Watjan Rakjat

RAKJAT SEHAT NEGARA KUWAT

BAGAS KUWARASAN

Dokter R. SOEMODIRDJO

AN NASIONAL RI
0/57
3022



WATJAN RAKJAT

Seri: **No. 3**

RAKJAT SEHAT NEGARA KUWAT

BADAN PENERBIT MADJALAH & RISALAH

„PANJEBAR SEMANGAT"

Nerusaké tjita-tjitané swargi Dr. Sutomo ing tahun 1933 kang nedya njebar watjan kanggo rakjat.

*

Salijané ngetokaké madjalah[2], uga ngetokaké risalah[2] kaja buku iki, kang bakal kapérang dadi sawatara pérangan :

a. **Riwajat Para Pinundjul;**
b. **Riwajat Para Leluhur;**
c. **Rakjat sehat, negara kuwat;**
d. **Pendidikan Rakjat;**
e. **Dongeng lan Sedjarah.**

Buku[2] mau katudjokaké kanggo watjané rakjat, ing bab undaking kawruh kemadjuwané rochani lan djasmani.

Alamaté : „PANJEBAR SEMANGAT"
BAGIAN PENERBITAN
Bubuten 87 S'baja, Tilp. S. 1113

WATJAN RAKJAT KANG No. 3 IKI ISI:

BAGAS KUWARASAN

Karangané: Dokter R. SOEMODIRDJO

Dietjap dening Pangetjapan E. FUHRI & Co., isiné luwar saka tanggungané.

Pp 272 VO

Bagas Kuwarasan

déning:
Dokter R. Soemodirdjo

Tjap-tjapan kapisan

Diwetokaké déning PANJEBAR SEMANGAT Bagian Penerbitan
Bubutan 87 — Surabaja

PERPUSTAKAAN NASIONAL RI
Tanggal :
Nem ID :
No. Induk :
BtB-ID :
Bel/Hadiah :



Bebukaning Atur.

UNEN-UNEN basa Latin: „Mens sana incorpore sano." kang ateges mung ing awak (badan) kang sehat, dununge pikiran kang sehat —, sadjak wis sumebar ing ngendi endi lan meh kabeh pada mangerti maksude.

Nanging kahanan ing bab kuwarasane rakjat isih njedihake, isih akeh banget rakjat kang ora ngerti tjara tjarane urip kang sehat, pratikele ngupakara kuwarasan; malah saka ora ngertine mau, ora kurang² kang dadi kurban, anemahi sangsara utawa tiwas.

Aweh sesuluh ing bab ndjaga kuwarasan marang rakjat kang isih sarwa prasadja penemune, ora gampang kaja jen mituturi marang wong kang wis duwur susurupane. Mula saka iku buku tipis karangane bapak Dr. R. Soemodirdjo iki pantjen kasengadja didapuk lan disusun sarwa prasadja, murih gampang tinampa dening rakjat kita.

Rakjat kang sarwa prasadja mau sanjatane mbutuhake banget nampa sesuluh kang akeh ing bab warna warna, nanging kang setjara gampang lan prasadja, apadene kang ora mbebajani tumrap deweke. Awit jen ta golongan iki ditogake kaja kahanan saiki, wis mesthi ora bakal bisa madju madju ngetut ilining djaman, kang tundone ing bab kuwarasan ija ora nduweni penemu kang adedasar kawruh.

Kang mangka tjatjahe rakjat bangsa kita kang mengkene iki, akeh banget. Ing tanah Djawa isih jutan kehe, kang samesthine kudu nampa sesuluh kang gampang ditampa, nanging kang tjukup pigunane.

Sedya kita, jen kesembadan, bakal ngetokake buku² watjan rakjat sabangsane buku iki, klawan pangarep arep muga muga sesuluh kang prasadja, nanging kang nduweni gegajuhan mulja iki, bisoa kaleksanan kajadene idam idamane swargi Dr. Soetomo kang kepengin banget njebar sesuluh kang paedah marang rakjat kaum krama kang wis kerep asung lelabuhan marang perdjoangan kita iku.

Muga2 sumbangsihe Bapak Dr. Soemodirdjo ing bab ada ada njebar sesuluh iki, dadija tetuladan marang para sardjana sudjana lijane kersa njebar njebarake ngelmu kawruhe marang sesamane kang isih dumunung ing pepeteng.

Desember 1952

Imam Supardi.

Wewenangé pengarang diajomi déning undang-undang

„Jen wis katon kasil enggon kita mbrantas wutasastra ing kalangan rakjat, — kita bandjur kudu njedijani watjan kang maédahi, kang murah lan kang gampang dimangertèni déning rakjat kita".

Dr. Sutomo (1932)

„Satemené kang wigati iku, ngetokaké buku² tipis kang isiné tjotjog karo kahanan lan semangaté rakjat. Nganti rakjat dèwé dojan lan ngrasa butuh matja buku² mau. Ja iki dalan kang betjik kanggo madjokaké rakjat kita".

R. P. Sosrokardono (1933)

I

Adjining kuwarasan.

AWAK kang kuwarasan iku adjiné gedé banget. Kang akèh wong iku durung krasa utawa rumangsa, jèn durung ketaman lelara kang rekasa. Jèn wis tau kena lelara kang rekasa, lagi krasa jèn kuwarasaning awak iku gedé banget adjiné.

Wong iku senadjan sugih duwit lan radja-brana, pangkat gedé lan diéringi déning wong akèh, — nanging jèn lelaranen, mangan lan turuné tansah ora énak lan ora kepénak, apa manèh njambut-gawé utawa mlaku-mlaku ora bisa, — saja keranta-ranta. Jèn ta kala bangeting larané mau ana kang saguh marasaké lelarané sanalika iku, gelem mènèhaké duwit lan bandané kabèh.

Botjah utawa wong kang kuwarasan awaké, pada bungah[2] sarana gegujon, — jèn mangan sakpangan-pangané : rahap utawa dokoh; jèn muluk ménginaké, lawuh saklawuhé katon énak lan rahap ademenaké. Déné botjah utawa wong kang lara, disedijanana sop, bergedèl lan panganan lija-lijané kang seger-seger, ora kepéngin lan ora karep mangan, malah mambu panganan-panganan mau wis mblenger.

Senadjan kita sugih mas inten utawa radja-brana, isih susah anggoné njimpen, awit senadjan wis primpen, isih bisa ditemu déning maling. Nanging kuwarasaning awak bisa agawé ajem tentrem, jèn kadunungan panarima. Mula adjiné luwih akèh tinimbang mas inten mau. Kena apa teka kuwarasan kita ora didjaga kang temenan ?

Akèh banget kang dadi mungsuh kita, ing sadina-dinané tansah ngantjam menjang kuwarasaning awak kita. Mungsuh kita iku, jaiku lelara kang kita bisa njingkiri, njegah utawa nolak, nganti lelara[2] mau ora bisa thukul. Kang mengkono iku kita kudu njinau ilmu kuwarasan kang ngudi lan njatakaké kahanané urip ing ngalam donja, lan muga ditindakna saperluné.

*

II

Pandjagane kuwarasan.

ILMU kuwarasan iku karepé njegah utawa nulak kabèh kahanan utawa daja kang tumrapé awaké wong utawa kéwan kang mbebajani, lan ichtijar gawé kuwaté awak, murih kalis déning daja utawa wisaning lelara kang bisa nradjang utawa ngrusak kuwarasaning awaké wong utawa kéwan.

Pandjaga kuwarasaning awaké wong iku warna[2], kang kudu ditindakaké kajata :

1. Nanggulangi lelara kang nular sarana reresik awak lan sandang-penganggo; kang dikira ana wisané lelara kudu di-tawar. Bisané kelakon betjik jèn panggonan kita ing kono tansah kaudi gawé pranatan lan tumindaké kudu diulat-ulataké déning negara utawa Pamréntah.

2. Pamilihing pegawéjan kang arep dilakoni ora mung sakarepé utawa dipasrahaké botjah utawa wong tuwané baé, nanging kudu manut rembugé Guru utawa Dokter, awit kang mangkono iku kudu diwawas sarana pikiran utawa kekuwatané awaké botjah.

3. Djedjodowan wong kang duwé lelara, kajata : lelara TBC ing kebuk utawa lelara djantung kang prana. Umpama wong mau rabi, lelarané bisa mbebajani, awit menawa lanang utawa wadon kang lara kelakon lambang-sih, lan menawa kang wadon bandjur meteng lan nglahiraké baji, jèn lelarané pinudju madju banget : bisa ambebajani. Awit ora ngemungaké awaké kang lara TBC déwé baé kang tambah banget lelarané, nanging bodjoné utawa anak turunané bandjur bisa ketularan TBC, marga saka tjedak utawa gulet, kang salawasé urip tansah lelaranen baé, bandjur bisa uga ngambra-ambra nulari wong saomah lan lijané wong-wong kang waras.

Wong lanang utawa wong kang duwé lelara tali rasa (urat saraf) jèn mung sawatara, ora dadi apa jèn laki-rabi, malah terkadang sawisé kelakon djedjodowan lelarané bisa suda utawa sok bisa waras. Nanging kang duwé lelara tali rasa kang rekasa, menawa djedjodowan, lelarané bisa tambah rekasa, mbebajani. Mula prajoga ora djedjodowan.

Lelara bengang (druiper) utawa radja-singa (syphilis) upama lanangé kang lara, bodjoné utawa anak-anaké selawasé urip bisa kesusahan déning ketaman lelara iku.

Mula wong lanang jèn arep djedjodowan prajoga kapriksa déning dokter, lan ujuh-getihé wong lanang mau kapriksakaké ing Laboratorium.

Menawa dokter wis paring katerangan jèn wong lanang mau waras temenan, ora duwé lelara nular, lagi wong lanang mau kena rabi.

Aku kadang-kadang didjaluki tulung déning bangsa Tiong Hwa keterangan kanggo arep rabi. Ing sawidjining dina ana bangsa Tiong Hwa nom-noman teka ketemu aku, ndjaluk tulung keterangan jèn dèwèké arep rabi. Aku pitakon apa wis tau duwé lelara wadi ? Djawabé, ja bijèn wis tau duwé lelara, wiş rong taun dipriksa ditambani Dokter, wis waras, malah getihé wis resik. Aku ngrembugi getihé arep tak djupuk kapriksakaké ing Laboratorium. Wong Tiong Hwa mau ja gelem, nanging arep kanda disik njang wong tuwané.

Bakal mara tuwané krungu jèn bakal mantuné kapriksa iku, mèlu tjawé-tjawé sarana ketemu aku ndjaluk tulung supaja bakal mantuné ditambani nganti waras, mengkono uga getihé dipriksakaké kèri.

Bapaké Tiong Hwa mau ora sarudjuk, prajogané getihé didjupuk dipriksakaké ing Laboratorium disik, jèn pantjèn getihé isih reged, kena ditambani nganti waras.

Rembugé bapaké mau tak beneraké. Sawisé getih tak djupuk, dikirimaké njang Laboratorium. Antara patang dina aku tampa kabar saka Laboratorium jèn getih mau isih reged, ana wisané lelara wadi (syphilis). Dadi pemuda Tiong Hoa ija bandjur taktambani sadjroning sesasi wis waras, tandané getihé dipriksa, dipriksakaké ing Laboratorium tinemu negatief, ora ana wisané lelara.

La samengko lagi bisa gawé keterangan (verklaring) jèn pemuda Tiong Hwa mau waras, ora duwé lelara kang nular.

Ing lija dina ing sasi Agustus 1943 ana prijaji Djawa nom-noman ndjaluk dipriksa awaké, merga mengko telung sasi manèh arep rabi. Awaké kapriksa ketemu ana regedé sawatara; getih didjupuk, dikirimaké njang Laboratorium ing Semarang. Kelakon limang dina tampa kabar : negatief, ing getih ora ana wisané lelara mau.

Sadjroné 10 dina nom-noman mau tak tambani, ujuhé resik temenan kapriksa mawa katjapraksana (microsscoop). bandjur aku mènèhi keterangan kanggo rabi.

Kang kasebut ing nduwur iku minangka tulada jèn wong lanang arep rabi, perlu banget kapriksakaké kuwarasané awaké njang Dokter.

4. Wong kudu gelem ngulinakaké njang kabèh laku kang ndajani kuwaté awak, kajata : nglangi, ulah raga utawa lijané.

Wong tani kang njambut-gawé ing sawah utawa matroos (bahari) ing kapal : kena panasé srengéngé, kena angin utawa udan, awaké pada kuwat, merga saka wis kulina kena panas utawa udan mau.

5. Uripé wong kudu ditata utawa didjaga, wong kang tuwa nganti tikluk-tikluk iku kang lumrah djalaran saka uripé adjeg ditata : tangi adjeg ésuk, turu ing samangsané, ora kena bengi-bengi, mangan tetep ing mangsané, ora kena kuwaregen, njambut-gawé utawa enggoné ngobahaké awak (mlaku-mlaku) kang adjeg, ora kena sajah banget[2], dadi otot-otot (spieren) lan tali rasa (urat sjaraf) bisa obah kanthi ngaso. Kang mengkono iku ora angemungaké ngadjokaké lakuné getih kang nggawa pangan njang sakodjuring awak bné, nanging uga nggampangaké wetuné rereged saka sadjroning awak, jaiku :

Koolzuur (djasad arang) saka getih ing kebuk sarana ambegan, ujuh saka gindjel (nier); riwé (kringet) saka kulit, bebuwang saka weteng (usus), kaja déné pabrik kang njambut-gawé, Geniné kudu kudu tansah disugokaké, awu utawa ampasé kudu diwetokaké, awit menawa rereged ing ndjero awak ora metu, bisa dadi wisa.

*

III

Gunane ngobahake awak.

WONG kang kulina njambut-gawé utawa ngobahaké awak, mlaku[2], utawa lijané, enggoné tumindak ing gawé krasa kepénak. Upama kang kulina njambut gawé mung djam-djaman iku tumindaké gawé

katon gampang utawa kepénak, tur énggal rampung. Béda wong kang ora kulina njambut-gawé apa², kanggo ngobahaké awak baé ora kulina, iku jèn nggarap pegawéjan, krasa kangèlan, prekenengan sadina : ora bisa rampung.

Kang ora kulina ngobahaké awak, mlaku-mlaku baé ja wegah utawa aras-arasen lelungan.

Sport utawa ulah raga kang temata iku bisa ndajani kuwat lan rosaning awak. Ulah raga kang lugu iku mlaku-mlaku ing sadjeroné sa-djam baé wis tjukup kanggo ndjaga utawa ngundakaké kekuwatan lan kuwarasané awak, awit awak sakodjur bandjur krasa kapénak.

Nanging jèn lakuné munggah ing èrèng-èrèng utawa ing gunung : kudu ngati-ati, awit kudu mawang utawa ndeleng kekuwatané djantung. Wong kang djantungé kurang kuwat, jèn munggah lakuné kudu alon-alon, mulané mengkono awit wong kang djantungé kurang kuwat mau, samangsa mlaku-mlaku munggah, ora bisa rikat, lan manèh² kudu lèrèn, awit ambekané tjekak-seseg menggèh-menggèh. Jèn wis lèrèn sadéla, bandjur bisa munggah manèh, tutug 10 — 20 M. lèrèn manèh, gumantung unggah-unggahané : majat apa ndeder.

Bab ulah raga iku bisa ndajani betjiké lakuné panganan ing sadjroning awak lan ambekan, getih, bebuwang, turu lan sapanunggalané pada kepénak. Nanging menawa enggoné ulah raga mau keladuk, kerep ndadèkaké kapitunan, tegesé djantung kang kurang kuwat bandjur owah lakuné ora bisa adjeg utawa djedjeg.

Sépak-bola lan tennis iku ulah-raga kang betjik, awit kedjaba ngobahaké awak mawa ngetokaké pikiran. Nanging samangsa anggoné ulah-raga mau marga kepéngin diedu, sok kurang betjik, awit kang main bandjur keladuk, merga saka kepénginé ondjo utawa menang.

Nglangi, ngobahaké awak kajadéné nglakokaké prau, iku ulah raga kang bisa ngobahaké otot lan daging (spieren) ing pérangan bau lan dada, lan djantung uga kudu mèlu banget njambut gawé. Mula ja rekasa tumrap djantung mau, luwih-luwih djantung kang ringkih kudu ngati-ati, ora kena dipeksa utawa keladuk, awit djantung kang ringkih mau bisa owah utawa dadi lara.

Nunggang sepéda iku ija ulah raga kang betjik, nanging jèn enggoné nglakokaké dibanteraké, kang kurang kuwat djantungé kerep dadi owah lakuné utawa dadi lara.

Mula botjah utawa wong kang kurang kuwat awaké, sadurungé mèlu balapan spéda, luwih disik awaké kaprisa déning dokter.

Ulah raga lijané kang prasasat tanpa ragad, jaiku gymnastik utawa taiso. Iki jèn ditindakaké kanthi pimpinan kang faham, gedé banget gunané tumrap kuwarasané botjah-botjah kita. Tumrap wong kang wis diwasa, nindakaké ulah raga taiso mau ija betjik uga.

Nanging ana sabangsané ulah raga utawa tjara ngobahaké awak jang mikolèhaké, jaiku : njambutgawé ing pekarangané déwé, kajata : nenandur sajuran, kekembangan, njenjiram lan sabangsané. Uger ditindakaké kanthi ngélingi marang wajah lan tenagané, wis mesthi

mikolèhi tumrap kuwarasané awak lan ija migunani kaperluwan balé omah.

Njambutgawé migunakaké tenaga iku bisa dadi slundingané pegawéjan pikiran. Mula saka iku, kita kudu nenangi semangat seneng njambutgawé kanthi tudjuwan ulah raga lan mbéngkas rasa pangrasa kesèd.

Indonesia kang wis merdika iki bakal tumuli bisa nggajuh idam-idaman adil lan makmur, jèn rakjaté grengseng njambutgawé.

*

IV

Paedahe njambutgawe lan kuwarasane awak.

OTOT iku manawa isih dianggo (njambut-gawé) ora gerang utawa rusak, nanging malah saja gedé lan kuwat. Manawa ora kanggo, tjilik lan ringkih; kajata lengené pandé, iku manawa kabanding lengené djuru-tulis, mesthi gedé lengené pandé. Wong kang kerep matjul, nimba, ngangkat-angkat sapituruté, awaké luwih kijeng tinimbang karo wong kang ora naté njambut-gawé abot. Gedéning awak mau adat ija dadi kuwating awak, amarga otot iku ateges kekuwatan utawa karosan. Dadi wis tetéla jèn ngobahaké awak iku perlu banget, kajata: mlaku[2], gymnastiek (ulah raga).

Tumrap wong tuwa, mlaku-mlaku iku luwih betjik manawa jèn wis panas nganggoa tudung utawa pajung. Déné suwéné mlaku-mlaku kurang luwih 1 djam. Apa manèh tumrap wong wadon, betjik dikulinakaké, awit manawa ana ing omah, njambut gawéné linggih baé.

Wong iku manawa lèrèn utawa meneng, anggoné ambegan kira-kira kaping 16 semenit, manawa mlaku rikat utawa mlaju, nggoné ambegan luwih rikat lan kerep, andjalari mundaké hawa kang lumebu ing awak, jaiku kebuk utawa paru. Dadi getih ija luwih resik.

Obahing badan, iku uga andjalari rikaté keteging djantung andadèkaké akèhing getih kang mideri awak. Rèhning getih mau anggawa sarining panganan, dadi kabèh péranganing awak ija ora kekurangan pangan. Kedjaba kang wis kapratélakaké ing duwur, obahing awak uga ana paédahé manèh, jaiku: njanteraké metuné kringet kang uga ateges santering metuné zat-zat kang ora ana gawéné ing awak. Wetuning zat mau gawé resiking awak, ndadèkaké mundaké kuwarasan. Kedjaba iku mbetjikaké pangedjuring panganan kang ana ing sadjroné awak kang bandjur narik anggoné mangan énak.

Béda karo wong kang ora naté ngobahaké awaké, adaté wong kang mengkono iku bandjur dadi kesèd, lan njambut gawé sithik baé, rasané wis rekasa banget. Mula bandjur kerep dadi gawéné wong lija.

Dadi sadjatiné, wong kesèd iku ora merga mesthi saka dasar, nanging djalaran saka ora kulina ngobahaké awak. Wong wis kulina ngobahaké awak mesthi ora bisa meneng. Menawa pinudju nganggur, temtu golèk-golèk apa kang kena ditandangi ija sak tjekel-tjekelé.

Mungguh ing botjah, ngobahaké awak iku wis ora susah diiri, amarga wataké botjah iku ora demen lèrèn, dolanan, plajon, iku tumrap botjah betjik banget njang kuwarasané.

Wong utawa murid kang arep nempuh pandadaran (udjian) iku kang akèh bandjur ora mikir apa-apa, mung sinau. Iku kliru! Undagi utawa tukang-kaju iku kala-kala ija lèrèn, perlu ngasah pirantiné, mengkono uga wong sinau, kala-kala ija kudu diasah pirantiné; menawa ora, suwé-suwé mesthi peper. Pirantiné wong sinau iku utek (èngetan). Menawa diselani, kala-kala angobahaké awak, utek iku prasasat kaasah, amarga bandjur kesentor ing getih kang anggawa kekuwatan anjar. Dadi utek bisa tumandang manèh.

Para djuru-tulis kang adaté kurang ngobahaké awaké kagawa saka pegawéjané iku manawa arep andjaga adja nganti suda kuwarasané, ija kudu kang kerep ngobahaké awaké, jaiku manawa wis bubar njambut gawé, bandjur mlaku-mlaku utawa dolanan bangsa ulah raga, kajata: bal-balan, main bola lan sapanunggalané. Ananging wong ngobahaké awak iku ora prajoga menawa wetengé pinudju kothong utawa mentas mangan.

*

V

Ngudi kuwarasan lan gunané hawa.

MUNGGUH saranané ngudi kuwarasan iku:

1. Ngedohaké mungsuhing kuwarasan, jaiku: lelara.

2. Nata tjukupé lan larasé imbangan sidji-sidjiné praboting wong urip, kajata: banju, pangan, pepadang, sapanunggalané.

Ngedohaké lelara, jaiku:

Kabèh lelara iku kang akèh ana widjiné. Wong lumrah ora bisa ndeleng widji-widji mau, nanging para sardjana bisa nuduhaké widji mau lan bisa nemokaké saranané kanggo matèni. Marga dajaning sarana iku mau, akèh lelara kang mbidjèn ambebajani banget, ing saiki bandjur sirna utawa suda kekuwatané, kajata tjatjar.

Wong ora perlu njumurupi kaja apa wudjudé widji lan sepira gedéné. Tjukup kari pertjaja. Bisané ngedohaké amaning kuwarasan kang alus-alus mau, kudu resikan ing samubarang. Awak, penganggo, omah, tjekaké kabèh kang magepokan karo awak, wong kudu adjeg resik, kudu adja wedi ing banju. Kabèh pérangan awak kang kerep dadi mandegé utawa manggoné rereged kajata: kuku, kuping, untu sapanunggalané, kudu didjaga resiké lan manèh kudu gelem nganggo sarana panulaké, kajata: njatjaraké, suntikan typhus, cholera, dysentrie, pès, lan lija-lijané.

Wong Eropah kang lunga njang Indonesia, sadurungé numpak kapal api utawa kapal mabur pada ndjaluk disuntik typhus, cholera, dysentrie lan lija-lijané. Semono uga wong-wong kang arep lunga

njang Mekkah, kudu disuntik lelara-lelara mau, perluné supaja wong[2] mau kalis tumrapé lelara kang kasebut ing ngarep.

*

Nata tjukup lan betjiké sidji-sidjiné praboting urip.

Apa kang dadi praboté wong urip ?

Jaiku : banju, pangan, pepadang lan sepepadané.

Wong iku perlu nganggo hawa, jaiku kang diarani ambegan. Manawa ora ambegan sadjeroné sawatara menit baé, wis mati. Wiwit lahir wong iku wis ambegan nganti tutugé, tanpa lèrèn. Wong rina wengi melèk utawa turu terus ambegan baé, dadi wis tetéla manawa hawa iku perlu déwé tinimbang pangan utawa banju, amarga tanpa banju utawa pangan, uwong iku isih bisa urip nganti dinan, nanging manawa kontjatan hawa resik, mesthi nandang sangsara, satemah mati. Nanging sing akèh-akèh wong ora patija maélu kabutuhané marang hawa, amarga éntuké hawa iku prasasat tanpa kangélan. Ing ngendi-endi sak djagad ana hawa.

Kaja apa sumurupé ana hawa ?

Hawa iku sumrawang tanpa warna, dadi ora kena dideleng, ora katon. Nanging hawa iku bisa obah, jaiku kang diarani angin. Angin kang banter bisa ambukak utawa nutup lawang déwé, terkadang bisa ngangkat omah utawa ngrungkaké wit-witan. Ja jèn mengkono iku wong bisa sumurup anané kang diarani hawa mau.

Bumi iku kinepung ing hawa nganti pirang-pirang atus kilo meter duwuré, sanduwuré hawa iku luwih tipis tinimbang ngisor. Hawa iku dudu dzat sidji, nanging kedadéhané saka bangsaning gas warna[2]. Déné kang akèh déwé jaiku Stikstof (zat lemas) iku mèh patang bagian, kang sebagian Zuurstof. Kang perlu banget jaiku Zuurstof. Mungguh wataké zuurstof iku ora bisa mempan diobong, nanging bisa nggedèkaké urubing geni. Menawa ora ana Zuurstof, geni iku ora bisa murub utawa mengangah. Sanadjan Zuurstof mau migunani banget tumrap wong, nanging manawa mligi Zuurstof thok, ora mawa tjampuran apa[2], malah niwasi. Upama ratjun mengkono kekerasan, déné kang njuda kekerasané mau jaiku stikstof.

Stikstof iku wataké béda karo Zuurstof. Stikstof iku ora awèh panguripan njang menungsa lan ora ngundakaké murubé geni. Dilah murub jèn didokok sadjroné stikstof, mesthi mati, nanging geni didokok sadjeroné Zuurstof, urubé mengangah utawa saja gedé urubé.

Kedjaba Zuurstof karo Stikstof, ing sadjeroné hawa ana manèh gas lijané, jaiku : Koolstof, iku kena diarani sarining areng.

Koolstof mau anané ing hawa wis tjampuran karo Zuurstof, bandjur kasebut koolzuur (zat areng). Rèhning koolzuur iku luwih abot tinimbang péranganing hawa lijané, dadi panggonané ija ana ing ngisor : ing sumur[2], luweng utawa ing guwa[2]. Koolzuur iku tumrapé urip kita: nama ratjun, bisa gawé mati; nanging tumrap tutuwuhan paédah banget. Dilah ora biasa murub ing sadjroné koolzuur.

*

VI

Hawa lan kuwarasan.

AMBEGAN, jaiku njerot hawa kang resik. Menawa wong ora ambegan utawa ora ana utawa ora éntuk hawa kang resik, temtu dadi lara, wekasan mati.

Wong ora ngombé, kuwat djam-djaman. Kang ora mangan, kuwat dinan. Nanging jèn wong ora ambegan mung menitan baé, wis mati utawa ora kuwat urip; awit rereged (koolzuur) ing getih ora metu, zuurstof (djasad ketjut) panganan getih saka hawa ora teka utawa kelebu ing getih, mula ambegan iku luwih perlu tinimbang pérangané ngaurip lijané.

Hawa iku momoranè gas-gas. Kang perlu dèwé jaiku zuurstof karo stikstof lan koolzuur sethithik jaiku 0.03% pérangan zuurstof ana 79% pérangan stikstof 21%. Stikstof iku perlu agawé tjuwèré zuurstof. Saupama zuurstof ora dimomori stikstof, tumrap awaké wong utawa kéwan: kekerasan, mbokmenawa uripé wong utawa kéwan bandjur ora bisa dawa umuré, énggal mati.

Koolzuur kang tansah diwetokaké déning wong utawa kéwan iku ing hawa mung sethithik, jaiku 0,03% mau. Nanging ing senthong tutupan kang dienggoni déning wong, koolzuur kerep bisa dadi luwih akèh utawa kandel banget, satemah hawa ing kono jèn kaserot déning ambegan: ambebajani, awit koolzuur iku kalebu ing awaké (kebuk) wong utawa kéwan: dadi wisa.

Kedjaba gas-gas kang dadi momoran hawa mau, ana gas lijané kang ana ing hawa uga angemu banju kumlajang, anama uwab, kedadéjanné saka banju kena panasé srengéngé, mula semangsa panasé banget hawané uwab ja luwih akèh.

Panggonan kang akèh wit-witané utawa panggonan kang tjedak segara, hawané akèh kang ngandut uwab. Saka kèh sithiké kandutan uwab ing sawidjining panggonan, dajaning hawa kang ndajani kuwarasané awak, bisa kurang utawa luwih akèh.

Kasebut ing nduwur, kuwarasaning awaké wong, mbutuhaké banget njang hawa, awit hawa iku dadi pangané wong-wong utawa kéwan[2], Ja ora teka hawa iku dipangan, dimamah kaja mangan panganan mengkono. Hawa mau mung kaserot déning kebuk merga saka ambegan. Hawa ing ndjero kebuk mung didjupuk zuurstofé, lan getih ing kono nglepas utawa ngetjulaké koolzuuré njang hawa, diwetokaké ing ndjaba (undjal ambegan)

Manut pepriksané para ahli, wong iku ambutuhaké hawa ing sedinané k.l. 9000 l. jaiku kang kalebu ing kebuk kanggo ambegan.

Sanadjan kita ora pati perduli bab olèhé hawa mau, karana kita ora susah nggolèki, awit ing ngendi-endi panggonan mesthi ana hawa, tur resik, arang banget hawa iku reged.

Senadjan wong utawa kéwan pada mbutuhaké hawa akèh banget, éwadéné hawa mau tansah resik baé, awit zuurstof ora bisa entèk utawa suda-suda, amarga thethukulan, iku enggoné ambegan ndjupuk koolzuur mawa ngetokaké zuurstof njang hawa.

Kadang-kadang ana gas lija ing hawa kang dadi wisa, nanging tumrap wong utawa kéwan ora dadi apa, awit hawa obahé banget, dadi gas kang ala mau katut ing endi-endi, tumraping panggonan mung kliwatan baé déning hawa iku lan saka akèhé hawa, gas kang ala dadi tjuwèr utawa tambar.

Béda hawa kang anané ing sak-luwenging senthong kang tutupan utawa ing sumur lan ing djugangan utawa djegongan kang djero. Samangsa ing kono ana gas kang dadi wisa, mangka kaserot déning wong utawa kéwan, ija mbebajani utawa niwasi.

Kedjaba hawa iku kawoworan gas lijané lan uwab, terkadang katutan rereged saka bledug kang ngandut wisa (bacil).

Bledug saka ndalan utawa saka dalan-dalan kang diambah tetunggangan grobag, dokar, mobil utawa lijané, lan bledug saka pabrik wesi, gula utawa lijané iku ja reged. Mung hawa kang reregedé ngandut wisa lelara (bacil), iku akèh sithiké gumantung saka panggonan, utawa ing kutha kang djedjel omahé wong, hawané temtu akèh regedé.

Sanadjan hawa iku ora kasat mata, nanging obahé hawa nganakaké angin lan lésus, lan iku lagi ketara déné lawang utawa djendéla kang ora digrèndèl pada mbukak utawa nutup déwé-déwé, sebawané pating grobjak, wit-witan kang gedé bisa sol sempal utawa rubuh; kapal lajar bisa kèrem ketradjang lésus mau.

Kedjaba mengkono hawa iku senadjan èntèng banget, nanging rèhné tumpukané hawa mau luwih duwur nganti pirang-pirang èwu km. amba lan duwuré, mula bandjur ana boboté miteg utawa menet njang barang utawa wong.

*

VII

Gunane hawa kang resik.

WONG kang ahli temtu bisa ngukur aboting hawa. Déné panggonan ing pagunungan kang duwur utawa ing awang-awang (ana ing balon utawa mesin mabur) mitegé utawa pameneté hawa: saja duwur saja suda, pungkasan ing panggonan kang duwur banget, ing awang-awang kang duwur déwé, hawa mau mèh ora ana utawa tipis banget. Wong ing kono bisa dadi lara, ngetokaké getih saka kuping lan irung, ambebajani utawa niwasi.

Hawa iku ora ngemungaké kanggo ambegan wong utawa kéwan baé, nanging ja bisa gawé kapénak ngademaké njang awak. Bisa ndajani kuwarasaning awak. Mula akèh wong-wong kang ketjukupan lan ngerti, samangsa usum panas pada ngungsi njang panggonan pegunungan kang hawané resik lan adem.

Pantjèn hawa kang resik temenan bisa andjajani kuwarasaning awaké ing ngalam donja, kosok baliné menawa hawa reged ngandut wisaning lelara, wong akèh bisa ketaman lelara warna-warna, kajata ing nalika taun 1918 — 1919, wong sadonja mèh pada kataman lelara influenza djalaran ing wektu semono hawa ing endi-endi pada ngandut wisa lelara influenza.

Mula samengko ing negara endi-endi, dalan kang diambah tetunggangan digawé amba lan diaspal utawa lijané, omah-omah ing kutha anggoné gawé ragangan lan ubarampéné sabisa-bisa manut pranatan Negara. Lawang lan djendéla kudu amba, duwuré omah kudu manut angger-angger. Déné sedulur-sedulur ing padésan enggoné gawé omah kèh-kèhé isih tjara kuna, tanpa djendéla, senthongé ija tjiut banget kanggo turuné wong utawa botjah akèh. Ewa-déné nadjan ora pada ketaman ing lelara, nanging guwajané ija katon ora bingar, tansah putjet baé. Marga senthong mau kurang hawané kang resik tumrap wong kang manggon lan turu ing kono. Panjeroté ambegan jaiku kebuké kekurangan zuurstof, koolzuur kang sapérangan tansah ngendeg ing senthong, ora bisa énggal metu, dadi getih ing djero kebuk ija kekurangan zuurstof, mula wong[2] kang manggon ing senthong mau ja katon putjet.

Katjarita ing djaman rong atusan taun kepungkur ing negara Hindu ana wong ukuman 150 dilebokaké ing pakundjaran tjilik kang ora nganggo djendéla. Ana djendélané sidji, nanging tjilik utawa tjiut banget. Ing wantji bengi, lawang lan djendéla ditutup rapet.

Bareng ésuké pakundjaran dibukak tinemuné wong 150 mau kang akèh pada mati, ana wong 49 kang isih urip, nanging ora bisa lumaku, marga awaké lemes banget, djalaran ambegan ora bisa éntuk zuurstof kang tjukup. Dadi wong-wong mau njerot hawa reged, kang tumrap wong iku ateges kalebon wisa koolzuur, satemah wong-wong mau akèh kang mati, déné kang ora mati dadi lara.

Ing taun 1948 sawisé Walanda ing taun 1947 nglakokaké huru-hara aksi kapisan, ana tawanan atusan bangsa kita diangkut saka Djember njang Surabaja. Wong-wong mau dilebokaké ing kréta-barang (bagage wagen) kang ora ana utawa nganggo djendéla kanggo metuné hawa rereged utawa mlebuné hawa resik saka ndjaba.

Lakuné sepur kang nggawa kréta-barang isi wong[2] tahanan mau saka Djember njang Surabaja ana 5 djam utawa luwih. Bareng sepur wis tutug setasijun Surabaja, kréta-barang isi wong-wong mau dibukak, ketemu wong 62 kang pada tiwas, sebabé ora lija hawa ing ndjero kréta barang mau wis reged, ora bisa metu, hawa resik saka ndjaba ora bisa mlebu; dadi hawa ing ndjero kréta-barang dadi wisa, ja ratjun kang matèni wong-wong mau.

Apa ja Walanda iku isih nganggo tjarané wong Hindu ing djaman rong atusan taun kang kapungkur mau ?

Béda kang omah-omah ing désa utawa wong tani kang uripé presasat ana ing sadjabaning omah, tansah éntuk hawa akèh kang resik,

mula ratjak-ratjak wong kang manggon ing hawa resik: luwih dawa umuré tinimbang wong kang manggon ing hawa reged.

Sapa kang kepéngin bingar kuwarasan awaké lan dawa umuré, kudu manggon ing panggonan kang hawané resik.

Para ahli wis njatakaké jèn wong ambegan, sadjeroné sadjam, ngetokaké koolzuur 20 — 25 l. Kulit uga ngetokaké rereged kedjaba kringet, ana gas utawa rereged lijané kang para ahli durung bisa netepaké rereged apa.

Lampu kang mawa lenga pèt, samangsa disumet, uripé ngetokaké koolzuur luwih akèh, tikel 2, 3 tinimbang wong ngetokaké koolzuur sa-djam. Lampu gas luwih akèh manèh enggoné ngetokaké koolzuur.

Sawidjining lemah kluwangan utawa sumur kang wis suwé asat utawa lijané, sok ngetokaké koolzuur uga. Menawa pinudju ana wong utawa kéwan anguk[2] tjedak ing panggonan kono, wong utawa kéwan mau bisa semaput, djalaran ambegané njerot hawa kang ana koolzuuré mau.

Kanggo ngilangi utawa gawé resiké hawa reged iku, tumrap omah kedjaba lawang lan djendélané kang amba lan kerep dibukak, saduwuré lawang lan djendéla mau digawèkaké bolongan kang akèh, murih hawa kang reged gampang metu, hawa kang resik bisa lumebu.

Ing rumah-sakit kang kanggo ngupakara lan mulasara wong-wong kang lara kebuk, manggoné ing senthongan kang djendélané bukakan terus. Sanadjan ing mangsa udan angin, djendélané tutupan, hawa resik saka ndjaba meksa bisa lumebu ing senthongan kelawan gampang, awit lawang lan djendélané pérangan nduwur ditutup mawa anaman kawat. Wong kang lara kekurangan getih iku supaja ènggal waras, kedjaba tamba utawa suntikan, kudu manggon ing panggonan kang hawané tansah resik.

*

VIII

Pepadang, omah lan penganggo.

PANGGONAN ing omah utawa ing senthong kang tjukup padangé tumrap wong, ndadèkaké kepénak kanggo pandelengan; kosok baliné ing sawidjining panggonan kang kurang padang utawa peteng, kanggo pendelengan dadi suda, kurang kepénak.

Menawa kang mengkono iku kebandjur-bandjur, mripat bisa dadi rusak. Sabandjuré wong kang rusak mripaté mau bandjur bisa owah utawa bubrah kuwarasané awaké.

Padangé srengéngé iku bisa njegah uripé kruma-kruma utawa kéwan lembut-lembut (bacil). Jèn ing panggonan kang peteng uripé kéwan lembut-lembut mau bisa betjik, tangkar tumangkar ngrebda kanthi gampang.

Lampu patra (petroleum) utawa lijané, kudu tjukup padangé. Wong nulis utawa matja, tulisané kudu bisa katon tjetha. Lampu lenga

pèt iku urubé adja nganti nglanges. Menawa lampu nganti nglanges hawané bandjur ngandut koolzuur akèh, dadi ora prajoga utawa mbebajani tumrap ambegané wong waras kang njerot hawa reged kang ana koolzuuré iku.

Omah kang resik.

Lumrahé wong iku kang akèh manggon utawa lerem ing omah, awit ing ndjaba kepanasen. Jèn ing mangsa udan, kodanan; luwih[2] ing wantji bengi kudu lèrèn : turu. Ing sarèhné lumrahé wong kudu lèrèn utawa ngaso ing ndjero omah, dadi omah mau kudu ditata supaja hawa kang reged ing ndjero omah bisa metu, digantèni hawa kang resik saka ndjaba.

Menawa senthong kang dienggoni turu sewengi tansah ditutup rapet, ora ana bolongané kang ora tjukup kanggo metu lan lumebuné hawa, wong kang manggon ing kono gampang banget ketaman ing lelara, karana wong mau enggoné ambegan ing wantji bengi, ing wektu turu, ora olèh hawa resik kang tjukup.

Kedjaba iku adegé omah iku sebisa-bisa kudu ing panggonan kang lemahé énggal garing lan padet, ora utawa adja nganti ing panggonan kang lemahé ledok, ngumès, utawa lemah kang nguwab, kang ala utawa mambu.

Penganggo.

Ing saranduning awaké wong utawa kéwan iku ngandut hawa panas kang kawetokaké, bisa adjeg owah-owah senadjan ing sadjabané awak hawané ora tetep, sadéla panas sadéla manèh adem, éwadéné panasé awak bisa tetep adjeg. Nanging sarèhné kabèh kahanan ing ngalam donja iku mawa wates, menawa hawa kang panas ganti adem utawa kosok-baliné iku tekané klawan dadakan, awaké wong, luwih-luwih kang ringkih, kuwarasané bisa uga owah dadi lara.

Penganggo sandangan iku kena katembungaké kulité wong kang angka loro, minangka warana utawa aling-alingé wong. Kandel tipisé sandangan iku gumantung saka adem utawa panasé hawa, ing panggonan kang dienggoni wong mau. Ing nduwur wis kasebut senadjan wong manggon ing panggonan kang adem utawa panas, panasé awak bisa tetep baé ora owah.

Perluné sandangan tumrap wong iku : sepisan kanggo nutupi utawa ngaling-alingi awak (mbuwang saru); kaping pindo kanggo mrenata utawa ndjaga wetuné panas saka sadjroné awak, bèn ora krasa adem dadakan.

Sandang penganggo iku kang betjik kudu bisa ngalang-alangi sawetara metuné panas, adja nganti panas énggal ilang. Awit menawa wetuné panas saka awak njang ndjaba mau ngegèt (dadakan), awak ora bisa énggal ngganti utawa njunduli panas kang entèk utawa ilang dadakan mau, satemah awak bandjur krasa lara.

Kedjaba mengkono penganggo utawa sandangan kang reged, kudu diresiki, dikumbah ing banju panas mawa sabun, awit jèn ora nganggo banju panas utawa sabun, kumbahan iku ora bisa resik temenan. Upama penganggo kang reged mau kesuwèn dienggo, bisa ngalang-alangi wetuné hawa panas, malah jèn reregeding kulit ora diresiki (adus sabunan), wetuné rereged utawa kringet lan lijané ing kulit: ora gampang, satemah awak bandjur gampang bisané kena lelara.

Ing panggonan kang ana mangsané hawa adem bediding (winter), kajadéné ing Eropah, wong kang ora duwé (mlarat) sandangan utawa penganggo rangkep, sandangané ora bisa énggal diresiki, awit ora duwé salin. Ing kono wong-wong mau kerep ketaman lelara kulit utawa lijané ing awak, djalaran kulit kang ora bisa resik iku, bolongané kulit (poriën) bandjur kabunton déning rereged mau, saka rereged kang tansah bisa nukulaké lelara werna-werna iku.

IX

Pangan lan kuwarasan.

WONG urip kudu mangan. Perluné mangan supaja awak bisa modot utawa tuwuh lan pérangan ing sadjroné awak (lichaamcellen) kang wis nggogrogi, disunduli kang anjar.

Uripé wong utawa laku-lakuné panganan ing sadjeroné awak iku mèmper kajadéné mesin ing pabrik. Murih mesiné bisa obah urip, geniné kudu diuripaké lan kajuné disugokaké. Jèn kajuné bisa murub mesiné ja bisa mlaku. Ampas utawa awuné kudu diresiki, diwetokaké utawa dibuwang. Jèn kajuné disugokaké terus, temtu ing sabandjuré mesin bisa mlaku utawa urip terus.

Kabèh panganan kang kalebu ing awak iku kudu adjur lan lembut, dadi tjuwèr kaja banju supaja gampang jèn kaserot déning getih. Kadjaba iku panganan kang wis adjur lan lembut mau kudu ngandut dzat-dzat kang migunani utawa bisa lumebu ing pérangané getih, awit getih iku kang anggawa pangané awak sakodjur.

Tjekaké panganan iku minangka sarana modoté (tuwuhé) awak, lan sapérangané (lichaamcellen) kang pada nggogrogi, disunduli panganan. Awit saka iku wong iku mbutuhaké banget njang panganan kang ngandut dat-dat:

Eiwit: endog, daging, pohan (susu), iwak loh, katjang kedelé, djangan kara utawa lijané.

Vet saka gadjih, daging, iwak laut utawa loh, puhan (susu), sidji loro bangsa djangan utawa wowohan.

Koolhydraat, saka: gula, sega, kedelé, sagu, kenthang, glepung, wowohan utawa djangan.

Ujah lan banju.

Eiwit (djasad putihing endog) kang ana ing sadjroné awak, bisa susut utawa arep entèk, merga kanggo. Mulané pangan kang kalebu ing badan kudu milih kang bisoa nglironi utawa njunduli eiwit ing sadjroné awak kang susut arep entèk mau.

Manut para ahli kang wis pada njatakaké, wong kang njambutgawé èntheng terusan sedina muput, mbutuhaké eiwit 87 — 122 gram, wong kang njambutgawé abot 120 — 150 gram. Umpama kekurangané eiwit mau mung sawatara, bisa disuluri (dislundingi) lijmachtigestof (sungsum) utawa lijané. Nanging jèn sungsum kang dislundingaké mau, akèhé tikel loro.

Koolhydraat utawa vet iku sidji-sidjiné dat kang bisa slundingan; upama awaké kekurangan koolhydraat, vet bisa gumanti, mengkono uga kosok baliné.

Wong Eskimo kang manggon tjedak Pool Lor, panggonan kang adem banget pada mangan lenga iwak (vet) akèh banget. Umpama wong Djawa ing kéné mangan lenga iwak mengkono mau, temtu ora kuwat, awit awaké krasa panas banget.

Wong lumrah kang terusan njambutgawé èntheng sedina muput mbutuhaké vet 11 gr. koolhydraat 225 gr. Wong kang njambutgawé abot 55 gr. enggoné mangan mligi mung eiwit, koolhydraat utawa vet iku uripé wong mau bisa ora bisa kuwarasan, malah bisa tiwas. Mula panganan kudu tjampuran.

Wong kuli kang njambutgawé abot iku kudu akèh mangan kool-hydraat lan vet, awit dat-dat loro mau kang dibutuhaké banget.

Botjah mangané temtu luwih sithik tinimbang wong diwasa utawa wong kang wis tuwa. Nanging sedjatiné (mawas-mawas) botjah iku modoté luwih akèh, awit pérangan ing sadjroné awak kudu akèh modoté (tuwuhé), lan kudu tambah gedéné.

Kedjaba dat-dat kang kasebut ing nduwur, ing panganan mau kudu kaworan ujah lan banju. Menawa pangan mau ora ngandut dat-dat kang andajani betjik njang awak, tegesé ora migunani utawa mum-pangati tumrap kuwarasané awak, temtu awak bandjur ringkih lan ora kuwat.

Dat-dat ing pangan kang bisa ndajani waras lan segeré awak mau namané Vitaminen. Pangan kang ngandut vitaminen iku:

* Vitamine A.

Ing lenga iwak, daging, puhan susu, mertéga, kèdju, kuningé endog, iwak laut-loh (ing atiné) lan sapanunggalané. Ing djanganan[2] djagung kang abang utawa kuning. Bajem, selada, kool idjo, kangkung, waluh, lembajung, katjang landjaran, kara, godong pohung, ketjipir lan sa-panunggalané.

Ing wowohan kang wis tuwa utawa mateng: pelem, ganda-rija, katès, wortel kuning abang, sawi, pisang ambon, pisang mas, radja lan sapanunggalané.

* Vitamine B.

Sing bisa njegah lelara bèri-bèri, ana ing: beras tuton, djagung, katjang, katjang landjaran, katjang idjo, témpé, ontjom, kemiri, kenari endog, ati utawa lijané.

• Vitamine C.

Ing salada, timun, katès, nangka, djeruk, pelem, nanas, pisang, ketjambah, lombok, daging, susu puhan, ati utawa lijané.

Lumrahé wong mangan iku, pangan dilebokaké lan dimamah ing tjangkem, mengkono iku djenengé tjara mangan kang lumrah.

Wong kang lara banget utawa lara tjangkem, ora bisa mamah utawa ngulu, iku pangané dilebokaké sarana pipa karèt menjang ing waduk. Jèn karèt mau ora bisa kalebokaké ing waduk, ing weteng, pérangan ing ndjabané dibolongi andjog ing waduk, pangané bandjur dilebokaké sarana pipa njang waduk.

Jèn kang mengkono iku dikira kurang prajoga, pangané dilebokaké saka ngisor sarana lavement. Pangan kang kanggo lavemen iku wudjud banju: puhan, endog, gula, ujah, anggur lan sapanunggalané.

Wosing pitutur: Panganan iku kudu dipilih kang migunani tumrap kuwarasan kita. Adja mung milih larangé rega, bab énak lan kang disenengi baé. Enaka, nanging jèn bisa mbebajani tumrap kuwarasan, betjik ditjegah. Kedjaba milih kang migunani, ija kudu ndjaga karesikané. Awit pangan kang reged, upamané kang diedol ing pinggir ratan, tanpa ditutupi, nganti gampang kena bledug lan gampang dirubung laler, iku mbebajani banget.

Dadi ing bab memangan, betjiké adja mung nuruti marang pepénginané ati, nanging kudu migunakaké pikiran kang séhat. Lan ora kabèh panganan kang méwah-méwah iku mesthi migunani tumrap kuwarasané awak. Malah panganan kang prasadja, nanging kang njata isi djasad-djasad kang piguna, iku kang luwih betjik. (Maosa buku riwajaté Bung Karno kang kita wetokaké, ing kono kita bisa njumurupi jèn daharané Bung Karno sadinané iku prasadja banget. (Red.)

Ana uga kalané dokter akon njenjegah ing bab pangan, jèn ana wong nemahi lelara kang kudu nglakoni tarak. Umpamané wong kang lelara kentjing manis, diekon tarak, njegah bangsané glepung lan gula. Wong kang nandang lara gindjel (nier) diekon tarak, njegah bangsané ujah. Bab iki mau kabèh kudu olèh nasèhaté dokter luwih disik.

Déné pamangan kita, kaja kang wis kita aturaké ing ngarep, kudu klawan mamah panganan mau nganti lembut. Dadi mangan ngono ora kena kesusu, kudu kang sarèh lan sabisa-bisa kudu gembira, bisa menangi grengseng pangedjurané pangan.

Memangan panganan kang pedes-pedes lan kang panas-panas akèh ora betjiké tumrap kuwarasan kita.

*

X

Tjarane mangan kang prajoga.

BOTJAH baji bisa lara bèri-bèri manawa bijungé sing njusoni duwé lara bèri-bèri, utawa botjah baji kang di-edot susu dipangani bubur sega putih, beras sosohan (gilingan).

Tjarané bangsa Hindu, Pinang lan Singapura sawisé panèn, pari-pariné ora digèdèngi kaja ing tanah Djawa kéné, nanging sawisé pari garing, bandjur digawé gabah, diwadahi ing kadut (goni). Pangedolé gabah pada ditimbang katèn pikul. Sadurungé dadi beras, gabah digodog disik. Sawisé dipé bandjur ditutu. Berasé kena katando suwé, ora penguk. Segané iku dipangan wong ora bisa ndadèkaké lara bèri-bèri utawa avitaminose.

mBokmanawa gabah iku jèn digodog, siliré beras bisa rumesep ing las-lasé beras. Vitamine rumasuk ing beras lan dajané katut ing sega.

Lumrahé kang akèh, wong lara bèri-bèri iku : ing kutha. Ing désa arang-arang, djalaran wong désa akèh kang mangan beras tuton anjar. Ing kutha mangan beras saka mantja-negara, dadi berasé sosohan (gilingan). Iku kedjaba djalaran saka kurangé pari ing tanah sakiwa tengené kutha mau, uga ana sababé manèh. Jaiku wong rumangsa isin manawa mangan sega kang ora putih (beras apik). Tjekaké beras kang ora putih mau dianggep ˜asor. Pangrasa kang mengkono iku keliru banget. Beras kang isih ana kulité mau ora ngemungaké agawé kuwat, nanging uga énak rasané menawa isih anjar.

Murih adja nganti katul mau ilang, menawa ngliwet utawa adang, anggoné mususi kaangkah saperluné baé, sok uga wis ilang rereged kang kasar, kajata pasir, merang, sapanunggalané. Ora perlu pangumbahé bola-bali nganti banjuné leri (kumbahan) bening banget.

Menawa adang, banju kang kanggo njiram beras saka kukusan ora prajoga kabuwang, dianggoa njiram manèh, ora perlu nganggo banju anjar. Menawa sega wis mateng, wédangé kena kanggo anduduhi olah²an. Iku prajoga banget, djalaran ing kono isih akèh vitamine-né.

Sega gurih (wuduk) luwih maédahi njang awak, katimbang sega lumrah. Panganan lijané kang maédahi, kajata : daging, endog, powan, sajuran, lan sapanunggalané.

Ing tanah kang adem hawané perlu mangan panganan kang anggadjih, amerga gadjih iku marakaké panasing awak. Woh-wohan betjik, nanging adja kang mentah, utawa adja kang kedalon.

Woh-wohan saka pasar dikumbah kang resik sadurungé dipangan. Ing mangsa pageblug kajata : cholera, typhus, dysentrie, lan lija-lijané, wong kudu ngati-ati, ora kena mangan barang mentah. Sanadjan ombèn-ombèn, ja kudu kagodog kang mateng.

Kaprijé prajogané wong mangan ?

Lan sapira ukurané ? Pitakonan iku ing sagebjaran nggumunaké. Apa ana wong kang durung bisa mangan utawa ora sumurup patrapé

mangan ? Apa déné ukurané ? Djandji wis wareg, ja iku tanda jèn wis tjukup.

Sanadjan sadjaké gampang mengkono, éwadéné sabeneré ora; merga pantjèn ana temenan wong kang ora bisa mangan, mula ing kéné perlu diterangaké sethithik.

Waduk kita iku ja kudu bisa ngaso. Ora béda karo pérangan awak lijané. Mula mangan iku perlu dileti, manawa tanpa lèrèn, waduk ora bisa ngedjur kabèh panganan mau. Kedjaba kudu elet, ja prajoga kang adjeg wantjiné, ésuk sadurungé tumapak njambutgawé, sarapan sethithik, minangka pikuwat. Awan kira-kira djam 1; bandjur soré djam 8 mangan manèh, minangka isèné weteng sadjroné turu. Amarga weteng kothong iku marakaké ora kepénak turuné.

Pada baé karo weteng kuwaregen. Iku turuné ja ora kepénak. Sawisé mangan soré, prajoga bandjur ora mangan apa-apa. Saben bubar mangan prajoga bandjur ngaso sawetara. Perluné supaja waduk bisa njambutgawé.

Wong kang kasembadan, manawa mangan ana kang tanpa wates. Djalaran, rampadané akèh, pepak, betjik lan énak, nganti kerep lali perluné mangan. Kosok baliné, wong kang mlarat mangané ora adjeg. Nanging manawa nudju pistan utawa djagongan, anggoné mangan sok dipeng, dadi olèhé mangan bandjur kakèhan.

Sadurungé kaulu, panganan kudu dimamah. Sapisan supaja lembut, ping loro, supaja ulet karo idu, dadi mlebuné gampang (lunju). Lan waduk ora rekasa anggoné njambutgawé.

Kedjaba idu iku agawé lunjuné panganan, uga duwé daja ngedjur sari-sari ing sadjroning panganan kang perlu tumrap awak.

Ora perlu kadjèrèng kaprijé lakuné panganan ana sadjroning awak, mung tjukup tak-aturaké jèn panganan mau isih didjur manèh ing waduk, sarana kaulet-ulet, amarga sanadjan kita ora krasa, waduk iku tansah obah[2], ora béda karo djantung. Kedjaba iku djur[2]an panganan mau isih ketjampur zat-zat kang tuwuh sadjroning waduk, rempelu, usus, kang nggampangaké lembuté lan pandjupuké sari-sari kang perlu ana ing awak.

Déné kang ngratakaké sari-sari utawa zat-zat mau njang awak sa-kodjur jaiku getih.

*

XI

Wadjibing ngaurip.

KAHANAN kang gumelar ing donja, kang katon wudjud urip, gedé handjegereng, jaiku manungsa, kéwan lan tetuwuhan. Kabèh mau bisané urip sarana mangan. Tumrap tetuwuhan, mangan utawa njerot sariné lemah kang ditjebloki. Tumrapé manungsa, urip wadjib mangan saperluné lan kudu ngreksa kuwarasaning awak, adja gampang katra-

djang ing lelara. Kadjaba iku, awak kareksa adjeg ora owah. Turu lumaku njambutgawé lan lija-lijané, bisoa kepénak lan trengginas.

Murih wong bisa nata lan pangati-ati kang antjasé bisa gawé warasing awak mau, bisa katutugan, perlu kudu njumurupi laku-lakuné panganan kang mandjing ing awak. Laku-laku mau kaja ora perlu njumurupi nganti gamblang banget. Tjukup manawa wong nindakaké saperluné, wis kena kanggo garaning pangati-ati.

Sakawit wong iku angupa boga kanthi migunakaké sikil kanggo mlaku, golèk panguripan. Jèn wis éntuk pangan, kudu rumagang kanthi kabiantu ing pantjadrija, jaiku: pandeleng, pangrungu, pangganda, lan pangrasané awak terus ing ati. Olèh-olèhé rumagang ing gawé mau kasebut hasilé pangupa-boga. Awit iku mau isih nama barang mentah, bisané tumandja ing awak, kudu diratengi. Ratengan iku sakawit kalebokaké ing tjangkem, nuli kamamah sarana untu nganti lembut. Perluné lembut iku: bisoa mitulungi rekasané panggilesé waduk. Panganan kang lembut mau kaulet nganggo idu metu saka sak ubengé tjangkem, bandjur dadi lunju, gampang kaulu. Menawa kurang lunju, tumrap wong tuwa kang mangan ora mawa duduh utawa kurang duduh bandjur bisa bali kasurung déning dajaning idu, bisa dadi gampang adjuré.

Panganan ing tjangkem kang wis lembut lan lunju, bandjur kaulu. Pangulunè sarana eled-eled (eled-eled iku dumunung ing gulu djèdjèr karo gurung).

Gurung mau piranti kanggo ambegan, mlebu metuné hawa, panas baé tanpa kendat. Mula bandjur ana larangan, manawa botjah pinudju mangan, padon, wong tuwané muni : „Nèk lagi mangan ora kena padon, iku ora ilok". Utawa : „manawa wong lagi mangan adja tjaturan."

Menawa kepeksa kudu padon merga ana kantja utawa tamu rembugan kang wigati, kang kudu didjawab, iku manawa tjangkem pinudju kebak panganan, ja katjandet sawatara disik nganti panganan wis kaulu.

Terangé mangkéné :

Ing telaké (lak-lakané) wong iku ana senthilé, piranti kanggo nutup eled-eled manawa nudju padon, rembugan. Dadi jèn mangan bandjur padon, panganan bisa bali kasurung déning hawa. Amarga senthil kang kasurung hawa, bisa menga. Baliné panganan mau bandjur bisa lumebu gurung sethithik, kang kaaranan kaselak. Iku jèn sarana ngagèt, bandjur kalebu ing gurung. Tumrap wong tuwa banget mbebajani.

Kaselak iku bisa aniwasi, djalaran lumebuné pangan sithik ing gurung bandjur bisa mlebu njang pipa-pipa kebuk, iku nukulaké lelara Longonsteking kang ambebajani.

Pangan ing tjangkem kang wis lembut, lunju, bandjur kaulu sakawit tumando ing waduk. Ana ing waduk bandjur kagiles kauled sarana „banju waduk" kang rasané ketjut banget. Pangan kena banju ketjut mau bandjur lebur dadi bubur. Sariné kena kaisep urat getih. Sawetara 4 á 5 djam ana ing waduk, nuli lumebu ing usus dawa. Ing kono lèrèn manèh lan kaedjur manèh, kena kaisep ing

urat-getih nganti dadi ampas. Ampas iku durung nama entèk sariné, bandjur klebu ing usus alus. Sadalan-dalan kaisep urat-getih nganti dadi ampas temenan. Ampas iku mlebu ing usus kandel, kang tansah melar mingkup, nuli tutug ing dubur, bandjur kabuwang.

Saiki urat getih kang nggawa sari mau njang awak sa-kodjur. Ateges suka (awèh) panganan njang saranduné awak. Ing kono tuwuhing kekuatan, agawé segeré awak sa-kodjur.

Wong memangan iku jèn panganané énak, sedep gurih utawa lijané temtuné mangané ja akèh, luwih akèh tinimbang jèn panganané ora énak.

Jèn kita nudju ana ing kumpulan daharan mantèn utawa lijané, sedijané panganan ija sarwa énak lan pènì, perluné supaja tamu pada rahab, pada ngalembana. Para tamu nom-noman utawa para sepuh uga kang pantjèn seneng dahar énak, anggoné dahar sok keladuk kakèhan utawa kuwaregen.

Sak-bubaré kumpulan lumrahé wajah bengi pada mulih, tutug omah pada mapan turu, kang kuwaregen mau sok ora bisa turu, marga waduk nampa pangan kang akèh mau : kuwalahen, anggoné nguled rekasa ngedjur. Awak bandjur krasa panas, sumuk, weteng wegah. Jèn awaké mau kuwat, sawatara djam baé, krasa wegah wis bisa ilang, bisa waras, bandjur bisa turu. Nanging tumrapé awak kang kurang kuwat ringkih, sawengi ora bisa turu, kadang-kadang awak ora kepénak sirah ngelu, aras-arasen adus, bandjur ora bisa tumandang njambutgawé, dadi lara.

Pantjèn kuwarasané awak iku sapérangan gedé gumantung saka panganan kang kalebu ing weteng. Kadjaba iku panganan kang dipangan mau jèn kakèhan, waduk ora bisa ngrampungi anggoné nguled, ngedjur, kuwalahen, wekasan bisa andadèkaké lelara ing djerohan.

Mulané wong memangan iku kudu kira-kira samangsa wis krasa wareg, wis tjukup, kudu diuwisi, perluné adja nganti rasané awak owah (loso).

*

XII

Paedahe daging kapriksa keurmeester.

ING bab mangan utawa pangan lan reregeding pangan, wis katerangaké, samangsa wong kuwaregen iku bisa nukulaké lelara. Manawa wong kurang mangan, awak kurang kuwat; déné manawa ora mangan, suwé-suwé awak ringkih, wekasan mati.

Kedjaba iku panganan kang dipangan wong mau bisa katutan rereged utawa anggawa bacil utawa becterie. Jèn kalebu ing awak bisa nukulaké lelara warna-warna. Angka sidji : daging, kang lumrahé dipangan wong, kerep ana amané tjatjing utawa lija-lijané, kajata tjatjing pita.

Sawenèh wong kang muni : „Jak, wong arep mangan daging waé kok kuwatir ana tjatjing utawa wisané barang. Ija ora sida mangan daging baé, mangka daging iku asalé saka kebo, sapi, wedus utawa lijané kang wis disembelèh modin mawa didongani, dadi daging[1] mau jèn dipangan, ja wis chalal. Déné ana wong mangan daging bandjur lara iku ja wis takdiré awaké kudu lara, jèn ora takdiré ija ora apa[2] waras-wiris."

Wong kang wis ngerti :

1. Lumrahé wong urip ing ngalam donja iku kepéngin waras awaké; jèn wis waras kudu diemi-emi, adja nganti kena lelara.

2. Wong digaduhi utek iku kanggo mikir. Jèn wong arep tjelathu (padon) sadurungé kudu dipikir apa kang perlu (betjik) dilahiraké. Wong arep lelungan nunggang sepur, kudu weruh disik djam pira mangkaté sepur; jèn wis weruh djamé, setengah djam utawa sadjam sakdurungé djamé, kudu wis teka ing setasijun, perlu tuku kartjis disik, lan sapanunggalané.

3. Wong kang wis diwasa wadjib ichtiar. Sadurungé udan, wong wis sedija pajung. Jèn arep mangan panganan lan ngombé, kudu pitakon awaké déwé : apa panganan utawa banju iku resik, ora ana wisané ?

Jèn wis mangan ngombé krasa wareg, apa ora diuwisi ?

Jèn kuwatir kethukulan lelara tjatjar, pest, lsp. apa ora perlu ndjaluk suntikan lelara[2] iku ? Perluné supaja kalis déning lelara mau.

Bab takdir iku wong ora bisa ngarani jèn durung kelakon. Dadi wong kang wis ngerti mau akèh banget butuhé kanggo andjaga keslametan utawa kuwarasané awaké, sapituruté.

Tjatjing pita iku uripé ana ing ususé wong, asu utawa kutjing.

Endogé katut ing sesukeré wong kang duwé lelara tjatjing pita mau netes tiba ing lemah; endog ana ing lemah, bisa netes dadi tjatjing lembut-lembut, upama ana ing banju. Tjatjing tjilik-tjilik mau bisa urip nglangi njang ngendi-endi, wekasan bisa urip meneng ing panggonan kang djemèk-djemèk utawa ing panggonan kang banjuné mandeg. Sakwisé tjatjing tjilik-tjilik rada gedé, bisa pada anggamblok utawa tumèmplèk ing gegodongan utawa sesuketan, ing barang lijané. Samangsa banju iku diombé, utawa suket kang ana tjatjing tjilik-tjilik dipangan sapi utawa kebo utawa lijané, tjatjing lembut-lembut mau bisa klebu ing waduk utawa ing usus kéwan-kéwan iku.

Ing waduk utawa ing usus, tjatjing-tjatjing mau bisa ambutul daging kendangan waduk utawa usus bandjur lumebu ing getih, bandjur bisa andjog ing daging (spier).

Ing kono tjatjing tjilik-tjilik bisa dadi gedé, sakawit kajadéné plenthing tjilik-tjilik, putih ana ing djero daging. Plenthing[2] mau gedéné pada karo katjang idjo utawa katjang Arab. Ing ndjero plenthing isi banju kang ana widji bakal endas tjatjing mau. Warna utawa rupané, kaja widji dlima, nanging bunder.

Tjatjing pita kang dadi amané wong ing usus iku thukulé ana ing daging sapi, kebo, wedus, babi utawa tjèlèng, utawa iwak loh.

KANTOR BIBLIOGRAFI NASIONAL DJAKARTA P.P. & K.

Mula perlu daging sapi utawa lijané iku sadurungé diedol ing pasar dipriksa disik déning keurmeester, supaja bisa nitipriksa lan daging waras apa ngandut widjiné lelara. Iku sababé déné ana pramatan supaja rakjat kang arep njembelèh sapi kudu lapur, lan apa sababé déné ing padjagalan ana djuru-pamriksa daging kang mentas disembeleh.

Pranatan mengkéné iku ora teka arep ngangèl-angèl, nanging kanggo ndjagga kuwarasané rakjat.

Ing panggonan kang sepi-sepi, sok-sok wong adol daging sapi petengan, tegesé mung disembelèh déwé. Pangedolé adadé luwih murah. nanging jèn kabener daging kang ngandut widji lelara, bakal mbebajani tumrap sing tuku (mangan). Rekasané lara lan ragadé golèk waras ngungkuli tikel matikel saka murahé daging petengan mau.

*

XIII

Tuking wisa lelara.

ING endi-endi panggonan temtu ana wisané lelara, sanadjan ing hawa (bledug) lan ing banju, kajata ing banju ombé, ing banju kang kanggo umbah-umbah lan lija-lijané, pada ana wisané. Nanging kabèh mau rèhning kena katembungaké ora sapiroa, dadi ora ambebajani.

Wong utawa kéwan kang urip kang ngetokaké rereged mawa wisa lelara kang bisa nulari marang wong waras iku, mung kang lara ambebajani temenan, merga rereged, jaiku sesuker, utah-utahan, ujuh, idu utawa lijané pada bisa ngetokaké wisaning lelaranè mau. Bener lelara malaria ora bisa ngetokaké wisané, nanging lemut malaria bisa njerot getihé wong kang lara, kang bandjur nular-nularaké marang wong-kang waras, awit lemut kang wis ngandut wisa malaria mau njakot wong kang waras, mbandjur bisa nularaké wisané lelara iku.

Apa manèh kerep ana wong kang kataman lelara nular kang ènthèng, sanadjang wong mau wis kalebon wisa lelara iku, nanging ora krasa lara, malah krasa lan ora rumangsa duwé lelara waé, kajadéné wong kang kena lelara t.b.c. lepra, dysenterie kang durung utawa ora krasa lan ora konangan; iku jèn lelungan menjang edi-endi lan sasrawungan karo wong akèh, wong kang lara mau sasat anjebar wisaning lelaranè ing endi-endi panggonan lan nulari wong-wong kang disrawungi.

Déné kang luwih ambebajani iku wong kang ngandut wisa lelara (baccilendrager). Wong kang lara nular wis waras, nanging isih ngandut wisaning lelaranè, mbandjur ngetokaké rereged kang ngandut wisa lelara mau.

Wong kang ngandut bisa lelara, nanging ora lara, merga kalis déning lelara iku, djalaran badané kuwat, nanging reregedé ngandut wisaning lelaranè, iku lelaranè bisa nulari marang wong lija kang waras. Dadi kang luwih ambebajani iku wong kang katon waras, nanging ngandut wisa lelara (baccilen drager) mau.

Jèn wong kang pantjèn lara, kena dikon turon, didjaga, reregedé diresiki, ditawar (ontsmetten) lan didjaga adja nganti bisa nular. Balik baccillendrager, wong kang katoné waras, temtu merdika kena lelungan sakarepé kaja wong waras lumrahé baé, ora mengerti jèn dèwèké nandang lelara kang bisa nular marang wong kang gepokan utawa disrawungi, lan wong lija ija ora nglegéwa utawa ora ngerti babar pisan jèn wong baccilendrager mau duwé lelara kang nular mengkono.

Umpama baccilendrager mau guru ngadji utawa guru sekolah, djongos hotel utawa restoran, koki lan kabèh wong kang pegawéjané ngolah utawa leladèn panganan utawa ombèn-ombèn, — iku luwih ambebajani tumrap murid-murid utawa wong-wong lijané.

Lelara-lelara kang wisané bisa dikandut déning wong iku, lelara nulàr, kajata: typhus, dysentrie, cholera, dephtheritis, nekkramp (hersenvliesontsteking) lan sapanunggalané.

Déné lelara t.b.c. ing kebuk, sanadjan ing badané wong kang lara ora katara, saka wotak-watuké sethithtik-thithik kerep bisa nulari marang wong waras kang sasrawungan.

Mula guru iku perlu kapriksa kuwarasaning badané, ija saka bokmanawa guru mau duwé lelara t.b.c. kang ora ketara, awit jèn mulang temtu padon tjedak arep-arepan karo murid-murid iku, jèn duwé lelara t.b.c. bandjur bisa nulari marang murid-murid mau.

Tjekaké wong kang wis ketaman lelara nular iku bandjur bisa dadi tuking lelara, awit lelarané mau bisa tular-tumular marang wong pirang-pirang, kajata: lelara cholera, thyphus, dysenterie utawa lijané, samangsa kang lara ngetokaké rereged sesuker, turas (ujuh) sapanunggalané, iku jèn kurang pandjagané, bandjur pada bisa nular marang wong kang waras. Mengkono uga lemut malaria, jèn ngandut wisa malaria lan watuké wong lara t.b.c., pada bisa nulari.

Kéwan kang bisa dadi tuking lelara:

1. Menawa sapi utawa kebo duwé lelara t.b.c. mond en klauwzeer, tjatjing pita (lintworm).
2. Tjèlèng (andapan) kang lara trichinose lan tjatjing pita.
3. Djaran kang bisa ngetokaké bacil tetanus (klem) bareng[2] tléthongé.
4. Asu, kethèk, kutjing kang lara édaning asu.
5. Tikus lan pindjalé kang katularan lelara pest.

Keprijé wisa lelara (bacil) teka bisa ana utawa thukul ing endi[2] panggonan?

1. Saka wetengé wong kang lara ing nalika ngetokaké rereged utawa sesuker kerep katutan wisa iku kang adakan ija saka wisaning lelara typhus, dysentrie, cholera, endog tjatjing pamelikan (mijnworm) tjatjing lumrah lan tjatjing pita (lintworm), bandjur sinebaraké déning laler utawa lijané.
2. Ing utah-utahané wong kang lara cholera uga bisa katutan bacil cholera utawa lelara lijané.

3. Bareng-bareng wetuné ujuh bisa katutan wisa typhus utawa t.b.c., bacil streptococcen utawa lijané.

4. Saka kebuk lan pipa pang-pangé kebuk bisa ngetokaké wisa t.b.c. pest kebuk (longpest longontsteking), kinkhoest, influenza utawa lija-lijané.

5. Saka lak-lakan lan irung kang lara djalaran watuk-watuk, wahing, padon, wisa t.b.c., diphtherie, tjatjar (pokken), lepra, gabagen (mazelen), pileg, bisa nular marang wong waras, kang tjedak karo kang lara mau.

6. Saka reregedé mata kang lara trachoom utawa lelara mata kang nular bisa nularí wong kang waras, djalaran kang waras gepokan rereged mau.

7. Kulité wong kang babak besèt gepokan rereged utawa nanahé kang lara-lara syphilis, framboesia (pathèk) lelara kulit, panu, kadas, gudig lan lépra bisa katularan.

8. Wisa lelara (bacil) ing getihé wong bisa metu, djalaran getih kaserot déning kéwan tjilik (lemut, laler) bisa nular marang wong waras kang ketjakot kéwan tjilik-tjilik mau; kajata kang kasebut ing nduwur, lelara malaria kang nularaké lemut anopheles, wisa lelara lijané kang nularaké laler saèmper kaja laler lumrah.

Lelara pest kang bisa nularaké pindjal tikus, lelara lijané katularaké déning laler-laler kang bisa njerot getihé kang lara.

Keprijé wisa lelara teka bisa mlebu marang badané wong ?

1. Djalaran wisa lelara katut pangané wong (lelara ing weteng), tjatjing, t.b.c. mond en klauwzeer.

2. Djalaran wisa lelara katut panganan lan banju ombèn-ombèné wong bandjur bisa nularaké lelara weteng warna-warna mau (typhus-dysenteri, cholera lan sepadané).

3. Djalaran lemah kang ngandut wisa tjatjing (mijnworm) utawa wisa lelara kang andjalari thukulé lelara ing kulit (infectie), lelara klem.

4. Djalaran hawa kang ngandut wisa lelara t.b.c., lelara kebuk, gabagen (mazelen) kinkhoest utawa lijané, kaserot déning wong nalika ambegan.

5. Djalaran gegepokan, ija iku waras gepokan karo wong kang lara utawa wong waras gepokan barang panganggo utawa barang reregedé wong kang lara, kajata wong waras gepokan karo lara typhus, dysenterie, mripat kang nular utawa lijané. Wong waras nggepok utawa nganggo anduké wong kang lara mripat mau utawa gepokan karo wong kang lara pathèk, diphterie, lelara kulit kang ngemu nanah utawa lijané, iku bandjur bisa katularan lelarané mau.

6. Djalaran tatu kulit marga babak utawa busèt, wisa lelara (bacil) bisa uga bandjur lumebu ing badan (infectie), kajata : lelara klem (tetanus), kraamvrouwenkoorts, utawa lijané.

7. Djalaran lemut laler sabangsané jèn njakot wong waras bisa katularan wisaning lelara malaria, panas kuning (gelekoorts) utawa lijané.

8. Djalaran kéwan gedé, kajata : djaran, kethèk, asu, kutjing kang lara édan, jèn njakot wong waras bisa katularan lelara édaning asu.

*

XIV

Pandjagane utawa panulake lelara.

NAMBANI kang lara iku betjik, nanging njegah utawa nulak lelara iku luwih betjik.

Wong kang wis kataman lelara iku kena ditambani, nanging umpama bisa njegah, adja nganti wong mau kataman lelara, iku kang luwih prajoga, kajata : wong kang ditjakot lemut anopheles, kang wis njakot utawa njerot getihé wong kang lara malaria, lumrahé wong mau bandjur kataman lelara malaria (panas tis). Sanadjan kang lara wis ditambani utawa ana tambané, nanging jèn badan wis katradjang lelara iku, kang akèh arang kang bisa waras babar pisan, sanadjan wis tetamba marang dokter, manawa enggoné tetamba ora temenan : awit kang lumrah, gelemé tetamba iku menawa wis banter panasé. Sawisé badan krasa kepénak, mangan, turu, mlaku, njambutgawé kepénak, rumangsané ja wis waras, mula mbandjur ora gelem ndjaluk tamba manèh. Mangka lelara mau bisa kumat, jèn sabandjuré tansah mengkono, badaning wong kang lara temtu saja suwé saja ringkih, luwih-luwih menawa wisané malaria mau keras utawa djahat, iku wong lara salawasé urip temtu tansah lelarané warna-warna, awit badan kekurangan getih (bloedarmoede), dadi ringkih, bisa andjalari thukulé lelara warna-warna mau.

Umpama wong mau gelem lan bisa ndjaga adja nganti ketjakot lemut, ija ora bisa ketaman lelara malaria kang bisa ambebajani.

Mengkono uga umpama wong arep ditjakot asu édan, jèn katon ana asu arep ngerah utawa njakot bandjur gelem aling-aling pager utawa rikat mlaju, njingkrihi asu mau, temtuné ija ora nganti asu iku njakot.

Mula luwih gampang lan betjik utawa prajoga njegah utawa nulak lelara tinimbang nambani kang wis lara.

Menawa kita wis ngerti sabab-sababé lan panularé lelara mau, lan wis ngerti dalan-dalané lumebuné wisa lelara ing badané wong, apa manèh anjumurupi keprijé wong kang kataman lelara iku, endi kang dirasakaké utawa endi kang katon owah, — temtu kita mikir, keprijé anggoné nanggulangi lan panjegahé lelara mau.

1. Pranatan negara manut wet:

a. Pandjaga, lan panulaké lelara kang nular (typhus, pest, pokken, cholera, diphterie, bacil dysentrie), pranatan iku aranè: „Epidemie ordonnantie."

Manut pranatan iku, ing endi-endi panggonan, ing omah utawa lijané, samangsa ana wong lara nular mengkono, dokter kang mriksa utawa sanak saduluré wong kang lara kudu lapur, lan kang lara kudu kapisah; umpama kang lara arep kabojong menjang panggonan lija. kudu ana palilah, omah kang tilas dienggoni kang lara kudu ditawar (ontsmetten), terkadang omah mau manawa ora gampang ditawar saka regedé, kudu diobong. Jèn kang lara mati, djisimé kudu kapriksa déning dokter, sawisé lagi kena dikubur.

b. Pandjaga utawa panulaké lelara, pest lan panas kuning (gelekoorts) aranè: „Quarantain Ordonnantie", perluné adja nganti lelara kang nular mau saka panggonan lija mlebu ing plabuhan déwé kéné.

c. Pranatan andjaga lelara pest, omah-omah kudu kapriksa, apa tikus bisa manggon utawa andelik ing omah kono apa ora. Menawa tikus bisa manggon ing ngomah kono, omah kudu dibongkar, digawé anjar manut pranatan negara.

*

2. Andjaga supaja wong kang waras adja nganti gepokan utawa sesrawungan karo kang lara utawa baccillendrager.

Samangsa ana wong kang kataman lelara nular mau, sanak saduluré kudu lapur marang kang kadjibah.

Semangsa ana murid sekolah kang katradjang lelara nular mengkono, pamulangan ditutup lan kudu nganakaké rumah sakit patirahan (sanatorium).

Kanggo nanggulangi baccilendrager iku angèl, marga para dokter durung bisa ngilangi utawa nambani supaja baccil ing badan bisa sirna; kita mung bisa suka pituduh marang baccillendrager mau, supaja resikan lan ora kena gepokan karo panganan utawa ombèn-ombèn wong lija. Déné baccillendrager kang ora konangan utawa kasumurupan, kita ora bisa andjaga.

*

3. Andjaga supaja wisa lelara adja nganti nular:

a. Kang lara kapisah (isoleeren).

b. Tikus lan pindjalé disirnakaké (pest), ngilangi lemut (malaria), ngilangi laler (lelara wateng).

c. Pandjaga kawarasan terusan, nganakaké waterleiding, banju kanggo ngombé, adus lan umbah-umbah, rioleering, mbuwang banju reged, sesuker, tléthong lan sapanunggalané, gawé kuburan kang prajoga, omah-omah ditata.

d. Papriksan pangan utawa iwak daging (abottoir), papriksan pasar, warung[2], hotel, restoran, pabrik limun, ys lan sapanunggalané.

4. Ngilangi wisa lelara diresiki sarana nawar (ontsmetten),

5. Badané wong digawé kuwat:

a. Memangan panganan kang munpangati tumrap badan, ulah raga, reresik badan, (ndjaba ndjero).

b. Badan ditambani suntikan supaja kalis déning lelara kang nular (suntikan pokken, typhus, cholera, dysenteri, diphtherie, t.b.c. lan lijané).

6. Pranatan nagara: Dinas Kesehatan, nganakaké Laboratorium, gawé lan ngolah bibit tjatjar (pokstof) lan nambani lelara édaning asu (Instituut Pasteur).

Kaja mangkono klawan tjekak rékadajané Negara enggoné arep gawé warasé rakjat. Jèn rakjat déwé wis pada ngerti marang guna-paédahé pranatan² mau, wis temtu bakal bisa mbijantu keleksanané sedya kang betjik mau.

Mula saka iku salijané perlu meruhi rékadaja kanggo nanggulangi lelara tumrap badan kita déwé, sethithik-thithik ija kudu ngerti marang usahané pamaréntah kita.

*

PANGADJABE kang ngarang lan kang ngetokaké buku iki, muga² sarana maos buku iki rakjat mangerti marang adjiné kuwarasan lan bebajané lelara. Sarana pangertèn mau, bandjur bisa njingkiri tekané lelara, utawa sanadjan kebandjur lara umpamané, bandjur ngerti jèn lelara iku kudu diichtijari marasaké sarana ndjaluk pitulungané dokter utawa wong kang mangerti ing bab kawruh kuwarasan.

Bangsa Indonesia saiki wis dadi bangsa kang mardika lan berdaulat. Mula saka iku, kedjaba sarat² lija kang perlu disampurnakaké kanggo nggajuh kamuljaning bangsa, babagan kuwarasan uga perlu digatèkaké. Jèn saben wong wis ngerti marang gunané pandjagané kuwarasan, ngerti sabab-sababé lelara, lan ija ngerti sethithik² bab njingkiri lelara, wis mesthi baé ing tembé mburi kahanané masjarakat bakal mundak² duwur kawruhé ing bab kuwarasan, apadéné rékadajané Pamaréntah arep mbangun rakjat séhat negara kuwat, bakal bisa kaleksanan.

Muga² pangarep-arep iki kinabulana, lan muga² para maos sawisé maos buku iki, saka enggoné pada jakin marang adjining kuwarasan lan pangrékadaja manut nalar kang bener, pada pinaringana bagas kuwarasan.

Isiné buku iki:

I. Adjining kuwarasan ..... katja 5

II. Pandjagané kuwarasan 5

III. Gunané ngobahaké awak 7

IV. Paédahé njambutgawé lan kuwarasané awak 9

V. Ngudi kuwarasan lan hawa 10

VI. Hawa ian kuwarasan 12

VII. Gunané hawa kang resik 13

VIII. Pepadang omah lan penganggo 15

IX. Pangan lan kuwarasan 17

X. Tjaranè mangan kang prajoga 20

XI. Wadjibing ngaurip 21

XII. Paédahé daging kapriksa keurmeester 23

XIII. Tuking wisa lelara 25

XIV. Pandjagané utawa panulaké lelara 23

Watjan Rakjat kang wis kita wetokaké :

No. 1. BUNG KARNO, riwajaté wiwit botjah tjilik nganti djumeneng Presiden ing Istana Merdeka ..... Rp. 3.—

No. 2. SRI SULTAN Hamengku Buwono IX, wiwit asma Gusti R. M. Djaradjatun nganti djumeneng Sri Sultan lan Menteri ..... Rp. 3.—



No. 3. BAGAS KUWARASAN, kumpulané pitutur² pangudi kuwarasan, déning Dokter R. Soemodiredjo ... Rp. 3.—

No. 4. NASEHAT DOKTER, isi pitutur² kang paédah lan kang gampang dingertèni déning rakjat, uga karangané Dokter R. Soemodiredjo ..... Rp. 3.—

*

Kang bakal diwetokaké :

1. Riwajaté **Dokter Wahidin Sudirohusodo**, bapa babuné pagerakan nasional.
2. Riwajaté **Supratman**, seniman kang ngarang lagu „Indonesia Raya".
3. Riwajaté **Sawunggaling**, leluhuré kita kang asmané misuwur enggoné lumawan Walanda.
4. Riwajaté **Sunan Kalidjogo**, kang [illegible] ing djaman lumebuné agama Islam ing [illegible].

KANTOR BIBLIOGRAFI MASYARAKAT
DJAKARTA
KEM. P.P. & K.


MERAJA KESEPIAN, KARENA TIDAK ADA KAWAN TEMAN BERGURAU SEKUM SIAPUL ??
SIMPANG SADJA
Batja
Tjerita Bulan
MAGAZINE SATUNJA DI INDONESIA JANG SANGGUP MENGHI-BUR DALAM
SUKA & DUKA
Tjerita Kita
Tjerita Bulan
Tjerita Kita
Tjerita Kita
Tjerita Kita

E. PUHRÍ & CO. - SURABAJA

PERPUSTAKA
173