e că deși redactate, în termeni deseori limpezi pentru cei dela orașe, limba întrebuițată de autori, nu corespunde decât foarte puțin celei vorbite la țară.

Lucrarea de față are meritul să transpună în termeni populari, întrebuițând cuvinte care au savoarea graiului țărănesc, tot ceiace e esențial de știut asupra tuberculozei.

Țaranul trăește într'o lume de mituri și credințe greșite. Descântecetele babelor, practicile strămoșești întreținute de neștiința lui de carte înlocuesc lecurile folositoare atât cât ele există.

Analfabetismul atât de mare încă la noi, îl scufundă în adâncuri de întunerik pe care surtucarii dela orașe, nici nu le bănuiesc, deși și la ei ignoranța regulilor elementare de igienă e de multe ori tot atât de enormă.

El ajunge deaceaia să fie victima atâtor boale, care, dacă ar fi căutate la timp l-ar feri de urmăriile lor, deseori dezastruoase. Remediile șarlatanești găsesc la el ecou și ascultare.

Cei ce vor citi cărțulia aceasta — lectura ei este plăcută și ușoară — care se adresează, în primul rând păturii țărănești, vor trage mult folos din această citire.

Cartea e scrisă pentru țărani. Un învățător, cunoscător al vieții dela sate a redactat-o în așa fel, ca să fie pe înțelesul lor.

Când țaranul nu știe să citească, va putea să le fie talmăcită de cei care-i pot folosi direct slova cum ar fi copiii lui și cei din jurul lui care știu să citească.

Dascălii și preoții dela sate citind-o, vor fi cei mai buni interpreți ai ei pentru masele mari populare.

S'a stărut în ea asupra laturei de prevenire a boalei, deoarece e mult mai ușor de a o preîntâmpina decât de a o căuta. La noi, unde mijloacele de asistență a bolnavilor sunt atât de restrânse și paturile în sanatorii cu toate sforțările Ligii contra tuberculozei nu ajun un sfert din ceiace ar trebui să fie după calculele cele mai reduse, boala trebuie să fie împiedicată să devină manifestă, deoarece latentă, ascunsă, ea există la majoritatea adulților.

Liga Națională contra tuberculozei editând această broșură, pentru locuitorii dela sate ca să se pună la punct datele clinice (simptomele boalei) și terapeutice (căutarea boalei) a făcut, socotesc operă utilă, ca să-și desăvârșească programul de propagandă care trebuie să înceapă cu mediul țărănesc în care tuberculoza e cea mai răspândită și nimicitoare dintre boale.

Dr. S. Irimescu

Secretar general al Ligii contra tuberculozei

Despre sămânța boalelor

Ați văzut cum își lasă muștele ouăle pe carne, când o lăsăm descoperită în calea lor și cum din acele ouă învie *mușița*. În lume, în orice loc, unde nu-i fierbințeală mare și nici nu-s vărsate doctorii tari, dar este murdărie, acolo trăiesc mii și milioane de vietăți, așa de mici — de sute și mii de ori mai mici ca mușița. Viermătul acela nu se poate vedea cu ochiul liber, ci numai cu niște „*ochiane*“, adică *sticle măritoare*. De mici ce sunt, aceste vietăți, li se zice **microbi**.

Ca să vă dați cu mintea cât sunt de mici microbii, vă spun că dacă am pune cap la cap, în șir, o sută patru zeci și trei microbi de-ai oficii ar încăpea în cojița unei semincioare de mac !

Până a nu se nascoci sticlele măritoare, nu se știa că trăiesc microbi pe lume. După născocirea acestor sticle, s'a făcut cu ele o unealtă numită **microscop**, cu care putem vedea microbii. Microscopul mărește de mii de ori lucrul la care te uiți. Cu microscopul s'au putut vedea și cerceta microbii și viața lor.

Am zis microbilor vietăți și viermăt, numai pentru înțelegerea noastră; dar v'am spus că microbii sunt de sute și mii de ori mai mici decât mușița și decât cel mai mic viermișor. Microbii au vieață și sunt de fel de fel de forme: ca un bețișor, ca un căpeșel de ață, ca o împunsătură de ac, ca o roticică, ori ca o ciupercă, unii ca un sfert de covrig, ori ca o măciucută, alții ca un rac de scos dopuri, ori ca niște cârnăciori, ca un șirag de mărgelă; unii sunt subțiri și lungi, alții lătuți; stau câte unul sau în grămăgioare; unii cu rămurele ca un copăcel, alții în chip de strugure și altele forme felurite. Vezi chipurile de microbi în figura 1, 2, 3 4.

Microbii sunt sămânța mai a tuturor boalelor. Sămânța sau microbul oficei este în chip de bețișor, — așa cum se arată în figura 5.

Doctorii îl numesc *bacilul lui Koch*, după numele descoperitorului

Microbii plutesc în văzduh, după cum plutește colbul sau praful împrejurul nostru și chiar pe spinarea părțicelilor de praf și se așează oriunde și pe orice: pe haine, pe lucruri, pe mâncare, pe obraz, ochi; intră în nas, odată cu răsuflarea; în gură, odată cu mâncarea și băutura; se așează în părul animalelor și penele



Fig. 1
micrococi, tetrageni

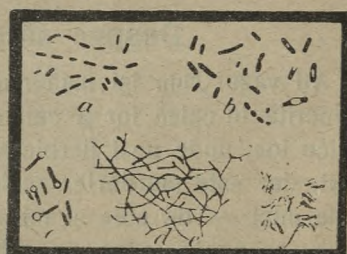


Fig. 2
microbii anghinei
c. microbii falcariței

păsărilor; în apă și în pământ, dar nu la adâncime mare. Nu scapi de dânșii, cum nu scapi de colb. Drept care feriți-vă de a ridica praful.



Fig. 3
sarcine, streptococi



Fig. 4

După cum a lăsat Dumnezeu pe lume și bune și rele, și microbii sunt buni și răi. Unii dintr'înșii sunt de mult folos omului; cum sunt cei care ajută la dospitul aluatului, la înăcrirea borșului, la prefacerea mustului în vin, la putrezirea gunoiului, și alte feluri.

Ați văzut că în aluat punem numai puțină drojdie, și peste scurtă vreme, aluatul crește și se înmulțește de umple vasul. Aceasta pentru că toți microbii — prin urmare și cei din drojdie — se înmulțesc grozav de mult și de repede. Înmulțirea lor se face prin înmugurire: mugurul crește, se desprinde și formează o vietate nouă, adică alt microb; vietatea cea nouă și ea înmugurește

face altă vietate și tot așa la nesfârșit; dar — cum am spus — foarte repede.

Microbii cei răi sunt foarte primejdioși, pentru că ei sunt aducători și dătători de boale; așa sunt cei din care se iscă: holera, ciuma, scarlatina, anghina difterică, tifosul sau lingoarea, oftica și celelalte boli rele. (Vezi figura 5).



Fig. 5
microbii tuberculozei

Și microbii acestor boli se găsesc pe trupul oamenilor, animalelor și păsărilor bolnave de acel soi de boală rea.

Sămânța sau microbii acestor boli trec foarte repede și lesne dela omul bolnav la cel sănătos și dela om la păsări și la dobitoacele sănătoase, precum tot așa de ușor pot trece dela păsări și dobitoace la om. Pentru aceasta unor boli li se zice *lipicioase* sau *molipsitoare*, pentru că sămânța lor se ia lesne dela bolnav, la cel sănătos.

În vechime nu se cunoștea sămânța boalelor, adică microbii; și norodul credea — după cum unii oameni mai cred și astăzi — că boalele sunt aduse de duhuri rele. Depe atunci au deprins oamenii a lăsa parii și stâlpii dela garduri ascușiți la partea de sus, ci-că să se spintece când or trece duhurile rele, aducătoare de boli, spre casa omului!... Și tot depe atunci s'au stârnit și descântecetele, cu fel de fel de cuvinte boscorodite, dar care n'au nici înțeles și nici n'aduc un folos.

Dacă doctorii, cari învață câte 18-20 de ani prin școli știința doftoricească — și unii învață și cercetează toată viața, ca să afle de toate — și tot n'au găsit leac la câteva boli, ce poate să știe o biată babă, care n'a învățat nimic, nici două zile?

Anghina, vărsatul, holera, tifosul, turbarea, frigurile de baltă, sifilisul sau frențele, ciuma și alte boli — toate au leac aflat de

doctori și de alți oameni învățați; și acum tot ei lucrează din răsuputeri să găsească chip de vindecare pentru cancer și împotriva altor câteva boli, cărora încă nu li s'a găsit tămăduirea. Și le vor găsi, cum au găsit leac și la celelalte. Să avem nădejde într'înșii și în oamenii de știință, că ei au făcut trenul, automobilul, mașinile de sburat și altele, dar arătați-mi vr'o babă care să fi făcut vr'o minunăție de acestea !..

Acum, rogu-vă, cine-a luat seama dintre D-voastră să povestească ce-a auzit și a priceput dincâte am cetit eu despre sămânța boalelor, adică despre microbi.

* * *

*Ascultați mai departe,
Că-i despre sănătate.*

Ori care din Dvs. ați văzut o *rană obrintită*. Roșăța la obrinteală și bobotirea (umflătura) sunt făcute de năvala microbilor și a globulelor albe și roșii cari adesea vin să se lupte cu ei în rană și împrejurul ei. Năvălesc și se răpăd cum fac cioarele și câinii la un hoit, aruncat pe câmp. Dar par'că văd întrebându-mă:

— Bine, d-le, dacă sămânța boalelor celor rele este peste tot locul și intră în trup. fără știrea noastră, atunci de ce nu ne'mbolnăvim cu toții ?

— Iată de ce. Cu sămânța boalelor se întâmplă ca și cu sămânța de fasole, cartofi, păpușoiu și tot ce am sămăna în pământ. Dacă pământul este bun și lucrat cum se cade și semințelor le merge bine; dacă pământul nu-i prielnic și dacă nu prășim, nu plivim, cele ce am semănat pier, ori le înneacă buruiana.

Dacă am căpătat o rană și n'am avut *tinctură de iod* la îndemână sau altă doctorie tare, să ungem rana, atunci microbii intră repede în trup și-l îmbolnăvesc. Tot așa intră ei în corp prin gură, pe nas, și pe alte drumuri.

După ce au năvălit microbii în trup, două lucruri se pot întâmpla :

1. Trupul prin slăbiciunea lui să fie prielnic microbilor, adică ei să-și găsească loc bun, fără apărare îndestulătoare și atunci se cuibăresc și se înmulțesc foarte repede, cu miliardele.

2. Sau trupul e sănătos puternic, se apără cu văjnicie, atunci ei nu găsesc loc prielnic și pier, cum pier sămânța căzută pe piatră, ori ca aceea pe care o innăbușă buruienile.

Noi sătenii zicem „*bun la carne*“ unui om ale cărui răni se

tămăduie repede ; și „*rău de carne*“ — acelaia care-și dă tare cu greu peste leac, adică acelaia care se vindecă greu de tot.

În unele familii, toți din casă se îmbolnăvesc — ba chiar și mor — de acelaș fel de boală ; corpul lor priește boalei aceea, întocmai cum priește cartofilor pământul nisipos dinspre munte ; sau cum priește pământul văros viței de vie. În alte familii, măcar de ar și intra în casă un om bolnav, nu se prinde boala, la nici unul dintre cei din casă. Trupul, carnea lor nu priește la sămânța boalei.

Ați auzit că la vreme de ciumă, de holeră sau de alte boliște rele, în unele familii au murit de s'au stâns aproape toți ; iar alți oameni, din alte familii, au purtat bolnavii pe mâinile lor, le-au dat ajutor, au îngropat pe cei morți de acele cumplite boli și ei tot nu s'au molipsit — par'că ar fi avut iarba fierului... Apoi fiecare din noi am' auzit despre ciobani, cari stând cu oile în vârful muntelui, fără să se fi pomenit de boliște pe nicăieri, prinprejur — de unde să se umple —, cu toate acestea, s'au îmbolnăvit pe neașteptate de anghină, de scarlatină, tifos sau de altă boală rea și au murit. De unde au luat boala ? V'am spus mai înainte că sămânța boalei trăiește în lâna și părul animalelor, o ducе vântul și trăiește multă vreme ori unde ; o avem pe noi, în nas, în gură și în ghindurile trupului și multă vreme nu ne îmbolnăvim ; dar ne îmbolnăvim îndată ce microbii găesc loc prielnic sau împrejurare prielnică cum ar fi slăbiciunea trupului. În unul din aceste chipuri l'a găsit pe cioban sămânța bolii și s'a bolnăvit. Trupul omului care a fost bolnav de sifilis, adică de frențe, sau „cel pierit“, ori de alte boli rele, este mai prielnic microbilor ; el se îmbolnăvește mai lesne și se tămăduie mai greu ; pe când omul cu sângele curat se îmbolnăvește mai greu și la boală se vindecă mai cu ușurință și mai repede.

Tot așa — prielnic sau neprielnic microbilor — este și corpul animalelor, peștilor și păsărilor, ca și al omului.

O dovadă că microbii aleg și ei locul, unde să aibă căldură potrivită și alte îndemânări ca să se înmulțească, este cea pe care v'o spun acum și anume : microbul sau sămânța *dalacului* — de pildă — nu poate trăi în trupul păsărilor, pentrucă ele au sângele mai fierbinte de cât al dobitoacelor și decât al omului ; dar nici în trupul broaștei și al peștilor nu poate trăi, pentrucă broasca și peștii — după cum știți și D-voastră — au sângele rece.

Sunt alți microbi cari trăesc în gheață, dar de înmulțit nu se pot înmulți și nu pot face rău, până nu se desghiață și până nu găesc căldură potrivită lor ; de asta nu trebuie să băgăm gheață în

gură, nici în mâncări, nici în băuturi — răcirea se face punând gheața pe dinafara vasului.

Microbii ofitei trăesc mult, ori cât de neprielnic le-ar fi locul unde-s aruncați; numai razele soarelui îi omoară în câteva ceasuri. De obicei se oplojesc în ghinduri și acolo pot sta aciuși și-i purtăm viața întreagă, fără să ne îmbolnăvim, dacă ceva prielnic lor nu-i stârnește din loc.

Unii microbi sunt primejdioși prin numărul lor cel mare, de milioane și răsmilioane, pentrucă, prin numărul lor cel mare împiedcă hrănirea trupului și răsuflarea lui, și cum au pătruns în trup,

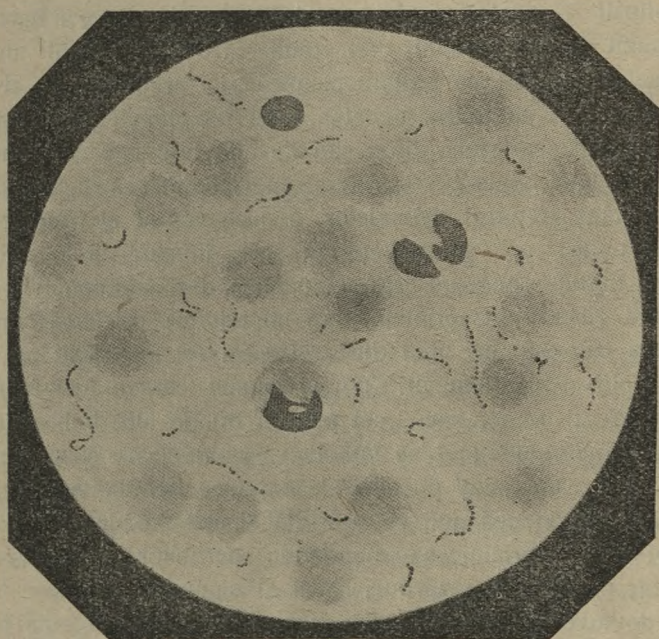


Fig. 6

și și îmbolnăvesc. Alții nu sunt așa de primejdioși prin numărul lor mare, cât mai ales *prin otrăvurile ce ies dintr'înșii, în chip de zemuri*; așa sunt microbii de *fălcarită*, numită de doctori *tetanos*; (vezi figura 2). Tot așa la soiurile de anghină, (vezi figura 2, 3 și 7), microbii se așează în gât și în partea de sus a pieptului și de acolo își trimet otrăvurile în tot trupul.

Să ne oprim puțin și să spună careva din D-voastră: *Ce însemnează rană obrintită* și ce însemnează loc sau împrejurare prielnică și neprielnică pentru microbi?

* * *

Acum ascultați ceva frumos!

Precum țara întreagă are armată de apărare pe care o trimete să păzească hotarele, pe ori unde este nevoie de pază, împotriva dușmanilor și din afară și dinlăuntrul țării, tot așa în sânge este o armată de apărare a trupului întreg și a fiecărui mădular sau organ în parte. Cu ochiurile cele măritoare s'a cercetat sângele și s'a văzut că în el se află niște globulele (bubușluiuiri rotunde), unele

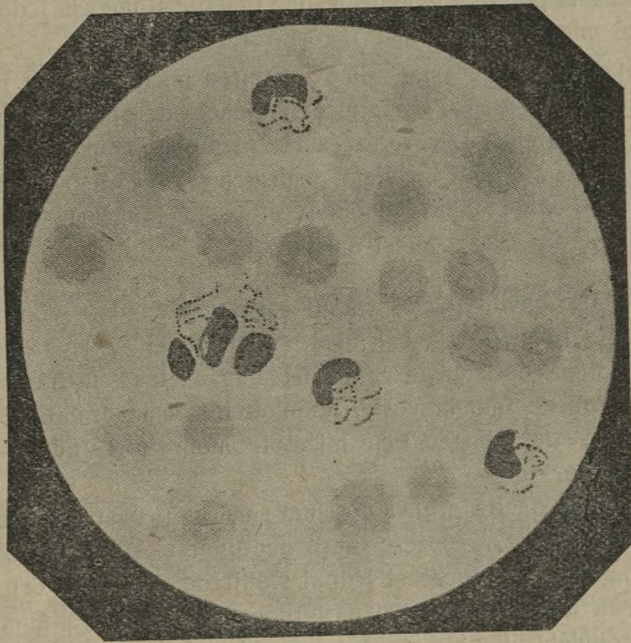


Fig. 7

roșii — multe de tot la număr — și altele albe — mult mai puține la număr. Atât sunt de mici globulele acestea, că în cojița goală a unei semincioare de mac încap cinci milioane și jumătate globule roșii și numai șase până la opt mii de cele albe la un loc cu cele roșii.

Cele albe, ca niște soldați credincioși, sunt armata de apărare a sângelui și trupului întreg. Ele, când simțesc că au intrat pe un-

deva în trup dușmanii de microbi ori au ieșit din ghindurile, unde erau închiși și dau năvală în sânge, îi și înconjoară — cum ar înconjura soldații pe inamic — și începe o luptă strașnică — pe viață și pe moarte — întocmai ca la războiu. Dacă sângele e curat, adică nu are în el otrăvuri rămase dela alte boale, atunci globulele cele albe — cărora doctorii le mai zic și *leucocite* — sunt voinice, câștigă bătălia și biruesc microbii bolii aceleia cuprinzându-i și mâncându-i (îi înghit, îi primesc întregi în trupul lor și îi mistuie). Globulele albe sau leucocitele dau dintr'însele și ele niște zeamă pe care o trimet mai departe în trup, de lucrează și ea împotriva otrăvurilor ce scot microbii dintr'înșii.

Această putere a globulelor albe (numite și fagocite) de a mânca și mistui microbii se chiamă fagocitoză.

Întâmplarea aceasta, adică mistuirea microbilor sau fagocitoza este unul din cele mai puternice mijloace de apărare ale corpului împotriva boalelor. Despre această întâmplare doctorii zic: „Bolnavul acesta a scăpat cu viață, pentrucă a avut organismul puternic și a biruit boala;” adică globulele albe din sânge nu numai că au înghițit microbi, dar i-au și mistuit.

Cu alte cuvinte, dacă trupul este voinic, toata viața se luptă cu sămânța boalelor — mai ales cu a ofticei — și atâta vreme, până când microbii nu găsesc prilej bun să iasă la bătălie, corpul nu se dă, nu se îmbolnăvește. Imbolnăvirea este grăbită și prin prilejuri dese de atingere cu microbii molipsitori, adică infectări des prilejuite.

Dumneavoastră știți că așa cum sună un proverb : mănâncă aguridă bunica, dar se strepezesc dinții nepoților și strănepoților; adică, dacă sângele este stricat și trupul slăbit de alte boli, ori de beția omului sau din pricina beției părinților, bunicilor și străbunicilor lui, atunci globulele albe ale copiilor, nepoților și strănepoților fiind slabe, sunt biruite de sămânța bolii și microbii se înmulțesc grozav și își trimet puii și veninul, în toate părțile trupului, chiar în timp de 24—48 de ceasuri. În aceste ceasuri trebuie chemat doctorul să caute (îngrijască bolnavul), dacă împotriva boalei lui — la începutul ei — se găsește leac; mai pe urmă, după trecerea acestor ceasuri, este prea târziu. (Vezi lupta dintre globulele albe și microbi, în fig. 10).

Cum vedeți, în unele părți din sângele trupului — nu numai al omului, dar și într'al animalelor și păsărilor — se dau bătălii,

războaie groasnice, între două armate: între *oastea trupului*, formată din globulele albe numite leucocite sau fagocite, și între *armata morții*, formată din microbi sau bacili. Prin urmare, corpul omului de cum se naște începe a se lupta cu vestitorii trimeși de moarte, adică cu microbii.

Ca și cei mai sălbatici dușmani, microbii întrebunțează — în loc de arme, tunuri, mitraliere și gaze înăbușitoare — întrebunțează otrăvuri omorâtoare, adică veninurile lor.

Când avem fiori, când ne doare tot trupul, când suntem „*ciurmurluiți*” — cum zic Moldovenii — atunci ne găsim în toiul unei bătălii dintre cele două armate, din trupul nostru. Și când spun doctorii că bolnavul e în „*criză*”, atunci este bătălia cea mai crâncenă, care hotărăște: ori scapă bolnavul, ori moare.

Se întâmplă uneori că doctorii văd boala cea grozavă de care pătimizește omul și, după criza cea mare, sunt încredințați că microbii au ieșit biruitori și că nu mai poate scăpa bolnavul; atunci îi dau drumul din spital, să-l ia familia acasă. Bolnavul și familia nu pierd curajul și-l mai caută cu băbe și descântece. Se întâmplă că bolnavului i-e mai bine, „pare că-i trece” și că ar merge spre însănătoșare.

„Iacă, veți zice, așa-i că *doctorii nu mai aveau ce-i face*, iar babele au fost mai meștere?”.

Aveți răbdare și ascultați cum se tălmăcește *această închipuire numai de vindecare*:

În timpul crizei celei mari, când doctorii au pierdut nădejdea de scăpare, globulele cele albe, neputând să câștige bătălia, ceea ce ar face să se creadă că ar fi pierdut-o, în realitate n’au fost biruite, ci s’au retras repede pe altă poziție, mai înlăuntrul corpului omenesc; acolo s’au întărit, au chemat și băgat în luptă toate rezervele din urma frontului — întocmai ca la o bătălie dintre oameni, ca la Mărășești — au luptat din răzputeri, în timp de 10—24 de ceasuri, au svârilit pe dușman peste cap, l-au luat la fugă și unde l-au prins l-au și mâncat. Bolnavul se înviorează, crezând c’a scăpat din gura morții. Baba acum prinde la rânză, și — ține-te ață, să nu te rupi — are cu ce se lăuda pe toate cărările că dânsa, cu descântecele și buruenile ei a scăpat pe cutare; „că nici doctorii nu mai aveau ce-i face”.

Dar bucuria asta nu ține mult. Bolnavul, cu toate că i se păruse că a scăpat, e slab de-l clatină vântul și abia se ține pe picioare. Mai trece ce mai trece și numai ce auzim că „*pe cutare l-a întors răul!*”

Iată, să vă lămuresc ce s'a întâmplat :

Microbii înghițiți (mâncați) de globulele albe, nu se dau nici ei robiți și bătuți cu totul, ci luptă și ei acolo, înăuntrul globulelor albe ; luptă cum pot, ajutați de otrava lor, căutând să împiedice mistuirea lor și, dacă se poate, să otrăvească și *să omoare ei* cu totul pe globulele (leucocite), care a înghițit mai mulți microbi. Microbii înăuntrul globulei albe, înmuguresc și fac pui — căci globulele albe sunt mult mai mari ca microbii și pot cuprinde într'insele mai mulți microbi. Microbii, stând acolo, se întăresc, sparg perețele leucocitei și ies afară, liberi și mult mai tari, mult mai puternici ca înainte. Și așa fac toți microbii dinăuntrul globulelor : ies afară și încep lupta din nou, dacă leucocitele — unui trup slăbit de beție, de frețe sau de alte boli rele — n'au fost destul de puternice ca, odată cu înghițirea microbilor, să-i fi și mistuit.

Și așa omul, care se credea scăpat — ba poate mai făcuse și vreo prostie : se dusese la vr'o petrecere, nuntă, ori trăsesese vr'un chef de bucurie — se vede din nou cuprins de boală și-l întoarce răul. Vine apoi iar o criză nemaipomenit de mare („omul se luptă cu moartea“) și acum... nu mai scapă !

* * *

La oftică lupta globulelor albe cu sămânța boalei este și mai ciudată. Microbii, gășind împrejurare prielnică, fug din ghinduri, adică din locul unde erau găzduiți și închiși, ori năvălesc în plămân prin răsufare la o molipsire nouă și intră în pelița vârfului vreuneia din cele mai delicate țevișoare cu beșicuți de aier, numită *alveolă*. Aici microbii încep pe nesimțite lupta cu globulele fagocite. Dacă trupul este slăbit de altă boală, ori de trudă peste măsură, de lipsă de aier curat, ori dacă omul e hămesit de foame ș. a. atunci și globulele albe vor fi slabe și-i mare nenorocire (vezi pag. 16 și 17). *În chipul acesta se face îmbolnăvirea*. Însă dacă trupul e sănătos, globulele albe se vor lupta voinicește și vor ieși biruitoare.

După ce globulele albe înghit microbii ofticii, aceștia scot dintr'ânșii atât de mult venin otrăvicios, că omoară cu el pe globulele ; dar îndată sosesc în luptă — din splină și din măduva oaselor — alte globule, mai proaspete, mai tari, bine odihnite, și duc lupta cu mai multă bărbăție ; și din urmă le vin încă altele și mai multe în ajutor, înconjură ca un gard des pe microbi din toate părțile, și-i înghit. Și nu numai atâta, dar împrejurul acestui gard des de globule și nu tocmai departe de el, trupul — din bun maganul lui,

adică cu puterea și vrerea lui — face pe încetul de jur împrejurul microbilor o coajă care cu timpul se face văroasă, ca un zid: și astfel sămânța boalei rămâne închisă cu totul înlăuntrul aceluși zid, ca și cum ar fi căzut prizonieră sau într'o capcană și să nu mai poată înainta în corp. (Vezi figura 8 și 9, în care se văd microbii în-



Fig. 8

Lupta dintre microbii tuberculozei
cu globule albe



Fig. 9

Microbii ofticei în luptă cu globulele albe
și alte celule sunt conjurați de o coajă
de zgaib sau văroasă

grădiți la mijloc și înconjurați de fagocite). De aceea doctorii dau copiilor slabi doctorii în alcătuirea cărora intră materie văroasă.

Dacă trupul este bine hrănit și dacă nu se îmbolnăvește de alte boli care să-l slăbească, atunci este noroc și microbii dinlăuntrul coajei văroase sunt înghițiți pe încetul și uciși de numărul cel mare al globulelor albe care luptă cu voinicie, dar coaja mai ține încă multă vreme. Dacă în vremea aceasta am tăia pasărea sau animalul — în plămânul căruia s'a petrecut această bătălie — și dacă i-am pipăi plămânii cu deamăruntul, am simți niște ghințurile tari, ca niște zgrăbunțuri, ca niște boțurile mici. În aceste ghințurile se află microbii ofticei închiși.

Aceste zgrăbunțuri se simt bine numai când sunt mărișoare; D-rii le-au văzut foarte bine la microscop. făcând autopsia oamenilor morți de alte boli, dar cari fuseseră atinși de tuberculoză și se tămăduiseră, în proporție de 90%.

Acum să repete cineva toată lupta ce se dă între globulele albe și sămânța boalelor.

* * *

Hultuitul sau vaccinarea

Oamenii învățați au luat microbi și i-au slăbit, punându-i pe cartofe cu fiere, ori în albuș de ou anume pregătit, în căldură ceva mai mare decât căldura din trupul omului; ori i-au ținut pe microbi să se învechească — știți că sămânța veche își pierde puterea de

incolțire; așa și microbii, sămânța boalelor, dar băgați de seamă: numai i-au slăbit, i-au îmblânzit, ca să nu poată fi primejdioși, însă fără să-i omoare; pe urmă i-au băgat sub piele la animale: Dela animale, așa slăbiți, cum erau microbii, i-au luat și i-au pus sub piele la om. Microbii fiind slăbiți, și otrava lor este slabă; așa încât nu mai au putere să biruiască în luptă pe globulele albe din sânge, ci globulele ies biruitoare, din data dintâiu și fără multă trudă; prind curaj și se învață așa a birui și pe microbii cei sănătoși și puternici, când ar intra în trup, prin atingerea cu un om sau cu un animal cu beteșug lipicios (molipsitor).

Și iată așa s'a născocit hultuiala sau vaccinul.

Prin urmare, vaccinarea adică hultuirea nu-i altă ceva decât deprinderea sângelui de a se lupta cu microbii întâiu slăbiți, ca pe urmă globulele albe să poată birui într'o nouă luptă și pe microbii cei puternici ai bolilor rele. Cu vaccinarea, globulele albe se pregătesc de luptă și se deprind ca să poată ieși biruitoare, pe vrenrea unei epidemii, adică pe vremea unei molime de: holeră, vărsat, tifos, oftică, turbare, dalac și altele, când molipsirea este foarte mare.

Altoirea sau vaccinarea este leacul cel mai bun împotriva bolilor grele. Și să știți că altoirea trebuie primenită din timp în timp, când zice doctorul, pentrucă puterea vaccinului nu ține toată viața. Este vaccin și contra ofticii, dar părinții nu-l fac, din neștiință.

• Spuneți ce-am citit despre hultuire sau vaccinare.

* * *

Să grăim acum mai de aproape, despre atac sau oftică.

Oftica sau atacul este una din cele mai cumplite boale. Ea este pricinuită — cum am spus — de un microb, în chip de bețișor, care atacă sau pătrunde foarte ușor în orșicare parte a trupului. (Figura 5).

Cumplit de primejdioase sunt toate boalele cele grele: anghina, scarlatina, tifosul, holera, ciuma, mțalaria sau frigurile și altele; dar împotriva lor se pot lua măsuri de îngrădire și ocolire sau izolare și ele se sting, nu țin multă vreme. Și sunt și leacuri împotriva lor. Oftica însă se ține de om, cum se ține scaiul de oaie și omul n'o bagă în seamă; — de cele mai multe ori omul nici nu-și închipuie că-i bolnav de oftică — pentrucă ea merge încet, dar roade într'una, cum roade cariul în lemn.

Și după cum tot omul are un dar și un amar, tot așa oftica are și ea bunul ei, anume: *aflată sau descoperită și luată dela început, cum s'a ivit, adică îngrijind bolnavul în pripă, oftica se vindecă, de bună seamă*. Ba încă, cine va citi cu luare aminte această carte, acela se va dumeri, se va lumina și va vedea că *și pe oftică o putem ocoli și ne putem păzi de ea*. Numai ofticosul lăsat fără îngrijire, numai acela moare, dar moare cu zile, și-i păcat!

Boala aceasta are mai multe nume: Moldovenii îi zic *oftigă și atac*; Muntenii îi zic *oftigă*, doctorii îi zic *tuberculoză și ftizie*. Cuvântul *ftizie* este luat din limba grecească și însemnează distrugere, topire, deoarece boala aceasta topește toată vlaga trupului.

Oftica sau atacul este de multe



feluri, după părțile trupului pe care le atacă și le îmbolnăvește microbul acestei boale.

Când atacă ciolanele, se chiamă *tuberculoză osoasă*.

Fig. 10

Atunci bolnavul are coptură la os. Credința băbească este că bolnavul cu tuberculoză la os a călcat într'un os de șarpe, și-i descântă de șarpe; dar poate să-i descântă și de mama șarpelui, că-i tot degeaba..

Când oftica atacă încheieturile sau spinarea (la gheboși) și curge mereu puroiu sau coptură din vr'o rană dela încheieturi, atunci se cheamă *tuberculoză articulară*, pentrucă în cărți încheieturilor li se zice articulațiuni (Figura 10).

Unii oameni au un fel de nodâlci sau umflături pe gât, numite *scrofule*, care dacă nu dau îndărăt și sparg, se fac răni ce nu se tămăduie de cât cu foarte mare greutate. Și scrofulele sunt tot un fel de oftică, așezată la ghindurile grumazului.

Tuberculoză sau atac este și la mațe și în alte părți ale trupului, pentru că această grozavă boală până și la creier și la pojghițele lui se suie — mai ales la copii—și atunci se cheamă *meningită*, care mai totdeauna este mortală: încât rar copil, atins de meningită să scape cu viață.

Din toate aceste feluri de tuberculoză, *primejdioasă și delacare ne-am putea umplea este numai cea cu rănilile deschise, din care curge puroiu, sânge și ies microbi într'una.*

Dar cel mai groaznic fel de oftică și dela care ne umplem mai mult este aceea ai cărei microbi se așează la bojoci sau plămâni; acest fel se cheamă *tuberculoză pulmonară*, pentru că plămânilor în știință li se zice *pulmoni*. Acest fel de oftică este așa de cumplit, că nici cel mai groaznic războiu de până azi nu omoară atâtia oameni câți ucide ea, — în țară la noi 50.000 pe an; — iar în toată lumea 5 milioane pe an. Singuri Dvs. ziceți: „Gloanțele dușmanilor nu l-au ucis, dar a venit și a murit pe cuptor acasă“.

Din numărul morților, câți se sting într'un an de toate boalele la un loc, doctorii au constatat că la fiecare grup de patru morți, unul este de oftică! În țara noastră — mai numeroși ca'n multe alte țări — avem peste 300.000 de ofticoși; și numărul lor crește, pentru că aceștia umplu și pe cei sănătoși, și nu numai pe săraci, ci și pe cei bogați — cu toate că s'a crezut un timp că oftica este boala numai a săracilor. Și pentru țară paguba este socotită la zeci de miliarde lei, din pricină că așa de mulți oameni ofticoși nu pot să muncească; ba încă este nevoie să se facă cheltuieli cu dânsii, pentru însănătoșare.

Când răsuflăm, microbii ofticii plămânare trec prin pelița subțire ce căptușește țevile plămânilor pe dinlăuntru și năzuiesc să intre mai adânc în corp, însă dau de sânge și încep lupta cu globulele cele albe — după cum am spus mai înainte. Dacă sângele e stricat și globulele sunt slăbite din pricina altor boli, atunci globulele albe cad în luptă, microbii se încuibează și se înmulțesc foarte repede, cu miliardele și rod plămânul, făcându-i goluri, găuri, numite *caverne* (ca niște bârloage). Vezi figura Nr. 11. Plămânul este ciuruit pe încetul și mâncat, făcându-se acolo puroiu. Veninul microbilor otrăvește pe încetul sângele.

La început bolnavul nu bagă de seamă. Apoi începe a tuși, a avea dureri și junghiuri prin piept și spate, uneori în coaste; are turburări în pânțele, vărsături și diaree, lipsă de poftă de mâncare, obosește și slăbește, are fierbințeală spre seară, uneori fiori de frig; tusa se îndesește tot mai tare, întâiu seacă, pe urmă cu flegmă, adică început de puroiu. *Dacă s'ar căuta bine, cu doctor, acum la început, ar scăpa de bună seamă; dar omul e lăsător,*



Fig. 11

Îndărătnic, și pe mulți i-am auzit zicând cu răutate și fără de milă: „Lasă, nu crapă, nu vă temeți, că nu-l ia sau n'o ia dracul!”. Ba unii părinți, fără durere de inimă, roagă moartea să vină la copiii lor... Nu-i caută, nu-i îngrijesc, și fac mare păcat!... Și boala își continuă mersul: bolnavul începe a stupa, adică a scuipa coptura; umerii obrazului, din pricina fierbințelii, i se înroșesc ca la un măr viermănos; coptura din stupit se face tot mai galbenă; și dacă ascultăm cu urechea în dreptul plămânului, se aude cum colcăe; boala se întinde în celelalte țevi prin care se face răsuflarea și apoi în tot plămânul; cu timpul, după 2—3 ani boala trece și la celălalt plămân, flegma se face verde cu sânge; până își stupește bietul om tot plămânul și se stinge cu încetul, întocmai ca o candlelă, în care se sfârșește untdelemnul.

Să spună cineva ce-am vorbit până acum despre oftică.

Cum ne umplem de oftică.

Este bine ca toată lumea să cunoască chipul cum se face îmbolnăvirea, că atunci mai degrabă va ucoli boala și va ști să se păzească.

Boala asta este vătămătoare pentru bolnav, dar este primejdioasă și rău făcătoare mai ales prin faptul că e lipicioasă, adică dela un ofticos se pot umple sau molipsi zeci și sute de sănătoși cari vin în atingere cu el, ori ar trăi la un loc cu dânsul — și în întâiul rând se umplu copiii.

Microbii ofticei, ca și toți microbii, plutesc împrejurul bolnavului, cum plutește puful de păpădie în aier și se așează, precum am mai spus, ori unde, pe lucrurile odăilor de lângă drumurile colboase (prăfoase), intră în nas, în gură, în răni. Acești microbi se găsesc în laptele nefiert al vacilor tuberculoase, în carnea nefriptă bine sau nefiartă bine și pe pielea și carnea peștilor, penele păsărilor, părul animalelor.

Microbilor ofticei le priește foarte bine umbra, întunerecul, aerul închis din școli, din fabrici, căzărmi, ateliere, cancelarii, din camerele bolnavilor, de prin gâr', vagoane de drum de fier, cărciumi, restaurante, cafenele, închisori și ori unde este îngrămădire de lume — la orașe mult mai mult decât la sate.

Sămânța ofticii se găsește cu miliardele, în scuipatul și în muci bolnavilor de tuberculoză plămânară și se împrăștie prin strănutat, tusă, bale, vorbă stropșită, — povestea cântecului:

Când vorbește te stropește,

De boală te molipsește.

Înt'un strop mic de tusă sunt mii și zeci de mii de microbi cari, la întuneric, pot trăi și până la trei săptămâni.

Din stupit, din bale și din mucii, microbii sunt luați de muște în gură și pe labele lor și ni-i aduc *pe mâncările reci, lăsate descoperite sau rău acoperite*; apoi ni-i pun pe linguri, străchini, farfurii, pahare, vase și pe orice lucru lăsat descoperit. Ați băgat de seamă — cred — că musca, unde se așează, își freacă picioarele de dinapoi, par'că anume ca să și le scuture de colb și de microbii prinși pe dânsule. Picioarele muștelor au mai multe în-

cheieturi, unde stau ascunși microbii. (Vezi figura 12). Și baliga, muștelor este plină de microbi, — acele puncte negre, cafenii, verzui, ori altfel, precum și vărsăturile lor au mulțime mare de microbi pentru că muștele înghit cu milioanele microbi, din scuipat. Vedeti dar ce grozavi dușmani ne sunt muștele. Ucideți-le!



Fig. 12

praful sau colbul și sunt trași în plămâni prin răsufulare. Iar scuipații de pe uliță se usucă, se prefac în colb și prin trecerea drumetilor, a mașinilor, trăsurilor, căruțelor se ridică în aer, odată cu microbii, intră în nas, ori se așează pe haine, în păr și se cuibăresc acolo și stau liniștiți, până când vine ceva prielnic pentru încolțirea, înmugurirea și înmulțirea microbilor. Deci stați în laturi — nu în fața — omului care strănută, tușește sau stropește vorbind; și feriți-vă de praful ridicat care e o comoară de microbi.

Repețați: Cum ne umplem de oftică.

* * *

Pricinile care ajută înmulțirea microbilor de tuberculoză și-i fac să le meargă bine și să trăiască mult, sunt:

1. Casele mici, fără aer mult, fără soare, nepodite pe jos, cu umezeală (jilăveală) în pereți și pe jos, traiul cu câte mulți la un loc, murdăria, băgarea mieilor, purceilor, altor dobitoace și a găinilor în casă cu oamenii.

2. Sângele stricat, din pricina unor boale, cum e boala zahărului, și alte boli; trupurile slăbite de beție, sifilis, ticăloșie, nopți nedormite; lipsă de mâncare, din cauza sărăciei; plămâni stricați, de fumul de tutun și alte pricini.

Repetăți aceste pricini...

Pe cari oameni îi atacă mai repede oftica

De bună seamă că pe cei cari au bolit mult de alte boli rele; pe cei ce trăiesc în case rele, umede, fără lumină, nepodite pe jos. Apoi pe cei ce se hrănesc prost, din sgârzenie sau din sărăcie; pe cei ce trăiesc câte mulți la un loc, în aier îmbăcsit de colb și de mirosuri grele, fără să se preumbe măcar două ore pe zi la aier curat, cum sunt: lucrătorii din fabrici, din mine și ateliere, soldații din căzărmi, cei închiși în temnițe, elevii din școli și internate, funcționarii din cancelarii; pe cei cari-și petrec tot timpul în cafenele și cârciumi și alții cari duc traiu nechibzuit, cu un cuvânt pe toți cei slăbiți din alte pricini.

Este o greșală să se creadă că oftica atacă numai pe copii; ea lovește pe oameni la orice vârstă: pe bogați ca și pe săraci, pe boieri ca și pe muncitori; (este drept că cei bogați au mai multe mijloace și de apărare și de lecuire, de cât săracii) dar pe copii îi lovește boala asta mai repede și mai ucigător, decât la celelalte vârste. Pe copii îi omoară, mai ales în întâiul an dela naștere, fiindcă sunt prea gingași, cu trupușorul cruduț ca un burete și de cum s'au născut vin în atingere cu boala oamenilor mari: iar pe bătrâni îi omoară, fiindcă sunt prea slăbiți de bătrânețe.

Oftica omoară pe săraci, pentru că aceștia trăiesc în prea mare mizerie și în tot felul de lipsuri; iar pe unii bogați îi omoară, pentru că bogăția le dă prilej să-și facă de cap, în tot felul de petreceri, fără înfrânare.

Boala asta mai atacă: pe bețivi, pentru că au sângele otrăvit de alcool sau spirt și corpul slăbit; pe femeia bețivului, pentru că n'are ce mânca și o duce veșnic în nemulțumiri, sfezi și scandal; pe copiii bețivului, pentru că au și ei sângele otrăvit și trupul slab — moștenit dela tatăl lor — și pentru că n'au ce mânca, deoarece tatăl lor bea tot ce câștigă și acasă vine cu mâna goală, gata pe gâlceavă.

Ofteca mai atacă pe fumători, că au gâtteleul și plămâni în-cărcați de fum, ca un hogoag plin de funingene, gata să ia foc (focul oftecei).

Boala oftecei mai atacă pe oamenii slăbănogi din fire ; pe cei cu trupul vlăguit în fel și chipuri ; pe cei ce se țin de ticăloși. trăind în burlăcie, își fac de cap în nopți de dragoste, nopți de petreceri (nopți albe), irosindu-și averea și sănătatea — drept cum zic vorbele :

Du-te, du-te, neică, acasă, Unde-ai mas,
Zori de ziuă se revarsă. și Că mai n'ai rămas!..

Bolile lumești — toate — pregătesc locul ca să se altoiască lesne ofteca.

Și femeile ticăloase și bărbații gunoieri aproape cu toții se sfârșesc ofticoși.

De aceea *e bine ca omul sănătos să se căsătorească de tânăr*, după cum zice vorba : *Mâncarea de dimineață și însuratul de tânăr nu strică!*

Ofteca se mai leagă și de cei ce duc viața numai în supărări, nemulțumiri, bătăi și traiu rău ; de cei ce veșnic se scârbesc și tot oftează, — dela ei s'a și scos vorba că ; „*oftica vine din mult oftat*“.

Ofteca se prinde ușor de cei ce nu se păzesc, umblă cu picioarele ude pe ploii și după topirea zăpezii, de capătă repede un gutunar (guturaiu) zdravăn și nu se îngrijesc să scape de el, chiar din întâia zi, stând în casă, la căldură, cu aspirină, ceaiuri de floare de tei ș. a. ; băi de muștar la picioare seara ; ventuze, adică păhărele puse pe piept și spate, de cineva care se pricepe ; dar nu puse în dreptul inimii, nici pe pânțele.

Guturaiul neîngrijit și răceala se scoboară la plămâni, plămâni dau în una din boalele lor grele și anume : gripă, îngrămădire de sânge sau puroiu la plămâni, aprindere sau junghiu la plămâni ; și dacă plămâni au fost slăbiți de pojar (coriu), de tusă măgărească, atunci boala dă în complicație cu apă ori puroiu la pojghita plămânilor ; ofteca se poate așeza la mațe și aduce pricină de moarte. După vorba bătrânească — nu se poate :

*Nuntă fără minciună,
Nici moarte fără pricină.*

Ofteca se mai leagă și de cei pe cari i-a apucat o ploaie zdravănă, i-a udat până la piele, ori au asudat (nădușit) strașnic și au

stat pe loc — cum se întâmplă pela serbări și petreceri — fără să-și poată schimba hainele ude și, fiind gingași, au căpătat întâiu una din bolile de plămâni, pomenite mai sus, care a pregătit pe urmă drumul și a deschis poarta ofitei.

Omul înțelept și îngrijitorii copiilor trebuie să înlătore toate aceste pricini; dar de multe ori se fac greșeli criminale, fie din răutate și nepăsare, fie din prostie.

Să știți că: nici un organ nu „ține minte“ și nu „păstrează urme, cum păstrează plămânu“ — și anume: dacă cineva a avut la plămâni vreuna din boalele înșirate puțin mai înainte, adinioară, chiar dacă s'a vindecat de acele boli, urmele lor au rămas și omul este veșnic amenințat să se îmbolnăvească din nou, la cel mai mic prilej, — dacă nu se păzește, — și să dea repede în ofiteă; chiar și după trecere de mulți ani, 10—20 dela întâia boală la plămâni.

Pentru aceasta, omul care a fost bolnav odată la plămâni, trebuie neconținut și tare bine să se păzească, să se arate des la doctor și să ia numaidecât, din vreme în vreme, doctoriile pe care i le-a rânduit și întocmai așa cum l-a povățuit medicul să le ia.

Eu nu arăt în cartea aceasta ce doctorii anume să ia bolnavul; aceasta este treaba doctorului, care dă doctoriile după gradul boalei și puterea de primire a trupului bolnav.

Cum cunosc doctorii pe cineva că este bolnav de ofiteă?

1. Ii viră sub piele sau numai ung o sgârietură cu o alifie în care este pusă o substanță numită *tuberculină*; dacă se roșește locul unde a fost înțepat sau uns, dacă se umflă și are călduri, atunci este bună dovadă că omul acela are în el mare mulțime de microbi de-ai ofitei în luptă cu globulele albe; adică este „atins“ (atacat) — chiar dacă nu arată alte semne ale boalei. În acest chip s'au găsit 90 din fiecare sută de oameni că au semanța boalei în stare de adormire — Doctorii zic stare latentă.

Dacă omul a avut noroc să dea peste el microbi slabi, puțin otrăvicioși (blânzi), îi va putea purta așa adormiți chiar și toată vieața, fără a se îmbolnăvi; dar dacă va da peste microbi puternici, răi, veninoși ce stau treji gata de luptă, și trupul va fi slăbit, omul se va îmbolnăvi de ofiteă; iar dacă nu se caută bine și în grabă, va muri de această boală. Dacă omul se întâlnește cu bolnavi și ia

microbul ofticei odata de două, ori rar poate avea noroc să nu se îmbolnăvească; dar dacă se molipsește cu acești microbi zilnic și în număr mare—prin șederea, *fără pază*, cu un bolnav—de sigur se va îmbolnăvi.

2. Doctorii iau scuipat de-al omului și-l vîră sub pielea unui animal mic, numit cobai sau purcel de India; dacă în stupitul acela au fost microbi de oftică, purcelul se îmbolnăvește și până în șase săptămâni pierde de această boală — dovadă că omul dela care au luat scuipatul este tuberculos.

3. Doctorii cercetează stupitul la microscop și găsesc sămânța boalei. Cercetează plămâni la raze (razele X), adică fac un fel de fotografiere — numită *radiografie* și *radioscopie* și *acesta este mijlocul cel mai bun pentru a afla dacă omul e atins ori nu de oftică*. O

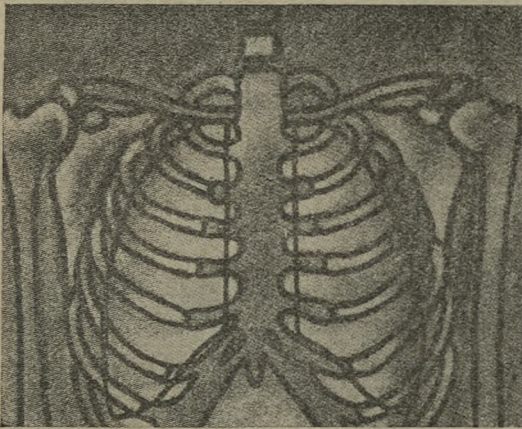


Fig 13
Piept cu plămân sănătos.

zicătoare doftoricească spune: Vătămările la plămâni nu se aud totdeauna, dar adesea se văd. Și dacă plămânul este numai puțin atins de oftică, atunci are numai una sau două ghințurile mici (zidul văros) și puține umbre; când la fotografiere se găsesc aceste semne, boala a început cu luni de zile mai înainte. Deatunci, omul scuipă microbi și fără să se știe molipsește pe cei dimprejur. *Oftica, căutată în starea aceasta de început, se vindecă de bună seamă și se înlătură*. De aceia fiecare om trebuie să-și facă din vreme în vreme această foto-

grafiere, după o gripă mai grea, după tuse măgărească, după pojar, gâlci, umflarea ghindurilor ș. a., spre a se încredința dacă n'a început a fi bolnav de oftică, pe nesimțite. Fig. 13, 14, 15.

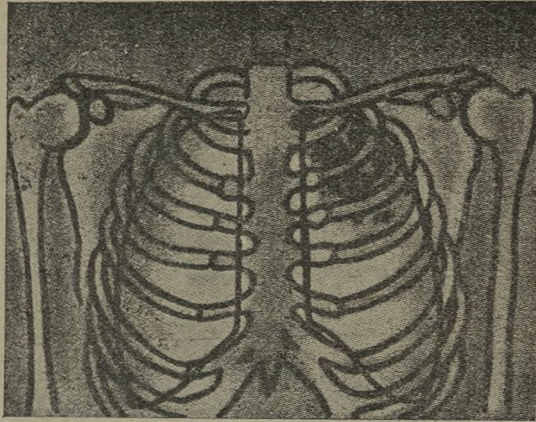


Fig 14
Plămân stâng atins.

Tuberculoza se cunoaște și de pe alte semne, pe lângă cele arătate mai la început, care însă nu dau așa de bune dovezi cum sunt cele

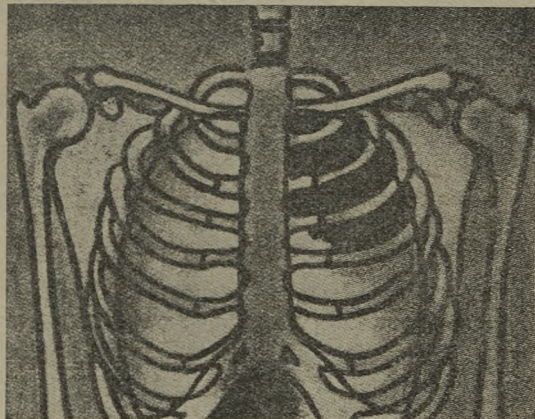


Fig 15
Plămânul stâng greu bolnav.

arătate aici. Dacă cineva are boala zahărului, care pregătește locul pentru oftică, trebuie deaproape cercetat: dacă nu e bolnav

și de plămâni. *Astfel de semne inoelnice sunt* : bolnavul se simte slab și mereu foarte obosit ; are dureri prin coșul pieptului și corp, asudă și zi și noapte, are mereu guturaiu, nu are voie bună, tușește urât și scoate flegmă cu sânge, stupește sânge, ori chiar varsă sânge ; și *dacă acest sânge este roș-deschis, spumos și vine cu tusă, atunci să știm că de cele mai multe ori este diu plămâni, dar poate fi dela alt organ, ori din gât sau gingii etc.* Fig. 16.



Fig 16

Scuipatul cu sânge și vărsarea de sânge sunt semne rele și omul să nu fie nepăsător, ci să alerge la doctor, ori să-l cheme acasă, dacă bolnavul nu poate merge, ori slăbește văzând cu ochii și se topește la față — mai ales cei cari trăiesc rău în casă și se luptă din greu cu nevoile, cu sărăcia și supărările ; de aici s'a scos vorba :

*Uită-mi-te'n față
Și măntreabă de viață.*

Dacă bolnavul varsă mereu sânge, să i se pună pe piept, în dreptul inimii, pungă sau beșică de vită cu gheață, ori măcar să bea lapte, limonadă, apă dela ghiață, cari pot să ajute să oprească vărsarea de sânge. Să fie culcat în pat, să nu vorbească deloc; și, dacă sângele nu conținește de curs, să i se lege coapsele și mâinile lângă subsuori, dar nu prea strâns, ca să nu se învinețească. Să se cheme doctorul, care va aduce anumite doctorii, dacă i s'a spus din bună vreme pricina chemării. Chiar dacă a stat sângele de curs, asta nu înseamnă că bolnavul s'a însănătoșat; căutarea trebuie să meargă înainte.

Cine are semne vădite, dela început trebuie dus la munte și hrănit bine, căci atunci se poate lecu; când boala este mai înaintată, atunci bolnavul trebuie dus la spital anume pentru tuberculoși, unde — prin mijloace noi de căutare — se poate încă îndrepta și chiar vindeca. Dintre aceste mijloace, cel mai de seamă este punerea la odihnă a plămânului bolnav, suflându-i aier foarte curat, între pojghițele plămânului bolnav. Acest fel de lecuire se cheamă *pneumotoraxul artificial*.

Când bolnavul are tuberculoză la oase sau la încheieturi, trebuie dus la mare, unde să se prăjească pe nisip la razele soarelui — pe încetul, stând câte puțin la început — după cum îl va învăța doctorul.

Cine repetă: Cum cunosc doctorii pe cel bolnav de oftică?

Cum ne putem feri de oftică?

Cine a urmărit cu luare aminte cele cetite până aici, ușor va putea înțelege ce are de făcut, pentru a se păzi de oftică.

D-zeu a pus la îndemâna omului mijloace, cu care să se poată feri de boli; dar vedeți Dvs. omul singur trebuie să înțeleagă că:

D-zeu dă omului, dar în traistă nu-i bagă.

— De ce ne-a dat D-zeu ochi și minte?

— Ca să vedem ce-i rău, să judecăm cu mintea că-i rău și să ne ferim.

— De ce ne-a dat simțire, mâini, picioare?

— Ca să simțim răul, iar pe mâni și picioare să le punem la treabă, ca să înlăturăm răul, să ne ferim din calea lui și să năzuim spre bine.

1. **Intâiu omul trebuie să vrea, deoarece acel ce vrea— poate.** Dar dacă omul nostru se va scărpinga în cap și va spune

că: „*asta-i treabă cu migăială*“ (migăleală) și că „se lasă mai bine'n știrea Domnului“, apoi este rău de tot, căci ați văzut că D-zeu dă omului, dar nu-i bagă'n traistă.

Chiar Sf. Apostol Petru a pățit-o, când se scufunda și a strigat:

— „Mă înnece, Doamne!“

— „*Dă din mâni*, Petre, de ce ți-ai împruținat credința“ — i-a răspuns Mântuitorul.

Așa trebuie să facem și noi: **Să vrem și atunci putem face** tot ceea ce simțim și gândim că-i bine și de folos pentru noi și ai noștri cei dragi și scumpi.

Și să știm că este mult mai ușor de ocolit boala și de păzit de ea, de cât de tămăduit.

Casa de locuit

2. Omul e dator să alerge cu picioarele, să lucreze cu mâinile, ca să-și adune *material bun*, din care să-și dureze o casă pe cât cu puțința *încăpătoare dar mai ales sănătoasă*. Tot cheltuiește timp, bani și muncă; încălțea să-și facă o casă, după planul și modelul ce ați văzut pus pe perete la primărie. Pentru ca toată lumea să clădească numai locuințe bune, sănătoase și după model, este o lege anume; dar ce folos, dacă primăriile nu o aplicau—cum era înainte—din pricina politicii (ca să nu se strice cu alegătorii)! Și aceasta era încă una din nenorociri: amestecul politicii în instituții și în toate celea și, cu aceasta, zădărnicierea tuturor treburilor bune și de folos obștești. Să nădăjduim că, *de acum înainte, va fi bine*.

Să nu faceți bordeiu sau cocioabă; pentru că în bordeie și cocioabe hălăduiesc toate boalele cele rele, între care cea dintâiu este oftica. Să clădiți casa pe un loc mai ridicat, ca să se scurgă apa de pe lângă dânsa; nu în groapă, unde se adună apa și nici în mlaștină, că vă prăpădește reumatismul. Să faceți odăile mari — nu strică să fie cât de mari, pentru un singur om sănătatea cere să aibă cel puțin 4 metri cubi de aier în cameră. Ferestrele vor ocupa a 6-a parte din suprafața odăii, ca să intre lumina soarelui înăuntru, că doar veți fi auzit și Dvs. proverbul: „*În casa unde nu intră soarele, intră doctorul*“ pentru că toți oamenii dintr'însa se îmbolnăvesc.

Întotdeauna casa trebuie clădită cu fața spre miazăzi, chiar și atunci când ulița și drumul trec prin partea de miazănoapte a casei. Prin partea de miazănoapte, niciodată nu va intra soarele în casă.

Dacă vi-i drag soarele și încă-i ziceți „sfântul soare“, apoi lăsați-l să intre în casă din belșug, pentru că razele soarelui sunt moartea sămânței tuturor boalelor.

Ferestrele să aibă geamuri mari de sticlă, nu lipite cu bândăzan (peliță de pe stomacul vitelor), nici cu hârtie, nici astupate cu peteci, nici înfundate cu boarfe. Geamurile (cercevelele) să nu fie bătute'n cuie — ca nu care cumva... să intre aierul curat și sănătos!! — ci să aibă balamale, spre a se putea deschide, să se aierisească în casă.

Casa trebuie făcută cu mai multe camere (odăi), toate locuite, pentru ca oamenii să fie cât mai rari într'însele; nu cum se face în unele părți, casă numai cu două odăi: una mare, numită „*casa cea mare*“ și alta mititică, numită „*căsuță*“, tinda prin mijloc și o cămăruță în fundul tinzii, pentru ținut de ale mâncării. Nenorocirea este că, în „*casa cea mare*“ se face depozit de produse, straie, vase, ori se ține numai pentru musafiri și petrecanii și nu locuiește, nici nu doarme nimeni într'însa. Iar în „*căsuță*“ — care mai întotdeauna e un bordeiu sau o cocioabă și este strâmtă de tot, — în ea se îngrămădesc cu toții; acolo înșiră pe lângă horn obiele, peteci, pelinci, să se usuce. Ba în timpul iernii, mai astupă și soba sau cahla hornului, de-i bate la cap, și îi găsește a doua zi morți, din pricină că le-a otrăvit sângele gazul ieșit din cărbunii nestinși.

Nenorocirea este încă și mai mare când, în timpul iernii, se vără în aceeaș odaie cu oamenii: purcei, miei, viței, găinile să se ouă și chiar scroafa și vaca să fete în casă, pentru a nu le degera „*pripașii*“. Ba în unele case este și polobocul cu curechi sau varza murată! Se închide înlăuntru o duhoare, de-l trăsnește în cap pe cel ce intră de afară, ca și cum l-ar lovi cu maiul.

Știți ce mai lipsește acum, mai ales în casele nepodite și cu lut pe jos? Mai trebuie să mai nască și femeia și s'o culce jos pe fin sau paie, pe motiv că „așa a născut Maica Domnului“ și nu-s rari cazurile! Oamenii nu vor să-și dea seama că de Maica Precista nu s'a prins boala, pentru că-i sfântă, dar de oamenii pământeni se prinde ori ce boală.

Casa trebuie *văruită* nu cu humă, humoai, nici cu sigă, ci cu *var* și *măcar de două ori pe an*: toamna și la Paști. Gospodina harnică văruiește și la alte zile mari, ori când a avut pe cineva bolnav în casă. Varul omoară microbii. Ați văzut ce fierbințeală și ce abur face când îl stingem, de nu putem băga degetul!

În **ograda** sau **curtea** gospodarului cuminte, vitele au grajdul lor, care în alte țări e mult mai bun și mai curat de cât multe din casele unor oameni de pela noi.

Păsările au **cotețul** și **pătulul** lor, iar cănele și porcii—**cotaibă** sau **cocină** bună, curată și sănătoasă.

Casa nu-i făcută să fie grajd de dobitoace, ci numai pentru oameni. Omul nu trebuie să se scoboare în rândul dobitoacelor că de aceea e om; fiecare la locul și la rândul său.

Din cauza murdăriei și a aerului stricat, se încuibă în casă oftica și toate celelalte boli cumplite, care seceră pe oameni, *incepând cu bieții copii*. De asta și de altele ca acestea, *nu-i de mirare că ne mor și se sting copiii de mici*.

Prin apropierea casei, trebuie sădiți (plantați), pomi, pentru că pomii cu frunzele lor curăță aerul; dar să nu fie puși prea lângă casă, pentru că umezesc păreții, umbresc și împiedecă lumina soarelui.

Fiecare casă trebuie să aibă privată sau latrină acoperită, curată, în care să se toarne din vreme în vreme var nestins, pentru dezinfectat (omorât microbii).

Dacă satul e frumos și cu nume vestit, vin vara oameni dela oraș, cărora le dă mâna să stea în vacanță și concediu la aerul curat al livezilor și frunzișul pădurii. Și de avem odăi de închiriat, atunci trebuie să fim cu multă grijă, să nu primim bolnavi de piept, că scuișând coptură din plămânul lor beteag, ne încuibeză focul de boală în casă și în sat. Și nici cu alte boli grele să nu primim, că ne umplem, ne îmbolnăvim și murim repede, unul după altul, cum s'a întâmplat în unele sate.

Tot așa ne poate aduce boala servitoarea sau servitorul, fata, ori feciorul, veniți bolnavi dela școală, din cazarmă, atelier sau dacă au slujit la cineva bolnav și au luat boala dela el. Din orașe ne vin în sate multe feluri de boli. În orașe și'n târguri, din pricina îngrămădirii de multă lume și din pricina sărăciei, doctorii au găsit că 90 din fiecare sută de oameni sunt atinși de oftică. Noroc că nu toți acești atinși sunt și primejdioși, ci numai cei cu „*tuberculoză deschisă*“, adică acei ce scuișă coptură cu microbi, ori au răni care curg.

Pe toți aceștia trebuie să-i ținem deoparte, căci îndată ce vor veni în atingere cu cei sănătoși, îi pot umple pe toți de boală.

Orice bolnav de oftică trebuie să aibă o **scuițătoare** (oală, strachină sau vas anume) pentru flegma pe care o scoate din plă-

mâinii bolnavi. În această stupitoare se cere să fie o doctorie omorătoare de microbi ; iar în lipsa acestei doctorii, trebuie să punem numai decât apă, pentruca stupitul să nu se usuce, căci microbii s'ar ridica din ea, în chip de colb și ar fi molipsitori. S'au publicat multe chipuri de alcătuire, numite formule sau rețete, a doctoriilor omorătoare de microbi.

Una din cele mai bune este cea pe care o dă d-l Dr. Irimescu, într'o conferință publică, intitulată „Igiena Tuberculoșilor“ la pag. 13. E recomandată de Küss, vestit medic francez în boli de plămâni ; iat-o : „Un amestec de săpun negru 8 grame, carbonat „uscat de sodiu 4 grame, soluție comercială de formol 35%, 40 „centimetri cubi la un litru de apă obișnuită“. Domnul Dr. Irimescu zice în continuare pe pag. 13 și 14 din broșura citată :

„Scuipătorile trebuie să fie fierțe, într'un cazan. Pentru bolnavii cari nu stau la pat e nevoie de o scuipătoare pe care să o poarte cu ei. Când tușește, pentru a împiedeca pericolul stropilor „în care se află bacili (microbi), bolnavul trebuie să pună batista „la gură și să o împăturească pentruca partea care a primit stropii „să nu atingă buzunarul pe care l-ar molipsi. Batista va fi schimbată în fiecare zi și fiartă în clocote, și după aceea spălată. E nevoie ca bolnavul să întrebuițeze două batiste : una pentru nas și alta pentru gură. Rufăria de trup și batistele vor fi puse într'un lichid antiseptic sau și mai simplu muiate în apă, înainte de a fi spălate, ca să nu se usuce particulele din spută care au putut fi depuse pe ele. E primejdios de a mătura cu mătura uscată localurile în care se află tuberculoși molipsitori. Se vor întrebuița „cârpe ude, pentru a înfășura mătura ; mobilele vor fi și ele șterse „cu o cârpă udă.

„Tuberculosul care trăiește la un loc cu familia lui, trebuie să aibă camera sau cel puțin patul lui despărțit.

„E nevoie ca animalele tuberculoase să fie descoperite (aflăte) „ca să se retragă din comerț carnea lor. Trebuie oprită consumația „mâncărurilor crude sau neîndeajuns fierțe. de oarece au putut fi „molipsite.

„E de sfătuit de a se pasteuriza, (la 65—70°) smântâna care „se întrebuițează pentru fabricarea untului, deoarece poate să „conțină diferiți bacili. Pasteurizarea ne ferește de multe boale, dar „pentru a nu avea microbii officei în lapte trebuie să-l mulgem numai „de la vaci sănătoase alese cu proba de tuberculină. Calitatea și „gustul untului nu sunt deloc schimbate prin pasteurizare. Laptele „va fi totdeauna fiert, mai ales cel întrebuițat pentru copii.

„Spălarea regulată a mânilor, a gurii și întrebuițarea tacâmului separat trebuie să devină regulă de păstrat pentru bolnavi. Puroiul provenit din răni tuberculoase, deși poate conține bacili, e mai puțin primejdios, deoarece baciliile sunt rari și afară de o nepăsare totală, pansamentele dela acești bolnavi sunt distruse. Baciliile scoși prin urină sau materiile fecale, afară de cazul când există răni ulcerate mari ale intestinului sau ale căilor urinare, sunt în număr foarte mic și nu înfățișează de cât o primejdie mică de molipsire.

„Ne putem așa dar apăra îndeajuns de bine împotriva boalei și complecta marea apărare pe care organismul prin propriile lui puteri o îndeplinește, împotrivindu-se atacurilor bacilului“.

Să se frece apoi cu leșie tare și fierbinte : scaunele, mesele, ușile, ferestrele, vasele, lingurile, totul să se leșieze, pentru a fi încredințați că omorâm sămânța boalei.

Păreții să se văruiacă la plecarea bolnavului. Dacă-i lăsăm pe bolnavi să stupească pe jos, prin ogradă și pe oriunde, scuipatul îl mănâncă găinile, îl linge câinile, mîța, porcii și se îmbolnăvesc și aceste făpturi nevinovate, umplând pe celelalte din curte, umplându-ne și pe noi dela ele ; ori aduc muștele microbii în casă.

Ce bine și folositor ar fi să ne înțelegem și unim cu toții și să cerem stăruitor Stăpânirii să facă o lege ca sub pedeapsă și amendă mare să silească pe toți oamenii să scuipe în batistă, iar cei bolnavi sau în batistă sau mai bine în scuipătoarele lor din buzunar. Și mai trebuie să fie siliți a declara boala grea de care sufăr, spre a ști lumea să se ferească de cei bolnavi. Aceasta nu este o atingere și nici o lovire în libertatea omului, ci este cel mai bun chip de apărare a sănătății obștești.

Această dispoziție este în lege, dar e greu de îndeplinit din cauza numărului mic de sanatorii, unde bolnavul, odată ce e declarat, ar trebui să fie și internat.

Repetare despre casa de locuit și împrejurimile ei.

* * *

M â n e a r e a

Neamul nostru românesc are, printre multe zicători și proverbe foarte frumoase, adânc gândite, scoase din încercările, pățaniile și pătimirile suferite în sute și mii de ani, are zic și unele nu tocmai înțelepte, ce nu trebuie urmate și nici băgate în seamă. Așa este zicătoarea aceasta „*Bun, rău, copiii mănâncă*“. Nu-i destul că bieții copii sunt mititei, cruđuți și lesne pot fi doborâți de boli, și

nu-i destul că pe aceste vremi de scumpete și criză nu le putem aduce și da cele scumpeturi și bunătăți; apoi nici ce putem a le da să nu fie bun, bine pregătit și bine fiert?

Copilul trebuie hrănit îndestulător chiar cu bucate mai alese și mai ușor de mistuit de cât omul mare.

Dacă pentru vite zicem „*Bucățica crește vitica*“, apoi cu atât mai mult pentru copii, cari sunt sânge din sângele, os din osul și carne din carnea noastră. Și dacă îi lăsăm să închircească, chiar dacă nu-i doboară bolile de mici, o duc așa rebegiți, până pe la 14-15-18 ani și se sting atunci, când e vârsta cea mai primejdioasă în creșterea copiilor. Omul lacom și prost nu trebuie să se înfunde numai pe el cu mâncare și pe copii să-i uite.

Copiiilor le trebuie mult lapte dulce, lapte acru proaspăt, iaurt, ouă proaspete fierte moi, legume cu unt și carne, grăsimi, fructe coapte (poame), ș. a.; dar aceasta nu însemnează să le dăm „*bucătură*“, chiar din primele săptămâni; atunci lor le este de ajuns laptele mamei sau a mancei (doicei), dacă mama e bolnavă și n'are voie să alăpteze, ori e prea slabă și n'are lapte. Manca (doica) trebuie aleasă de doctor, să fie sănătoasă.

Când pleacă mama de acasă, pentru puțin timp și copilul plânge, să nu-l dăm să sugă la orice femeie, buboasă ori bolnavă că dă boala copilului, odată cu suptul. Mai bine să-l ia mumăsa cu ea, ori să nu plece. Nici la oaie, capră, vacă să nu-l dăm să sugă lapte crud, căci și în acest chip poate lua boli.

Mai avem o zicătoare rea: „*Pânțelele n'are fereastră*“. În puterea acestei zicători, unii oameni cu puțină minte se zămorăsc cu te miri ce: mămăligă, din păpușoi muced, cu *borș holteiu* (numai borș fiert, fără nimic în el, limpegior — ci-că să nu cadă greu la burtă...). Să nu mănânce omul numai *cir* cu mămăligă, adică terciu (geandă) sau mămăligă și cu zeama ei; nici mămăligă cu un castravete în moare băhilită, ori mămăligă cu moare (zeamă de varză sau de castraveți) și, ca să-i mai schimbe gustul, în altă zi pune hrean, ori usturoiu în moare; nici mămăligă cu o frunză de curechiu (varză) dar sărată și acră, de-ți uiți toate neamurile...; ori mămăligă cu o coadă de pește stricat și sărat-ocnă, de ai ce hălți toată ziua la apă, să-ți faci pânțelele tobă.

Cei mai mulți se hrănesc atât de prost, pentru că tot ce au mai bun în gospodărie: (ouă, lapte, brânză, unt, smântână, păsări, pui, miei, porci, ș. a.), cară la târg și le vând; iar cu banii prinși pe ele cumpără lucruri de fudulie, de podoabă sau de lux pentru

găteală; ori dau banii pe băuturi spirtoase, care le slăbesc corpul și-l pregătesc pentru tuberculoză. Ba și pe bătrâni îi pun la post și-i subțiază din mâncare, zicând: „*Is mai aproape dinții, de cât părinții!*”

Unii oameni țin cele patru posturi de peste an și pe deasupra postesc și toate miercurile și vinerile; ba unii mai postesc și luna. Postul este bun pentru oamenii sănătoși, voinici și pentru a mai curăți cea burtă și a mai face gust și poftă de mâncare celor prea ghiftuiți cu carne și alte bunătăți. Dar pentru oamenii slabi postul este omorător. De aceea *Sfântul Sinod a dat deslegare: copiilor, bolnavilor, lehzurilor, bătrânilor și oamenilor slabi să se înfrupte în posturi și'n „zile de popă” (post); adică să nu țină post, ci să mănânce ca'n zile de dulce.*

La biserică ați auzit vorbă sfântă că: *nu ceea ce intră în gură spurcă pe om, ci ceea ce iese din gură*” (răutățile, vorbele cele rele, de ură, zavistie, mânie, ș. a.).

Bătrânii, cei de demult, mâncau mai bine ca noi și de aceea trăiau mult, peste sută de ani. Pe atunci nu se dădeau atâția bani pe lux ca azi. Oamenii se hrăneau cu *pită* sau *chitan*, adică pâne sățioasă, făcută'n casă; apoi mâncau: brânză, slănină, lapte, zeamă ca aceea făcută din carne cu tocmagi, găluște cu slănină, curechiu cu costițe afumate, plachie coaptă'n cuptor, fripturi bune, plăcinte cu poalele'n brâu, alivenci cu smântână și alte bucate minunate, de-ți lasă gura apă, numai când te gândești la ele! Azi rar de tot se mai găsește câte o *corceriță* (bucătăreasă bună) care face mâncări pe la nunți, cumetrii și praznice. Astăzi, fetele și nevestele nu știu a curăți bine un pui, nici a potrivi din fiert două ouă, că n'are cine să le învețe; iar la școală nu le dau părinții, că zic: „doar n'avem a le face preotese și nici n'au a face armată”. Dar ați auzit că este lege ca și femeile să fie mobilizate și prin urmare rebuie să știe de toate.

Om trebuie să facă toate chipurile — se înțelege că *în chip cinstit* — ca măcar odată pe zi să aibă la masă: carne pregătită cu legume; sau legume pregătite cu grăsime, ori cu unt proaspăt, ori măcar lapte, brânză, smântână, ouă, ciorbă de legume dreasă cu smântână.

Scris este că *omul nu trăiește să mănânce, ci mănâncă să trăiască*. Oamenii cumiști știu că *mâncarea bună ține pe om*, însă nu peste sătul, căci atunci se aseamănă cu animalul cela lacom și nesățios... Omul sătul este vesel, muncește curajos și câștigă mult.

Am spus că și vitele pot fi ofticoase; de aceea, când nu cunoaștem vita dela care avem lapte, brânză, smântână, unt, grăsime, e bine ca aceste produse să le mâncăm numai puse în mâncărurile care se fierb (laptele fiert, untul topit); iar carnea bine fiartă sau friptă în bucățele mici, ca să le pătrundă fierbințeala până la mijloc, spre a ucide microbii care s'ar găsi acolo.

Foarte multe vaci sunt tuberculoase și boala dela ele trece și se prinde tare ușor de om, pentru că sângele vacilor se potrivește foarte bine cu al oamenilor.

Când cumpărăm o vită, e tare cuminte lucru să cerem să aibă bilet de sănătate dela medicul veterinar, adică dela doctorul pentru vite.

Gospodina curată și harnică nu lasă nimic descoperit: nici mâncare, nici vase, nici linguri, să le bâzâe (bonzâie) muștele și să-și pună pe ele murdăriile și viermii, că ați văzut ce dușmani ni-s muștele.

De nu vom băga de seamă, ne putem umple de oftică sau de alte boale și dela casap (măcelar), lăptar și pitar (brutar), când unul din ei ar fi ofticos.

Repetare despre mâncare. Cum ne umplem de oftică din mâncare?

. * .

Gunoiul și măturatul

Niciodată nu este voie să se măture cu mătura uscată; ci întâi se stropește pe jos, se moaie mătura bine și apoi se mătură, clătind și mai udând mătura, când se prea încarcă de gunoiu, ori să se înfășoare mătura într'o cârpă udă, clătită des. Numai așa colbul cu microbii nu se ridică în aier. Pe urmă colbul de pe lucruri să se șteargă cu peteca udă, nu plefurind cu petecă uscată.

Gunoiul trebuie împărțit în două: care-i bun de ars să se dea pe foc. cruțându-se lemnele; iar care-i pentru putrezit și bun de îngrășat pământul, acela să se ducă la o parte, într'o anume *groapă de gunoiu*, unde putrezește acoperit cu pământ și așa nu scoate nici miros greu și nici muștele nu cară în casă pe mâncare sămânța boalelor din gunoiu.

În alte țări nici nu se văd muște, pentru că acolo nu-s gunoaie pe toate drumurile, prin toate ogrăzile, ba chiar și prin casă, cum e la noi, prin unele gospodării. Oamenii cumiști fac toate chipurile să n'aibă muște în apropierea lor, ci le distrug.

E foarte urît și nesănătos obiceiul de a se aduna gunoiul după ușa, cu săptămânile, ba și pe mai multă vreme; drept cum zice cântecul :

*Asta-i lelea jucăușă
Cu gunoiul după ușă.
Jucăușa joacă'n casă
Și gunoiul bate'n masă;
Jucăușa joacă'n tindă
Și gunoiul bate'n grindă.*

*Nevăstuică cu bărbat,
Ian te-uită pe sub pat,
Că de an nu-i măturat.
Pune boii la tânjală
Și scoate gunoiu afară!*

Repetarea pe scurt a celor spuse despre gunoiu. Cum luăm offica din gunoiu și măturat ?

* * *

B ă u t u r a .

Și cu privire la băutură, avem o zicătoare care nu-i deloc înțeleaptă. Mulți din noi zicem, încă a fală :

Mâncarea-i o fudulie, băutura este ce este.

De aceea și avem în țară așa de mulți bețivi, de cari nu se alege nimic: nici de gospodăria, nici de familia și nici de viața



Fig 17

lor. Tot ce câștigă dau pe gât de lup... Și durerea cea mai mare este că bețivul, ori cât îi arăți prăpastia, în care intră orbiș, el nici nu te ia în seamă.

În toată țara sunt peste 40.000 de cârciume; 40.000 de localuri mai pline de lume decât bisericile și decât școalele; atâtea localuri, unde oamenii toarnă otravă într'înșii, încercând să-și în-

nece amarul, necazurile și nevoile, dar își croiesc altele și mai mari și mai cumplite, pentru că spirturile și toate rachiurile — căroră doctorii le zic alcooluri, ard stomacul pe dinlăuntru, fac pe om să nu simtă foamea, intră în sânge de-i subțiază și otrăvesc, slăbind globulele albe și le fac să nu poată lupta cu microbii officei și ai altor boli. Lăptării bune nu sunt decât 700.

Spirtul sau alcoolul din rachiuri, ajuns în sânge, este ca o slugă rea și necredincioasă, care peste noapte deschide ușa și dă drumul hoșilor, în casa stăpânului.

Spirtul deschide ușa officii, mulți bețivi mor ofticoși. Și copiii seamănă părinților, că doar surcica nu sare departe dela trunchiu.

În figura 17 se vede cum moartea pune ghiarele pe toată familia bețivului.

În America lumea n'a băut mulți ani, nici un fel de băuturi spirtoase, și cu toate acestea oamenii de acolo lucrau mult mai bine și câștigau mult mai mult de cât cei de pela noi; cred că ați auzit cu toții că Americanii sunt dintre cei mai bogați oameni din lume.

Beția, căreia în cărți i se zice alcoolism, este—ca și oftica—și sifilisul (frențele) — una din nenorocirile cele mai mari pe capul oamenilor. Iată cum își cântă un om, care fusese fruntaș în sat, dar care din pricina beției a ajuns sărac lipit pământului :

<i>Frunză verde păpădie</i>	<i>N'am nici plug în bătătură,</i>
<i>Ard'o focul de beție !</i>	<i>Nici pământ de arătură,</i>
<i>Că din om fruntaș în sat,</i>	<i>Nici hambar și nici pătul,</i>
<i>Am ajuns un biet sărac :</i>	<i>Nici odată nu-s sătul !</i>

Frunză verde foi de mac
Ardă-l focul basamac !
Că din om cinstit și bun,
Am ajuns un biet nebun.
ș.a.m.d.

Eu nu zic că neamul nostru e neam de oameni proști. Un Român a scos cântecul ce vi-l spun acum și nu l-a scos de prost ce era. Cântecul începe așa :

Cucul cântă, mierla zice ;
Nu-ți bea banii, măi voinice !
ș.a.m.d.

Dar ce folos, că nu toți oamenii își pot stăpâni patima ; și unii după ce se întărită la băute, nu se opresc până nu beau tot

ce au, până sărăcesc cu totul și se îmbolnăvesc și apoi tot ei își cântă :

<i>Băui azi și băui mâine,</i>	<i>Băui Miercuri, băui Joi,</i>
<i>Băui două săptămâni ;</i>	<i>Băui car cu patru boi.</i>
<i>Băui Luni și băui Marți,</i>	<i>Băui patruzeci de oi</i>
<i>Băui averea la frați ;</i>	<i>Și-am rămas plin de nevoi.</i>

*Am o casă de copii,
Și-o sută de datorii.
Nevasta oftează acasă,
Eu la crâșmă, după masă.
ș.a.m.d.*

Iată începutul ofitei nevestei și copiilor. Femeia legiuită (cu cununie legală) oprește pe bărbat dela beție și dela răutăți, îi strânge depe drumuri cu milă și-i economisește punga și sănătatea. Bărbatul înțelept și el ascultă și urmează nu numai una din zece sfaturi ale femeii, ci pe toate zece când sunt bune, cuminiți și drepte ; *căci în casa unde-i traiu bun și bună înțelegere și cele ce lipsesc prisosesc.*

Omul cu mintea'n scaun nu se ia după poftă și după patimi. El știe din capul lui, ori a auzit dela școală că :

<i>Băutura cea mai bună</i>	<i>O beau cerbi și căprioare,</i>
<i>Este apa pe izvor.</i>	<i>Căci e limpede mereu ;</i>
<i>Peste pietre apa cade,</i>	<i>De ea capul nu te doare.</i>
<i>Murmurând incetisor.</i>	<i>Ea nu-ți face trupul greu, ș.a.m.d.</i>

Cine spune pe scurt despre băutura ?

Cum luăm oftea odată cu băutura ?

Cum ne putem păzi casa și pe noi de ofite ?

a) Să ne ferim ca de foc de cei ce tușesc urît, de cei ce scuipă copturi și-ți strănută și tușesc în față.

Să nu călcăm în scuipați și murdării. Și pentru a ști temeinic că nu ne aducem pe picioare boala în casă, trebuie să avem veșnic înaintea ușii : o răzătoare pentru glod, un ștergător uscat pentru colb și un sac ud sau țol ud, ori chiar niște cârpe ude, pe care să-și ștergă foarte bine picioarele toți câți intră în casă. Dacă ne radem glodul (noroiul) pe răzătoare, ne ștergem praful (colbul) pe ștersătorul uscat, apoi pe cel ud, putem fi încredințați că ori ce urmă de scuipat a rămas afară, la ușă.

Și la intrarea în școli, spitale, fabrici, ateliere și alte localități publice să stăruim să se pună negreșit aceste ștersătoare, care să se curățe și spele, din când în când, pentru că se îmbâcsesc de murdărie.

b) Copilul trebuie păzit încă de pe când e în pântecul mamei sale. Pentru aceasta, femeia însărcinată trebuie să fie înconjurată și ocrotită cu milă; să nu fie pusă la munci grele, să nu fie bătută; să se ferească de lovituri, căzături și tot ce-ar putea rupe sau strâmba osușoarele pruncușorului; să nu se încingă prea strâns, ci numai să-și susțină pântecul, pentru ca pruncușorul să poată crește în voie. Este greșit gândul că dacă te încingi strâns, pruncul nu crește și naști ușor. Să se știe că și pântecul și organele celelalte ale femeii cresc odată cu pruncul.

La naștere trebuie chemată moașa cea zisă „împărătească” și cu învățătură, nu babe; la cazuri grele trebuie chemat doctorul; amândoi aceștia au învățat și știu cum să păzească lehuza și pe prunc, să nu se umple de boli, chiar dela naștere.

c) *Toți copiii se nasc sănătoși, nici unul nu se naște ofticos. Copiii nu moștenesc boala dela părinții ofticoși; pe urmă capătă oftica, în atingere cu bolnavii sau microbii aruncați de ofticoși.*

De câțiva ani s'a născocit, adică s'a aflat un vaccin sau hultuială în contra ofticii, numit B.C.G. (Calmette), dar numai pentru copii. Pentru oamenii mari, încă nu-i vaccin; acum se trudes doctorii să-l afle.

De aceea, în cele dintâi zile după naștere, vom ruga pe dr. să ne vaccineze numaidecât copilul cu această hultuială. Dar în primele două luni, copilul tot trebuie păzit de molipsire, până ce vaccinul se răspândește bine în tot trupul. Peste 250,000 de copii au fost vaccinați până acum, în țara noastră.

Această hultuială întărește pe copii și-i apără de tuberculoză.

Ne mor copiii, de se stâng, în întâiul an dela naștere, până la 60 în unele sate din fiecare sută de născuți vii, din pricina traiului în murdărie, din pricina răcelilor, a neștiinței, a bolilor celorlalți oameni din casă, cât și din pricina că părinții nu-i vaccinează contra ofticeii.

Vaccinul acesta se dă copiilor pe gură, în cele dintâi opt zile.

Vaccinarea trebuie reînnoită după atâția ani, cât ne va povățui doctorul.

Până pe la vârsta de un an și jumătate, — cât timp copilul este sub paza aspră și necurmată a părinților sănătoși —, el este

ferit de a se umple de microbii ofiteii. Cum începe a se târî în patru labe, scapă de sub priveghere, culege și duce la gură tot ce găsește pe jos, — unde a stupit sau a strănutat vr'un bolnav — și de atunci începe primejdia umplerii de ofică și de alte boli.

În școli, copiii se umplu de boli unul dela altul, mușcând din acelaș covrig, prăjitură, turtă sau altă mâncare, bând cu toții apă din aceeaș cană și chiar dela profesorii tuberculoși.

În târguri și orașe, primejdia aceasta (a molipsirii) este mult mai mare decât în sate. Sunt sate, în care n'au pătruns microbii ofiteii; acolo nici un om nu-i bolnav de această boală. Pe câtă vreme în orașe, s'a constatat că pela vârsta de 18—20 ani, din fiecare sută de tineret 70 sunt atinși; adică au ofica cuibărită în ei. Copiii care au scăpat și n'au murit în primii ani după naștere, mor acum; pentrucă aceasta este vârsta cea primejdioasă, când corpul se lungește, scade în greutate și de asta este slăbit. Dacă omul ar călători toată viața cu vaporul și corabia pe mări, ori cu aeroplanul, sus de tot în văzduh, ori măcar de-ar locui în vârful munților celor mai înalți, acolo ar da peste foarte puțini microbi (numai 1—4 la metru cub). Dar necazurile vieții îl duc pe bietul om cât este școlar, să stea în școli unde, în cele mai curate săli ce se clădesc astăzi, tot se găsesc până la 15.000 de microbi la metrul cub de aer, — după constatările făcute de medici; — și în această mulțime de microbi sunt mulți și de ofică, aduși de școlari de prin casele lor, unde sunt bolnavi nedeclarați (neștiuți). În alte localuri, numărul microbilor este și mai mare. așa: în gări sunt până la 325.000; în muzee 1.225.000; în magazine 2.000.000; pe străzile umblate mult și colboase — 9.000.000; în fabrici și ateliere 30.000.000 la metru cub de aer ș.a.m.d.

Ei sunt cu atât mai mulți în aer cu cât este mai multă mișcare.

Cei mai în primejdie sunt copiii cari au pieptul îngust, spetele ieșite în afară, sunt gălbăgioși și au înfățișarea tristă și veșnic obosită.

Cei cari scapă cu viața și dela vârsta copilăriei o mai duc înainte, purtând microbii găzduiți în ghindurile trupului lor, până se ivește o împrejurare prielnică, ce dă bici boalei s'o ia la drum..., să înceapă răul.

De aceia, cum vom vedea pe cineva dintr'ai noștri slăbind, fără poftă de mâncare, cu tusa seacă dimineața, cu durere între spete și în piept sub sân, să-l dăm la o parte singur, să începem a-l cântări și a-i cerceta fierbințeala. Și dacă scade în greutate și

fierbințeala (temperatura) arată statornic peste 37 grade, să ne gândim la oftică, să chemăm doctorul—dacă bolnavul nu se bizuie a merge el la doctor.

Copiii slabi și atârnați spre oftică, dacă sunt școlari, trebuie întrerupți dela școală, — că școala vor mai găsi-o ei, numai sănătate să aibă — ; ori să facă școala în aier liber, ori în particular cu preparatori ; să fie trimiși în colonii de vacanță ; iar dacă li se înrăutățește starea, să fie trimiși în sanatorii sau măcar la munte.

De n'au poftă de mâncare, să le dăm lapte acru (iaurt acrișor, făcut proaspăt în casă) și kefir (o băutură acrișoară, făcut din lapte) și chiar un borșuleț potrivit de acru, proaspăt, făcut din țărâțe ; acestea deschid pofta de mâncare. Statul la munte, la aier curat, încă deschide pofta de mâncare, micșorează fierbințeala și asudarea. O lună de zile, petrecută la munte, înmulțește globulele sângelui cu cel puțin 30 la fiecare sută. La întoarcere, copiii vin cu obrăjorii roșii ca bujorii.

d) V'am spus că nu se nasc copii ofticoși ; dar dacă părinții sunt ofticoși, copilul lor va fi fără vlagă, slăbănog și de el se vor prinde repede boalele cele grele.

Femeea, atacată de această boală, nu trebuie să alăpteze, căci tușind în fața copilului, îl molipsește foarte repede. În această împrejurare, se angajează muncă sănătoasă.

Părinții atinși de oftică mult mai cuminte ar face „să-și dea copilul de suflet“, îndată după naștere, la oameni căutați din bună vreme, cari să fie sănătoși, fără copii ; așa, copilașul — adică „suflețelul“ — ar crește și ar scăpa cu sănătatea neatacată. În poporul nostru este obiceiul datului copilului de suflet. Numai să fie oameni sănătoși cei care-l iau.

Copilul lăsat lângă părinți ofticoși, i se va umplea repede tot corpul de tuberculoză și va muri după puțin timp de această boală.

Femeea, atinsă de oftică, nici n'ar trebui să se mărite ; pentru că măritându-se, dă de greutatea gospodăriei, nașteri de copii — poate dă și peste un bărbat aspru, nătărău, nătâng și năraș — și, la o „facere de copil“ slăbește prea tare, uneori oftica dă în *atac galopant* și biata femeie se prăpădește în câteva zile.

Nici bărbatul ofticos n'ar trebui să se însoare, că și el dă de greutatea și grijile căsătoriei, poate da și el peste o femeie rea, gureșă, neînțelegătoare, ori rea de muscă... și pe el îl poate lovi atacul galopant.

Cel mai cuminte lucru ar fi ca toți tinerii — băieți și fete

— înainte de a se căsători, să n'aibă voie a face acest pas, până nu scot mai întâi certificat dela doctor, — act din care să se constate că nu-s atinși de boli grele.

Și cu toții trebuie să cerem stăpânirii să voteze *legea pentru acest fel de apărare a sănătății publice*, cum este în alte țări.

e) Să ne ferim de *prostie*, că ea duce la tot felul de boli. Oamenii proști încă și azi, îndată ce copilul s'a născut, îi dau să guste din știobul porcilor (știobul e vasul în care adună și apoi dau mâncare porcilor), ci-că să fie copilul hranaciu, lacom ca porcul. Ii mai dau în gură urdă. caș — să fie bun de oi (oier); ori îi dau să guste rachiu (!) vin și alte lucruri de prin dugheană, ca să aibă noroc la negustorie !... Și câte alte prostii s'or fi mai făcând, pe întinsul țării...

Un alt obicei, foarte primejdios, este de a da copilului mâncare, mestecată mai întâi în gura unui om mare, sau frate mai mare ! Și odată cu mâncarea i se dă copilului și sămânța oricărei boli, ce la omul mare nu încolțește, că nu găsește împrejurare potrivită, pe când gurița și trupușorul cruduț al copilașului îndată prind boala.

f) La botezul în apă rece iarna, copilul încă poate prinde boli rele de piept; deaceea apa botezului trebuie încălzită. Iisus Hristos era de 30 de ani, când s'a botezat în apa Iordanului, și pe acolo nu-i iarnă.

După botez vine împărtășania. Foarte înțelept fac acei preoți cari nu dau împărtășania cu aceeaș linguriță la toți, ci le-o toarnă cu lingurița bisericii în lingurița curată, adusă de acasă de cei ce se împărtășesc; și nici nu-i șterge pela gură pe toți cu acelaș aco-perământ de pe sfintele vase. Unde nu se face așa, se prea poate ca, odată cu sf. împărtășanie, să se dea celui sănătos: oftica, sifilisul sau altă boală grea a celui ce s'a împărtășit înainte, dacă, a avut sămânța boalei în gură și a lăsat-o pe linguriță sau pe stofa cu care s'a șters la gură cel următor!

Asemenea nu-i deloc bine să sărutăm icoanele, pe cari le-au sărutat și... și-au lăsat saliva lor alții înaintea noastră la închinare; ci cu gura închisă și buzele strânse, abia să atingem icoana într'un colț, ori să ștergem mai întâi locul unde avem de sărutat, cu o petecă sau batistă cu doctorie tare. Dacă nu facem așa, *se prea poate ca, până la D-zeu, să ne mănânce sfinții... de microbi!*

g) La nunți, praznice, cumetrii, colăcării și la alte petreceri, este foarte rău și primejdios obiceiul de a se trece plosca sau sticla

cu băutura, din mână în mână, cât și băutul tuturor din aceeaș ploscă sau pahar al vornicelului (vătăjelului) care colindă satul, poftind la nuntă.

Tot așa de primejdios, pentru umplut de otică și de alte boli, este obiceiul de a bea toți din acelaș pahar, cană, oală, cupă; de a mânca din aceeaș strachină, scafă, farfurie și tot cu aceeaș lingură; de a se șterge la gură cu acelaș șervet și pe obraz cu acelaș ștergar, batistă, grimea, ș. a.

h) *Un alt obicei, iarăși tare periculos, este sărutatul pe gură.* Pe copii nici n'ar trebui să-i sărute nimeni, deloc, nici părinții, nici bunicii — cât de sănătoși s'ar crede, — nu trebuie să-și sărute copiii și nepoții, ori cât de dragi le-ar fi.

Știu că tineretului și celor îndrăgostiți nu le convine acest sfat; dar dacă au puțină înțelepciune și mintea în scaun, să se mulțumească cu sărutatul pe frunte, pe obraz, pe gât, pe mâni, că-i destul și prea destul de primejdios și așa. Pe sugari e mai bine să-i sărute pe ceafă.

Este dulce o sărutare, cu porniri dela inimă, pusă pe buze!... dar de foarte multe ori e sămănătoare de moarte! Aceasta din pricină că — după cercetările făcute cu microscopul — s'a dovedit că, pe o mică sgârietură, crăpătură sau rosătură a buzei, a obrazului sau a pielii, în orice loc pe trup, unde se depune sărutarea, va da prilej unei guri bolnave să lese acolo — într'o sărutare jilavă, criminală — până la 40.000 de feluriți microbi de-ai oricăror bolil.

Spuneți acum dacă vă mai vine poftă de sărutat!

Cine a citit cu luare aminte cele scrise în această carte, acela își poate da seama bine de primejdia sărutatului. La alte nații nu este deloc obiceiul sărutului, ori este cu totul oprit prin lege.

Aici e locul să vorbesc despre obiceiul nebunesc pe care-l au unele femei de a se pedepsi singure nemâncând, ori mâncând foarte puțin — anume ca să slăbească, — crezând că prin asta se vor face mai frumoase și vor fi căutate, prețuite, sărutate și iubite de mai mulți bărbați... Dar cine să îndrăgească niște scobitori, niște slăbături sfrijite, cu chipuri aproape ca de moarte?!... La asta nu se gândesc sărmanele!

Un corp bine învălit în carne are în el prisos de putere pentru luptă; pe când trupul unor asemenea nenorocite, pe care le clatină vântul de slabe ce sunt, nu poate lupta cu nici una din bolile cele grele, mâne—poimâne *vor intra pe veșnicie în slăpânirea cflicei* cum s'a întâmplat cu atâtea femei tinere cari, — pe ascuns de băr-

bații și de părinții lor —, au luat și medicamente ca să slăbească într'atâta, că nu s'au mai putut îndrepta din slăbit!...

Sunt și fete zălude, *care beau oțet, mănâncă cretă și lămâi multe*, până se fac galbene ca lămâia. Și aceasta este o nebunie, după cum tot nebunie a vremii este *umblatul iarna cu gâtul și pieptul gol și în picioare cu ciorapi subțiri ca pânza de păianjen, de le prinde gripa, boli de plămâni, boli în pânțele*, pentru că răceala se întinde foarte lesne dela picioare reci și ude. Unele ca acestea *caută singure boala și moartea cu lumânarea, ziua mare; tot așa o caută și acei tineri fuduli, cari fac pe voinicșii, umblînd iarna — a fală — cu capul gol*, ori numai cu o ciupercuță de pălărioară mică și subțire, pe vârful capului, *expuși răcelei și bolilor* — și aceasta unde? în țara oilor și a pielicelelor de miel, pentru făcut căciuli și blănițe din belșug.

h. Ați observat că o seamă de oameni și doctori se feresc de a da mâna și nici mânerul și clanța ușii n'o ating, pentrucă atâta lume a pus mâna acolo și numai câte un microb să fi lăsat fiecare și e deajuns!...

Să nu se spele nimeni cu apă din gură, adică turnând din gură pe mâni, ci să-și toarne dintr'o cană și spălarea să nu se facă cu apa din lighean, covată sau strachină în care se adună murdăria. Să ne spălăm cu sapon (săpun) cât de mult, ori măcar cu apă caldă, și pe mâni cu făină de păpușoiu (mălai) ca să se curețe bine mâinile; că altfel — dacă numai se moaie necurățenia, fără să se curețe bine cu sapon mult — microbii se iau ușor pe mîncare, mai ales la cei ce au obicei de a frământa mămăliga în palmă, înainte de a o îmbuca.

Spălarea și curățirea cea mai bună se face numai cu săpun mult. Acolo, unde se întrebuițează sapon mult, acolo este curățenie mare, microbii nu se lîpesc și boala nu se apropie.

Zoile, murdăria să nu se dea în calea animalelor și păsărilor, nici în părâu să nu se verse, că bea o seamă de lume, beau vitele de acolo și chiar peștii se umplu de boală.

Primejdios este și unde fântâna n'are ciutură și scoate apă fiecare cu vasul lui murdar; iar unde este ciutură (găleată) se adapă vitele dintr'însa și ați văzut că dela vite, bînd sau luând apă după dînsese, putem căpăta multe boale.

i) Primăvara, toamna, iarna și ori când s'a răcit vremea și avem să ieșim din casă, pe afară, trebuie să îmbrăcăm pe noi încă o haină, peste cele cu care am stat îmbrăcați în casă; iar când

intrăm înăuntru s'o desbrăcăm. Această haină, când o îmbrăcăm iarna, să nu fi fost ținută afară, în răceală, căci căpătăm gutunar și apoi junghiu. Am arătat în altă parte ce să facem contra guturailui, și dacă nu ne trece, să chemăm doctorul. Să nu ne pară șagă: v'am spus mai înainte în ce boli grele poate da un guturaiu învechit și necăutat. La copiii de țâță, când se lasă gutunarul pe piept, este și mai primejdios. Cereți în grabă sfatul medicului, chiar și pentru gutunar, nu vă feriți de el. Până vine medicul, pentru copiii mici e bună o baie de corp cu făină de muștar, iar pe piept să i se pună flaneluță unsă cu său și stropită cu spirit.

Când a căpătat cineva junghiu, este cea mai mare prostie să se ducă la habe, să i-l descânte, ori „să i-l lege“... Ce putere poate să aibă o ață, o sfoară, ori o petecă legată peste piept? Să ne ducem la doctor. A lega junghiul este o prostie, ca multe altele, ce face omul neștiutor.

Omul să nu se obosească peste seamă la: jocuri, baluri, petreceri, alergări, gimnastică, întreceri, muncă; și după oboseală să nu stea în curent, la răceală; nici să nu iasă la preumblare înfierbântat și asudat dela aceste petreceri, când timpul e rece; nici să nu bea apă rece — Doamne ferește — nici alte băuturi reci, nici ghiață, nici zăpadă să nu pună în gură, nici pe trup. Pentrucă aceste isprăvi, de ale tinereții, sunt adevărate nebunii ce aduc boli grozave de piept, uneori și alte boli grele și chiar moartea!

După orice oboseală și asudare zdravănă, omul să stea în cameră caldă, să schimbe repede hainele ude; iar pentru potolirea setei, să bea ceaiuri calde, ori apă caldă în care să toarne puțin rom sau vin vechiu.

După astfel de oboseală și asudare, să nu doarmă în odaie rece, că se prăpădește!

j) Să ne ferim de colb și de tot felul de fum (fum de tutun, de lemne, de fân, fum de pucioasă), căci fumul strică și plămâni, și ochii. Să nu stăm nici în aier stricat, ci să ne căutăm de lucru (ocupație), pe cât este cu puțință, afară în aier curat. Aierul se strică și se îmbăcșește grozav în casele, unde se îngrămădește lume multă; se mai strică în brutării, în timpul dospirii aluatului; în beciuri, când fierbe vinul; în spălătorii și'n alte locuri. Ori unde se strică aierul, este nevoie de primenirea lui, adică de aierisire.

Când este nevoit omul să lucreze în casă, vara să țină toată ziua ferestrele deschise numai dintr'un părete — pe cele din păretele din față (opus) nu le deschide, ca să nu se facă curent. Iarna,

ferestrele se deschid de mai multe ori pe zi și se țin deschise câte 10—15 minute cel puțin.

La odaea de culcare, se țin mai mult timp deschise, iar vara — toată ziua. Dacă suntem săraci și avem numai o singură cameră și pentru lucru și pentru mâncat și dormit, atunci trebuie să aierisim mai *des și numaidecât după fiecare masă*, (mâncare), iar *înnainte de culcare să ținem ferestrele deschise mai mult timp*.

Chiar dacă avem copil mic în odaie, tot aierisim, trecând copilul și pe ceilalți ai casei în altă odaie, în vremea aierisitului; iar dacă avem numai o cameră, învălim copilul bine și-l punem la adăpost, să nu fie în curent și apoi deschidem ușa, ori fereastra. În timpul aierisitului este foarte bine să scoatem și să întindem afară pe prăjină sau pe gard, pe cerdac: așternuturile, perinile, Țoalele și celelalte, ca să se aierisească și să se soarească bine. Căldura și lumina soarelui ucid microbii.

h) Atunci când vine vremea altoitului (vaccinatului) contra vărșatului și împotriva altor boli și dacă nu face doctorul vaccinarea, trebuie să avem grija ca acel ce vaccinează să ia din timp toate măsurile de dezinfectare (uciderea microbilor), trecând instrumentele prin para focului sau fierbându-le: iar pielea, pe locul unde se vaccinează, să fie și ea bine dezinfectată cu anume doctorie. S'au văzut întâmplări când, din pricina lenei sau a nepriceperii vaccinătorului, copilul s'a umplut — cu prilejul vaccinării — de cele mai grele boli :

Aceasta se întâmplă mai mult în școli și cazărmi, unde se vaccinează câte mulți odată și vaccinătorul se satură dela o vreme de atâta desinfectat, după fiecare..

1. *Să nu luăm straie, cojoace, blăni, perini, așternuturi, plapome sau oghealuri, saltele, ș. a. dela morți și nici măcar de pomană să nu le luăm, că ne aducem în casă focul de boală, de care a murit răposatul*, — mai ales offica — și murim și noi în scurtă vreme; iar lumea zice: „a murit că i s'au gătat zilele“, în loc să zică „a murit cu zile, pentrucă singur și-a adus moartea'n casă“ ! Hainele, așternuturile, perinile, cojoacele și alte lucruri de care s'a slujit un bolnav de offică, ori de altă boală grea, *trebuie arse*, căci ori cât le-am curăți, nu se poate scoate cu totul boala dintr'însele. În orașele mari este *etuvă* (o mașină cu aburi fierbinți, făcută anume pentru alungat boala din haine), dar nici odată nu poți fi bine încredințat că s'a scos boala cu totul, mai ales din cojoace, blăni, perini, saltele, ș. a.; de aceea, tot mai bine este să fie arse.

Cine dă de pomană haine și alte lucruri de ale unui mort de boală molipsitoare face tot așa de mare păcat, ca și cum ar face moarte de om, ca și cum i-ar da otravă. Oamenii înțelepți nu cumpără niciodată vechi lucrurile înșirate mai sus, ci și le fac nouă-nouțe, sub ochii și controlul lor, ca să nu li se schimbe materialul cu altul luat dela morți !...

Nici pe scândurile patului, pe care a zăcut un bolnav, nu trebuie dormit și nici în odaia lui, până mai întâi nu se vâruiește, se spală cu leșie și desinfectează totul cu doctorii tari : formol, acid fenic, 5 părți la 100 părți de apă, improșcate cu stropitoare făcută anume.

m) La toate boalele rele — la oftică și mai mult — se potrivește de minune proverbul : *paza bună trece primejdia rea* ; ori :

De te păzești, te găsești ;

Nu te păzești, nu te găsești (adică nu trăești) !

Și este mult mai ușor de ferit, adică de încunjurat boala, decât de lecuit.

n) Cei mai mari dușmani, pe care-i avem veșnic în inimă și mintea noastră sunt : doară și poate, lăsătoria românească. Ne lăsăm în seama lor, ca într'a unor slugi rele.

„Lasă că doară a da D-zeu“, ori „poate a feri D-zeu“ ; iar D-zeu tot ferește, până te nemerește !.. Mântuitorul Iisus n'a ferit pe Sf-tul Apostol Petru de primejdia înnecului, ci i-a zis : „Dă din mâni, Petre!“ Așa și noi trebuie să dăm din mâni, adică să ne căutăm de sănătate, — să n'așteptăm mură'n gură, nici pară mălăiață...

În trupul omului, care nu se păzește, boala intră cu carul și iese cu țârâita (anevoie).

La bolile grozave, lăsătoria este egală cu moartea :

Nu-i prost și nebun cel ce se îmbolnăvește, dar e prost și nebun cel ce nu se caută.

Doctorii și oamenii învățați au găsit leacuri la mai toate boalele, rămâne numai ca bolnavii să caute acele leacuri și să aibă încredere în Doctori.

Acum cine-i vrednic să spună pe scurt ?

* * *

Ce facem când, cu toată paza, tot s'a îmbolnăvit de oftică cineva din casa noastră ?

1. Cel întâi lucru este să nu ne pierdem nădejdea, ci să știm bine că oftica are leac în căutare bună aleasă și luată din bună

oreme, după povăța vorbei care zice: „spărtura, când e mică, atunci trebuie cârpită și astupată“.

2. Să dăm pe bolnav la o parte (să-l izolăm) de cei sănătoși, ca să nu-i umplă și pe ei de boală. Să-l ducem la sanatoriu, dacă se poate și are loc.

Să-l lămurim și luminăm că este în folosul și interesul lui să se supună și să asculte de cei cari-i vroiesc binele. Să vrea să se facă sănătos și se va face!

Să-l silim cu hotărîre să scuipe numai în stupitoare, ținînd batista ori o petecă udă la gură, ca să nu se împrăștie stropii cu microbi.

Cu batista, peteca, scuiptoarea vom face cum am vorbit mai înainte: vârsînd scuipatul în foc, și apoi punînd scuiptoarea, batisatele și petecele la fiert în *clocote*, înainte de a le da la spălat. Dacă e prea sărac și n'are nici scuiptoare, nici petece, îl vom sfătui și sili să scuipe în bucăți de jurnale sau orce hârtie pe care o aruncă îndată în foc, și-l vom face să înțeleagă că face cel mai mare păcat, egal cu moartea de om, dacă stupește pe jos, în calea oamenilor, a animalelor și păsărilor.

Trebuie știut că, atunci când omul tușește sau strănută, microbii sar până la depărtare de 3—8 m. de gură și că un ofticos scuipă până la șase miliarde de microbi pe zi; ba poate și mai mult și trebuie să țină numaidecât la gură ceva în timpul tusei — batista ori o petecă udă; dar să nu ție numai palma și nici mîneca hainei, care nu-s bune ca o batistă udă, ori ca o petecă udă.

În legea sfântă scrie: „*Ceeace ție nu-ți place, altuia nu face*“; și: „*Nu faceți altora ceea ce nu vreți ca ei să vă facă vouă!*“.

Cum ție nu ți-ar plăcea să te umple altul de boală, ori să-ți umple copiii, tot așa nu-i place nici altuia. Prin urmare nu scuipa decît în scuiptoare cu doctorie ucigătoare de microbi, în vas cu apă, ori în foc și pune batista la gură, de cîte ori îți vine tusea.

3. Omul, care servește sau ajută pe bolnavul de oftică, trebuie să se păzească, cu grijă să nu se umplă nici el și nici să nu ducă boala altora. Acest îngrijitor, când intră în odaia bolnavului, va îmbrăca un halat curat, pe care-l va desbrăca atunci când iese și-l va lăsa la ușă, spre a-l îmbrăca din nou, când va avea de intrat la bolnav. Înainte de a se duce după treburi, ori prin apropiere de alți oameni, acest îngrijitor se va spăla pe mîini, cu sapon mult, se va stropi cu doctorie desinfectantă; dar cel mai bun lucru este ca el să nu vină în atingere cu nimeni, nici să nu dea mîna cu

nimeni, nici să nu pună mâna pe clanța ușilor, până nu se va spăla bine pe mâini.

4. Vasele, petecele, schimburile și tot ce se atinge sau de care s'a slujit bolnavul, trebuie fierte în clocote și pe urmă să se spele, spre a nu se umplea de boală nici cel ce spală.

În odaia bolnavului să se stropească zilnic cu doctorie omoritoare de microbi (dezinfectantă).

5. Să se hrănească bolnavul cu mâncare cât de bună: ouă moi (numai gălbenușuri), lapte, unt proaspăt, smântână, oale prinse cu smântâna cu tot, brânzeturi, supă tare, adică zeamă tare din carne multă și fiartă mult; friptură în sânge din carne sănătoasă, slănină afumată, cotlete de purcel, pește. Dintre legume: mazăre, linte, fasole, bob. Puțin vin vechiu, dar nu acru, pentru că stărnește tusa. Se va feri de spirtoase, care i-ar înrăutăți repede boala. Tot așa se va feri de pipărători, de acrituri și de ranced. *Va mânca încet, va mesteca bine*, până se face mâncarea ciuruială în gură, — ca să nu trudească stomacul. Va lua doctorii cari deschid pofta de mâncare.

6. În cartea asta, nu arăt anume ce doctorii să ia bolnavul; aceasta este treaba medicului specialist, care rânduieste doctoriile după gradul boalei și după puterea trupului ofticosului. Aceeaș doctorie, dată pentru acelaș fel de boală, nu priește la toți oamenii la fel: unora le priește, altora nu; unora le trebuie doctorie mai tare, altora mai slabă; unora li se dă mai des, altora mai rar; unora în mai mare câtașime, altora mai puțină; iar la alții trebuie schimbată cu totul doctoria. Numai doctorii știu tainele acestea și potrivesc doctoria, văzând pe bolnav de față și cercetându-i organele, nu după spusele cuiva.

— „Suntem săraci“, veți zice. „N'avem de unde“. În sate nu se poate spune că nu-i de unde, nu-i cu ce. Sărăcia cea mai mare este la orașe, *unde omul de multe ori n'are de ce se prinde*; pe când la sate toți găsesc de lucru, ba încă nici nu ajung lucrătorii și se mai aduc streini.

În sate *sunt săraci numai cei leneși*, cărora li-i urâtă munca; și mai sunt săraci beșivii, pentru că beau tot ce câștigă și tot ce au adunat dinainte.

Cine are pământ sau un meșteșug și-i sănătos, acela nu poate fi sărac. Și dacă în adevăr se află câte un ofticos prea sărac, de n'are cu ce se căuta, atunci obștea locuitorilor are datoria să pună mână delă mână bani și să trimeată pe bolnav la sanatoriu, ca să nu umplă satul și mahalaua de boală.

Mai poate fi sărac omul prost, care s'a lăsat înșelat de șarlatani. Este de vină șarlatanul, dar ești de vină și d-ta, pentru că te lași înșelat. Dacă nu plouă, nu sta cu mâinile cruce pe piept și te uita în sus; adă apă cu roata și pe șanț — cum aduc Bulgarii și Sârbii — și-ți udă pământul, să-ți dea roadă multă și bună.

Ține dobitoace și păsări de soiul cel mai bun și îngrijește-le bine și cu milă, ca și pe D-ta, și atunci îți vor aduce folos mult.

Intovărășește-te cu oameni cinstiți (pe șarlatani alungați-i din sat) și aduceți mașini pentru lucrat pământul bine, să vă aducă folos mult și *vindeți produsele cu toții laolaltă* în cooperativă și cu prețul cel mai bun. Nu dați la înșelători. Atunci veți avea de toate și nu vă veți mai plânge că n'aveți cu ce cumpăra o doctorie și că n'aveți cu ce căuta un bolnav!

Sfătuiți-vă cu învățătorul, cu preotul și cu alți slujbași cari vă voiesc binele.

Iar pe cei ce vă mănâncă banii, pedepsiți-i, ne mai luându-i în seamă și nefăcând nici un negoț cu ei, atunci când dregătorii îi fac scăpați de pedeapsă cu legea amnistiei (a iertării).

Nu vă hârșiți (scumpiți), când doctorul vă spune să cumpărați cutare doctorie, nu fiți scumpi la țărățe și iefteni la făină! Cumpărați doctoria și dați-o bolnavului, așa cum zice doctorul și când zice doctorul, — nu a treia zi de Paști, după ce boala a otrăvit tot trupul.

Nu dați bolnavului untură de câne, mai bine dați-i untură de porc proaspătă, sau de găscă, ori de pește.

Dar să venim iar la cel bolnav.

7. Cel atins de offică trebuie să se deprindă cu aierul rece, să doarmă numai singur în cameră și cu fereastra puțin deschisă și apoi treptat mai mult; întâi oberlihtul și apoi fereastra toată, așa: în întâia zi și noapte o lasă deschisă de trei degete; a doua zi și noapte — de o palmă; a treia — de o palmă și jumătate și tot așa deschizând-o tot mai mult, până se va deprinde a o ține veșnic deschisă. Bolnavul, în timpul somnului, va sta bine învălit până la barbă, așa încât și *umerii* să-i fie bine învăliți, pentru a feri de răceală vârful plămânilor. În anotimpurile friguroase, odaia trebuie mai mult sau mai puțin încălzită. Cu un ceas înainte de culcare și înainte de sculare, se închide fereastra, spre a fi cald și fără curent, atât la desbrăcare, cât și la îmbrăcare.

Patul să fie pus departe de fereastră, la cel puțin 2 metri.

Să i se dea bolnavului camera care are soare toată ziua.

Culcarea, sculatul, mâncatul, preumblarea și toate să se de-

prindă bolnavul a și le face la aceleași ceasuri fixe, ascultând în această privință pe medic sau sora de îngrijire.

Când e ploaie și vânt mare, bolnavul să nu iasă la preumblare, ci să stea într'un cerdac ferit de curenți, întins pe un scaun cu spătar.

8. În camera ofticoșului, nu se va mătura niciodată, că se ridică praf; ci se va șterge bine podeaua cu petece udate în leșie și stoarse, ca să nu se facă apărie pe jos, că ies aburi și aburii aduc înădușeală (nu poate răsufla bine bolnavul).

Se va feri de lucrul în fabrică, în atelier, în școală, unde e cald și aier închis. Va lua de lucru acasă și va sta cât mai mult afară, în aier curat.

9. Se va asculta în toate celea sfatul doctorului și, cu bună înțelegere și cumințenie, va urma aceste sfaturi întocmai. E rea vorba: Nici toate ale doctorului, nici toate ale popii. Un sfat călcat sau neîmplinit întocmai poate să aducă moartea ofticosului.

Dacă doctorul *specialist* va găsi cu cale să-i pună plămânul bolnav la odihnă prin *pneumotorax* (adică suflare de aier foarte curat, băgat în piept), ori să-i facă vr'o operație, sau alte mijloace de vindecare, să-l rugăm să i le facă. Bolnavul să se supună și în 2—3 ani se va vindeca.

10. Bolnavul nu se va trudi (obosi), va lucra cât mai puțin. Truda aduce fierbințeală (urcare de temperatură) și acesta este un semn rău.

Dacă bolnavul e bogat și-i dă mâna, nu va face alt lucru, decât numai se va preumbla, se va juca cu mîngea jocuri ușoare fără alergătură și fără oboseală; și acestea numai cu voia doctorului.

11. Nu se va căsători; iar dacă are porniri spre petreceri, chefuri, nopți pierdute, bețivării, — toate acestea ajută mersul răului și duc la moartea celui atins de oftică. Bolile lumești și beția-l-ar da gata, în foarte scurtă vreme.

Omul înțelept poate trăi fără aceste feluri de petreceri, *căci în toate este așa cum se deprinde omul.*

12. Va face toate chipurile să plece din casa unde a stat, lăsând în urmă toate grijile și valurile vieții.

Se va feri de orice supărare și voie rea; dimpotrivă, va căuta să-și facă plăcere, răs, veselie; va cânta dintr'un instrument, dar nu din scripcă și nici din instrumente de suflat, că fac rău la plămâni; va asculta pe alții cântând, dar nu în teatru, nici în cinematograf, unde aierul este foarte stricat; va asculta păsările pădurii,

va ceti cărți ce-i procură răs și voie bună; va asculta glume,— să rădă și să facă haz; va pune supărările și nemulțumirile la spate, nu la inimă; va locui și se va plimba în aer curat la țară, unde nu-i colb, (praf) departe de drumurile prea umblate și colboase, la liniște, printre livezi și vii, unde privirea verdelui și a florilor aduce mulțumire sufletească; ori la munte, în localități unde zice doctorul, printre brazi, — unde aerul dă sănătate. Va avea grijă ca locurile unde se preumblă, să fie *ferite de umezeală rece*, de vânturi, dar să aibă soare mult toată ziua. Toate locurile, unde să se ducă bolnavii la odihnă, trebuie să fie alese numai de doctor.

Bolnavii cu îngrămădire de sânge la plămâni, cu fierbințeală, bătrânii ofticoși, precum și cei cari scot multă flegmă vor alege o localitate cu *aier liniștitor de dealuri*, având înălțimea de 400 până la 800 metri, fără păduri sau cu pădurile departe; adică o localitate, unde plouă rar și aerul este uscat. Aerul de pe asemenea înălțimi mici *liniștește boala*.

Bolnavii cu tusă seacă (fără flegmă) se vor duce la dealuri unde sunt păduri și plouă des, aerul fiind mai umed, dar cald.

Cei cu boală veche, dar fără fierbințeală, cari merg spre însănătoșare se vor duce mai spre înălțimi, împrejurul a 1000 de metri — înălțimile acestea mari *silesc organele* la însănătoșare.

Bolnavii la cari se bănuiește un început de oftică, adică cei cu semne mici găsite de doctor, dar voinici și fără să fi stupit sânge vreodată, precum și cei fără nici un semn de boală, cari vroiesc să-și caute de sănătate, se vor duce la înălțimi muntoase peste 1000 metri. Acolo aerul este tare, ozonizat, în pădurile de brad și *silește organele* trupului spre însănătoșare deplină și le pregătește să poată lupta bine, peste an, contra microbilor. Copiii se întorc dela munte voinici și întăriți.

Malul mării și aierul de mare sunt bune numai pentru oamnenii deplin sănătoși la plămâni, pentru că marea — cu toate ale ei — irită, adică întărită pe cei numai cu cât de mici semne atârătoare către oftică, pe cei ce au avut alte boli de piept și pe nervoși și-i poate oftigi de-a binele.

La mare e bine să se ducă numai cei cu tuberculoză la oase, la încheieturi, cei ce n'au deloc înclinare către oftică dar sunt slabi și copiii cu microbii închiși în ghinduri, însă mai mari de doi ani. Băile de soare și razele albastrui fac minuni. Toți aceștia se vindecă, în câțiva ani. Copiii prea mici vor fi trimiși la munte, pentru că lor le face rău marea.

13. Ori unde s'ar duce, bolnavul se va păzi de pățanii rele (accidente), lovituri, căzături, bătăi, cari stârnesc și înrăutățesc boala.

Mânia, țipetele, răcnetul rup pelița dinlăuntrul țevilor subțiri și delicate ale plămânului, pornesc curgere de sânge și, după cum zice vorba: Oțetul tare vasul lui și-l strică.

Va fugi de adunări, unde aierul este stricat de răsufierea mulțimei.

14. Vara va face *băi de soare*, dar tot numai după *sfatul doctorului* și numai dacă nu are fierbințeală (peste 37 grade) și nu e cu vr'o beteahnă rea la plămâni.

Aceste băi se fac așa :

Se face o îngrăditură cu pari, lemne, haraci, în fața soarelui; să acopere gardul cu rogojini, lăicere, prostiri (cearșafuri) — cu ce are omul, — pentru ca în timpul băii să nu fie văzut și turburat de lumea proastă și curioasă ce cască gura. Înăuntrul acelei îngrădituri, își va aduce un pat, ori măcar un scaun pe care va sta (la soare, nu la umbră) gol, numai cu pielea sau învălit într'o pânză foarte subțire și se va prăji la soare. Nu va sta dela început multă vreme, căci se beșică pielea și ustură de pozună; ci în prima zi va scoate la soare numai laba picioarelor, timp de 3 minute; a doua zi — burta și pieptul. 5 minute pe fața și alte 5 pe spate; apoi în fiecare zi va spori tot cu câte 5 minute statul la soare și cu fața și cu dosul, până se va deprinde bine și atunci poate sta și ceasuri întregi.

Capul îl va acoperi cu pânză, ori cu o pălărie mare de paie.

Baia de soare se face numai în zilele senine, fără vânt, fără curent, și între ceasurile 10—12, când soarele este mai fierbinte.

Microbii, prăjiți la soare 6—7 ceasuri, mor toți. Razele soarelui sunt vindecătoare și ucigătoare de microbi.

Dacă la început omul a greșit și a stat prea mult la soare, de a făcut beșici și-l ustură pielea, are mâncărime și neliniște, să întrerupă baia câteva zile și să se ungă cu vaselină sau cu altă grăsime, pe unde-l ustură.

Cine face baia de soare din capul lui, fără să întrebe pe doctor, își va spori începutul de tuberculoză pe care-l avea; iar dacă nu avea deloc offică, va căpăta-o după aceste băi rău făcute. Cum vedeți: *baia de soare poate face și mult rău, dacă nu-l făcută cu înțelepciune*. E sabie cu două tăiușuri.

Cine are îngrămădire de sânge la plămâni, ori căldură peste 37 grade, acela n'are voie de loc să facă băi de soare; de aceea zic să întrebe mai întâi pe doctor.

Baia de soare trebuie terminată, cu un ceas înainte de mâncare; ori să nu se înceapă decât, după ce au trecut cel puțin două, trei ceasuri după mâncare.

Băi reci n'au voie de loc a face cei atinși de oftică, ci numai băi călduțe pentru curățenie.

15. Să se știe că suntem pândiți toată viața de oftică și că purtăm în trupul nostru ascunsă, în mai multe locuri, sămânța boalei și cu toate acestea se poate să nu ne îmbolnăvim de această cumplită boală; cum: trăind curat trupește și sufletește, în aier curat, hrănindu-ne bine, urmând cu sfințenie sfaturile doctorului și cele scrise în această cărtică; așa globulele albe înving microbii și ne păstrăm sănătoși toată viața. *Numai omul care nu se caută moare cu zile.* Am cunoscut un doctor care a trăit până la bătrânețe numai cu un plămân. Pe celălalt i-l mâncase oftica și-l scui-pase. Sunt mulți de felul acesta. Vedeți dar de cât de mare însemnătate este căutarea?

Prin urmare, dați la o parte *lăsătoria și nepăsarea*, că aduc nenorociri; îmbrățișați căutarea *cu toată inima și cu voie bună*, că aceasta aduce sănătate, bucurie și tot binele.

* * *

În țară avem câteva spitale, anume pentru căutarea și îngrijirea ofticoșilor. Apoi mai avem *dispensare, preventorii și sanatorii* — toate pentru căutarea tuberculoșilor. Este și o societate mare, numită *Liga Națională contra tuberculozei*, pusă sub Înalta ocrotire și președinție activă a Majestății Sale Regelui și condusă de un comitet de Direcție, din care fac parte ca vechi luptători contra tuberculozei: d-l Dr. I. Costinescu fost ministru, d-l Dr. Proca, Dr. Irimescu și alții. Mai este o societate pentru Profilaxia tuberculozei, sub direcția g-rală a d-lui Dr. St. Irimescu și Societatea pentru combaterea tuberculozei la copii, a cărei inițitoare și conducătoare e femeea de inimă D-na Maria G. Balș — toate cu centralele în București și cu secțiuni în țară. Dar toate aceste societăți nu-s deajuns și au prea puține paturi, față cu numărul cel mare de bolnavi de pe întinsul țării — avem 7000 paturi și ne trebuie treizeci de mii. De aceea aceste societăți adună bani pentru ca să clădească alte sanatorii (cum e cel din figura 18). Și bine fac cei sănătoși și bogați că dau bani, cât de mulți să se zidească asemenea clădiri; de aceea când vi se cere să dați câte ceva pentru sănătate, dați cu toată inima; cu aceasta cei bogați întâi singur lor își priesc, pentrucă în acest chip ofticoșii, având unde fi duși, căutați și îngrijiți, sunt îndepărtați dela cei sănătoși și bogați și dela copiii lor scumpi și dragi. Bogătașii sunt mai gîngași și de ei se prinde boala mai ușor decât de sărăcimea care — oricum — e mai deprinsă cu strămbătățile, cu bolile și greutățile vieții.

Indemnăm cu toată stăruința să se facă comitete și să se strângă bani de ori unde, numai cu regulă, cu aprobare și control,

ca să nu intre banul strângătorilor pe mâna celor cheltuitori, lacomi și fără de lege, cari sunt în stare să ciupească, până și dela bolnavi !

În alte țări, de mult s'au adunat cu milioanele fonduri și s'au clădit sanatorii, unde au fost duși ofticoșii, de nu mai umplu pe cei sănătoși.

În America un bogătaș, numit *Rockefeller*, numai cărți — în care se dau lumii sfaturi cum să se păzească de tuberculoză — s'au împărțit din banii lui, în valoare de 5.000.000 de franci fran-



Fig 18

cezi, ceea ce înseamnă cam 30 milioane, în lei de-ai noștri.

Acolo, în America, s'au întemeiat societăți de asigurare care cheltuesc strașnic de mulți bani cu paza și ocolirea ofitei, precum și cu tămăduirea celor atinși de această boală.

Acele societăți sunt bine încredințate că ofita se vindecă, de aceea și fac asigurări împotriva acestei boli ; altfel, dacă n'ar avea încredere în vindecare, n'ar primi bolnavii în societate și n'ar face asigurare.

În Italia este o lege care silește pe toată lumea să se asigure contra tuberculozei.

Ce minunat de bine ar fi să se facă și la noi o asemenea lege !

I N C H E I E R E

În puține vorbe, încheiu cele spuse până aici :

Oftica sau tuberculoza se iscă din niște vietăți neînchipuit de mici, numite microbi, cărora D-rii le zic *bacilii* lui *Koch*, după numele descoperitorului. Microbii trăiesc și le merge bine ori unde este murdărie, aier stricat, lipsă de lumină și de soare, precum și în trupurile slăbite de alte boli, slăbite de beție, de petreceri nebunești, de traiu rău, ori hămesite de foame.

Pe microbi îi mănâncă globulele albe din sânge, ori îi țin grămădiți și închiși în ghinduri și'n alte locuri ale trupului, unde stau la gazdă liniștiți, până vine o nouă molipsire, ori o pricină care slăbește corpul, dar priește microbilor; atunci microbii scapă dela strâmtoare și, ajutați și de molipsirea cea nouă, pornesc boala. Oftica este boală molipsitoare sau lipicioasă. Molipsirea se face atunci, când rănila sunt deschise, așa încât împrăștie microbi. Molipsirea se mai face și prin: strănutat, scuipat, sărutat, răsuflat colb cu microbi și în alte chipuri, arătate în această carte.

Această boală nu se moștenește dela părinți, cum se moștensec — bună oară — frențele sau „cel perit“; de asta copiii din părinți ofticoși pot fi feriți de această boală, luându-i dela naștere și dându-i de suflet unor oameni, găsiți sănătoși de către doctor, ori dându-i la mână (doică) sănătoasă, să-i crească la o parte, fără să vină de loc în atingere cu părinții și nici cu, alți oameni ofticoși sau împrăștietori de microbii ofteiei.

În cele dintâi zile, după naștere, să se *hultuiască* (vaccineze) *împotriva ofteiei toți copiii*, fără greș, fără scutire, fără iertare. Vaccinarea aceasta să se repete după atâția ani, cât zice doctorul. Să învățăm copiii cum să se ferească de molipsire.

Fiecare om — spre a nu ajunge tuberculos — să-și petreacă vieața în mare curăție trupească și sufletească, fără beție, fără colb, fără fumat, fără sărutat, fără alte năravuri rele, fără patimi urâte

și ferindu-se de cei ce strănută, tușesc și scuipă urât. Să trăiască în casă sănătoasă, în aer curat, cât mai mult afară la câmp, la pădure, la soare, ori măcar să se preumbe câteva ceasuri pe zi la aer curat. Să facă muncă potrivită — nu peste puterile omului — și să aibă mâncare sănătoasă, la timp primită și îndeajuns.

Este mult mai ușor de ocolit boala, de cât de lecuit. De offică ne putem păzi și feri ușor, împlinind sfaturile din această carte, păzindu-ne de prostie și fără să tănuim boala.

Ofița, declarată din bună vreme la doctor specialist, — este pe jumătate lecuită.

Și dacă s'a îmbolnăvit cineva de offică, să nu piardă curajul, nici nădejdea; ci să se caute în pripă, după cum scrie în această carte și după povața doctorului din apropiere; — să nu se ia după sfatul babelor, nici după a celor ce se dau drept doctori. Dacă boala se înrăutățește, bolnavul să se ducă la un medic *iscusit în boli de plămâni*, la un *preventoriu*, la un *sanatoriu*, la un *spital anume pentru tuberculoși*.

Bolnavul trebuie să aibă răbdare, să nu se *lehematuiască* (plictisească), nici să nu se supere că *cheltuește bani* și pierde vremea (2—3—4 ani). Pentru sănătate, omul trebuie să dea totul, că *sănătatea este scumpă ca și vieța*.

Să nu se ia după cei ce n'au încredere în doctori și'n spitale.

Să primească și să cumpere medicamentele date de doctor — așa „rele“ la gust cum or fi; — să primească aplicarea *pneumotoracelui*, care, dacă este bine și cinstit aplicat și supravegheat dela începutul boalei, aduce vindecarea la 60 din o sută de bolnavi; prin urmare și bolnavului nostru.

Bolnavii se pot vindeca și acasă la ei, făcându-li-se pneumotorax la dispensar sau spital. Pentru a se putea curarisi acasă, trebuie însă să aibe aer curat și hrană bună; pentru aceasta din urmă fiind ajutați de Societăți, luând medicamente și păstrând celelalte reguli.

De cumva bolnavul s'a dus prea târziu să se caute, ori n'a respectat și n'a ținut întocmai spusele doctorului și boala i s'a înrăutățit de tot, atunci să alerge la operația medicului specialist, *știind că și cu operația făcută bine se poate vindeca*.

Căutarea grabnică și bună, ținerea (aplicarea) întocmai a sfaturilor, luarea medicamentelor prescrise de doctor, pneumotoraxul, aerul curat, hrană bună și deajuns, iar la nevoie operația — toate acestea lecuiesc offică.

Însă cel mai de seamă mijloc de a scăpa de această grea boală este paza veșnică a omului sănătos, să nu se umplă de oftică delă cei bolnavi de mai înainte; pentru că după cum am mai spus, este mult mai ușor de păzit de cât de tămăduit.

Paza bună trece primejdia rea.

Păziți-vă sănătatea, că este cea mai scumpă comoară de pe lume! Avera de pe lume nu prețuiește nimic, dacă nu-i sănătate.

Intr'un trup sănătos, este și o minte sănătoasă.

Înceind această cărticică, urez ascultătorilor și celor ce au citit-o :

*Să le dea Dumnezeu sănătate,
Că-i mai bună decât toate!!!*

