

117
1251

30

E. Mišetovićka

У БЕОГРАДУ

У ДРЖАВНОЈ ШТАМПАРИЈИ.

1864.

P19 Cp I 292.1

English

Р19 901 292.1

-P

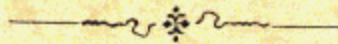
~~2658~~

50

НЕШТО О НЕЗИ БОЛЕСНИКА.

НАПИСАЛА

ЕЛОДИЈА МИЈАТОВИЋКА.



55 2658

У БЕОГРАДУ

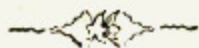
У ДРЖАВНОЈ ШТАМПАРИЈИ.

1864.

390189



ПОСВѢТНО СРЪКНѢАМА.



ПРЕДГОВОР.

Ужас мора да обузме свакога ко љуби Србију, кад погледа у какој се злосретној сразмери у њој умире. У нас као да се природни ред обрнуо наопако : јер у самој ствари у нас умире најмање стараца а највише младих људи ? Најбољу снагу земљи граби смрт — поносили би се да је то смрт на бојишту за част отаџбине, али је то на жалост неплодна, некорисна смрт у постељи ! Нигде се и у ни у једној земљи не плаче и не запева толико — јер у нас смрт доиста боли. Коси младо, нежно и што је најмилије. Србија треба младе снаге, треба деце своје, треба синова, треба људи ! — а жене српске ето у црно — кукају и теше се са „божја воља ! Бог дао па Бог и узео !“ Лепа је то оданост у вољу божју ! Кома се не ће срце потрести кад види мајку на гробу јединца свога где кроз сузе говори : „Боже, нек буде твоја света воља !“

Али....

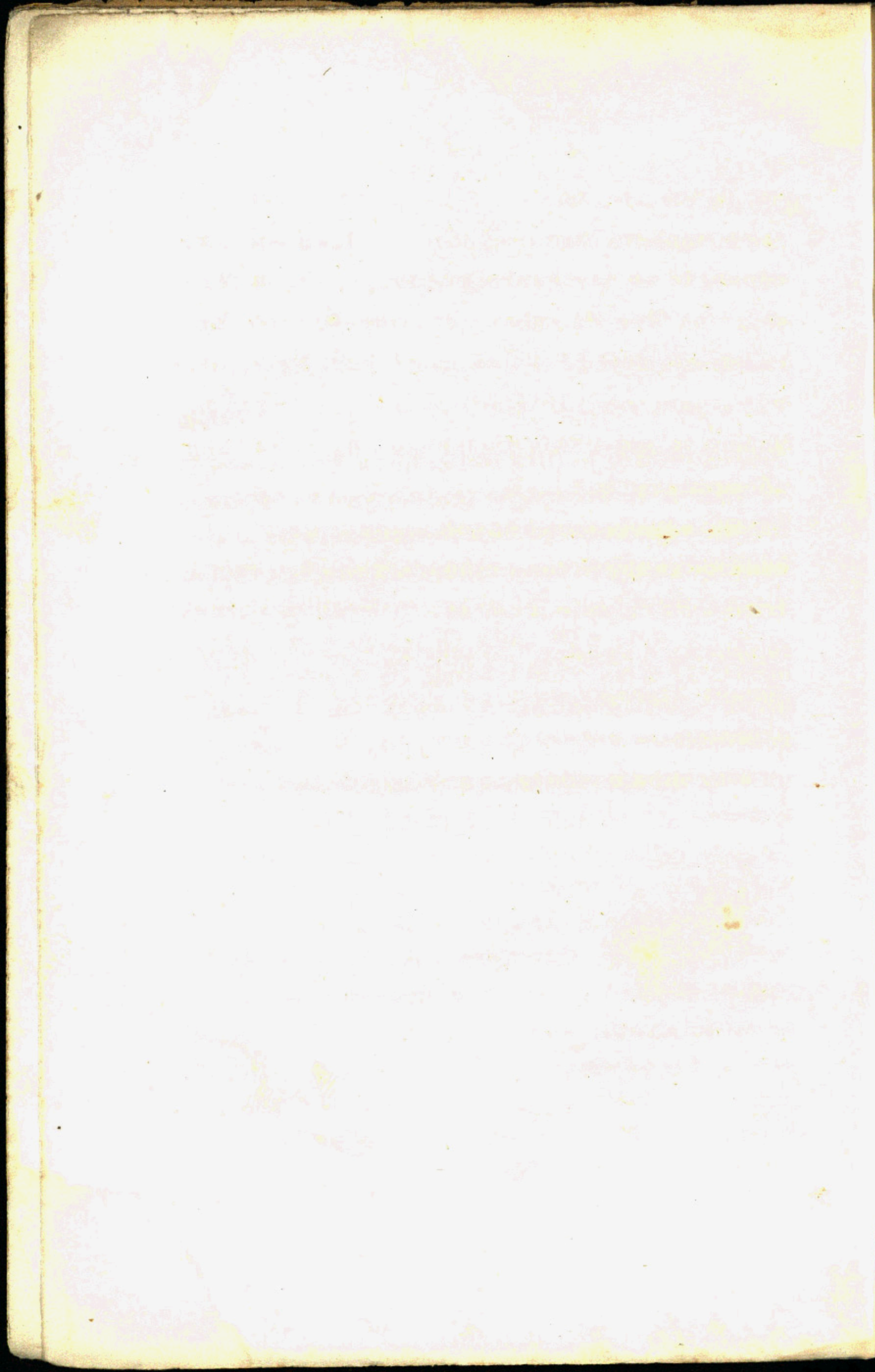
Али ево нико нема да се запита за што се то у нас толико умире ! Још мање је кушао ко да одговори на тако питање. Знамо једног честитог родољупца, који хладним бројевима озбиљно показује и потврди жалосну истину — али његов посао и његове речи као да остадоше „глас вапијућег у пустињи !“ Многи и многи наши мужеви којих би се време корисније за земљу употребити могло, проводе га разговарајући се о — политици. Зацело ће доћи време кад ће многи видети јасно, да је то рђава политика по којој се, за љубав нечему што лети, заборавља стварна политика солидног напретка а пре свега политика доброга здравља !

Ми нисмо узели да одговоримо на оно питање, јер је то посао изван наше снаге. Али размишљавајући о тој ствари и разговарајући се о њој, ми смо дошли до уверења, да што се у нас тако много умире томе је у многоме и многоме криво наше живовање. Особито ми слимо да смо опазили понајвише опасних недостатака при нези болесника. А што је нега болесника у главном посао жена, то смо тиме

имали већ две важне побуде да слободно предамо јавности ове неколике листове које смо написали по знаменитој књизи „Notes on Nursing“ од Мис Најтингалове, оне честите Енглескиње, која је својом вештином, оданошћу и сестринском љубављу према болесницима задобила у војничким болницама на Криму име „белогa анђела.“

Не мислимо књижицом овом никоме да се наметнемо за учитеља. Написали смо је у чистој тежњи да се даде повода озбиљскијем размишљавању и тражењу начина како да се у породицама здравље осигура. Задовољни смо ако будемо дали мигове где што треба поправљати и на што особиту пажњу обраћати ваља.





Књижица је ова посвећена Српкињама. Жена је најприроднија нудиља болесничка. Њезина је нега најнежнија, најусрднија, најмилија, најбоља. Сетите се шта чини мајка којој је јединче болесно! Њезина се нега и њезина брига подиже до јунаштва, које човек мора да поштује и да му се диви. Љубав и оданост — то је јачина женина.

Неговање својих то је природни посао женин.

Два пута је то светији посао у српској кући, где је породична свеза тако лепо утврђена, где се мајка толико поштује, сестра толико љуби, муж и поштује и љуби, где се све најпосле савија на рођено огњиште, на којему жена чува пламен да се не угаси. Ко завија рану Црногорцу, него његова жена? Ко ће да надгледа Србина него његова жена! Ми немамо многих и великих

болница, као што то има у другим државама. Коме ће Србин него кући својој и жени својој, јер где је боље него у својој кући и ко му је бољи, вернији и љубазнији пријатељ од жене његове?! Чудно је то и лепо како је душа народна исписала у песми оно што осећа и мисли о позиву који Српкиња има! Кад је пало српско царство и кад се никога мушког није видело, јер је све мушко изгинуло, онда нам песма показује на Косову „Косовку девојку“ што иде по том крвавом пољу те јунацима ране пере и превија. Као звезда вечерњача што се покаже на мирноме небу кад сунце зађе!

Да породица изврши свој посао треба да живи; да живи треба да су јој чланови здрави, а здравље им зависи поглавито од тога, како негу имају. Како је кућа средина око које се више или мање сви чланови породице врзу, то здравље зависи највише од тога како се у кући живи. У кући се живи онако какав је ред у њојзи а ред је онакав — кака је домаћица. Тако од домаћице зависи ако и не у свему али у врло многоме здравље породице целе.

Жене треба добро да промисле о овој ствари. Није то мали посао који им је природа одредила. На њиховој је души велика

одговорност, а опет што је већа одговорност то је већа и част. Да жена испуни свој посао тако како ће је овде на земљи обасути част од стране света, није доста да је она готова да с најусрднијом љубављу чини све за здравље својих, него она треба и да *уме* то да чини. Колико је малене деце досад пропало не с тога што им мајке не би дале од своје душе, кад би знале да им је то лек, него што не знадоше шта ће и како ће? Колико пута опет пропадне болесник што му нудиља с најбољом вољом да му помогне даје нешто, што је у самој ствари сасвим зло?! Као што ћемо у овој књижици имати прилику да помињемо, често најмања оскудица у нечему, што се иначе лако и не опажа, може да разори здравље и живот. Што нам млади људи умиру, томе није криво њихово живовање у те године, него њихово живовање можда од тренутка кад дођоше на свет као деца. Је ли могуће да се у нас живи преко 60 година кад радимо ево овако: дете чим се роди, утрпамо да се већ од пелена, душека, јастука, и т. д. и не види; кад у колевци спава покријемо му лице вуненом или свиленом марамом, запушимо уз то добро прозоре па прегрејемо собу, стегнемо га у повезе да не може

да се макне јадниче и како чудо још с њиме не чинимо; оно се гуши испод мараме оне у поквареном ваздуху, зној га спопада, од муке и врућине јецка и уздише а ми мислимо то је баш добро; носили смо га може бити по снегу пола сахата далеко у цркву да се крсти, тамо га отпачамо из перјаних јастука па извучемо голо нато а топло и разгрејано детенце у хладној каменитој цркви, да га свештеник полије водом, сам црквењак зна како угрејаном; купање и брисање детета није баш свакад точно и уредно; нити га хранимо уредно нити му дајемо да спава уредно, за љубав не знам какој прији тргнућемо га из најслађега сна и т. д.; а кад је дете већ мало поодрасло онда осим што остаје да спава и да живи у поквареном загушљивом ваздуху, још је изашло из реда купање и једва да се умива јадно и жалосно; пође ли дете у школу онда је све горе: осим што спава завучено под покривач још мора да проведе 4—5 часова на дан у соби где има стотину друге деце, у соби која се највише два пут преко недеље чисти, у којој је ђубре до колена, у којој се по блату и прашини лети просипа вода а зими се опет прегреје, у којој у незгодним клупама деца збијена и укру-

ћена имају да подносе муке као какви заточници; кад дођу из школе па су као деца рада да се мало макну по чистоме ваздуху ми одмах вичемо: „куд ћеш по сунцу“ или „куд си нагао по ветру“; уместо да им сами начинимо у башти или у авлији справу за гимнастику ми их карамо, ако се по природноме нагону хоће мало да кроче; тако у врућини, зноју, труломе ваздуху и стези одгајимо децу до 16-сте године па онда — онда на један пут стега већ не може ништа, а мајка се још и поноси великим дететом својим, па га ето пустимо да чини што год хоће, набијемо му, може бити још да отац не зна, цепове грошевима ако не цванцикама, па онда нека иде ако хоће и целу ноћ нека пева и ускличе! Или их може бити онако неискусне, онако невеште онако слободе жељне пустимо у широки — покварени свет од западне Европе! Нека нам каже ко, је ли чудо што нам млади људи толико умиру?!!

Из овога што овде наведосмо може се видети да има много и много да се у нашој кући поправља. Али право да говоримо не можемо све захтевати од саме жене. Шта може и најуреднија и највештија и најбоља жена у кући онако сазиданој како су

наше, које под руком наших из Турске мајстора изникну из земље као оно печурка за једну ноћ! Шта могу ја у кући где нити има доста светлости, нити сухоте, нити промахе (или је опет има и сувише)?! Шта може и најчистија домаћица кад јој комшије просипају помије пред кућу и испод прозора?! Шта може и најбоља куварица, кад јој се из нечистих касапница (ни име им није чисто!) пошље упљувано месо? Колико се пута наше жене не учине прави дунђери те преко целе зиме праве блато и лепе испуцану пећ само да не пуни собу димом? Колико се пута у по ноћи не диже из постеље цела породица те с карлицама, тепсијама и другим судовима трчи на таван да их подмеће да киша не цури у собу на постељу! Могли би вас дан ређати незгоде, које долазе од прилика што су изван круга женине помоћи. Али их наши читаоци и онако знаду и доста је да им напоменемо овде једну па да нам кажу десет. Све то све јаче виче да је потребна реформа. Како ми мислимо ни једна нам политична реформа не ће помоћи док не почнемо да реформишемо сами себе, почевши од нас и од наше куће!

Враћамо се опет нашим женама. Српкиња треба по дужности и по љубави да се послужи свачим, што јој може помоћи, да лакше и сигурније сачува здравље својој породици. Али не мислимо да иде да пита бабе и врачаре, него да гледа да проучи што природа сама хоће. Кад се жена читањем и писањем послужи да што боље изврши свој задатак у кући, онда се не ће наћи ни један човек који би толико ограниченога мозга био да доказује, да жена не треба да уме читати. У кући се родитељској не може све видети и научити што треба за живот. Нова времена долазе па нове и потребе, нове и прилике. Добро је и благо ономе ко може да се у невољи некој послужи искуством толиких нараштаја, а то може кад чита што се о томе писало.

На послетку да кажемо како ми, желећи да се свака жена негујући болеснике служи потврђеним искуством толиких других људи, немамо ни на крај памети да тражимо да жена буде и лекарица својему болеснику. Најгоре су књиге у којима се казује како траву или како со треба дати болеснику у којој болести. Жена као мајка и као нудиља нека не прелази границу својему послу: посао јој је да негује. Лечити, лек предпи-

сивати и наређивати шта ће се с болесником радити, то је посао доктору. Нудиља има да се брине за онај лек који се ни у којој апотеци купити не може, т. ј. за добру, усрдну и разумну негу. О ономе шта поглавито спада у посао нудиљи, о главним стварима неге болесничке говорићемо ево овде. —



I.

Чист ваздух и топлота.

Жив човек дише. Ваздух што улази у плућа чисти крв. Али кад он није чист, то јест кад је у њему поремећена природна сразмерица кисеоника и азота па још ушли у смесу којекакви гасови: онда ваздух не може да изврши како треба свој посао у плућама, а кад не ради како треба, он ради наопако.

Прво је правило при нези болесника, прва и последња ствар на коју нудиља треба да пази, прво и понајпрече болеснику, без чега све друго што му чините не вреди готово ништа, то је: *удесити тако да је ваздух којим болесник дише онако чист као и ваздух на пољу.*

Па опет, на што се мање пази, и гледа, него на ово!

Понека нудиља која би и хтела да болеснику набави чиста ваздуха, не зна како ће! Отвори понекад врата која воде у кухињу где се јело готови, или у собу где се

једе, или у ходник где се пере итд. Овако се управо трује ваздух а не поправља и не чисти. По неки се пута опет отвори прозор који води на двориште или авлију; али кад је ова тако ограђена да ветар не може по њојзи да дува, онда је и њезин ваздух устајан и бајатан дакле нездрав.

Ваздух какав је на пољу може се само с поља добити. Стога нека се отвори прозор који на поље води. Прозори и јесу начињени да се отварају а врата — да се затварају.

Обично се боје да ће болесник озепсти кад се прозор отвори, јер обично мешају промаху собе с разхлађивањем. Али се у собу може набавити чиста ваздуха а да се не разхлади. Треба само болесника добро покрити чистим покривачима, или ако је нужно да се сасвим топло држи, онда угрејати му цигљу или још боље врућу воду усути у стакло па му метути под ноге.

Болеснику који се опоравља, долази обично после по дне соба нешто тескобна, затворена, чини му се да је у њојзи нека мајина. Понека нудиља баш тада не би ни пошто пустила да се прозор отвори. Г-ђца Најтингалова на против прича да познаје једну од по најбољих болница у Енглеској,

у којој поред толиких тешких болесника прозори се никад не затварају осим — кад доктори долазе да обиђу болеснике; али чим се врата за њима затворе одмах се и прозори отварају. Зацело, кад се само болеснику поклони друга потребна нега, прозори се слободно могу отворати и то не само два пута преко дан за неколико тренутака, него ако хоћете и два пута свакога сахата.

Није добро да се болесници међу да леже у собама, у којима се дотле становало није, које су све једнако затворене, па још особито ако се у њима оставило било воће да се чува или ако је нехотице што остало што се уплеснивити може, или је то била некад оцаклија па је киша нападала те соба има задах на пепео, угљен, чађ итд. У таким се собама таман може лако добити црвени ветар, мале богиње, дифтерија или још и друго што. Децу не би требало ни по што остављати да ту спавају.

Сваки може лако опазити како ноћу а особито из јутра док се прозори не отворе, соба у којој се спава има особити тежак и немио задах. То је што се испаравањем, знојем, дихањем онога који ту спава, ваздух покварио. Можете мислити лако, је з

кад човек спавајући мора по неколико часова да дише овако покварени овако трули ваздух, кад мора у најнежнији и најважнији орган да узима пару, коју је тело већ један пут као непотребну и штетљиву избацило. Учени људи доказују да половина болести, од којих се најобичније пати, долази од туда, што се спава и дише у поквареном ваздуху, па од колике би вредности било да је то друкчије!! Зашто да се и преко ноћ не пушта у собу где се спава онако чист ваздух као што је ван? Али зато ваља да има довољно отвора, којима ће покварен ваздух излазити и довољно отвора којима ће чист ваздух улазити; ваља имати добре димњаке, отворене прозоре, ветренице; око постеље не треба да има никаквих затворених завеса, не треба заклопа ни завеса на прозору, једном речју не треба да има ништа што би сметало а све да има што би помагало да нечист ваздух лако и слободно одилази а чист лако и слободно долази.

Многе нудиље мисле, само док је болесник у постељи ваља га утоплити што може више бити, а кад устаје, онда га остављају готово без икакве неге. А управо се најлакше озебе кад се устане из постеље, јер

је тело још топло, нежно, а пори раширени. Она иста топлота, која је болеснику док је у постељи таман како треба, може га кад устане из ње разхладити па да још горе у болест падне. А лако је се уверити да колико је год болеснику потребан чист ваздух, толико и топлота. Где се не пази на ту потребну топлоту онде ће последица бити ако ништа више а оно то, да се грозница поврати.

Од свију начина угрејати болесника најгори је угрејати га његовим сопственим дихањем. У понеким је војничким болницама рђав обичај запушити добро све прозоре па загрејати собу управо паром болесничком. Као да не маре ни мало, што ће јадне болеснике оставити свима опасностима, које од поквареног ваздуха долазе!

Добра нудиља брижљиво ће се старати, да се болесник сачува да не губи јако своју животну топлоту, особито кад је од дужег времена болестан или кад му се болест повраћа. У таким приликама болесник има већ по себи много мање животне топлоте него кад је здрав, па кад га напрегнете да се што више сам својом топлотом угреје, онда тиме животна снага може јако да опадне, ако не још и да се са свим изцрпи. У

овакој прилици треба нудиља од сахата на сахат и управо од минута на минут да пази како је болеснику. Ваља особито од часа на час да руком огледа, да ли му нису ноге хладне, па ако опази да јесу, онда одмах да гледа да их угрејаном цигљом, стаклима напуњеним врелом водом или топлим фланелом опет угреје. Ако је потреба нека се тада и пећ наложи или већ наложена боље подложи. Често је болесник у последњем тренутку изгубљен бивао само с оскудице овако просте и малене пажње. Узалуд ће му нудиља давати лекарију или вино или тако што, кад он малаксава само што му нема да га мало споља угреју. Овако што може бити у свако доба, па и у сред најтоплијега лета. Још најобичније подилази болеснике та злосретна хладноћа пред зору, кад у 24 сахата топлота у ваздуху најниже стоји и кад управо престају последице од онога, што се прошлога дана узело. А и онако се може разумети да болесници и слаби људи највише пате од хладноће пред зору; у јутру много више него у вече. Животна је снага тада много слабија. Ако је преко ноћ ко имао грозницу с врућим рукама и ногама, онда ће тим пре пред зору осећати хладноћу и језу. Али ну-

диље, као што је до сад било обично, седеће по целу ноћ уз болесника и грејаће га, а пред зору ће га оставити, дакле баш онда кад је њему највећа потреба.

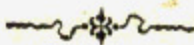
Најбоље је у соби, кад може бити да у њојзи гори ватра а прозори да се отворе. Него наравно кад је на пољу сасвим хладно а у соби топло или треба да буде топло, онда би било непаметно тако што. Мимо-гред да поменемо: малену је собу много теже промахнути без јакога ветра него велику. Да се ваздух чист одржи треба особито пазити да се пећ, или ако је то оцаклија, да се ватра не пуши, треба да нема ни мало дима. Тако не треба у соби ништа влажно сушити, ништа не држати што има јак задах. Особито ни по што дечије пелене не сушити уз пећ!

Добра ће нудиља свако јутро, ако болесник може само да устане из постеље, превртати ову, а простирке, покривач и друго, оставити на ветар да их добро пробије.

У болести све што болесник пљује или баца нездраво је па дакле опасно. С тога тако што треба одмах из собе уклонити. О томе не би било вредно овде ни говорити да се тако често не догађа, да болесник а

уз њега и други у соби морају сваку нечистоћу да подносе. Ноћник без покривача не треба нигде да се држи. Оваки су судови најбољи од печене земље па глеђени сани. Сто или долап, у којему треба да се заклопљени држе, нека је од доброг тврдог дрвета, добро углађен или бар масном бојом или фирнисом превучен. Веома прозно дрво, или сто необојен и неофирнисан, него који се даје прати и рибати, не ваља за овај посао.

Најпосле треба споменути да мириси, којима се обично собе каде, нису увек здрави и могу пре шкодити. Један је славан доктор добро рекао: кадила су врло добра потреба, јер вас терају да одмах прозоре отварате!



II.

О здравим становима.

Има пет главних ствари што су преко нужне, па да је стан некакав здрав. А ево шта: 1.) чист ваздух; 2.) чиста вода; 3.) добри олуци да одводе ђубре и помије; 4.) чистота; 5.) светлост. Без овога ни један стан не може здрав бити, него ће управо бити у толико нездравији, у колико нечега од ових пет потреба нема.

1) Кућа треба тако да је саграђена како ће спољашњи ваздух лако допирати моћи до сваког кута у њојзи. Наши дунђери мало пазе на то. А многе газде и зидају куће само тако, како ће што више кирије вући, не ма рећи што ће кирајције уз кирију и докторе плаћати морати. Наши су људи често у невољи да не могу много станове бирати; али камо би срећа била да се у грађевинску комисију одреди и какав санитетски званичник и да се мало строжије пази, како се и где се што зида! Не би то била повреда личне слободе, него шта више корак у интересу личне слободе већине народа.



2) Чиста је и здрава вода тим потребнија, што иде непосредно у тело човечије. После ваздуха вода је управо најјача потреба човеку. А какву воду по некад не пијемо поред толиких згода од саме природе да можемо ако хоћемо само добру воду пити! Треба се само сетити како су нам по некад канали што доводе воду проваљени па тако остављени да у њих пада свакојака нечистоћа. Особито би рекли, да је за Београд преко нужно, да се водоводи и чешме солидно уреде. Људима, који би ову ствар можда олако узели, напомињемо, да највећи део заражљивих болести, редних грозница итд. долази лети управо с рђаве воде.

3) Особито гледати ваља да се олуци добро саграде и уреде, да трулеж из њих не трује људе. На ово се у нас још најмање пази. Треба ући само у наше куће па погледати где се трпа ђубре и куда се сипају помије. Није ни за око добро погледати наше олуке а још је горе дихати ваздухом, који је наравно пун заразе. Помислите само кад на овакав дрвени, испуцан, помијама исполиван олук припече сунце, какав је онда задах у целој кући! Треба те олуке уредити тако, како ће вода и друго што се

у њих баца одмах отицати у главни канал а и овај тако начинити, да се у њему никаква нечистоћа не задржава, јер чим се ова заустави па је канал још и онако рђаво сазидан, одмах се развијају из трулежи гасови, о којима не треба много доказивати да су штетљиви и колико су штетљиви. —

Нездорово је канале проводити одмах испод кућа. Где се тако ради, онде кад деца добију богиње или врућицу или још друго што, не треба много разбијати главу где ли су то била те их навучоше на себе, јер им је ето извор одмах испод себе, у којој се станује.

4) Ако вам није чистота у кући, ако се домаћица сама не стара да нема ђубрета и у опште нечистоте по кући, онда је од слабе фајде отворати прозоре и промахивати собу, јер је лако разумети, да ће се ваздух опет нездравим задахом напунити, чим их затворите. А кад вам је ђубре испод прозора од куда ћете добавити чиста ваздуха?! У кућама где не влада чистота не треба се ни мало чудити што су деца, особито док су још нејака, болешљива и слаба. Чудити се само ваља, како се така деца до снаге однеговати могу!

5) Кућа у којој нема довољно светлости, где је дакле мрачно, не може бити здрава, јер не може никад бити сасвим чиста нити може кроз њу чист ваздух промаховати. Где нема светлости тамо не може ни цвеће да напредује. У тамним кућама деца закржљаве и краставе их болести лако заразе.

Још ћемо троје споменути, што чини много да је здраво или нездраво у некој кући становати. 1) Домаћица нека не мисли да није потреба, да сама собом погледа сваки дан у сваки кут своје куће, јер кад се она сама не стара да јој је здравље у кући, куд може то тражити од млађих својих, који су више или мање туђини и ту тек за време?! — 2) Нека не мисли да није потребе промаховати, чистити и сунчати собе, у којима се станује; тиме би показала да не разуме прве основе, који су нужни за здравље и начинила би читав извор болестима у кући својој. 3) Да не мисли да је доста отворити само један прозор, па да се соба промахне. Г-ђица Најтингалова приповеда ово. Ја сам видела по великим и лепим приватним кућама онако исто ружних болести као и у најгорој јавној болници. У једној такој кући свој чељади искакаше пликови

по прстима те нокти одпадале. У кући се не моглоше никако досетити како то и од куд то, али ево од куд. Понајпре олук у који помије сипаху није био саграђен како треба а у кући беше обичај отворати врата широм да тобож пусте у собе чист ваздух, а прозоре не би никад и ни по што отворили. Даље се у тај олук просипала и свака друга нечистоћа и ноћници се никад не испираху; кад су собе рибали и прали узимаху у место чисте воде прљаву и нечисту; постеље никад не претресаху, собе никад не пајаху, завесе остајаше до века пуне прашине, патос никад не чистише а собе у којима не становаше никад и не отвараше. У тој истој кући видела сам једнога лета само три случаја болничке пијемје, један случај флебитиса и два случаја јектичавог кашља, а све то с покварена ваздуха! Јест, Бог учи и онда кад људи не ће да уче. Ето понеко изгуби нокат а понеко живот, а све с узрока који би се лако одклонити могао! —

Често се чудимо како су нам стари дуго живели па и у старости добро изгледали! Али су нам наше старе бабе мање гледале на то, што ми данас тако помодарски зовемо „цуг“, нити су се утрпавале као ми у

лисичину, кадиву и свилу, нити су седеле у затвореним собама, него су биле више на пољу, лако одевене, чисто се носиле, чистоту свуда волеле, радиле, преле, здрава јела кувале, више воде и чистије воде трошиле него што то ми данас чинимо....

Још ћемо да споменемо, да је с и једне друге стране зло отворити врата на соби болесниковој; јер не само да је зло по болесника, него није ни за укућане здраво да дишу свуда у свакоме крају од куће поквареним ваздухом из собе болесникове. А за болесника је наравно још горе кад му на соби отворе и прозоре и врата док је у целој кући све друго затворено, јер ће тада још сигурније поћи нечисти трули и угрејани ваздух из свију крајева да кроз собу болесникову на поље изађе.

Још једну реч да кажемо о „приљепчивости“, од које се толико пута толико плашимо. Обично се држи да су мале богиње најприљепчивије, т. ј. да најлакше прелазе на другога који с болесником у додир дође. Које с тога а које да болесник као не озебе утрпају га аљинама па затворе прозоре и врата или још добро наложе и пећ. Кад се тако ради онда су богиње наравно приљепчиве. Него је у неким крајевима свет по-

чео другчије да ради. Не утрпавају сад бо-
гињавца толико, него шта више отварају
лепо прозоре, а од то доба све мање има
примера да су богиње приљепчиве. Али што
се тиче других ствари и других болести,
као што је грозница, врућица, оспе итд. у
томе и данас не мислимо другчије него наши
стари. Мислећи да је нека болест приљеп-
чива људи више чувају и гледају себе него
болесника, те се тако јаднику по некад ни
најнужнија нега не даје. До каквих рђавих
последица може довести овако мишљење
о приљепчивости болести најбоље се види
из онога, како су неки доктори у неким
европским војничким болницама радили.
Јадни болесници морадоше се давити у по-
квареноме ваздуху и трпети сваку оску-
дицу, а господа доктори кад дођоше тобож
да их обиђу и не долазише им близу него
из далека на очалин гледаше им језик и
како иначе изгледају!!!

Права нудиља не мари ништа за приљеп-
чиве болести; она и не зна за њих него само
тако кад хоће да их предупреди. Чистота
и чист ваздух најбоља су средства против
сваке невоље, које би неко негујући друге
допасти могао. Паметно и човечно него-

вање болесника најбољи је лек против приљепчивости.

Обично се у народу мисли да деца морају да препате неке болести, у које ређају оспе, велики кашаљ, по негде и врућицу итд. управо као што морају да претуре зубњу грозницу: али кажите ми молим вас, за што као деца морају да болују од таквих болести? Е, рећи ћете, па ко ће опет децу да сачува да на њих не пређе која од тих болести; друга деца имају оспе па и моја! Али кад би децу сасвим чисто држали, кад би вам увек у собама чист ваздух био, мислите ли да би вам и онда деца баш морала да болују.?!!!



III.

За шта нудиља има још да се постара.

И од најбоље неге може по некад да не буде никаквих скоро последица, кад једнога нема а то је: кад нудиља не зна све за шта јој се ваља постарати, или кад не зна како да уреди, да болесник има сву негу, коју има док је она уз њега, и онда кад она уз њега није. Јер најпосле и најпрснији пријатељ не може да баш увек и непрестано буде уз постељу болесникову, а овоме је опет прека потреба да има непрестано добру и усрдну негу.

Наравно из књиге се не може научити, за шта се кад постарати ваља, јер каквих прилика нема у животу! Свака болест, свака кућа, сваки дан управо иште нешто друго, па се не може казати: „спреми то и то па буди без брига! болесник ће ти у ма којој болести и у ма којој прилици имати све што нега дати може.“ Него ми хоћемо овде да кажемо, како свака нудиља кад већ мора

за неки сахат или за неко време да остави болесника, треба да мисли и да се запита: е ја морам сад да идем а вратићу се можда тек пред ноћ, сад шта може бити са болесником за ово време док ја нисам узањ? Њему треба и после чиста ваздуха и треба точно да узима лек! Треба му мира и тишине и чистоте и све што му је требало док сам ја овде а не дај Боже, може се што и догодити.“ Тако нека на свашта помисли и све уреди тако како се болесник не ће моћи потужити.

Честита нудиља не ће ни сама моћи пустити свакога, ко само дође да походи болесника, нити ће му казивати гласове, који се чују а који га могу потрести, нити му давати писма која га могу у узбуђеност довести. Увек је преко нужно да се штедљиво чува сваки тренутак живота болесникова, па је преко свега опасно довести га у немир и раздраженост.

Али је с друге стране тако исто опасно оставити га у неизвесности кад нешто очекује, не треба га пустити да страхује за што, да стрепи, јер је то по себи већ права грозница: ваља се чувати дати му повода к нестрпљивости и сумњи а особито не дати му да опази што би могао зло истумачити

по себе. С тога је добро да нудиља увек болеснику искрено каже, кад за што мора од њега да иде. Главно је да болесник има пуно поверења у нудиљу своју, а ова треба то да заслужи усрдном оданошћу и искреношћу својом.

Кад би свака нудиља знала само, колико се и колико несрећа догађало само за то, што никога није било уз болесника, онда не би ни једној ако је се болесник доиста тиче, пало на памет да га остави сама. А особито је управо грехота оставити малену децу саму. Него треба да кажемо да све несреће не долазе управо с тога што је нудиља отишла, него *што никога другог на место своје оставила није.*

Врло се често догађа, а готово је и обично, да се у варошким болницама за ово у опште боље старају него у приватним кућама. Како је напротив у нашим војничким болницама то не знам. Него гђца Најтингалова вели да не познаје ни једну војничку болницу, где би нега у овоме погледу добра била, па шта више, потврђује она сасвим свечано, да јој је познато како је много људи, особито који су лежали од врућице или којима је крв пуштена била, померло у овим болницама само што их оста-

више на пијаним ордонанцима, а многе се још и друге несреће и незгоде догађају у војничким болницама, које у варошким болницама ређе а у болницама где жене надгледају никако скоро не долазе.

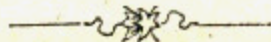
О војничким болницама вели гђца Најтингалова још и ово: „Веома се често мисли и говори да по војничким болницама болесници могу један другог да надгледају, јер мисле: овде обично од 30 болесника једва је један сасвим опасно болестан а оних 29 тек слабо или веома незнатно, па како су беспослени могли би лепо узети да чувају онога једнога; а осим тога веле, војници су навикнути да се покоравају налозима а како ће преко свега тога другар другара радо надгледати, то би они зацело још најбољи били за тај посао! Цела је истина да ће се војници покоравати али није све *хтети* него и *умети*. А ја сам видела, вели даље гђца Најтингалова, како ови другари понекад трзају драгога другара, да човек онога часа душу испушта.“

Него она која је толике болнице сваке врсте видела, не мисли да би добро било заменити у војничким болницама мушкарце надгледаче женским. А то би готово и немогуће било — осим кад је рат. Него би

вредно било да у већим болницама има у свакој великој соби где има много болесника по један главни надгледач који ће пазити да подчињени надгледачи точно и брижљиво врше налоге.

Овде на крају ове главе хоћемо да споменемо нешто што би иначе требало да стоји свуда на првоме месту. Да се болесник негује како треба, ваља да онај који га негује разуме свој посао. Сваки ко ради неки посао треба да га добро разуме, а два пут је то прече онде где разумевање посла може спасти живот човеку. Све друго може мајсторија изумети и направити, само живот не. Бог живот даје а човек треба да га чува и штеди. А одговорност је више него два пута већа, кад се узме живот човечији на душу, како то управо раде они, који узму да негују болесника. Али на жалост није увек лако наћи људи који разумсју свој посао! Туже се већ у велико да је мало добрих и честитих млађих, слугу и слушкиња; цела је то истина, али је истина да има све мање и добрих газдарица. Мисле неке да се кућа сама собом у ред доводи, а још их је највише које не знају како да је саме у ред доведу нити умеју да науче своје млађе. Друге опет неке раде су да нико други не

може кућу у ред довести него оне саме, па из неке чудне поноситости или и зависти не ће млађима да покажу шта им треба и како им треба радити. Али да се не упуштамо далеко! — доста је да свакој жени метнемо на срце, да добро промисли о својему задатку и послу а особито кад је дужност и љубав позову да негује мужа својега кад болује и да бди над децом својом кад у постељу падну, или кад је отаџбина позове да негује људе, који нису жалили живота и крви своје за част и срећу њезину. —



IV.

О тишини.

Свака ненужна вика, а особито онака која може да раздражи болесника, да га доведе да нестрпљиво очекује нешто, веома му шкоди. Него то управо није да јачина лупњаве вређа његов слух, јер има болесника који ће без речи подносити моћи лупњаву качара неког у околини а на против ни по што ни ходање по соби а још мање шапутање. Лако је разумети да испрекидања и неуредна лупњава, цика, писка и шкрипут много више смета; него бог зна како јака али уредна и размерена вика. По болесника је још најгора онака лупњава која га из сна трза. Никада не пустити, то јест учинити све што се може учинити само, *да се болесник из сна не трза* то је друго правило сваке добре неге. Особито ако се пробуди и тргне из првога сна, тешко да после може заспати. Врло је знаменита али опет ствар да се разумети може, што је

болесник пробуђен после неколико сахата спавања више сањив него кад га пробудите одмах после неколико тренутака, тек што је заспао. Јер мука и раздражљивост јачају сами себе па кад спавањем управо као одложите ту муку и раздражљивост за други пут, онда сте зацело више добили него само што је одлагање за други пут само по себи. Тада је већ мање за веровање да ће се мука повратити или бар не ће онако јака бити. Спавање је одмарање а то опет јачање и опорављање. С тога је оно од толике вредности. С тога болесник сметен у првome сну не само да изгуби тај сан него и моћ да може заспати. Ко је здрав па се навикне да дању спава, тај то чини на рачун ноћнога спавања, то јест што би ноћу један сахат више спавао то он одспава преко дан. С болесницима је сасвим друкчије: што више спавају то могу више да спавају.

Врло је немило болеснику кад му пријатељи, познаници, доктори или у опште лица која он очекује стану баш пред врата или у соби до његове те се на глас разговарају а особито кад се о њему разговарају. Он их сваког тренутка очекује да уђу, а овако га очекивање доведе обично у вр-

ло озбиљну узбуђеност и немир; или се напреже свом снагом да не изгуби ни једне речи од онога што се о њему пред његовим вратима говори, а то му понекад за читаве сахате снагу исцрпе. А управо је нечовечно у соби где болесник будан лежи шапутати, јер некако по самој природи болесник хоће да дозна по што по то шта се то шапуће, и ако ништа више а оно га шапутање доведе у немир, сумњу и сграх. Тако га исто узнемирити може кад се по соби иде као кад се нешто краде, кад се иде на прстима, кад се знацима говори, нешто полагано и кришом ради итд. Лаган али постојан корак, који се може познати да не стрепи, и рука која се с пажњом маша за ствари али која не дркће нити крије што; то је што се иште у соби болесниковој. Полагано ићи да се не чује још није учтивост, као што неки мисле, него се са учтивошћу слаже природан корак а опет који не лупа много. Лупњава преко нужде и невоље може само да се зло протумачи и може само да погорша стање болеснику као што је већ горе казато, а особито ако је он у заносу.

Мислимо да можемо овде с пуним правом да говоримо против ношава женског

од нове моде. Кринолини, нова обућа, тешке хаљине, све то што најпоследње може бити да лепо изгледа на улици и у којој сали, чини те жена не може да буде добра нудиља болеснику, јер се не може лагано а опет живо покретати особито у соби, која је мало тешња или у којој има много лакога намештаја, који се лако оборити може. Зацело кринолини, дугачке, тешке, уштиркане хаљине треба да се истерају из собе болесничке јер ће иначе они затворити женама те собе, у којима им је сама природа место одредила.

Много пута болесник не може ни по што да подноси нудиљу неку, па се здрави људи чуде као за што то и кроз што то. А оно можда ни кроз што него што јој обућа шкрипи, или јој хаљина шушти, или што се намазала неким зејтином или што се иначе намирисала — све то чему здрави најпоследње не ће замерити али је болеснику тешко подносити. Неспретне хаљине у нудиље могу само учинити, да и поред најбоље воље своје да нежно болесника послужи не може то, него ће или да се преко дуге хаљине спотакне и посрне кад је највећа брзина нужна, или ће да обори што или ће при најмањем окретању да шушти итд. А може

се што и горе и црње догодити. Колико ли је жена већ досад изгорело за љубав криволину? Па зар и болесник уз своју нудиљу а без своје кривице да дође у опасност да изгори?!

Добра ће нудиља гледати да врата и прозори кад се отварају и затварају ни мало не шкрипе. Познато је како је такав шкрипут немио и здравим људима а камо ли болесним. А особито ће се постарати да спољашње прозоре добро утврди, како не би лупарали ако би одкуда искрснуо ветар какав. Не треба да чека да је болесник замоли да то учини, јер каква би то онда нудиља била? Па онда има највише болесника којима је тешко да кажу то, не ће да се потужи као да не би нудиљу увредио; има их који ће ноћ за ноћи провести да не може горе бити, само што не ће да кажу нудиљи, да је нешто заборавила да спреми и да уреди.

Кад већ болесник мора у постељи да врши неки посао или кад му тим послом ваља примити походу неку: онда нека се не показује да се то мора брзо и хитно свршити, не треба да се показује нестрпљивост и жустрост нека, јер ће и сам болесник нестрпљив постати. Него нека човек који

дође да га походи седне лепо поред њега и нека се влада тако како ће болесник опазити, да му није нужда јако напрезати своју памет и журити се казивањем, наређивањем и одговарањем. Јер кад човек који га походи не ће да седне него стоји, онда управо тиме каже: „дед казуј брзо што имаш, није ми до седења!“ а то може тако да раздражи болесника, да га и најмање напрезање може сасвим да изцрпи те да изнемогне.

Кад већ седнете уз болесника, онда седите тако како не ће имати муке да вас гледа у лице и да не мора окретати главу. Јер је природно да сваки човек тражи да гледа у лице ономе, који говори. Говорећи не треба се много мицати и много рукама бацати, јер и то може уморити пажњу, дакле и живце болесникове. Особито немојте с болесником да говорите о једној истој ствари по сто пута. Ко је имао посла с болесницима, тај зна како их кињи кад се нешто свакога часа опет каже. А још је горе кад га за једну исту ствар много пута питате, те јадник мора да вам по сто пута каже једно те једно.

Ово нас подсећа на друго нешто. Кад говорите с болесником, не говорите из да-

лека, из друге собе, с врата или из ходника, нити онда кад он нешто друго ради или кад с неким говори о нечему сасвим другоме. Многи болесници воле да их слуге негују за то, што слуге или по дужности или из учтивости мање их питају и мање говоре, него само кад је нужда и кад већ друкчије не могу.

Ово што овде говоримо није тек из ваздуха поцрпано, него се лако може опазити да је узето из природе саме ствари. Мишљење напреже мозак. Знате како малену децу кад много уче, боли глава. А у болесника је система живаца већ и онако раслабљена а ваља му два пут више напрезања да схвати неку мисао. Кад храните болесника, који је у заносу па не зна ништа, можете га загушити јелом дајући му га нагло, али ако му усне полагапо додирнете кашиком, те га тако мало пажљивим учините, онда ће, истина незнајући и више по навици, гутати, али уредно гутати нити ће му то што нахудити. Тако је готово и с мозгом. Кад му дате нагло мисао каку и кад иштете да вам одмах даде точна и јасна одговора, онда мудроиста само шкодити можете.

Кад болесник устане из постеље, онда док је на ногама не казујте му никаквих

гласова, нити га вичите, нити му дајте писмо како, него причекајте док седне. Гђца Најтингалова прича случајеве, који су њој познати и у којима је болесник или падао у несвестицу или је још горе пролазио с таквих узрока. У болесника, који тек што се предигао, снага је још слаба. С тога га не треба ниводити на далеко да се прохода.

Кад хоћете да знате управо како се болесник осећа то немојте узимати у рачун то како он изгледа док сте ви уз њега и док се с вама разговара. Болесник је често добре воље, кад му дођу пријатељи, па ће се за онај пар живо и весело разговарати. Особито се може опазити како се многи болесници боље осећају за онај пар док је доктор, у коме они поверења имају, уз њих. Зато, кад хоћете да знате како се управо стоји с њиме, дођите да га видите један сахат после прве ваше походе и разговора, па тек по томе стању, у коме га сад нађете, можете казати боље му је или горе му је. За ово је питање вредно поуздано дознати како је болесник ноћ провео. Доиста, последица од онога што сад ради доћи ће тек кад се тај рад сврши. Познато је како много пута смрт долази баш онда, кад укућани мисле да се с болесником на боље окрену-

ло, јер је на пр. пре тога много боље говорио, много боље јео и пио и у опште много боље воље био. Болесник је често раздражен па онда живље говори и живље вољу показује него пре тога, а то људи обично узимају као знак да му је боље. Али се иза такераздражености обично брзо покаже два пут јаче изнемагање и слабост која често пређе у потпуно угаснуће животне снаге — у смрт.

С болесником треба јасно и просто говорити, чисте му мисли казивати без икаква налета сумње и нејасности. Неодважност га веома мучи. Мучи га кад види да они који су око њега оклевају, устежу се, премишљају се вас дан хоће ли нешто да учине или не. У болесника је фантазија раздражљива, па му од најмањег повода прави бог зна каке слике. Кад рекнете болеснику да ће устати данас у 10 часова па да изађе мало на сунце, а мало час дођете да му кажете да је боље да устане у 11 часова; то већ тиме рушите му све мисли, које је он скопчао с надом да ће у 10 сахата устати, а то ако не шта више а оно га бар веома немило дира.

Тако је исто потребно да је и владање и поступање одрешно и јасно као и говор.

Кад остављате собу не чините то нагло и на врат на нос што-но кажу, него мирно и лагано, али не опет пипаво лагано и оклевајући, особито кад знате да болесник чека да собу оставите или да у њу уђете.

Што се тиче гласнога читања у болесниковој соби, то гђца Најтингалова има зацело право кад вели, да људи који су јако болесни милују да им се чита. У грозници и у болестима у којима је мозак раздражен, напрезање слушати што се чита на глас, може довести занос и бунцање. Него и у опште боље је штедети болесника да не слуша читање на глас. Најпосле двоје је изван сваке сумње: кад се већ хоће нешто да чита болеснику, онда нека се чита полагано, јасно и разговетно. Неки мисле да му се најмање досађује, кад се оно што се чита, пређе што пре. Али није тако. Најбољи је пут учинити да нека приповетка не буде дугачка и несносна, причати је полагано. Тако је и кад се болеснику што чита. Често ће рећи он читаоцу: „читај ти најпре па ми онда кажи!“ јер је мало њих који умеју управо читати болеснику, него му или певају или пресецају гласом, или ударају неприродно на речи или читају кроз нос итд., а нема да удесе па да читају она-

ко, да се чини као да говоре. А преко свега немојте му задуго читати! — Врло је зло што понеко узме да у себи чита па тек по неко местто болеснику прочита. Шта мислите, шта да ради болесник за оно време, које прође од тренутка кад му нешто прочитате па до другога? Мислите ли да се он за све то време слади оним што му прочитасте, па је сваког тренутка готов да му опет по неку врсту кажете? Без сумње не може ништа тако болесника уморити, као тако читавање без свезе. Као да се баш силом хоће, да се тако подржава неред у мислима и раздраженост и умор целе нервне системе болесникове!

Још нешто! У кућама које су на катове сазидане, болесник у првome кату много мора да подноси од лупњава у кату, који је изнад њега. Тако и у кућама које су лако и рђаво зидане па у споредним собама живи неко други, кога се болесник мало или ни мало не тиче. На сваки начин треба гледати, да се овоме осигура мир и тишина, па ма било преселивши га из једне собе у другу или из једнога ката у други.

Најпосле што се тиче музике, ту имамо да кажемо да инструменти који дају непрекинути звук као глас из човечијих прсију,

као виолина итд., могу још да добро утичу на болесника или му бар не ће сметати —напротив и најбољи клавир и сви инструменти, којима се звуци прекидају, обично га вређају, па их не може да подноси.



V.

О промени.

И здравоме се досади једно те једно! Ко ће све на једну страну легати, све на једном истом месту и у једнаком положају седети, ко ће све једна те једна јела јести?! Па се досади и гледати све једна иста лица око себе, све један те један намештај, једнако бити у једној соби итд. А за болесника је промена много пута прави лек.

Опазило се, да су много боље воље они болесници, који пате од јакога бола неког, али који од часа на час и од времена на време одумине, него људи који нису баш тако јако болесни, али у којих незгода некака траје непрестано без прекидања. Гђца Најтингалова мисли, да најбоље пролазе болесници, који не морају да се вежу за једну собу него који могу да мењају, а најгоре они који су непрестано у једној истој соби, окружени једним истим лицима и једним истим стварима.

Утицај лепих и различитих ствари, као још и особито лепих и живих боја на болесника, још се не уважава колико треба. Болесници много пута по нагону неком ишту да имају таке ствари око себе. Често ће им по нека нудиља рећи: „е гле сад шта ми ти ту измишљаш!“ Али не треба тако! Јер често је у ономе што болесник, и сам не знајући зашто, иште, лек његовој болести. Понекад ће кита пољскога цвећа које неки пријатељ болеснику прати, боље потпомоћи опорављање, него бог зна какитејови. Неки ће рећи да је то само уображење. Али најпре боја, слика, у опште дакле светлост не утиче на нас не знам како морално, него јој је утицај у самој ствари физички. Људи који су мало ближе познати с хемијом знаће, како светлост утиче на нека хемијска једињења. Тако мислимо да слободно можемо казати, да су различитост слика и живост боје средства, која помажу да се болесник опорави.

Али и с различитошћу овом не треба претеривати; покажите данас болеснику десет или петнајест икона, тим ћете му мало помоћи ако га још и не уморите. Напротив обесите сваку од њих да према њему виси по један дан или по једну недељу или

и читав месец дана, па ће он зацело осећати добре последице од такe измене.

Много пута нудиља ће оставити болесника да лежи у поквареној атмосфери, од које највећи део чини угљенова киселина а да јој он заиште чашу цвећа, то му је неће дати под изговором, да није здраво. Истина цвеће као и свако друго рашће пушта из себе ноћу угљенову киселину; али коликоћом коју испушта чаша цвећа не би ни муви нахудила, а преко дан и особито у собама где се многи људи баве, пије управо ону киселину, која гуши дихање, а пушта кисеоник, који дихање потпомаже. Осим тога цвеће у чаши воде раздваја воду па тако развија из ње кисеоник о коме ето мало час рекосмо да је добар па не само добар, него управо преко нуждан за дихање. Истина има по неко цвеће, као на пр. љиљан, које мирише одвећ јако и тешко, те може доиста да нахуди нервnoj системи. Али се тако цвеће одмах по мирису познаје па се може уклонити, а осим тога и сам болесник не може да га подноси те га најпосле не ће ни искати.

У нас се и у здравих људи веома мало полаже на покретање тела, на његово ојачавање тим покретањем; а то је врло зло.

Заборавља се или се и не зна, да тек у здравоме телу може здрава душа бити. А још се горе ради с болесником. Мисле да болесник само седећи у затвореној соби или највише на прагу од куће оздравити може. Истина, природа ће можда најпосле и сама мало по мало повратити довољну снагу болеснику, али то иде брже, сигурније и боље, кад се природа помаже у овоме послу покретањем и мицањем тела, кад болесник мало по мало и све више излази, кад се вежба и јача своје мишиће итд.

Помаже се болеснику да поврати своју снагу и здравље разговарајући га, т. ј. забављајући му мисли не једном стварју те једном, него различитим веселим и ведрим предметима. Него овде треба добро pazити да се граница не пређе и мера не претера, па да разговарање или разонођење падне најпосле болеснику на терет. Гледајте да му време прекратите али му га на овај рачун не тежајте.

Сваки је човек и свака жена навикнута да нешто ради, па кад падне у болест онда јој је тешко и то, што не може да врши свој посао или што нема да се бар чиме забавља. Оскудица занимања јача раздражљивост болесника а нудиља треба да

се стара да се та раздражљивост умали а не још да расте. С тога није зло дати болеснику, кад има само вољу да ради, нешто мало лакога посла у руку, жени на пр. лакога плетива, грубијега везења, простога шава итд.

Све што у овој глави говорисмо може се свести на ово: гледајте да различитим нешкодљивим стварима и забавама прекратите време болеснику, оживљавајући му уједно дух и тело. —



VI.

О храћењу.

Сваки који је имао мало више посла с болесницима и брижљиво на њих пазио, признаће да их има стотинама, који усред сваког изобиља управо гладују, а то само што им се храна не даје на онај начин, на који би им могуће било узети је с коришћу. Ово долази опет или с тога, што они који чувају болесника хоће на силу да он једе што баш никако не може, или је кривица до самих болесника, кад не ће ни мало да покушају да једу од нечега, што би иначе слободно могли.

Тако на пр. многи и многи болесник не може никако да с коришћу и Фајдом узме да једе што, пре 11-ог часа пре по дне, ма да је већ изнемогао не једући ништа. Јер слаби болесници имају обично преко ноћ грозницу па су им јутром уста горка, те кад би баш на силу и хтели да с овако горким устима једу што, то им ни мало не би

могло пријати. Кад су сасвим слаби да им је тешко чекати онај час, онда им је довољно давати свакога сахата по једну кашику поливке од говеђине, мрке поливке, вина или тако што, што крепи, што не пада тешко а што се лако и гутати може.

Тако исто кад нудиља треба да даје болеснику свака три сахата по шољу нечега, теја, поливке или тако што, а болесник не може никако да поднесе толико на један пут, онда је боље да му даје свакога сахата по једну велику кашику или ако му је и то тешко, онда свако четврт сата по малену кашику. У овом се погледу готово боље негују болесници по јавним болницама него у приватним кућама, јер тамо они који негују болесника боље стоје с доктором, а овде пријатељи и сродници још некако не могу да се с њиме разумеју.

Живот по некад зависи од оно неколико тренутака кад болесник узима да једе. Кад би се могле овде избројати све несреће, које су дошле само што се једно десет минута оклевало с храном или што је болесник више јео него што би требало, или што је после јела морао одмах нешто друго да ради: онда се зацело не би никад оклевало, нити би се болесник остављао да је-

де колико хоће нити да ради шта хоће. Неки пута се опет потроши сва снага болесникова у неком разговору или у неком другом послу, па онда тако малакше да не може ништа узети да једе све да му се најточније у онај тренутак донесе као обично. А да се опет опорави, зато треба не само десет минута него по неки пут ваља рећи хвала Богу ако то буде и кроз два три сахата. Кад болесник не једе у онај час кад треба, онда ће доцкан можда бити нудити му у други који час. Тако је највећа точност и уредност нужна око болесника и с болесником! Особито је то преко потребно кад се зна на пр. да ће се кроз неколико сахата решити судбина његова. Има примера и то врло много примера, кад је у таким часовима живот повраћен и спасен поглавито на минут точним и уредним давањем лека или хране.

Оставити јело поред болесника очекујући да ће добити вољу да га једе није ни мало паметно, јер има примера, да он баш с тога и изгуби вољу да једе. Него нека се донесе јело у собу онда, кад треба да га једе па нека се одмах уклони чим је јео или рекао да не може. Тако је много боље да болесник не види нити да мирише друга

јела, него она која се њему донесу да једе. Мирис од јела дражи му живце те иште да једе и оно, што му се одрећи мора, ако још од туда не дођу и горе последице. А свакојако наступа иза тога слабост живаца, слабост стомака.

Зло је што у приватним кућама млађи нађу увек нешто да траже и чисте баш кад болесник треба да узме да једе. Овако се што ређе догађа у болницама. Без сумње је најбоље, кад би болесник могао да је сам кад једе. Али кад то не може да буде онда бар они који га чувају и негују, нека не ходају много по соби док он једе, да не би тако подизали прашину. А на жалост на ово се тако мало пази! Ако ништа више а оно треба гледати да болесник на миру једе: нико нек му у тај пар не долази послом каквим, с гласовима или с нечим што му сву пажњу за себе узети може, и што би га могло навести да што брже и тек којекако сврши свој обед.

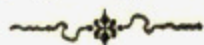
Често ће нудиља, да се не би о точност огрешила, да не би дакле болесник чекао, да збрља јело зањ тек којекако. По некад му се донесе прогрушано млеко, по некад рђаво месо, покварена јаја, труло зе-

ље и шта још не. Овако што разболи здравога а како ће да окрепи болеснога!

Кад се донесе нешто болеснику па он каже да не може да једе, не треба онда одмах мислити да он не може и не ће јести кад му се после неког времена то исто или нешто друго донесе.

Ваља још рећи да нудиља треба и сама да мисли и да зна, шта може њезин болесник и колико може. Обично се нуди болеснику оно што се има у кући. Али се стомак његов не управља по ономе што нудиља има да даде. Наравно кад се нема од куд и не може се. Али управо вештина и јесте, да нудиља увек нађе пута, како ће што је могуће боље угодити потребама својега болесника.

На послетку: нека се највише полаже на укусност јела и чистоту посуђа. Много пута и кад човек нема вољу да једе, али види посуђе, чист убрус, јело лепо уређено, хоће да добије вољу па да окуси. А напротив, поред најбоље воље да једе и поред најукуснијег јела не може да се једе, кад је тањир нечист или кашика прљава. Има тако много ситница које се у обичном животу скоро и не опажају, па опет те ситне ствари много пута решавају, хоће ли се неки болесник предићи или не. —



VII.

О храни.

Поменућу овде једну или две од најобичнијих погрешака што се тиче хране болесникове. Најпре се мисли да је поливка од говеђине боља него свака друга. Али узмите само да видите колико снаге има та поливка! Узмите литру говеђине кувајте је те поливку после испаравајте, па ћете видети шта вам остаје. Једва да има пуна кашика сталних материја! Истина и то је довољно да може болесника довољно опоравити, особито кад он болује од некака запаљења; али није доста за здрава човека ни за човека који се ослободио неке болести па се опоравља. Тако се исто често вели да једно јаје храни колико и литра меса, али и то није тако и треба само помислити да има људи који не могу ни најмање од њега узети а да не покваре стомак. Други опет мисле, кад се болесник толико опорави да може меса јести онда му друго и

не треба давати него месо те месо; премда је с друге стране познато да су многи болесници добили шкорбут, само што су непрестано месо јели. Поливка је с брашном зацело тако исто крепка и у опште брашно где год се само сме узети нека се узме. —

Млеко и све што се од млека прави од велике је вредности по болесника. Масло је од свију животињских масти најлакше; па и ако нема у себи шећера и других неких материја, којих има у млеку, опет је врло добро како само по себи тако и што болесник уз њега обично и хлеба једе. Брашно, прекрупа од овса, јечма, и све што се од тога прави боље је него саго, тапиока и тако што. Повлака је у неким кроничким болестима да не може боље бити, нити се може чим другим потпуно заменити. Управо као да има онаку исту силу као и поливка од говеђине, а опет се лакше вари него млеко. Сир не може обично болесник да вари, али је то добра храна онде где се снаге много изгубило. Не треба се дакле ни мало чудити како наши надничари, особито цинцари и гогое, живе само о хлебу и сиру!

Али у колико је млеко док је још свеже

врло добра храна за болесника, у толико је оно с друге стране кад се прогруша или кад већ закиси да не може горе бити. Ср-добоља је најобичнија последица од млека, које је почело да се квари. С тога нека нудиље добро пазе какво млеко дају болесницима. По болницама у већим варошима држе га лети у леду, а по приватним кућама једва да се добити може млеко које није већ на путу да прокисне.

У књигу се не може написати правило, по коме да се владају болесници што се тиче хране. Али се на то врло често заборавља, па не гледајући што један болесник не може оно што други може, пишу се и траже се да се читају врло чудесна правила о дијети. Искрено треба казати да се дијета не може предписивати онако као што доктор предписује лек какав. Не може се казати: „узмите толико и толико угљеника а толико и толико азота, па ће вам болесник имати храну таман како треба.“ Шећер је на пр. једна од најбољих материја за храну, јер је чист угљеник, па га с тога у неким књигама особито много препоручују; али ретко да ће који болесник у болести својој (осим кад болује од шкорбута) заискати шећера или што слатко, него

шта више ако је дотле слатка јела и волео хоће сад да их омрзне. Напротив скоро сви болесници из реда ишту да им се даде што папрено и кисело а ни која књига то не предписује! Ми мислимо да ће „жудња“ болесникова најбоље обавешћивати нудиљу шта да му даде а у сваком случају није сторега казати доктору точно шта хоће болесник. Тако кемија у радионици још нема решавајућа гласа у одређивању болесничке дијете него се ту пита с највећом ђајдом кемија у стомаку болесникову. Јер за цело, она прва може нам казати која храна у опште боље храни, и може да метне лепо све што храни човека и животињу у ред према ономе, колико у себи снаге за храну има. Али се у болесничкој дијети пита још, шта он може да свари! *) Често су оне две хемије противне једна другој. Питије имају у себи много азота а поливка од говеђине врло мало, па опет ова је далеко много боља храна за болесника него она прва. Овде се сећамо како по нека нудиља радо хоће да даје својему бо-

*) При готовљењу јела за здраве људе може се с највећом коришћу питати кемија за савет. Здравље ће породици много сигурније бити, кад куварица буде разумевала главне основе ове науке.

леснику да једе слатко, баш као да је слатко неко јело! И кад би га неко хтео јести као што се једе на пр. хлеб, опет не би се наситио него би се само разболео. Људи који су много болесника видели казују да се од слаткога лако добије срдобоља, а за цело ће то знати и многа од наших жена, особито која има децу.

Један од главних послова добре нудиље треба да буде то, да пази како храна прија болеснику и каке су последице од ње. Доктор не може да је увек уз болесника, него ће доћи можда један пут преко дан или два пута у недељи. Он може судити само по ономе како затече болесника ако нема ко да је пазио на њ па да му све точно каже шта је и како је било с њиме за све остало време. И особито је од велике вредности за доктора да зна како је храна радила. За то нека нудиља на ово особито пази па што види нека доктору каже.

Много је и сувише већ говорено и писано против чаја и каве, па је опет много и сувише и чаја и каве болесницима давано. Кад погледате само како то у нас свако чим га „срце“ заболи одмах виче „дај каву,“ онда не можете а да не помислите да је кава доиста добра и здрава. Јест, кад

се претерано не узима и чај је и кава је добра; кад се претера онда хоће да шкоди као и све претерано. Рећи ће неко од наших читалаца „е, па ми то и сами знамо и без ове књижице!“ али ова књижица и није за друго него да каже оно што већином сви знају, па да зажали само што при свем том многи и многи не ће да се користе оним, што знају. Има зацело у нас много нудиља која ће поред најбоље воље да јој се болесник предигне, овако мислити: „ето две шољице каве па су га већ окрепиле; ако му сад дадем још два пут толико или три пут толико, то ће зацело и њему бити два пут или три пут боље!“ А зацело ко је ту по овакој логици радио, видео је да му логика не ваља ништа. Па онда је врло велико питање *кад* треба болеснику каву дати? Ако му је дате у 6 часова у вече, онда можете слободно звати кога на посело, јер ће болесник тешко целу ноћ ока заклопити. Њему су живци и онако раздражени, па подајте му још да се каве напије, па се онда не чудите што не може оком да трене. Него дати му после добро преспавање ноћи у јутру нешто каве, може му врло добро чинити. Опазило се да је у многим болестима много боље јутром да-

вати чај него каву. Често и после читаве ноћ^и неспавања, кад се у јутру око 5 или 6 часова даде болеснику мало чаја, може то да га успава. Наравно сув, тежак и навучен језик или горка уста радије ће да пију чај него каву. Кава крепче опоравља него чај, али лакше може стомак и да поквари и разслаби. Много се пута даје болесницима чај да као угасе жеђ, и много пута под овим изговором болесник попије силу чаја. Ми мислимо да то није ни мало добро. Кад већ болесник има јаку жеђ да је једна или две шоље не могу загасити, онда боље реците то доктору па ће он казати шта да му дајете, лимунаде, воде, млека, соде или како кад.

По Леману, којег Др. Кристизон у једноме својему делу наводи, једна унча црне каве чини те човек за једну четвртину мање губи снаге него што је иначе губи. Др. Кристизон казује то исто за чај. Леман је узео једнога човека па мерио, те на вази нашао да је истина оно што је горе наведено, да се то јест четвртина обичног дневног губитка заштеди. А ко је имао посла с болесницима, тај се о томе могао уверити и на други начин.

Напоменућу овде, да је најбоље пржити

и тући каву код куће а не куповати је већ истуцану у продавници. Ко зна шта у њој-зи нема! Ако ништа више, а оно је јако помешана с цикоријом, а кад болесник иште шољу каве не треба да му дате шољу цикорије.

Много се греши кад се болеснику даје много јела на један пут и у великим деловима да их не може потрошити. Не треба мислити да што већи комад, то боље. Не треба му дати већи залогај него што може гутати. Можете иначе учинити да се болесник још горе разболи не могући сварити онолико колико сте му ви дали. О масним јелима да су нездрава, о томе мислим овде не треба ни говорити. —



VIII.

О постељи и намештају постеље.

Да речемо коју реч о постељи и о прибору постељском поглавито с погледом на болеснике, који готово непрестано имају да леже у постељи.

Кажу обично да је језа знак од грознице — него зацело у деветслучајева од десет она је знак рђаво намештене постеље: болесниково ће тело да пробије његово сопствено испаравање, које се дан за даном и недељу за недељом задржавало у непретресеној му постељи. Погледајте најпре постељу болесникову па ће вам многа загонетка његовога стања јасна бити.

У нас људи простиру постељу или по голој земљи или по споду, или спавају на миндерлуцима, на вуненим душецима или најпосле у дрвеним постељама које по варошима зову креветима. А има их који спавају и у перинама. Ми управо не знамо који је од ових начина гори од другога. Тако на

пр. куд ће горе него, као што се по селима и по паланкама још чини, кад се простире по голој земљи. Земља никад не може бити тако чиста и тако сува да не испушта из себе особито преко ноћ влагу и плесањ, а то улази све у тело спавачево кроз поре на кожи који се ноћу разгрејани рашире, а осим што дисањем улази у плућа. (Мимогред да кажемо, човек не дише само плућама него и целим телом, управо порима на кожи својој) Осим тога најнечистији и најтежи ваздух пада доле, заузима доње слојеве у соби, па притискује или управо гуши спаваче. Од туда долази, да се у породицама које тако живе много прича о мори, која ноћу притискује спаваче да не могу да дахну ни да руком макну да се прекрсте; а у кућама где се на високим постељама спава не ћете чути о мори никад ништа. На споду спавати није много боље. Перје задржава и сувише животињску топлоту и пару, те спавач дише поквареним ваздухом, које је његово тело већ избацило као непотребан и некористан. — Него да много не ређамо, довољно је казати да је најпосле највише до тога стало да се прибор постељски т. ј. подглавњаци, душеци, застирачи и покривачи чисто држе.

Сав овај прибор, који је обично од памучних или вунених материја, јако упија у себе животињску пару, па ако га свако јутро добро не претресате и не пуштате да их чист ваздух добро пробије, онда можете сигурни бити да ће онај, који легне уњ да спава, спавати окружен атмосфером трулога дакле нездравога ваздуха. Несрећна је навика остављати ноћник испод постеље. У простор испод постеље, а особито испод миндерлука, кад је до земље застрвен, још најмање допире и пролази чист ваздух, па ето да има у соби извора нездрављу, особито још онде, где се прозори ретко отварају.

Још је горе кад се не претреса и не износи на ветар постеља болесникова. Болесник испарава много више и много нездравије него здрав човек, а с друге стране опет њему треба што више чиста и свежа ваздуха; па сад кад га оставите да лежи 14 дана у постељи у којој се сваку ноћ знојио, или у којој се можда неко још пре њега знојио, како хоћете онда да вам таква јадник оздрави? Врло се лако у нас повиче: „е па доктори ови не знају ништа!“ Али шта може и најбољи доктор, кад што можда преко дан његов лек поправи, то

преко ноћ испаравање ваше непретресене постеље поквари и начини горе. Често се болесник и разболео с нечисте постеље, а ми га опет остављамо да се у тој истој постели лечи! Па не само да вунени прибор у постели пије нечисти и нездрави задах те га после опет испушта, него то чини и оно мекано дрво од којег су већином наше постеље.

Да не говоримо даље о толиким незгодама наших постеља, о чему ће многи од наших читалаца и више знати, него да кажемо само, да се искуством потврдило, да су најбоље постеље од гвожђа, душеци на перима, не дебели него што може бити тањи, да их ветар лакше пробити може. За ово је боље да се душек напуни коњском длаком а не вуном. Покривач нека је увек чисто опшивен. Ако болесник неки мора дуго постељу да чува, добро је, ако само може бити, имати две постеље сваку са својим особитим чистим прибором, па сваких 12 часова нека болесник леже у другу. Добро је да се не покрива ни једним истим покривачем, него да их мења. Доста је да има два па докле се једним покрива други нека је на ветру. Наравно ми и сами знамо да је у нас мало кућа у којима се бо-

леснику може дати на располагање две постеле; али је нама овде посао да кажемо шта је најбоље и шта би било желети, а према томе нека се управља како ко може.

Многи мисле, да што је шира постеља, тим боље, јер као док болесник на једној половини лежи друга може да се разхлађује и чисти. Али то не стоји тако: болесник ће и у најширој постели да лежи обично на средини, нити може да пази и да се чува да не легне ту, него само на један крај; а после у свакој се болести не може ни да преврће то на једну то на другу страну. Па онда је широка постеља веома незгодна за неговање болесника. Нудиљи је тешко допрети до уста или до чела болесникова кад он лежи на средини, велики део неге не може му доћи онако, како би требало. С тога је истог узрока зло, кад је постеља тако намештена, да јој се само с једне стране доћи може. С тога је још најгоре, кад се болесник метне да лежи онде где се миндерлуци у кућу собе састају, као што то често у нас бива. Него постеља треба да се намести тако, како јој се лако од сваке стране доћи може. За ширину постеље сасвим је доста пола хвата. Тако исто не треба да је постеља ни врло ниска ни врло

висока, него таман како се с ње лако устајати и у њу лако легати може.

Постеља треба да стоји у соби на месту где је најсветлије. А добро је да се намести тако да болесник може гледати прозор и ако ништа више а оно бар небо кроз прозор. Наравно има од тога изузетака. Има случајева, кад болесник не може да подноси да гледи у прозор. Свакојако је и у овоме погледу најбољи руковођ жеља болесникова. — Постеље са завесама нису ни мало здраве.

Опазило се да деца често добију шкрофуле само с тога, што спавају покривајући се покривачем по глави. Кад тако раде онда наравно уместо да дишу чистим ваздухом, дишу својом сопственом нездравом паром. Болесници ма којих година и сами нешто воле да се покривају и по глави а од такве навике могу врло зле последице дадођу. Честита нудиља не ће никад пустити да болесник тако лежи, као ни добра мајка што не ће дати да јој се деца тако зло навикну.

Покривач не треба да је дебео ни тежак. Понајбољи су танки вунени покривачи; бољи су од памучних јер истина упи-

јају пару али је лакше и испуштају а не задржавају као ови последњи.

Још једну реч о подглавњацима. Добро их наместити права је вештина! Колико пута и најздравији човек не може ока да сведе само што му подглавњаци добро не стоје! Колико пута болесник не лежи главом на високим подглавњацима а плећа му упала унутра, прса се превила, врат савио и како чудо још не бива! Наравно кад плећима упадне доле у постељу а врат му се напред повио, онда је тешко дихати, и од таког лежања могу врло зле последице да дођу. Или опет по неки пут неместе подглавњаке тако, да глава ниско падне те се и онако слаба крв слабоме човеку у главу слива. Али се овде не може никоме дати наука, како да намести подглавњаке, него се само може казати да пази како их намешта, јер је то врло важна ствар што се тиче здравља и особито оздрављавања. Још се може напоменути овде да треба наместити што и испод леђа, да прса дођу у свој природни положај те да спавац лако дихати може. —



IX.

Опет о светлости.

Ми смо и напред већ помињали како је светлост важна по здравље. Овде ћемо опет да кажемо да је после чиста ваздуха светлост најнужнија ствар по здраве и по болесне, и да је дакле после затворене и запушене собе најгоре мрачна и тамна соба.

Напред смо помињали и то, како неки мисле да је утицај сунчане светлости тек само уображење. Али већ то, што је болесницима ноћ тако тешка и што толико чезну за даном дакле за светлошћу сунчаном, показује да та светлост ради мало друкчије а не преко уображења. Па онда помислите да је фотограф нико други него управо сунце: Зар је мало која од наших читалица пропустила да не опази, како се у соби одмах друкчије дише кад се у њу пусте сунчани зраци? То није што би као сунце у тренутак загрејало собу, него што му зраци управо расчишћавају ваздух. А ко

то није опазио он зацело бар зна, како је у собама у којима је тамно, у којима су прозори запушени те сунчев знак не може да прозре унутра. Па је још највише познато како је немио задах у кутовима од куће, куда сунце не допире.

Обично људи што не желе то и не мисле, па се тако још најмање мисли на болест, кад неко зида кућу да у њојзи живи. А зацело сасвим друго иште соба где здрави људи спавају а сасвим друго болесника. Здравоме је човеку на пр. мало до тога стало хоће ли му соба где спава имати лепа изгледа на поље. Али је болеснику, који не може да излази, који мора дуго време да лежи у постељи, много до тога стало, јер је иначе између своја четир зида као сужањ у тамници. Прави је мелем болеснику, кад из своје собе а још боље из своје постеље може да види сунце, небо, баште, зеленило брда итд. Особито га може опоравити или бар за цео дан одобровољити, кад има леп изглед на ону страну од куда се сунце рађа.

Тако се при зидању у нас врло ретко или управо и никако не мисли, да се собе тако наместе и уреде, да се у њих лако и брзо чист ваздух пустити може. Управо се

и не мисли непрестано у соби бити! Али кад падне ко у болест, па у соби нема доста светлости, а не може добро и лако да се набави у њу чист ваздух, како је онда?

Има наравно и болести, у којима је потребно хладовину имати. Али начините ви само собу да у њојзи има доста светлости, па је лако начинити хладовину, кад употреба.

Један је знаменит човек рекао: где је сунце ту је и мисао. Испити физиолошки потврђују то. У долинама у које сунце слабо кад допире има највише кретина т. ј. блесастих људи. По великим варошима у уским улицама где су подруми и где је вечита хладовина и влага, ту су вам обично измети друштва, покварени душом и телом. Многи ће се читалац сетити, да су сви скоро београдски просјаци, богаљи и наказе излазили из Дорћола, из његових узацких влажних и неосветљених кутова и улица, а на сву би се прилику статистички могло показати, да је отуда излазило највише лопова, варалица и у опште рђавих људи и жена.

Врло је занимљива ствар коју прича гђца Најтингалова. Као год што биљке теже к сунцу и као год што се на пр. сунцокрет

окреће по сунцу, тако се могло опазити на болесницима, да и нехотице окрећу своје лице према сунцу. Особито се то лепо може видети у повећим јавним болницама, где има много болесника. А сваки ће знати и онако из приватнога искуства, да се болесник нерадо и врло ретко дувару окреће. А зацело се има право што се узима за рђав знак кад он почне да окреће лице од светлости и од људи!



Х.

О чистоти собе и дуварова.

Управо не би требало да се пише и изреком казује, да нудиља треба и сама да је чиста и да болесника чисто држи, јер се и онако разуме, да је највећи део неге у чистоти. Никојим се начином не може набавити чиста ваздуха у соби где не влада најпотпунија чистота. Ако су завесе на прозорима прашљиве, спод неопран и непочишћен, простирке неистресене, миндерлуци, софе, столице неиспрашене, онда пустите у собу читаву холују ветар, па ће опет у њојзи бити тешко за дихање.

Али како се по негде бришу собе, не може у њима ни бити без прашине. Узети непоквашену метлу или четку па њоме проћи по соби, није ништа друго него подићи прашину па је само друкчије поделити или можда напрашити и оно мало намештаја у соби што још није напрашено било. Кад се тако ради, онда је боље никад не узети ме-

тлу да се соба почисти. Ми мислимо да је најсигурнији начин собу добро побрисати: *у правој смислу побрисати је*, то јест узети веома слабо повлажену крпу па њоме превући свуда где прашине има. Четком се могу опајати само иконе и слике на хартији и у опште све друго с чега се прашина не може згодно и без квара влажном крпом скинути.

За болесничку је собу можда најгори изуметак *држати простирке на споду*. Помислите само шта на спод не падне, и каква се нечистоћа обућом на њ не донесе, а кад има по њему простирка онда иде све то у њу те ту труне а тиме пуни собу отрованим задахом. Кад већ ко држи простирке, онда нека их испрашује и износи на сунце што чешће може бити а не само два пута или три пута у години.

Што се тиче дуварова најгоре је обложити их тапетама од хартије. Углађена хартија за облагање дувара није нездрава толико колико неуглађена. Најопаснија је зелена хартија, јер се неке зелене боје праве од сичана, па овај може лако да испарава, особито кад се соба загреје и кад се много не отвара чистоме ваздуху; или кад се сувом четком паје с таквих дуварова пра-

шина па ова пада на столове и посуђе, можете лако доћи у опасност да се поред највеће воље да живите, отрујете сами својом руком. Понајбоље је превући дуварове масном бојом. Овако се могу по кадкад и прати или отирати влажном крпом. Него су преко свега за болесничку собу најбољи дуварови од белог лепила па превучени воденим стаклом, или и од углађенога, стаклаисаногa црепа.

За бољи преглед овога што овде говорисмо, рећи ћемо да оскудица чистоте у приватним кућама и у јавним болницама може доћи с три узрока, и то :

1) С нечистог ваздуха који с поља долази, а покварио се нечистим испаравањем прљавих улица, димом, труењем иверја, сламе, ђубрета коњског итд. Кад би хтели људи да бар дође зидове облажу споља стаклаисаним црепом, колико би се могли тиме спасти од нездраве влаге а помогли при набављању сухоте, топлоте, светлости, чистоте, у опште колико би се повода болестима одклонило а колико услова за здравље набавило!!!

2) С нечистог ваздуха, који долази опет с прашљивог намештаја у соби, с нечистоте испод миндерлука, постеље, софре итд.

Зло је што имају по неким кућама, особито које су од Турака наслеђене, долапи у зиду, па се у њих оставља свашта, почевши од дуња и јабука па до прљавог рубља и лојаних свећа. У таким долапима не може бити друкчије него труо ваздух. Ко их има у кући зна како из њих појури тежак задах кад их отвори. — Осим тога намештај, који је већином од вунених и памучних материја, увлачи у себе пару и нечистоту — па дакле и болест. Ако га често не перете, не износите на ветар и на сунце или бар не претресате, онда не може ни бити друкчије него да вам је у соби тежак и бајатан ваздух.

3) Особито се ваздух у соби квари с нечисте простирке по споду, Треба пазити, да нечистота која се обућом унесе, не остане на њојзи. Тако је исто потреба пазити да се у пукотине од спода нечистота не замете. — Најпосле опасно је горети ђумур у мангалу у затвореној соби. Колико се несрећа већ с тога доживело или управо преживело!

За чистоту спољашњега ваздуха треба да се постара санитарска полиција. Приватан човек ту не може ништа, него да побуди своје суграђане, да слошки помажу

полицију, кад хоће да осигура најпречи услов општем здрављу.

Чистота унутра у кући, од које толико зависи здравље породице, стоји до домаћице. Ако она воли чистоту и стара се да је чисто, то ће бити тако: кад она не мари за то, онда нема чистоте па ма да је стотину слуга и слушкиња с метлама, четкама и крпама. Домаћица која се стара за чистоту стара се у једно за здравље своје породице. Чистота је штедња. Боље је платити две саке воде па прати и држати све чисто, него два стакленцета медицине, па стојати уз болесничку постељу. —

Овде нам долази згодно да речемо нешто о личној чистоти.

У највећему делу болести кожа не врши свој посао онако, како треба; а опет у многим и тешким болестима, природа се опоравља готово само кроз кожу. Особито је то тако у деце. Оно што кожа испарава остаје већином на њојзи, ако се с ње нарочито не опере или не убрише. Ово треба да зна свака нудиља и свака жена која има да негује кога. Јер кад остави дете или болесника неопрана и неокупана или кад му не пресвуче знојаве кошуље; то онда управо смета природи самој, која кроз ко-

жу тера на поље из тела оно што га је у постељу оборило.

Свако је могао опазити, како се лако и мило осећа болесник кад се умије, а још више кад се окупа и пресвуче. Управо као да на ново оживи. Не треба дакле мислити да је купање тек забава и да се човек купа тек што је то нека милина: него је купање један од најбољих и — најјевтинијих лекова које је природа спремила човеку. У добро уређеним болницама има увек и купатило саграђено и уопште се у оваким заводима много полаже на купање. У приватним кућама на жалост врло мало.

Колико је год нужно, да је око болесника све чисто, у толико је још нужније да се пази, да пори на кожи буду чисти а не запушени. За то се човек и купа. Него добро треба пазити да болесник купајући се не озебе. Кад је у постељи на му кожу перете сунђером или влажном крпом, не треба га сасвим одкривати. У неким болестима кад се окупа треба га убрисати загрејаним убрусом.

Како кад треба болесника купати и прати, овде се не може ређати — а то је тим мање потребно што ће доктор рећи у каком случају кад и како то чинити ваља.

Свака ће честита домаћица а особито свака нудиља више пута прати руке преко дан, а ако се чешће и умива то тим боље.

Још једну реч о чистоти за љубав чистоте.

Погледајте како изгледа вода, кад се умијете хладном водом без сапуна, а каква је кад узмете уз хладну воду сапун а нај-после и кад се умијете топлом водом са сапуном. Видећете да је прва нешто мало замућена, друга већ нешто прљавија а трећа сасвим прљава. Или узмите па држите руку мало изнад лонца с врућом водом; протрљајте је после, па ћете видети како се одмах покажу читаве грудвице кала. Што хоћемо овде да кажемо то је, да умивати се и купати се хладном водом без сапуна па и са сапуном, још не значи у самој ствари опрати се и умити се. После таког купања узмите оштар убрус какав, поквасите један крај топлом водом и протрљајте тако где хоћете на телу, па ћете одмах опазити да се с њега љушти као, или управо кожица, то јест уверићете се да хладном водом још нисте скинули били оно с тела што се скинути могло и што је скинути требало. Зацело се с онолико топле воде, колико захвата једна чаша, можете боље

опрати, него да узмете и да потрошите не знам колико хладне воде па још и сапуна колико год хоћете.

Него купати се у много хладне воде има сасвим другу цел, други посао, па и друге последице, а не само опрати се. Кожа то јест усише у себе воду па постаје мекша и лакше испарава. Тако је дакле купање у много хладне воде добро и корисно, али са сасвим другог обзира. —

ХІ.

О пажњи.

Кад хоћете да знате како је болеснику, питајте за то доктора: други вам нико не може то поуздано казати јер вам казује само што он мисли без правих основа и побуда. Наше нудиље још мање знају по неки пут како је болеснику доиста, јер немају још довољно знања и вештине да добро опазе све знакове на болеснику па да по њима сигурно суде како му је.

Било би од велике практичне вредности кад би се нудиљама могло показати, *како* да пазе на болесника — *шта* да пазе — *каки* знаци значе да је се на боље а *каки* да је се на горе окренуло — који су знаци од велике вредности а који од никакве — *шта* показује да се нешто пренебрегло и *шта* се пренебрегло итд. Јер их је мало које то све разумеју а тако је то потребно! Истина је и то да знање ових ствари није све што чини добру нудиљу, али без тога

знања мало ће да користи све колико пријатељство, оданост и љубав к болеснику.

Врло је много до тога стало да се доктору до знања достави све што се опазило на болеснику. Од тога, како нудиља опише стање болесниково за време док доктор није дошао, зависи да овај погоди шта је болеснику и да погоди да предпише лек који је добар. А наши доктори знају, како им се често сасвим наопако одговара или ваздан казују ствари које им нима-ло не требају. Наравно да је и до тога много стало да се и *пита добро*. На општа се питања само у опште и одговара. Кад га питате: јеси ли спавао? онда он не може друкчије да одговори него јесам или нисам! А по овом се одговору још не може ништа поуздано знати, јер се може спавати па ошет рђаво спавати, или ће неки болесник казати да није спавао срањујући своје садање спавање са спавањем док је здрав био. Или на пр. запитате га: јеси ли добро јео? па вам он каже „јесам“ или „нисам,“ шта сигурно можете од туда изводити!? Још је горе кад се такав одговор безусловно узме као знак, да је болеснику боље или горе. Зар увек кад човек не може да једе то значи да је болестан? Болесник може да

не једе или за то, што јело није добро скувано, или што се није добро изабрало, шта он може јести, или што му се у невреме донело да једе или најпосле што од саме болестине може да једе. Дакле зацело кад болесник каже да није јео то не значи одмах и увек да му је стомак слаб па не може да вари. Па онда још кад помислимо како има болесника, који се стиде да истину кажу или се иначе устручавају те једва чекају да их питате онако како вам одговарајући опет могу обићи праву ствар! Како се до сад пазило на болеснике ми мислимо да је много боље да доктори никад и не питају сроднике и пријатеље болесникове шта му је и како му је.

Ваља нам казати да неговати болеснике није малена ствар. Права је вештина то и нема сваки дара за њу. При оваком послу треба преко свега имати оштро око и оштру памет. Нудиљи се не сме ништа измаћи а да не опази, а ништа не сме од онога да заборави што је видела и опазила. По нека ће нудиља да узме да бележи на хартији све што види, да не би као заборавио. Али то баш смета пажљивости и памтењу. Треба се навикавати мало по мало

па ће најпосле доћи да се лако и брзо опажа и памти.

Честита нудиља као и добра домаћица треба да има оно што зову „мера од ока.“ Ова је „мера од ока“ врло потребна не само с тога што се њој корисно може послужити дајући слободном руком оно што је одређено болеснику, него још и особито кад пази колико је он од чега узео, колико је појео од онога, што му се дало. Колико би се ишло докторима на руку кад би им нудиље могле казати на драмове, колико је кад болесник јео!

Памтење јача кад нудиљагледа да свакад и у свако доба зна где је што оставила и где што стоји. Овакав је ред и овака навика преко нужна у соби болесниковој, где понекад у тренутку затреба што. А како се обично баш онда, кад је највећа нужда да се нешто брзо нађе и дода, глава забуни и памет оде: то је овака навика тим драгоценија и није никад рано нити је опет кад доцне да се жене навикавају, да у кући свака ствар има своје место, да се тако у по дана у по ноћи без муке наћи може.

Од тога, како је нарави који човек, зависи шта ће који знак у његовој болести значити. Ми мислимо да се с непознавања на-

рави и незнања како што на њу утиче, највише опасних погрешака чини. Узмимо само за пример човека жустрог и човека млакоњу. На жустрога све брзо и живо утиче и сваки се утицај одмах показује; у млакоме сасвим на против. Жустар хоће све да претерује: понекад га мало заболи глава, а он виче одмах: јаох помагајте, пуче ми глава, распаде се итд. итд. Млакоњу мрзи и да говори па ће понекад да трпи и да ћути. Нешто што изненада дође на мах ће да узнемири жустрога, одмах побледи, малакше, падне у несвестицу; на млакоњи се не познаје одмах али дуго траје, много дуже и дубље него у оног првога. Па тако и лек различно утиче на различне нарави. Сваки који је имао нешто мало посла око болесника зна, како неки лако а неки опет тешко повраћа. У некога се покаже да лек ради одмах, у некога тек после 24 сахата. С тога треба увек узимати у рачун нарав болесникову, па не трчати одмах по другог доктора, кад лек, који је први дао, не показује да ради. Нити се треба врати, па што сте у једнога болесника опазили као знак нечега, узимати да то мора и код другог то исто значити. Тако није истина да је бледило свуда и у сваком случају

боја смрти, као што се то редом у новелама, причама и романима налази. У жустрих људи лице побледи, у пунокрвних поцрвени и помодри, у других опет пожути итд.

Наравно највише се човеку гледа у лице, па се по лицу обично мисли и казује како је болеснику. Али у великом делу болести лице тек последње показује промену у здрављу. Познато ће бити да лице последње и омршави. А како је опет лако преварити се по лицу? Кад у нас виде румене образе одмах веле да човек добро изгледа, а он се румени можда из стотину других узрока само не од здравља. Најпосле и то иде по нарави човека: неки је пунокрван, неки није, неки румен, други мрк, блед итд. Да лице најбоље показује како је болеснику, то доктори кад га походе не би требало да гледају какав му је језик, да му загледају у зеницу, пипају руку и било на њојзи итд. Без сумње се по руци, по сухоти или влажности њезине коже, по боји и топлоти њезиној, још најбоље и најсигурније (осим на билу) познати може како је човеку, или бар зацело много сигурније него по лицу.

Треба даље да се води рачун и о томе,

шта који болесник према нарави својој воли а шта не воли. Неки не мари да има поред себе никога, не може да трпи да га ко вас дан гледа; други опет не може да буде ни једнога тренутка без некога око себе, него би одмах држао да га ето сви већ остављају, да беже од њега и бог зна шта му још не ће његова фантазија пред очи износити.

Из многог погледа зло је, кад се доктор позове да дође да види болесника увек у једно исто доба. По неком је човеку свако јутро нешто рђаво, неки део тела не врши свој посао како треба, па се зле последице особито у јутру показују, а ви позовете можда доктора да вам дође тек пред подне, кад се болесник преобукао, добро најео те изгледа више здрав него да му нешто недостаје. Доктор треба таке болеснике да види у различно доба, да може с пуном сигурношћу знати како им је. А кад доктор не може да дође него само у једно исто доба, онда је тим већа дужност нудиљама да добро пазе и точно кажу доктору како је у које доба болеснику било. Особито ћемо да обратимо пажњу нудиљама на ударање била. Обично у болестима где није нека органска измена, него само нешто је

слабо и неки део тела неуредно врши свој посао, у таким болестима обично између 3 и 4 часа пред зору било удара врло брзо, понекад 130 удараца у минути и то не као што обично удара него кончасто то јест као кад се затегнути конац одапиње. Иза овога болесник не може да заспи. Пред подне било удара само 80 удараца у минути па ма да је слабо, опет се може узети да се с њиме добро стоји. У вече, ако је болесник провео миран и добар дан, не удара брже него у подне али јаче и уредније. Тако се обично било мења. Него у запаљењима и у неким грозницама где било полагано удара, нема оно да се толико мења. Кад дакле доктор дође у 11 сахата па нађе да било удара 80 удараца у минути, може он да дође на сасвим погрешна закључења, ако нема ко да му каже да то исто било у неко доба удара и по 130 удараца у минути.



XII.

О још понечему на свршетку.

Све што је напред речено о томе како што утиче на здравље, вреди и о деци. Главно, чиме се деца од других одраслих болесника разликују, у томе је што на њих све пре и брже и јаче утиче: кад нема на пр. чистог ваздуха, удесне топлоте, чистоте у кући, кад је храна рђава — неуредна, кад нема довољно светлости, кад се у постељи сувише топло или сувише лако покривају, кад им се смета сан, једном речју, кад кућевни ред и нега није како треба. У детета је све веома нежно и фино па се и најмањим налетом од нечега што не ваља покварити може. Оставите дете да спава неколико часова у поквареном ваздуху, па му је здравље и живот у опасности.

У једној знаменитој књизи о дечијим болестима наводе се као најобичнији узроци нагле дечије смрти ово: изненадна вика која може дете да престрави — нагла из-

мена топлоте, то јест кад се дете на прилику дигне онако вруће и топло из колевке или постеље па се изнесе на хладан ветар или се из велике хладне собе унесе у прегрејану — кад се нагло иза сна тргне или кад му се сув ише даде да једе: дакле нагли утицај на систему живаца, брза промена места, на кратко све што може да смета, поквари или и заустави посао дихања.

Најбољи су лекови који одклањају болести: децу чисто и добро купати и износити их што више може бити на сунце и чист ваздух. Најпречи пут довести дечије здравље у опасност, јесте: држати их у запушеној соби и претрпавати их.

Толико одеци! А сад две три речи о неким немилим навикама у нашем приватном животу.

Наше жене кад дођу да походе болеснике не знају друго да разговарају него — о болести. Оно то чине по неки пут, што мисле да ће се болесник охрабрити и разонодити, кад чује да се о његовој болести говори као о маленој и незнатној, кад се прича о другим тешким болесницима итд. Али треба штедети болесника од таког разговара који му доиста не може помоћи нити га може развеселити и разведрити. Мно-

го ће боље учинити они који дођу, да му причају о некоме весељу, о некој свадби, о нечему ведроме и занимљивоме. Човек који је истински бољестан не може да се разведри разговором о болестима. Таке разговоре воле они који нису у самој ствари болесни него се само пренемажу и мисле да су болесни — као хипохондристе.

Зло је кад жене, и иначе пријатељи, дођу болеснику, па му веле „е шта твој доктор! и ми смо видели болесника и ми ваљда знамо што! Не бој се ти, није то ништа!“ Болесник се доведе тако у забуну да не зна шта да мисли, потресе му се вера у доктора или што је можда најгоре почне да се претерано нада, па кад му се нада не испуни онда то већма почне да очајава.

Најгоре је, кад понека походиља хоће да зна нешто више него доктор. Одмах чим дође с врата, још и не погледа добро болесника, одмах вам виче: мани се ти сестро, дај само да ја пребајем или плати кола да ти потражим таку и таку траву, па да видиш само!“ Бајање би им и опростили јер тиме истина не ће помоћи али не ће најпосле ни нахудити болеснику, осим што ће се можда пропустити време да се озбиљнија помоћ потражи; али кад такве сестре

хоће да дају неке своје смуљотине да их болесник пије и да се по њиховим налозима влада, онда се са свом пресудношћу морамо подићи против њих. Многа наша жена призивље бабе и врачаре и лекарице само да „не би после жалила, да није огледала све.“ Али је зацело много њих, који имају и дан данас и до века да жале, што зваше бабе и што им вероваше. Истина, што-но кажу и „доктор није Бог.“ Али је доктору то главни посао да лечи људе, он се за то спремао и спремао, посветио је томе сав свој живот, он не ради друго нити мисли о другоме него о томе, како ће да помогне болеснику. Он не ради тек од ока, него мисли, рачуна, чита, тражи и служи се обично средствима која су већ испитана и потврђена. Доктор је човек од заната, човек позитивнога знања. Врачбином се и чаролијом данас нико не излечи. А ко зовне бабу да га лечи, тај би тако исто могао послати сломљена кола терзији да их оправи, или звати чизмара да му озида кућу. Управо не знамо шта је смешније а у једно и жалосније: звати бабу да пребаје или је звати да даде неку траву?!! Не ћемо најпосле казати да по нека баба не зна нешто. Али оне обично знају тек само *по нешто* и

то највише што се тиче спољашњих болести, краста, ране итд. где се више полаже на праће и превијање. Али остаје увек велики ризик и најчувенију бабу звати да помогне. Ни једна Српкиња не треба да се сумња кога ће да зовне кад има да бира између најславније бабе, и доктора који је тек ових дана постављен. Што наше нудиле не умеју да разумеју праве знаке, које природа болести даје а опет хоће нешто као унапред да знају шта ће бити с болесником: то узимају најрадије оне појаве за знаке који ни на који начин не стоје с болесником и који управо ништа не значе. Ако од врућине и од запаре или што се топлота међа дрвени намештај у соби запуца одмах је то рђав знак! Прелети ли чавка преко куће а особито ако још и падне на кућу, онда је то одмах знак да ће неко у кући умрети! Па онда санови, привиђења и шта ту још нема! А све се то тражи да види кад је неко болестан у кући, а ни пре ни после! Јадан би то живот био кад би све истина било, што бабе мисле и причају и што се у нас по неки пут тако радо верује!

У место старих бака многозналица и других жена многоговорљивица, боље пуштајте у собу болеснику малену децу. Осо-

бито болесници, који већ од дугог времена леже, воле да виде децу и да се с њима забављају. На ведра и весела лица болесник се и сам разведри — плачна и невесеља лица обарају га сасвим и чине те му је много горе.

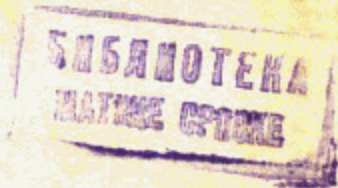
У болестима које се излечити не могу треба сва љубав и нега добре нудиље и све стрпљење и оданост честите жене, да болеснику не падне судбина тежа него што јест.

На послетку ћемо да поменемо једну веома важну ствар.

Колико год имамо поштовања према народном обичајима, колико год са свом љубављу стојимо уз чисте навике народне, што су нам од старине остале: толико опет осећамо дужност у интересу здравља данашњег нараштаја и свију који дођу, подићи наш глас против обичаја држати мртваце у незаклопљеним сандуцима а у затвореним собама, и особито носити их кроз сву варош у сандуку одклопљеном. У гдекојега мртваца тело можда и не прелази одмах у труљење, али у врло многих прелази врло брзо. Ко не зна у нас примере, кад се у цркви не може да опело одстоји од тешког непријатног задаха што из мртваца

излази? Ко не зна каквим задасима није испуњена соба где је мртвац 24 часа лежао, где су воштане свеће гореле и можда још и тамјан паљен? Није ли мало чудо, што међу нашим женама влада вера, да кад двоје у једној кући умре *мора* још и неко трећи? Не трује ли се сваки ко за она 24 часа дође да види мртваца а највише они који су уз њега непрестано, који неки пута и *много* пута више из дужности при свакој новој походи падају на мртваца, плачу и наричу над њиме, љубе га не само у руке него и у уста и при целом том, тако да кажемо, послу, дишу испарењима која се подижу из мртвачкога тела и која ако се не дижу даље а оно чине бар око мртваца као неки округ од паре, која се наравно не види, али у којој стоји увек онај, који над мртвацем нариче. Добро је што се у нас више из неке сујеверице одмах чим се мртвац из себе изнесе, прозори отварају, али се они не остављају довољно отворени, а особито ако у соби тој има вуненог намештаја који јако пије сваки задах. Ми мислимо да би једна од најважнијих реформа у интересу општега здравља била, да грађани сами одпочну носити своје мртваце до гробља у заклопљеним сандуцима; па

онда не држати их толико код куће него у
 какој за то особито начињеној капелици,
 где би се најпосле и мало дуже држати мо-
 гли а не само 24 часа. Има и других мно-
 гих узрока, с којих би требало напустити
 овај шткодљиви обичај, а с којим ништа у
 свези не стоји ни наша вероисповед ни на-
 ша народност. Колико ли је зараза дошло
 већ до сад с тог обичаја!! Колико ли се љу-
 ди разболело, колико ли је жена пропало
 само што среташе пратњу и видеше нагр-
 ђеног мртваца?!! Најпосле ако хоћемо да
 на мртвачево лице сија сунце у улицама и
 да га виде сви и познаници и непознаници,
 онда се и томе може помоћи прозором на
 заклопцу од сандука. Али је без сумње вре-
 ме да мислимо како да то у напредак не
 буде. Уклонићемо тако један велики извор
 болестима и другим несрећама.





БИБЛИОТЕКА МАТИЦЕ СРПСКЕ

Р19 СрГ 292.1